Cofinanțat de
Uniunea Europeană

M01 → M02 → M1 → M2 → M3 → M4 → M5 → M6

6
MODULE ESENȚIALE INCLUSIV PENTRU PERSOANE CU DIZABILITĂȚI



DEZASTRE NATURALE

CONFLICTE ARMATE

CRIZĂ ECONOMICĂ

PANDEMII/EPIDEMII

CRIZE POLITICE/SOCIALE





Punctele de vedere și opiniile exprimate în acest document aparțin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi răspunzătoare pentru acestea.

PROIECT Nr. 2024-1-RO01-KA220-VET-000252081

PROFESIONIȘTII ÎN ACȚIUNE PENTRU SITUAȚII DE CRIZĂ

CURSUL INTEGRAT PENTRU GESTIONAREA EFICIENTĂ A SITUAȚIILOR DE CRIZĂ

CE SĂ FAC?



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

PROFESIONIȘTII
ÎN ACȚIUNE PENTRU SITUAȚII DE CRIZĂ

- AUTORI -

Asociația Club Sportiv „Eco-Alpin” și Asociația Ofițerilor În Rezervă Din România

- Col. (R.) Prof. Dogaru Vasile – coordonator de proiect
- Gl. (R.) Radu Mihai
- Col. (R.) Prof. Antonică Constantin
- Conf. Univ. Dr. Neder Florina-Liliana
- Prof. Melinte Adela
- Ing. Chelaru Adrian
- Ing. Popa Ciprian

Academia Navală „Nikola Vaptsarov”

- Assoc. Prof. PhD. Nikolai At. Velikov
- Prof. Maj. (ret.) Ognyan Kachev, PhD.
- S. Teacher Dinko Tenev

Școala de Informatică „Miskolci SZC Kandó Kálmán”

- Teacher Tibor Nagy
- Teacher Annamária Domján
- Col. László Kádas, Teacher

Asociatia Pentru Persoane cu Dizabilitati Fizice "Sf. Haralambie"

- Lezeriuc Ciprian
- Lezeriuc Mihaela



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

















CUPRINS

I. INTRODUCERE — Pag. 1

CUM SE ÎNTREBUINȚEAZĂ ACEST CURS — Pag. 2

II. FUNDAMENTELE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ
Modul elaborat și condus de ASOCIATIA CLUB SPORTIV ECO ALPIN (CSEA *RO*)
Au colaborat - ACADEMIA NAVALĂ „N.Y. VAPTSAROV" (NVNA *BG*)
ȘCOALA DE INFORMATICĂ SZC (KANDÓ *HU*)
ASOCIAȚIA OFIȚERILOR DE REZERVĂ DIN ROMÂNIA (AORR RO) — Pag. 3

III. MODULUL I - PARTICULARITĂȚILE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ DETERMINATE DE MEDIU SAU DE ACCIDENTE MAJORE
Modul elaborat și condus de ASOCIATIA CLUB SPORTIV ECO ALPIN (CSEA *RO*)
Au colaborat - ACADEMIA NAVALĂ „N.Y. VAPTSAROV" (NVNA *BG*)
ȘCOALA DE INFORMATICĂ SZC (KANDÓ *HU*)
ASOCIAȚIA OFIȚERILOR DE REZERVĂ DIN ROMÂNIA (AORR RO) — Pag. 63

IV. MODULUL II - PARTICULARITĂȚILE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ PROVOCATĂ DE CONFLICTE/RĂZBOAIE
Modul elaborat și condus de ACADEMIA NAVALĂ „N.Y. VAPTSAROV" (NVNA *BG*)
Au colaborat - ASOCIATIA CLUB SPORTIV ECO ALPIN (CSEA *RO*)
ȘCOALA DE INFORMATICĂ SZC (KANDÓ *HU*)
ASOCIAȚIA OFIȚERILOR DE REZERVĂ DIN ROMÂNIA (AORR RO) — Pag. 176

V. MODULUL III - PARTICULARITĂȚILE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ ECONOMICĂ
Modul elaborat și condus de ASOCIATIA CLUB SPORTIV ECO ALPIN (CSEA *RO*)
Au colaborat - ACADEMIA NAVALĂ „N.Y. VAPTSAROV" (NVNA *BG*)
ȘCOALA DE INFORMATICĂ SZC (KANDÓ *HU*)
ASOCIAȚIA OFIȚERILOR DE REZERVĂ DIN ROMÂNIA (AORR RO) — Pag. 232

VI. MODULUL IV - PARTICULARITĂȚILE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ POLITICĂ/SOCIALĂ
Modul elaborat și condus de ASOCIATIA CLUB SPORTIV ECO ALPIN (CSEA *RO*)
Au colaborat - ACADEMIA NAVALĂ „N.Y. VAPTSAROV" (NVNA *BG*)
ȘCOALA DE INFORMATICĂ SZC (KANDÓ *HU*)
ASOCIAȚIA OFIȚERILOR DE REZERVĂ DIN ROMÂNIA (AORR RO) — Pag. 254

VII. MODULUL V - PARTICULARITĂȚILE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ PROVOCATĂ DE EPIDEMII/PANDEMII
Modul elaborat și condus de ȘCOALA DE INFORMATICĂ SZC (KANDÓ *HU*)
Au colaborat - ACADEMIA NAVALĂ „N.Y. VAPTSAROV" (NVNA *BG*)
ASOCIATIA CLUB SPORTIV ECO ALPIN (CSEA *RO*)
ASOCIAȚIA OFIȚERILOR DE REZERVĂ DIN ROMÂNIA (AORR RO) — Pag. 276

VIII. MODULUL VI - PARTICULARITĂȚI PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ
Modul elaborat și condus de - ASOCIAȚIA PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI FIZICE „Sf. Haralambie" APDF RO
Au colaborat - ASOCIATIA CLUB SPORTIV ECO ALPIN (CSEA *RO*)
ACADEMIA NAVALĂ „N.Y. VAPTSAROV" (NVNA *BG*)
ȘCOALA DE INFORMATICĂ SZC (KANDÓ *HU*)
ASOCIAȚIA OFIȚERILOR DE REZERVĂ DIN ROMÂNIA (AORR RO) — Pag. 306

IX. CONCLUZII — Pag. 348

X. BIBLIOGRAFIE — Pag. 350

ANEXE — -

I. INTRODUCERE

1.1. CONTEXTUL ȘI NECESITATEA CURSULUI INTEGRAT

Situația geopolitică actuală și schimbările geo-climatice necesită o pregătire adecvată a populației pentru minimizarea impactului personal, familial și comunitar în condițiile unei eventuale crize.

CE ÎNSEAMNĂ O SITUAȚIE DE CRIZĂ? – este o situație dificilă sau periculoasă care implică oameni sau organizații și care poate avea consecințe negative semnificative (*catastrofe naturale, conflicte armate și războaie, crize economice/financiare, pandemii și epidemii, crize politice sau sociale, falimentul unei companii*).

CINE A CONTRIBUIT LA ELABORAREA CURSULUI INTEGRAT?

- 2 ONG-uri din Romania - noi, cei de la Asociatia Club Sportiv Eco Alpin și Asociația pentru Persoane cu Dizabilități Fizice „Sf. Haralambie".
- O instituție de învățământ superior din Bulgaria - ACADEMIA NAVALĂ „N.Y. VAPTSAROV", Varna, Bulgaria.
- O scoala tehnică de cadeți, Mișkoltz, Ungaria.
- Pentru a beneficia de expertiza personalului specializat in gestionarea situațiilor de criză, am avut ca partener asociat - Asociatia Ofițerilor in Rezerva din Romania.

1.2. OBIECTIVELE GENERALE ALE CURSULUI

SUNT PATRU OBIECTIVE GENERALE PE CARE NI LE-AM PROPUS PRIN ACEST CURS INTEGRAT

1. Să creștem nivelul de conștientizare cu privire la abordarea integrată a situațiilor de criză.
2. Să îmbunătățim competențele profesionale prin care să intervenim în situații de criză.
3. Să dezvoltăm calitatea programelor de formare în domeniul gestionării crizelor.
4. Să perfecționăm capacitatea organizațională de a coopera transnațional și transsectorial pentru a oferi un răspuns adaptat la diferite situații de criză care necesită abilități diverse.

REZULTATUL SCONTAT - Să avea un pachet de instructori calificați (*„profesioniști pentru situații de criză"*) care vor constitui *„instructori / "* pentru comunităților lor.

Pentru menținerea caracterului de *„curs integrat"*, indiferent de contextul specific crizei (catastrofe naturale, conflicte/război, crize economice, pandemii/epidemii, crize politice/sociale), **cursul este organizat pe module în funcție de nevoile esențiale ale supraviețuirii.** Particularitățile specifice unui tip de criză fiind dezvoltat separat. Vei găsi conținuturi didactice ș metode, tehnici și proceduri esențiale necesare instructorilor profesioniști) pentru transmiterea informațiilor necesare supraviețuirii în situație de criză, inclusiv pentru persoane cu dizabilități, specifice caracteristicilor geografice ale locului de aplicare/riscul existent (munte, câmpie, deltă, urban, rural).

Chiar dacă o criză majoră nu este iminentă, dezastrele naturale, atacurile cibernetice, războaiele sau crizele economice / financiare sunt evenimente care se manifestă în permanență la nivel global și care, în mod direct sau indirect, prin consecințele produse, ne afectează și pe noi.

Cursul integrat pentru gestionarea eficientă a situațiilor de criză este completat de *Ghidul de acțiune eficientă și bune practici în situații de criză.*

1.3. GRUPUL ȚINTĂ

Militari în rezervă, rezerviști voluntari, personal militar și profesori/instructori din cadrul organizațiilor partenere, care au atribuții în managementul crizelor.

CE TREBUIE SUBLINIAT ESTE că deși majoritatea cursanților provin din arii specializate – *dezastre, securitate, sănătate publică, economie, social* – **cursul urmărește extinderea perspectivei lor dincolo de zona de expertiză individuală, către înțelegerea integrată a tuturor celor cinci tipuri majore de situații de criză** –*dezastre naturale, conflicte armate, pandemii/epidemii, crize sociale și politice, respectiv crize financiare* – caracterizate prin complexitate, interconectare, imprevizibilitate și impact trans-sectorial.

Profesioniștii sunt formați pentru un tip specific de criză.
Profesioniștii trebuie să dezvolte gândire adaptivă, transferabilă între contextele crizelor.

Pregătirea pentru situații de criză necesită răspunsuri imediate și coordonate pentru a minimiza impactul și pentru a facilita recuperarea și reconstrucția.
SPERĂM CĂ DEMERSUL NOSTRU VA CONSTITUI UN SPRIJIN MAJOR!

CUM SE ÎNTREBUINȚEAZĂ ACEST CURS

Transmiterea informațiilor din acest curs către profesioniștilor se face într-o manieră structurată, progresivă și centrată pe **formarea competențelor pedagogice ale acestora.**

Scopul acestui curs nu este memorarea unor reguli, liste, activități, criterii și principii, **ci capacitatea profesioniștilor de a transmite mai departe informația clar, coerent și adaptat diferitelor categorii de cursanți, precum și de a gestiona reacțiile emoționale, panica și dezinformarea asociate temelor de risc și de urgență în situații de criză.**

1. ABORDAREA PEDAGOGICĂ – predarea conținutului modulelor componente ale cursului îmbină patru metode:

- EXPUNEREA GHIDATĂ – prezentarea principalelor informații pentru clarificarea cadrului conceptual;
- ÎNVĂȚAREA PRIN CREAREA UNOR SITUAȚII-PROBLEMĂ – scenarii, joc de rol;
- ANALIZA COMPORTAMENTELOR ȘI A ACȚIUNILOR corecte și a celor incorecte – *ce faci* și *ce nu trebuie să faci;*
- EXERSAREA ROLULUI DE PROFESIONIST

2. STRUCTURAREA SESIUNII DE INSTRUIRE

Cursul este conceput pe sesiuni de instruire, în următoarea succesiune:

CONTEXTUALIZAREA TEMEI	– Prezentarea importanței subiectului în cadrul supraviețuirii în situații de criză; – Prezentarea de exemple reale, fără oferirea de detalii excesive; – Prezentarea rolului instructorului profesionist în prevenirea comportamentelor periculoase și în corectarea greșelilor frecvente.
PREZENTAREA CONȚINUTULUI DE BAZĂ AL CONCEPTULUI	– Ce trebuie știut înainte de eveniment / criză – pregătire și prevenție; – Ce faci pe timpul producerii evenimentului; – Ce faci după producerea evenimentului; – Gestionarea situațiilor critice importante; – Prezentarea greșelilor frecvente care trebuie evitate și corectate de instructor. – Încurajarea profesioniștilor să reformuleze informația primită și să o adapteze pentru publicul lor țintă, pe înțelesul și la nivelul diferitelor categorii de cursanți – copii, adulți, persoane vulnerabile, utilizând mesaje scurte, clare și ușor de reținut.
METODE DIDACTICE ȘI MODELE ORIENTATIVE DE FIȘE DE LUCRU	– Sunt detaliate fișele de lucru pentru discuții dirijate / exerciții / studii de caz / jocuri de rol. – Sunt prezentate rezolvări orientative ale sarcinilor participanților și fișe de observare-evaluare utilizate pentru evaluarea competențelor profesioniștilor de a explica coerent o situație de criză, identificarea comportamentelor incorecte într-un scenariu, abilitatea de a structura o mini-sesiune de instruire. – Sunt detaliate mesaje utile care trebuie consolidate, repetate și integrate în exemple și exerciții viitoare.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană



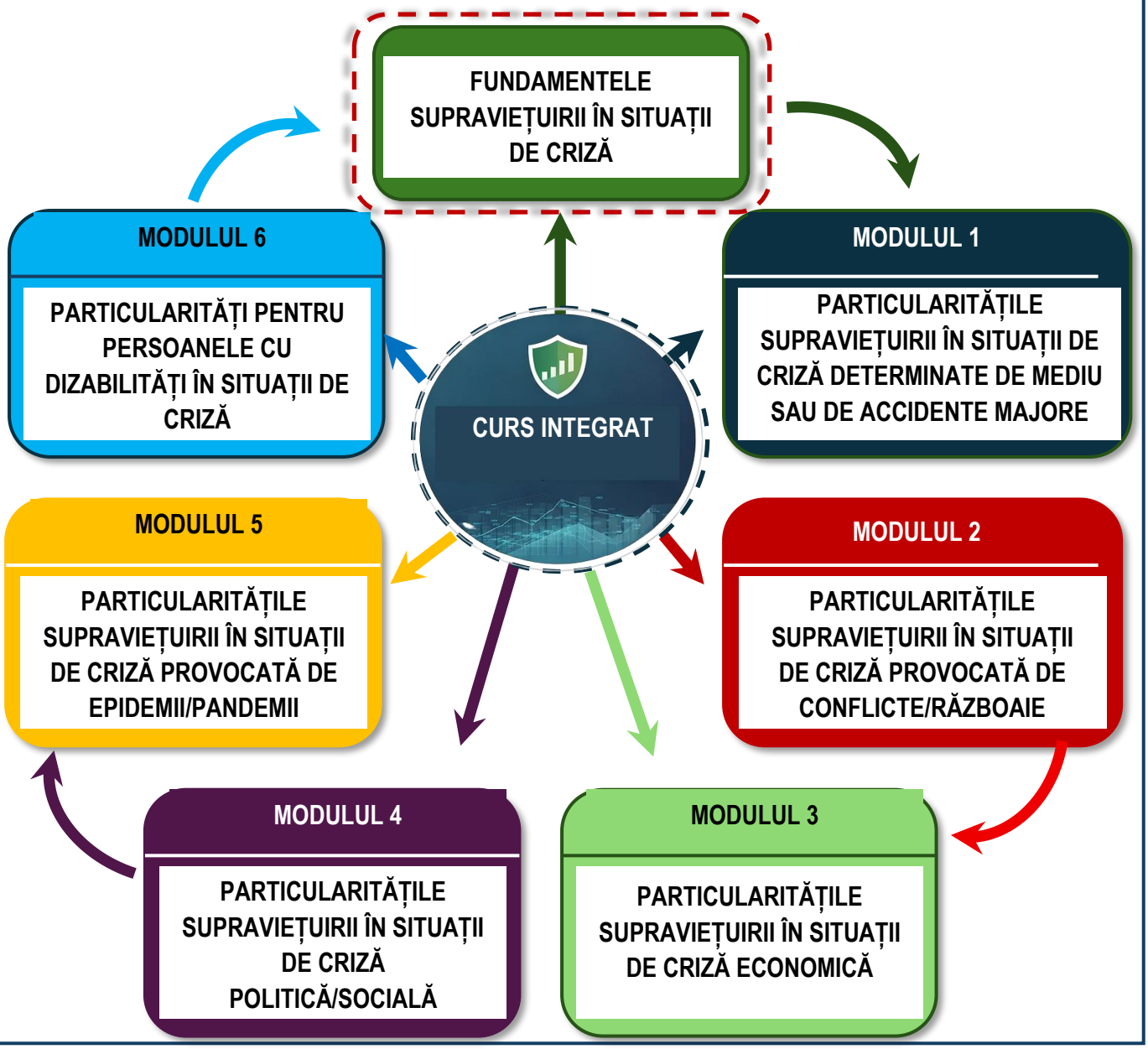
FUNDAMENTELE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

- ✓ Terminologie și concepte de bază.
- ✓ Importanța pregătirii pentru situații de criză.
- ✓ Psihologia supraviețuirii și *„Mentalitatea de supraviețuitor”.*
- ✓ Rolul liderului în situații de criză. Comunicarea, luarea deciziilor, gestionarea resurselor.
- ✓ Logistică și echipamente esențiale – *Kitul de supraviețuire.*
  - Kitul de supraviețuire in situații de criză – *Supraviețuire 72 de ore*.
  - Comparație – Kit de supraviețuire montan / Kit de supraviețuire urban.
- ✓ Abilități necesare supraviețuirii in situații de criză – *Adăpostul, Procurarea Apei, Focul, Primul ajutor, Procurarea hranei, Orientarea în teren*.

- ✓ **Ce trebuie să știe** viitorul instructor profesionist și să transmită cursanților – conținuturi didactice.
- ✓ **Cum explică și ce metode folosește** viitorul instructor pentru transmiterea informațiilor **– METODE DE FORMARE / RECOMANDĂRI PEDAGOGICE**



HARTA CURSULUI INTEGRAT DE SUPRAVIEȚUIRE
LOCUL FUNDAMENTELOR SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ



FUNDAMENTELE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ – reprezintă **PUNCTUL DE PLECARE AL CURSULUI INTEGRAT DE SUPRAVIEȚUIRE și FUNDAMENTUL CONCEPTUAL ȘI METODOLOGIC AL CURSULUI**, stabilind cadrul comun de înțelegere pentru toate tipurile de criză abordate ulterior. Acest capitol introduce noțiunile-cheie privind supraviețuirea, criza, riscul și adaptarea, oferind profesioniștilor un limbaj comun și o logică unitară de analiză care va fi utilizată pe tot parcursul cursului.

În harta cursului, FUNDAMENTELE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ creează baza pe care se construiesc toate celelalte module, indiferent de natura crizei analizate. Principiile generale prezentate aici – *evaluarea situației, prioritizarea resurselor, luarea deciziilor raționale și gestionarea stresului* – sunt reluate și adaptate în Modulele 1 și 2 pentru crizele cu impact fizic și social, apoi extinse în Modulele 3 și 4 pentru crizele cu impact economic și politic/social.

Totodată, FUNDAMENTELE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ pregătește profesioniști pentru abordarea crizelor cu durată prelungită și efecte cumulative, tratate în Modulul 5 (epidemii/pandemii), unde capacitatea de adaptare și menținerea funcționalității devin esențiale. De asemenea, el oferă cadrul necesar pentru înțelegerea particularităților grupurilor vulnerabile analizate în Modulul 6.

Prin poziționarea sa, FUNDAMENTELE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ asigură coerența întregului curs integrat, demonstrând că **supraviețuirea este un proces structurat, transferabil** între contexte diferite și că toate competențele dezvoltate ulterior își au originea în acest set de principii fundamentale.

FUNDAMENTELE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZA

CUPRINS

1 TERMINOLOGIE ȘI CONCEPTE DE BAZĂ.

INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE – CONȚINUTURI DIDACTICE
METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMATIILOR – FISA DE EXERCITIU

2 IMPORTANȚA PREGĂTIRII PENTRU SITUAȚII DE CRIZĂ.

INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE – CONȚINUTURI DIDACTICE
METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMATIILOR – FISA DE EXERCITIU

3 PSIHOLOGIA supraviețuirii – *„MENTALITATEA DE VICTIMĂ”* ȘI *„MENTALITATEA DE SUPRAVIEȚUITOR”.*

INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE – CONȚINUTURI DIDACTICE
METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMATIILOR – FISA DE EXERCITIU

4 REGULA CELOR 3 ÎN SUPRAVIEȚUIRE.

INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE – CONȚINUTURI DIDACTICE
METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR – FIȘA DE EXERCIȚIU

5 ROLUL LIDERULUI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ. COMUNICAREA, LUAREA DECIZIILOR, GESTIONAREA RESURSELOR.

INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE – CONȚINUTURI DIDACTICE
METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMATIILOR – FISA DE EXERCITIU

6 LOGISTICA ȘI ECHIPAMENTELE – *KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE – 72H.*

INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE – CONȚINUTURI DIDACTICE
METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMATIILOR – FISA DE EXERCITIU

7 ABILITĂȚI ESENȚIALE PENTRU SITUAȚII DE CRIZĂ.

- **ADĂPOST** – criterii, exemplificări, tipuri, fișă de exercițiu.
- **APĂ** – identificare, filtrare, purificare, fișă de exercițiu..
- **FOC** – metode de aprindere, tipuri de vetre, utilizare, siguranță, fișă de exercițiu..
- **HRANĂ** – prioritizare, surse de procurare, evitarea riscurilor, fișă de exercițiu..
- **ORIENTAREA ÎN TEREN** – harta, busola, punctele cardinale, repere naturale, fișă de exercițiu.
- **PRIMUL-AJUTOR** – tratamente de bază, ABC – *căi respiratorii – respirație – circulație, siguranța salvatorului și triajul rapid,* fișă de exercițiu.





II. FUNDAMENTELE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

INTRODUCERE

Acest modul reprezintă baza conceptuală și practică a întregului program de formare, având rolul de a alinia profesioniști la un limbaj comun, la principii validate și la o înțelegere integrată a supraviețuirii și al managementului situațiilor de criză, ca procese complexe.

Apreciem că, înainte să poată acționa eficient în teren, este necesară înțelegerea cadrului conceptual în care se manifestă crizele, a modului în care acestea apar, cum evoluează și cum afectează persoanele implicate, organizațiile și comunitățile și ce proceduri adecvate trebuie să aplice.

Astfel, **modulul este conceput ca un modul preponderent aplicativ,** în care profesioniștii vor lucra constant cu scenarii, exerciții ghidate și analize de situație. Scopul principal nu este memorarea de informații, ci dezvoltarea capacității de a acționa structurat, de a lua decizii rapide și de a explica aceste procese altora, în contexte de stres și resurse limitate, accentul fiind pus pe ***„a ști să explici de ce faci".*** dezvoltarea capacității instructorilor profesioniști de a explica, contextualiza și adapta aceste fundamente în funcție de tipul de criză, publicul țintă și mediul operațional.

Modulul începe prin **clarificarea terminologiei și a conceptelor de bază,** utilizate ulterior în exerciții și simulări. Participanții vor exersa recunoașterea tipurilor de situații de criză, vor identifica factorii de risc, vor exersa formularea unor definiții operaționale clare, care pot fi ușor transmise cursanților. În domeniul supraviețuirii, terminologia nu este un simplu instrument lingvistic, ci devine un element critic pentru comunicarea operațională, pentru evaluarea situației și pentru luarea deciziilor sub presiune.

Astfel, confuzia între *„pericol", „urgență"* sau *„dezastru"* poate genera întârzieri critice în intervenție sau aplicarea unor proceduri inadecvate. **Importanța pregătirii** este abordată prin comparații practice între scenarii *„fără pregătire"* și scenarii *„cu pregătire minimă",* evidențiind impactul direct asupra timpului de reacție, a siguranței și a eficienței deciziilor.

Psihologia supraviețuirii este axul central în jurul căruia se structurează toate celelalte abilități dezvoltate. Fără stăpânirea reacțiilor emoționale, fără conștientizare și fără a avea o mentalitate de supraviețuitor, tehnicile fizice și echipamentele devin insuficiente. Dezvoltarea mentalității de supraviețuitor, împreună cu gestionarea corectă a stresului și aplicarea regulii celor 3, formează infrastructura psihologică necesară oricărui instructor profesionist care acționează în situații de criză. De aceea, componenta de psihologia supraviețuirii este tratată prin exerciții de autoevaluare, jocuri de rol și discuții ghidate, care evidențiază diferențele dintre *„mentalitatea de victimă"* și *„mentalitatea de supraviețuitor".* Aceste activități sunt corelate cu Regula celor 3 în supraviețuire, folosită ca instrument practic de prioritizare în scenarii simulate, unde participanții trebuie să decidă rapid ce acțiuni sunt critice și ce poate fi amânat.

Un accent deosebit este pus pe **rolul liderului în situații de criză,** cu accent pe comunicarea clară, luarea deciziilor în condiții de incertitudine și gestionarea eficientă a resurselor limitate. Acest domeniu este abordat prin exerciții de conducere a grupului, comunicare sub stres și luare a deciziilor în timp limitat. Participanții vor alterna rolurile de lider și membru al echipei, analizând ulterior impactul stilului de comunicare, al clarității comenzilor și al modului de gestionare a resurselor. Aceste exerciții permit instructorilor profesioniști să observe și să corecteze comportamente în timp real, dezvoltând competențe de facilitare și feedback.

Modulul integrează **logistica și echipamentele** prin activități practice de analiză și configurare a kitului de supraviețuire pentru 72 de ore. Participanții vor evalua echipamente reale sau liste de echipamente, vor prioritiza obiectele în funcție de scenariu și vor justifica alegerile făcute, consolidând legătura dintre teorie și utilizarea practică în teren.

În partea finală, **abilitățile esențiale de supraviețuire** sunt introduse ca ateliere practice – construcția și evaluarea unui adăpost, identificarea și tratarea apei, aprinderea focului în condiții diferite, prioritizarea hranei, orientarea în teren cu și fără instrumente și componenta de prim-ajutor. Aceste competențe sunt prezentate nu doar din perspectiva *„cum se face",* ci și *„de ce se face",* oferind instructorilor profesioniști un cadru coerent pentru predare, demonstrație și evaluare. Accentul pus pe siguranță, prioritizare și reducerea riscurilor consolidează caracterul aplicat al modulului și pregătește terenul pentru aprofundările ulterioare din curs. Fiecare activitate este urmată de sublinierea greșelilor frecventa care trebuie corectate de instructori și debriefing, pentru a transforma experiența practică în competență didactică transferabilă.

PLANUL DE DESFĂȘURARE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR PRIVIND FUNDAMENTELE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ – PRINCIPII, PSIHOLOGIE, TERMINOLOGIE ȘI ABILITĂȚI DE BAZĂ.

1. TIP – curs pentru profesioniști.

2. PARTICIPANȚI – profesioniști din domenii diferite ale crizelor.

3. OBIECTIV GENERAL – profesioniști dobândesc competențele necesare pentru a preda eficient și de a transmite corect, structurat și aplicat principiile fundamentale ale supraviețuirii în situații de criză, înțelegând fundamentele psihologice, pedagogice și operaționale ale instruirii sub presiune și instruiesc eficient cursanți în contexte de criză – *dezastre naturale, conflicte, pandemii, crize sociale/economice.*

4. OBIECTIVE SPECIFICE – La finalul modulului, profesioniștii vor putea:
- Să explice clar conceptele fundamentale ale supraviețuirii – *terminologie, mentalitate, rolul liderului, abilități de bază.*
- Să transmită importanța pregătirii fizice, mentale și logistice.
- Să explice psihologia supraviețuirii și diferențele între *mentalitatea de victimă* și cea de *supraviețuitor.*
- Să predea *„Regula celor 3 în supraviețuire”* - ca instrument de prioritizare.
- Să explice diferența dintre leadership în situații normale și leadership în situații de criză și să descrie rolul liderului ca factor de stabilizare emoțională și cognitivă;
- Să predea structurat și demonstrativ conținuturi privind kitul de supraviețuire.
- Să ghideze cursanții în învățarea abilităților esențiale necesare pentru construirea adăpostului, procurarea apei, aprinderea focului, procurarea hranei, orientarea în teren și aplicarea măsurilor de prim-ajutor.
- Să aplice metode interactive, demonstrații, scenarii și exerciții tactice.

5. RESURSE NECESARE
- Flipchart, markere, post-it-uri.
- Cronometru sau aplicație pentru presiune temporală.
- Difuzor pentru zgomote de fundal – alarmă, haos.
- Fișe de lucru.

6. CONȚINUTURI DIDACTICE – ce se predă

2.1 Terminologie și concepte de bază.
2.2 Importanța pregătirii pentru situații de criză.
2.3 Psihologia supraviețuirii – *„mentalitatea de victimă”* și *„mentalitatea de supraviețuitor”.*
2.4 Regula celor 3 în supraviețuire.
2.5 Rolul liderului în situații de criză. comunicarea, luarea deciziilor, gestionarea resurselor.
2.6 Logistica și echipamentele – *Kitul de supraviețuire – 72h.*
2.7 Abilități esențiale pentru situații de criză.
- Adăpost – criterii, exemplificări, tipuri.
- Apă – identificare, filtrare, purificare.
- Foc – metode de aprindere, tipuri de vetre, utilizare, siguranță.
- Hrană – prioritizare, surse de procurare, evitarea riscurilor.
- Orientarea în teren – harta, busola, punctele cardinale, repere naturale.
- Primul-ajutor – tratamente de bază, ABC – *căi respiratorii – respirație – circulație, siguranța salvatorului și triajul rapid.*

7. METODE DIDACTICE / RECOMANDĂRI PEDAGOGICE

Metode interactive
- Brainstorming.
- Întrebări ghidate.
- Analiză și discuții pe scenarii reale.
- Joc de rol.
- Discuție structurată.

Metode demonstrative / practice
- Demonstrație pas cu pas – kitul, busola, focul, pansarea.
- Lucru pe echipe – abilități esențiale pentru situații de criză.
- Exerciții cu timp limitat.
- Exerciții aplicative de prioritizare a acțiunilor și luarea deciziilor.

8. STRUCTURA

ETAPA 1 – INTRODUCERE și ACTIVAREA PARTICIPANȚILOR – *conștientizarea experienței proprii cu situațiile de criză.*
- Prezentarea obiectivelor.
- Activarea grupului – experiențe avute.

Metode didactice – brainstorming, discuție ghidată.

Supraviețuirea în criză începe cu înțelegerea modului în care adulții învață sub presiune.

ETAPA 2 – TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR / EXPLICAREA CONȚINUTULUI DIDACTIC

SUBCAPITOL 1.1. TERMINOLOGIE ȘI CONCEPTE DE BAZĂ

Ce se transmite profesioniștilor / Conținut didactic
- Definițiile termenilor/conceptelor – pericol, urgență, dezastru, criză.
- Diferențele esențiale.
- Clasificarea crizelor – naturale, umane, hibride.

Metode didactice

- Discuții interactive pe scenarii reale, exemple concrete.
- Întrebări ghidate, întrebări de verificare rapidă.

SUBCAPITOL 1.2. IMPORTANȚA PREGĂTIRII PENTRU SITUAȚII DE CRIZĂ

Ce se transmite profesioniștilor / Conținut didactic

- Pregătirea – diferența între reacție și panică.
- Importanța *timpul* în situații de criză – factor critic.
- Pregătirea mentală și cea tehnică.
- Pregătirea *profesioniștilor profesioniști* pentru toate cele 5 tipuri de criză.

Metode didactice

- Demonstrație pas cu pas.
- Discuții interactive.
- Studiu de caz.

SUBCAPITOL 1.3. PSIHOLOGIA SUPRAVIEȚUIRII – MENTALITATEA DE SUPRAVIEȚUITOR

Ce se transmite profesioniștilor / Conținut didactic

- Diferența între mentalitate de *victimă* și cea de supraviețuit.
- Efectele panicii asupra deciziilor și modele de comportamente sub presiune.
- Reacțiile de stres – *luptă–fugă–blocare.*

Metode didactice

- Exercițiu aplicativ – Joc de rol – două echipe – „*victime*” și „*supraviețuitori*”.

SUBCAPITOL 1.4. REGULA CELOR 3 ÎN SUPRAVIEȚUIRE - ca instrument de prioritizare

Ce se transmite profesioniștilor / Conținut didactic

- 3 minute fără aer
- 3 ore fără adăpost
- 3 zile fără apă
- 3 săptămâni fără hrană.

Metode didactice

- Exercițiu decizional ghidat - abordare vizuală

SUBCAPITOL 1.5. ROLUL LIDERULUI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ. COMUNICAREA, LUAREA DECIZIILOR, GESTIONAREA RESURSELOR.

Ce se transmite profesioniștilor / Conținut didactic

- Rolul liderului și comunicarea în situații de criză.
- Luarea deciziilor sub presiune.
- Gestionarea eficientă a resurselor.

Metode didactice

- Simulare decizională ghidată.
- Exercițiu aplicativ de analiză și reflecție, focalizat exclusiv pe rolul liderului.

SUBCAPITOL 1.6. LOGISTICA ȘI KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE

Ce se transmite profesioniștilor / Conținut didactic

- Kitul de supraviețuire pentru 72h.
- Diferențe kitul urban/montan.
- Echipamente critice esențiale.

Metode didactice

- Demonstrație practică de predare a kitul de supraviețuire pentru 72h, punând accent pe raționamentul din spatele prioritizării materialelor

SUBCAPITOL 1.7. ABILITĂȚI ESENȚIALE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE

Ce se transmite profesioniștilor / Conținut didactic

- ADĂPOSTUL – principii – protecție de vânt, frig, ploaie.
- APA – metode de găsire și purificare.
- FOCUL – tehnici de aprindere, material pregătitor.
- HRANĂ – surse sigure și riscuri.
- ORIENTARE – busolă, soare, hărți simple.
- PRIMUL AJUTOR – ABC-ul vieții + garou, imobilizare.

Metode didactice

- Prezentări pe echipe / practică ghidată.
- Învățare prin rotație.
- Exerciții aplicative

ETAPA 3 – CONSOLIDARE, RECAPITULARE, REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

FUNDAMENTELE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

1.1. TERMINOLOGIE ȘI CONCEPTE DE BAZĂ PENTRU SUPRAVIEȚUIRE ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

Acest subcapitol are rolul de a crea un cadru conceptual comun pentru toți participanții și de a elimina ambiguitățile terminologice care pot genera confuzie sau decizii greșite în situații de criză. Pentru profesioniști, înțelegerea corectă a termenilor nu este doar o cerință teoretică, ci o competență esențială de predare și facilitare, care influențează direct modul în care cursanții vor interpreta și reacționa în situații reale.

În practica profesională, claritatea terminologică este indispensabilă. Fiecare termen acoperă un set distinct de condiții, mecanisme și proceduri, iar înțelegerea nuanțată a acestora asigură intervenții corecte, rapide și adecvate.

De aceea, instructorul are responsabilitatea de a transmite informațiile esențiale într-un mod structurat, corect și adaptat nivelului cursanților. Totodată, el trebuie să verifice că participanții înțeleg conținutul și îl pot aplica în mod adecvat în situații reale de criză. În acest fel, procesul de instruire nu se limitează la transferul de informații, ci asigură dezvoltarea competențelor necesare pentru a acționa eficient și în siguranță.

Rolul instructorilor profesioniști nu este doar acela de a prezenta informații corecte, ci și de a se asigura că acestea sunt transformate în abilități practice de către cursanți. Prin metode adecvate de instruire și evaluare, instructorii profesioniști confirmă că participanții pot utiliza corect cunoștințele în contextul specific al unei crize. Astfel, **responsabilitatea formării se extinde de la simpla predare la garantarea competenței operaționale.**

ASIGURĂ-TE CĂ UTILIZEZI TERMENII CORECT ȘI CĂ GHIDEZI CURSANȚII SĂ-I FOLOSEASCĂ ÎN MOD ADECVAT !

TERMEN	DEFINIȚIE
PERICOL 	- Evenimente, situație, întâmplare care pune sau poate pune în primejdie existența, integritatea cuiva sau a ceva, care pot duce la declanșarea unor evenimente mai grave, la situații de urgență și dezastre, în funcție de condițiile contextuale și de vulnerabilitatea populației. - Pericolul nu reprezintă, în sine, un eveniment excepțional, ci un factor predispozant. El se manifestă cu o anumită frecvență (de exemplu - inundații sezoniere, incendii de vegetație, secetă, ger extrem). - Caracteristica principală pentru starea de pericol este potențialitatea. - În procesul de instruire, cursantul profesionist trebuie să deprindă capacitatea de a identifica pericolele din mediul operațional, de a evalua evoluția lor probabilistică și de a adopta măsuri preventive înainte ca acestea să se transforme în situații critice.
URGENȚĂ 	- Urgența reprezintă un eveniment sau o situație care necesită intervenție imediată, fără întârziere, o problema a cărei soluționare/ rezolvare nu poate fi amânată, deoarece amenință direct viața, sănătatea, integritatea fizică a persoanelor sau funcționalitatea sistemelor esențiale. - Spre deosebire de pericol, urgența implică deja declanșarea unui proces dăunător – un incendiu izbucnit, un accident grav, o persoană rătăcită în teren ostil, o hemoragie masivă, o avalanșă. - În cadrul operațiunilor de intervenție, urgența se caracterizează printr-o fereastră temporală extrem de scurtă, în care acțiunea profesionistului poate decide raportul dintre pierderi și salvare / rezolvarea problemei. - În acest sens, sunt dezvoltate *PROCEDURILE DE ACȚIUNE STANDARDIZATE* (*SOP – Standard Operating Procedures*), concepute pentru a reduce timpul dintre identificarea urgenței și acțiunea efectivă.
DEZASTRU 	- Dezastrul constituie un eveniment de amploare majoră, produs fie de factori naturali, fie de activități umane, care generează pierderi umane, materiale sau modificări ale mediului, depășind capacitățile normale de reacție ale comunității sau ale instituțiilor. - Prin urmare, un dezastru este definit nu doar prin impactul său fizic, ci și prin depășirea capacității de răspuns. Un cutremur poate fi un simplu fenomen natural dacă nu produce pagube – el devine dezastru atunci când produce victime, distrugeri masive, prăbușirea infrastructurii și necesitatea intervenției coordonate, pe scară largă. - Profesioniștii trebuie să fie pregătiți să acționeze într-un context în care resursele sunt limitate, comunicațiile pot fi afectate, iar logistica este puternic perturbată. - În situația unui dezastru, abordarea strategică, leadershipul operațional și abilitățile tehnice sunt deosebit de importante.
CRIZĂ 	- Criza este un moment critic în evoluția unui proces, un punct de ruptură care poate conduce fie la agravarea situației, fie la stabilizarea acesteia. - Ea implică disfuncționalități majore ale sistemelor, destabilizare, pierderea controlului asupra resurselor și apariția tensiunilor colective. - Criza este caracterizată prin ambiguitate, presiune decizională intensă și impact extins, adesea transnațional. - Criza se poate manifesta în plan social, politic, economic, militar sau sanitar. De exemplu, o criză economică poate paraliza sistemele financiare, o criză politică poate conduce la instabilitate și proteste, o criză de securitate poate escalada în conflict armat. - În gestionarea crizei, profesionistul trebuie să combine competențe analitice, flexibilitate, comunicare strategică și capacitate de coordonare.
SUPRAVIEȚUIRE 	- A rămâne în viață după producerea unei catastrofe, a unui cataclism, a unui dezastru.

LOC SIGUR 	- Un loc în care poți merge pentru a fi protejat. - Un loc sigur variază în funcție de urgența situației sau a tipului de dezastru/ catastrofă/ cataclism.
ADĂPOSTIRE 	- Măsură specifică de protecție a populației, a bunurilor materiale, a valorilor culturale și de patrimoniu, pe timpul ostilităților militare și al situațiilor de urgență, împotriva efectelor acestora.
ADĂPOSTURILE DE PROTECȚIE CIVILĂ 	- Spații special amenajate pentru protecție în situații specifice, proiectate, executate, dotate, echipate și autorizate potrivit normelor și instrucțiunilor tehnice.
PREGĂTIRE 	- Pregătește-te pe tine și mijloacele/echipamentul necesar pentru acțiune. - Trebuie să fii pregătit permanente! - cum ar fi atunci când îți pui o jachetă, o căciulă, mănuși, bocanci, când îți iei o umbrelă pentru a te pregăti pentru o zi ploioasă.
ÎNȘTIINȚARE 	- Transmiterea informațiilor autorizate despre iminența producerii sau producerea dezastrelor și/sau a conflictelor armate către autoritățile administrației publice centrale sau locale și populației după caz, în scopul evitării surprinderii și al realizării măsurilor de protecție.
AVERTIZARE 	- Aducerea la cunoștința populației a informațiilor necesare despre iminența producerii sau producerea unor dezastre.
PREALARMĂ 	- Transmiterea mesajelor/semnalelor de avertizare către autorități despre probabilitatea producerii unor dezastre sau a unui atac aerian.
	- Transmiterea mesajelor/semnalelor de avertizare a populației despre iminența producerii unor dezastre sau a unui atac aerian.

CARACTERISTICILE GENERALE ALE CRIZELOR

Crizele din societatea contemporană prezintă o serie de caracteristici comune, indiferent de natura lor specifică. O înțelegere solidă a acestor caracteristici permite profesioniștilor să dezvolte modele mentale adecvate pentru anticipare, reacție și recuperare. Înțelegerea acestor caracteristici este esențială pentru a pregăti cursanții să răspundă adecvat în condiții cu grad ridicat de incertitudine și presiune.

CARACTERISTICILE CRIZELOR

- ✓ Imprevizibilitate
- ✓ Amploare și complexitate
- ✓ Impactul social și psihologic
- ✓ Impactul economic
- ✓ Coordonarea multilevel

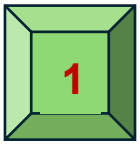
IMPREVIZIBILITATE	Multe crize apar fără avertizare sau cu semnale insuficiente, impunând reacții rapide, bazate pe pregătire continuă și planuri alternative.
AMPLOARE ȘI COMPLEXITATE	Crizele pot afecta de la nivel local la nivel național și necesită coordonarea eficientă a numeroși actori. Interdependența lor poate amplifica efectele în alte domenii.
IMPACT SOCIAL ȘI PSIHOLOGIC	Crizele generează teamă, panică și vulnerabilitate, afectând coeziunea socială. Comunicarea eficientă este esențială pentru limitarea efectelor psihologice.
IMPACT ECONOMIC	Crizele produc pierderi economice, întrerup activitățile și cresc costurile de recuperare. Planificarea resurselor devine esențială pentru reducerea impactului.

NECESITATEA COORDONĂRII MULTILEVEL / CONCOMITENT ÎN MAI MULTE DOMENII

Gestionarea crizelor impune colaborarea între nivele diferite de responsabilitate – local, regional, național și internațional. Strategia operațională trebuie să includă procese clare de comandă, comunicare și distribuție a responsabilităților. **Lipsa coordonării este una dintre cele mai frecvente cauze ale eșecului intervențiilor,** ceea ce justifică formarea riguroasă în domeniul leadershipului și al organizării resurselor.

Pentru a asigura un răspuns coerent și eficient, instructorii profesioniști trebuie să înțeleagă cum se realizează coordonarea între nivelurile local–regional–național–interinstituțional și cum se sincronizează acțiunile diferitelor echipe și structuri implicate.

Instructorul are rolul de a clarifica participanților modul în care aceste niveluri interacționează și de a-i pregăti să colaboreze eficient în contexte complexe, cu multiple linii de comandă și responsabilitate.



FIȘĂ DE EXERCIȚIU 1 – ACTIVARE și INTRODUCERE
CONȘTIENTIZAREA EXPERIENȚEI PROPRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

Această etapă are rolul de a crea cadrul de lucru al modulului și de a conecta conținutul cursului cu experiența reală a participanților.

NIVEL – Profesioniști,
RESURSE – Calculator, proiector, flipchart / tablă, markere, fișe de lucru,
OBIECTIVUL ACTIVITĂȚII – Conștientizarea modului în care participanții, în rolul lor de profesionist, au experimentat și gestionat situații de criză, prin identificarea relației dintre **stres**, **comportamente manifestate** și **lecțiile învățate**.

DESFĂȘURARE

1. PREZENTAREA OBIECTIVELOR
- Instructorii profesioniști explică scopul activității, subliniind că accentul nu este pus pe evaluare sau performanță, ci pe **reflecție personală** și **învățare din experiență**.
- Se clarifică faptul că discuția se poartă **din perspectiva instructorului** și nu a participantului la cursuri.

2. ACTIVAREA GRUPULUI – explorarea experiențelor anterioare
- Instructorii profesioniști adresează grupului întrebări de genul:
  - *„Ce înseamnă supraviețuire pentru voi, ca instructori, nu ca participanți?"*
  - *„Ce tip de criză vi se pare cel mai dificil de gestionat în activitatea voastră de formare și de ce?"*
- Participanții sunt încurajați să ofere exemple concrete – *situații limită, contexte dificile, blocaje emoționale sau profesionale.*

3. COLECTAREA IDEILOR
- Ideile exprimate sunt sintetizate de ionstructor pe flipchart într-un **tabel:**
  - **STRES** – ce tip de presiune sau dificultate a fost resimțită.
  - **COMPORTAMENTE** – reacții, acțiuni, strategii utilizate.
  - **LECȚII ÎNVĂȚATE** – concluzii, competențe dezvoltate, schimbări.

EXEMPLU DE TABEL – COMPLETAT ORIENTATIV

STRES în situația de criză	COMPORTAMENTE reacții / acțiuni	LECȚII IDENTIFICATE / ÎNVĂȚATE
– **PRESIUNEA TIMPULUI ȘI AȘTEPTĂRILE PERSOANELOR DIN GRUP.**	– Am accelerat ritmul, am devenit mai direct și mai autoritar, am redus interacțiunea cu persoanele din grup.	– Este important să prioritizez conținutul pentru a *„acoperi tot ce mi-am propus".*
– **CONFLICT DESCHIS ÎNTRE PARTICIPANȚI.**	– Am intervenit rapid pentru a opri discuția, uneori prea autoritar.	– Conflictele pot fi folosite ca oportunități de învățare dacă sunt gestionate cu calm și structurat.
– **LIPSA DE IMPLICARE SAU REZISTENȚA GRUPULUI.**	– Am insistat pe reguli și pe structură, am evitat discuțiile emoționale.	– Este esențial să creez siguranță înainte de a cere implicare.
– **CRIZĂ PERSONALĂ CONCOMITENTĂ CU DESFĂȘURAREA ACȚIUNILOR.**	– Am funcționat *„pe pilot automat",* cu consum mare de energie.	– Autogestionarea și limitele personale sunt esențiale pentru rolul de instructor profesionist.
– **SITUAȚII NEPREVĂZUTE - TEHNICE, LOGISTICE.**	– Am improvizat, uneori cu o jenă vizibilă.	– Flexibilitatea și asumarea vulnerabilităților cresc credibilitatea instructorului profesionist.
Instructorul sintetizează ideile-cheie, subliniind legătura dintre conștientizare, autoreglare și dezvoltarea competențelor de gestionare a crizelor în rolul de instructor.		

RĂSPUNSURI POSIBILE / ORIENTATIVE

Activarea grupului
- **Se pune întrebarea – *„Ce înseamnă supraviețuire pentru voi, ca instructori?"***
  - ***Posibile răspunsuri orientative:***
    - *Supraviețuirea, înseamnă capacitatea de a rămâne funcțional și prezent chiar și atunci când contextul este ostil, imprevizibil sau solicitant emoțional.*
    - *Pentru mine, supraviețuirea nu se referă la „a duce cursul până la capăt", ci la a-mi proteja resursele interne – energia, claritatea și echilibrul emoțional.*
    - *Supraviețuirea presupune să pot lua decizii rapide sub presiune, fără a pierde relația cu grupul.*
    - *Înseamnă să accept că nu pot controla totul și să pot adapta obiectivele în funcție de realitatea din sală.*
    - *Este capacitatea de a continua bine, chiar și când eu, personal, sunt într-o stare de disconfort sau vulnerabilitate.*
- **Exemplu de concluzionare:**

Supraviețuirea este legată mai degrabă de **autogestionare și adaptare**,
nu de performanță sau control total.

2

FIȘĂ DE EXERCIȚIU 2
TERMINOLOGIE ȘI CONCEPTE DE BAZĂ

1. **SE DESCHIDE EXERCIȚIUL și se întreabă *participanții – „Ce tip de criză vi se pare cel mai dificil de gestionat și de ce?”***
   – ***Posibile răspunsuri orientative:***
   – *conflicte și tensiuni în grup;*
   – *reacții emoționale neașteptate;*
   – *situații în care instructorul este afectat emoțional;*
   – *lipsa motivației participanților.*

Cele mai dificile crize sunt cele care implică emoții, relații și identitate profesională, nu doar probleme tehnice.

2. **CLARIFICAREA CONCEPTELOR**
   – **Se prezintă termenii-cheie prin definiții simple**, operaționale, fără jargon inutil, exemple concrete din situații reale, comparații vizuale (tabel – *urgență ≠ criză ≠ dezastru*).
   – **Se desenează pe flipchart o schemă conceptuală și folosește pentru fixarea informației termenul și modul generic în care aceasta afectează sistemele/populația.**
   – **Exemple:**

- **CRIZĂ → afectează sisteme** → *Blocarea întregii activități, panică, decizii sub presiune.*
- **DEZASTRU → afectează populații** → *O persoană electrocutată.*
- **URGENȚĂ/PERICOL → afectează persoane** → *Un cablu electric neizolat*

   – **Pentru fiecare termen important se oferă explicații și dă exemple corecte și greșite, explicând de ce este corect sau greșit:**

- ***EXEMPLU CORECT*** *– „**Acesta este un dezastru** pentru că depășește capacitatea obișnuită de gestionare, afectează simultan mai multe niveluri – emoțional, relațional, organizațional – și necesită decizii rapide sub presiune ridicată.”*
  - ***DE CE ESTE CORECT să-l denumim DEZASTRU?***
    - *nu se limitează la un eveniment punctual.*
    - *include impact sistemic.*
    - *evidențiază depășirea resurselor normale existente.*
    - *implică stres prelungit și incertitudine.*
- ***EXEMPLU GREȘIT*** *– „**Aceasta NU este o criză** – este o urgență punctuală, pentru că situația este clar delimitată, are o soluție standard și poate fi rezolvată rapid fără a afecta funcționarea generală.”*
  - ***DE CE ESTE GREȘIT să o numim CRIZĂ:***
    - *impactul este limitat în timp.*
    - *există proceduri cunoscute.*
    - *nu produce dezechilibru major sau de durată.*
    - *nu afectează identitatea, relațiile sau sensul activității.*

   – **Pentru fixarea cunoștințelor, se repetă idea centrală –** *„În criză, timpul este o resursă care separă acțiunea eficientă de consecințe grave. Pregătirea reduce timpul necesar luării unei decizii bune.”*
   – **Se face conexiunea permanentă între teorie și aplicabilitatea ei imediată și concluzionează:**

„Nu orice situație dificilă este o criză. O criză apare atunci când presiunea depășește capacitatea obișnuită de adaptare și ne obligă să ne schimbăm modul de funcționare.”

3. **VERIFICAREA ÎNȚELEGERII**

Se pot pune următoarele întrebări
   – *Cum ați defini criza în maximum 10 cuvinte?*
   – *Care este diferența dintre pericol și urgență?*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

CRIZĂ
   – *Situație care depășește resursele normale.*
   – *Dezechilibru major care impune adaptare rapidă.*
   – *Eveniment cu impact semnificativ asupra funcționării.*

PERICOL vs. URGENȚĂ
   – *Pericol = amenințare potențială.*
   – *Urgență = situație care necesită intervenție imediată.*

CONCLUZIE – ***PERICOLUL*** *este o amenințare,*
URGENȚA *este o reacție necesară, iar*
CRIZA *este un dezechilibru major care ne obligă să ne schimbăm modul de funcționare.*

1.2. IMPORTANȚA PREGĂTIRII PENTRU SITUAȚII DE CRIZĂ

Pentru profesioniști, tema pregătirii este esențială deoarece influențează direct modul în care vor reuși să schimbe mentalități, să combată falsa siguranță și să promoveze comportamente pro-active în rândul cursanților.

Conținutul didactic evidențiază **diferența dintre reacția improvizată și răspunsul pregătit**, folosind exemple concrete din situații reale și din scenarii simulate. Participanții analizează modul în care lipsa pregătirii conduce la creșterea stresului, blocaje decizionale și utilizarea ineficientă a resurselor, în timp ce pregătirea oferă claritate, prioritizare și capacitatea de a acționa structurat chiar și sub presiune.

Pregătirea este prezentată ca un ansamblu de componente interdependente – cunoaștere, abilități practice, echipamente și mentalitate. Accentul este pus pe faptul că niciuna dintre aceste componente nu este suficientă de una singură. Participanții sunt invitați să evalueze propriul nivel de pregătire și să identifice zonele vulnerabile, din perspectiva rolului de instructor profesioniști și multiplicator de informație.

Un element important al subcapitolului este abordarea pregătirii ca responsabilitate individuală și colectivă. Prin discuții ghidate, se analizează modul în care pregătirea personală influențează siguranța grupului și cum lipsa acesteia poate amplifica impactul unei crize asupra comunității. Instructorii sunt încurajați să formuleze mesaje educaționale clare, adaptate diferitelor categorii de cursanți, pentru a promova cultura pregătirii.

Metodele didactice utilizate includ analiza comparativă de scenarii, exerciții de tip *„ce s-ar fi întâmplat dacă”* și întrebări de reflecție care stimulează gândirea critică. Întrebările de verificare rapidă sunt folosite pentru a consolida informațiile și pentru a oferi profesioniștilor exemple de instrumente simple de evaluare a înțelegerii, aplicabile în contexte diverse de formare.

Subcapitolul se încheie cu transmiterea într-un mod convingător și aplicat a mesajului central că pregătirea nu elimină riscurile, dar reduce semnificativ consecințele acestora.

În situații de criză, cursanții pot ajunge în contexte marcate de izolare, resurse limitate sau chiar ostilitate extremă. De aceea, pregătirea temeinică este esențială. Astfel, cursanții trebuie să cunoască, să înțeleagă și să poată aplica principiile și tehnicile de supraviețuire în condiții reale, sub presiune.

Instructorul are responsabilitatea de a-i ajuta să își dezvolte atât competențele tehnice, cât și reziliența mentală și fizică necesare pentru a lua decizii ferme, rapide și eficiente în situații critice, în care timpul devine un factor determinant al siguranței. În plus, un element esențial al formării este cultivarea voinței de supraviețuire, reflexul pregătirii continue, abilitatea acțiunii rapide și încrederea că pot rămâne activi, lucizi, protejați și orientați spre soluții, în orice condiții de mediu.

INFORMAȚII CARE TREBUIE TRANSMISE Profesioniștilor	
	**EVALUEAZĂ SITUAȚIA –** Locul unde te afli și împrejurimile, starea psihică și starea echipamentului!
	FOLOSEȘTE-ȚI TOATE SIMȚURILE – Atenție la graba nejustificată! Nu produce deșeuri!
	AMINTEȘTE-ȚI UNDE TE AFLI!
	ÎNVINGE-ȚI FRICA ȘI PANICA!
	IMPROVIZEAZĂ!
	AI GRIJĂ DE VIAȚĂ!
	ACȚIONEAZĂ PRECUM LOCALNICII!
	DEZVOLTĂ-ȚI ABILITĂȚILE ȘI DEPRINDERILE DE BAZĂ!



IMPORTANȚA CUNOAȘTERII TEHNICILOR DE SUPRAVIEȚUIRE

Trăim într-un context global marcat de instabilitate și schimbări accelerate, în care dezastrele naturale, conflictele armate, crizele economice, epidemiile și tensiunile sociale apar cu o frecvență tot mai mare. În acest peisaj, instructorii profesioniști au responsabilitatea de a înțelege profund tehnicile și procedeele de supraviețuire, pentru a le putea transmite coerent și corect cursanților. Pentru cursanți, deprinderea acestor abilități le poate reduce vulnerabilitatea, iar pentru instructorul formator, stă la baza credibilității profesionale.

În acest sens, **supraviețuirea nu mai este doar o abilitate practică, ci o competență esențială**, iar instructorul profesionist trebuie să fie capabil nu doar să o stăpânească, ci și să o predea în mod aplicat, adaptat și responsabil.

BENEFICIILE CUNOAȘTERII TEHNICILOR DE SUPRAVIEȚUIRE

- Creșterea siguranței și protejarea vieții.
- Vei fii în măsură să-ți gestionezi mai bine resursele limitate.
- Vei putea să iei decizii corecte în condiții extreme.
- Vei reușii să-ți menții claritatea mentală și psihicul în situații critice.
- Se va reduce dependența de instituții/organizații, reușind să-ți asiguri necesitățile de bază fără a aștepta ajutor imediat.

3

FIȘĂ DE EXERCIȚIU 3
IMPORTANȚA PREGĂTIRII PENTRU SITUAȚII DE CRIZĂ

NIVEL – Profesioniști,
METODE – demonstrație pas cu pas, discuții interactive, studiu de caz,
RESURSE – flipchart, markere, fișe de lucru, calculator, proiector,
OBIECTIV GENERAL – Conștientizarea profesioniștilor despre importanța pregătirii pentru situații de criză și înțelegerea diferenței dintre reacția eficientă și panica necontrolată, din perspectivă individuală și profesională.
OBIECTIVE SPECIFICE – La finalul activității, profesioniștii vor fi capabili să:

- explice diferența dintre reacție și panică;
- înțeleagă rolul critic al timpului în situațiile de criză;
- recunoască importanța pregătirii mentale;
- argumenteze de ce specializarea într-o singură nișă nu este suficientă în contextul crizelor multiple.

CONȚINUT DIDACTIC – EXPLICARE ȘI CLARIFICARE

- **Se explică detaliat ce înseamnă:**

PREGĂTIREA și care este diferența dintre REACȚIE și PANICĂ
Explicație teoretică

- **REACȚIA –** este un răspuns controlat, bazat pe informații, antrenament și decizie.
- **PANICA –** este un răspuns emoțional dezorganizat, determinat de frică și lipsa reperelor.

CONCLUZIE – Pregătirea reduce incertitudinea, iar reducerea incertitudinii scade panica.

TIMPUL – factor critic în situațiile de criză
Explicație teoretică:

- *„În primele minute ale unei crize se produc cele mai multe erori”.*
- *„Deciziile întârziate sau greșite amplifică efectele crizei”.*
- *„Fără pregătire, oamenii pierd timp încercând să înțeleagă ce se întâmplă”.*

CONCLUZIE – „În criză, nu reacționăm la situație, ci la nivelul nostru de pregătire”.

DIFERENȚA DINTRE PREGĂTIREA MENTALĂ și PREGĂTIREA TEHNICĂ
Explicație teoretică:

- **Pregătirea tehnică –** înseamnă să cunoști proceduri, echipamente, protocoale. Răspunde la întrebarea *Ce fac?*
- **Pregătirea mentală –** înseamnă autocontrol**,** luarea deciziilor sub stres, gestionarea fricii. Răspunde la întrebarea *Cum rămân funcțional?*

CONCLUZIE – „Fără pregătire mentală, pregătirea tehnică nu poate fi aplicată eficient”.

DE CE instructorii profesioniști **TREBUIE SĂ PREGĂTEASCĂ PENTRU TOATE CELE 5 TIPURI DE CRIZĂ**

- **Pentru a explica, se face o clasificare uzuală a crizelor,** având ca scop crearea unei hărți mentale la nivelul participanților, absolut necesară pentru luarea unei decizii rapidă, corelând pregătirea de tipuri diferite de riscuri și concluzionează – *„Nu există o pregătire unică pentru toate crizele”.*

EXEMPLU ORIENTATIV – TABEL COMPARATIV PENTRU EXPLICAREA TIPURILOR DE CRIZĂ

TIP DE CRIZĂ	IMPACT	PRIORITĂȚI	ABILITĂȚI NECESARE	GREȘELI FRECVENTE
CRIZĂ NATURALĂ - cutremur, inundații, alunecări de teren	- Infrastructură afectată, acces limitat la resurse.	- Siguranță fizică, adăpost, apă, prim ajutor	- Adăpost, Apă, Prim ajutor, Leadership	- Subestimarea replicilor, deplasare inutilă, panică
CRIZĂ TEHNOLOGICĂ - pene de curent, avarii sisteme.	- Dependență de sisteme, lipsă comunicații.	- Energie, informații minime, soluții alternative	- Logistică, Orientare, Comunicare	- Așteptarea rezolvării externe, inactivitate
CRIZĂ UMANĂ - conflicte, panică colectivă.	- Comportamente haotice, risc interpersonal	- Calmare, control emoțional, comunicare clară	- Leadership, Psihologia supraviețuirii	- Escaladarea conflictului, autoritarism excesiv
CRIZĂ ORGANIZAȚIONALĂ	- Lipsă coordonare, decizii contradictorii	- Clarificarea rolurilor, decizie rapidă	- Leadership, Gestionare resurse, Comunicare	- Paralizie decizională, supradelegare
CRIZĂ INFORMAȚIONALĂ - lipsă / exces de informații	- Confuzie, zvonuri, supraîncărcare cognitivă	- Filtrarea informației, mesaj unic	- Gândire critică, Comunicare	- Consum de zvonuri, decizii impulsive
CONCLUZIE – ***Profesioniștii sunt formați pentru un tip specific de criză.*** ***Nu poți controla criza, dar poți controla modul în care o recunoști și cum reacționezi!***				

ACTIVITATE PRACTICĂ – STUDIU DE CAZ

- **Se transmite scenariul exercițiului și sarcinile participanților –** *„Într-un oraș are loc un cutremur. Comunicațiile sunt parțial întrerupte, informațiile sunt contradictorii, iar populația nu știe ce să facă”.*

  Sarcinile voastre sunt să:
  - *identificați principale riscurile.*
  - *observați comportamentele posibile ale oamenilor.*
  - *explicați rolul pregătirii în acest context”.*

REZOLVARE ORIENTATIVĂ

Principale riscuri identificate de cursanți:
- *panică colectivă;*
- *răspândirea de informații false;*
- *blocaje în trafic;*
- *decizii impulsive – ieșiri necontrolate din clădiri.*

Comportamente posibile fără pregătirea adecvată:
- *fugă dezorganizată;*
- *aglomerare inutilă;*
- *conflicte;*
- *paralizie decizională.*

Rolul pregătirii pentru situații de criză:
- *oferă repere clare de acțiune;*
- *reduce timpul de reacție;*
- *crește șansele de cooperare;*
- *limitează pierderile umane și materiale.*

POSIBILE ÎNTREBĂRI PENTRU GENERAREA DISCUȚIILOR:

1. ***„Cum ar afecta un cutremur orașul vostru?”***

   RĂSPUNSURI ORIENTATIVE
   - *ar afecta infrastructura, mobilitatea și accesul la informație.*
   - *ar genera panică și comportamente imprevizibile.*
   - *ar testa capacitatea de coordonare a instituțiilor și a comunității.*
   - *ar scoate la iveală nivelul real de pregătire al populației.*
2. ***„Ce se schimbă în comportamentul oamenilor când nu au informații?”***

   RĂSPUNSURI ORIENTATIVE
   - *cresc anxietatea și zvonurile.*
   - *oamenii devin impulsivi sau pasivi.*
   - *se pierde încrederea în autorități.*
   - *deciziile sunt luate emoțional și nu rațional.*
3. ***„De ce profesionistul într-un singur domeniu nu este pregătit pentru toate tipurile de crize?”***

   RĂSPUNSURI ORIENTATIVE
   - *pentru că fiecare tip de criză are situații și moduri de acțiune diferite.*
   - *pentru că realitatea combină adesea mai multe tipuri de criză simultan.*
   - *pentru că reacțiile umane sunt similare indiferent de domeniu, iar acestea sunt rar abordate în specializări tehnice.*
   - *Pentru că adaptabilitatea se construiește transversal, nu într-o singură nișă.*

CONCLUZIE – *Pregătirea nu elimină criza, dar face diferența dintre reacție și panică.*
Timpul, informația și pregătirea mentală sunt resursele critice în orice situație de criză.

1.3. PSIHOLOGIA SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ – *„MENTALITATEA DE VICTIMĂ”* ȘI *„MENTALITATEA DE SUPRAVIEȚUITOR”*

Pentru profesioniști, înțelegerea reacțiilor mentale și emoționale ale oamenilor sub stres este esențială atât pentru propria performanță, cât și pentru capacitatea de a ghida, sprijini și instrui alte persoane în contexte limită.

Psihologia supraviețuirii este fundamentul invizibil, dar decisiv, al capacității unui individ de a rămâne în viață și de a funcționa eficient în condiții de criză. Indiferent de pregătirea tehnică, de resursele disponibile sau de nivelul de antrenament fizic.

Supraviețuirea depinde în mod esențial de echilibrul mental, de controlul emoțiilor și de capacitatea de a lua decizii coerente sub presiune.

- ✓ Supraviețuirea și recuperarea începe prin **dezvoltarea mentalității supraviețuitorului, indiferent de tipul de criză** – fie că este vorba de un dezastru natural, un conflict armat, o pandemie, o criză politică sau una financiară!
- ✓ **ESTE CEA MAI DIFICILĂ ETAPĂ! TREBUIE SĂ AI VOINȚA DE A SUPRAVIEȚUI!**
- ✓ Se bazează pe capacitatea de anticipare, de reacție și de recuperare în fața schimbărilor majore care apar în situații de criză.

Mentalitatea de supraviețuitor nu reprezintă o reacție instinctuală, ci un ansamblu de comportamente cognitive, emoționale și volitive dobândite prin formare, experiență și disciplină.

În cele mai multe crize – naturale, militare, economice sau sanitare – primele minute determină direcția întregului proces de adaptare. În aceste intervale, individul este expus fenomenelor psihofiziologice specifice stresului extrem - creșterea ritmului cardiac, restrângerea câmpului vizual, dificultăți de respirație, dezorientare, impulsivitate. Mentalitatea de supraviețuitor acționează ca un *„scut psihic”* care transformă reacțiile haotice în comportamente structurate, orientate spre obiectiv.

MENTALITATEA DE SUPRAVIEȚUITOR –

✓ Capacitatea psihologică și emoțională de a rămâne calm, concentrat și proactiv în fața unei situații de criză, indiferent dacă este vorba de un dezastru natural, un accident, o situație de urgență sau chiar o criză personală. Aceasta nu înseamnă doar cunoștințe despre supraviețuire, ci și abilitatea de a-ți controla reacțiile, de a lua decizii rapide și de a te adapta la condiții extreme.

DIFERENȚELE ESENȚIALE DINTRE
MENTALITATEA DE VICTIMĂ și MENTALITATEA DE SUPRAVIEȚUITOR

MENTALITATEA DE VICTIMĂ	MENTALITATEA DE SUPRAVIEȚUITOR
- Te panichezi și cedezi în fața fricii.	- Accepți frica, dar o gestionezi eficient.
- Aștepți ca cineva să te salveze.	- Iei inițiativă și cauți soluții.
- Te concentrezi pe problemă și pe *„de ce mi se întâmplă tocmai mie?”*	- Te concentrezi pe soluții și acțiuni imediate.
- Te plângi de circumstanțe.	- Te adaptezi și găsești oportunități în dificultăți.
- Te lași dominat de emoții negative (frică, disperare).	- Îți păstrezi calmul și îți controlezi emoțiile
CONCLUZIE – *Într-o situație de criză, **reacția inițială este crucială.** Creierul uman reacționează instinctiv prin luptă, fugă sau detașare. Supraviețuitorii sunt cei care învață să-și controleze frica și să ia decizii importante, logice în condiții de presiune. **Dacă ești într-o situație de criză, SCHIMBĂ PERSPECTIVA –** în loc să te consideri o victimă, concentrează-te pe ce poți face pentru a supraviețui și pentru a depăși situația.*	

GESTIONAREA STRESULUI ȘI A PANICII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

Gestionarea stresului și a panicii reprezintă o competență fundamentală în toate tipurile de crize. Atât intervențiile individuale, cât și dinamica de grup sunt puternic influențate de nivelul de stres resimțit. În situații de criză, creierul activează automat răspunsurile de tip *luptă – fugă – blocare*, reducând temporar capacitatea de analiză logică, comunicarea și luarea deciziilor. De aceea, instructorii profesioniști trebuie să înțeleagă nu doar fenomenul în sine, ci și felul în care stresul afectează învățarea, colaborarea și aplicarea tehnicilor de supraviețuire.

Un instructor bine pregătit este capabil să recunoască semnele precoce ale panicii, să intervină prin tehnici simple de reglare emoțională și să modeleze calmul necesar pentru restabilirea controlului. Astfel, instructorii explică nu doar procedurile, ci devine un regulator emoțional al grupului, contribuind activ la stabilizarea atmosferei și la menținerea grupului în „zona optimă de funcționare”.

STRESUL EXTREM provoacă o serie de reacții fiziologice care pot reduce drastic capacitatea de supraviețuire. Printre cele mai des întâlnite sunt – hiperventilația , tremor, blocaj cognitiv, dezorientare, agresivitate neașteptată, prăbușirea voinței.

PANICA dezorganizează complet comportamentul uman, iar întârzierea instalării sale poate decide rezultatul unei intervenții. Pentru profesioniști, gestionarea stresului devine o competență de bază, construită pe trei piloni: **respirația corectă, conștientizarea situației și auto-motivația.**

1. TEHNICI DE RESPIRAȚIE

Respirația controlată reprezintă cel mai eficient instrument imediat pentru diminuarea anxietății.

Cele mai utilizate metode includ:

- **RESPIRAȚIA 4-4-6** (inspir 4 secunde – mențin 4 secunde – expir 6 secunde), recomandată pentru reducerea hiperventilației.
- **RESPIRAȚIA DIAFRAGMATICĂ**, care activează sistemul nervos parasimpatic și scade ritmul cardiac.
- **RESPIRAȚIA RITMICĂ ÎN MERS**, utilă pe teren atunci când individul este nevoit să continue deplasarea.

Controlul respirației împiedică instalarea panicii, stabilizează gândirea și restabilește controlul motor.

2. CONȘTIENTIZAREA SITUAȚIEI

Al doilea pilon constă în readucerea minții în prezent și în reconectarea la elementele obiective ale situației. Această tehnică presupune:

- identificarea poziției proprii în spațiu;
- recunoașterea resurselor disponibile;
- identificarea pericolelor reale, nu imaginare;
- reorganizarea obiectivelor în funcție de priorități.

Prin această auto-restructurare cognitivă, individul reduce haosul intern și își repoziționează comportamentul pe direcția *„acțiune, nu reacție”.*

3. AUTO-MOTIVAȚIA

În condiții de izolare sau de criză prelungită, auto-motivația este esențială pentru menținerea capacităților mentale. Printre mecanismele folosite se numără:

- **FRAGMENTAREA SARCINILOR** – *„în următoarele 10 minute voi face X”;*
- **FOLOSIREA AFIRMAȚIILOR DE CONTROL** – *„pot”, „sunt pregătit”, „nu mă opresc aici”;*
- **AMINTIREA OBIECTIVULUI FINAL** – *viața, întoarcerea la familie.*

Profesioniștii sunt instruiți să identifice primele semne ale demotivării – apatie, renunțare, încetinirea proceselor cognitive, și să intervină prin tehnici de auto-reglare.

4

FIȘĂ DE EXERCIȚIU 4
PSIHOLOGIA SUPRAVIEȚUIRII – MENTALITATEA DE SUPRAVIEȚUITOR

NIVEL – Profesioniști.
METODE – exercițiu, joc de rol, discuție structurată.
RESURSE – fișe de lucru, flipchart, markere, calculator, proiector.
OBIECTIV GENERAL – Dezvoltarea capacității profesioniștilor de a recunoaște diferența dintre mentalitatea de victimă și mentalitatea de supraviețuitor și de a identifica propriile reacții psihologice sub presiune.
OBIECTIVE SPECIFICE – profesioniștii vor fi capabili să:

- distingă între comportamente de tip victimă și comportamente de tip supraviețuitor;
- înțeleagă impactul panicii asupra deciziilor;
- recunoască reacțiile de stres – luptă, fugă, blocare;
- își analizeze propriul stil de reacție la presiune.

CONȚINUT DIDACTIC – EXPLICARE ȘI CLARIFICARE

MENTALITATE DE VICTIMĂ ȘI MENTALITATE DE SUPRAVIEȚUITOR

- **Se prezintă pentru clarificare și diferențiere caracteristicile mentalității de victimă și a celei de supraviețuitor, efectele panicii asupra deciziilor** și **reacțiile la stres.**

MENTALITATEA DE VICTIMĂ	MENTALITATEA DE SUPRAVIEȚUITOR
– pasivitate; – sentiment de neputință; – așteptarea salvării din exterior; – externalizarea responsabilității – ***„ Asta nu depinde de mine”.***	– orientare spre acțiune; – adaptare rapidă; – asumarea deciziilor; – control intern imediat – ***„Ce trebuie și ce pot face acum?”.***
CONCLUZIE – *Supraviețuitorul nu controlează situația, dar își controlează reacția.*	

EFECTELE PANICII ASUPRA DECIZIILOR
– reduce accesul la gândirea logică; – îngustează atenția; – favorizează reacții impulsive sau paralizie; – amplifică erorile.

REACȚIILE LA STRES	
LUPTA	– confruntarea pentru rezolvarea problemei fără întârziere, dar nu întotdeauna eficientă / în funcție de criză
FUGA	– evitare, retragere, abandon
BLOCAREA	– incapacitatea de a decide sau de a acționa
CONCLUZIE – Toate sunt reacții normale, dar conștientizarea lor permite gestionarea**.**	

EXERCIȚIU APLICATIV – *„CUM REACȚIONEZI LA PRESIUNE?”*

– **Participanții primesc două scenarii și se solicită să identifice**:

- reacții de tip victimă;
- reacții de tip supraviețuitor;
- reacția dominantă personală.

SCENARIUL 1 – *„Ești responsabil de un grup. Apare o situație neprevăzută, informațiile sunt incomplete, oamenii sunt panicați”.*

REZOLVARE ORIENTATIVĂ

REACȚII DE TIP VICTIMĂ	MENTALITATEA DE SUPRAVIEȚUITOR
– *„Nu știm ce să facem, așteptăm indicații.”* – Evitarea deciziilor. – Transferul responsabilității - *„nu e treaba mea”* – Paralizie decizională.	– *Stabilirea rapidă a unei priorități.* – *Comunicarea calmă cu grupul.* – *Luarea unei decizii provizorii.* – *Adaptarea deciziilor pe parcurs.*

SCENARIUL 2 – *„Ești direct, afectat personal de situație și simți frică intensă”.*

REZOLVARE ORIENTATIVĂ

REACȚII DE TIP VICTIMĂ	MENTALITATEA DE SUPRAVIEȚUITOR
– *Catastrofale – „totul e pierdut”.* – *Focalizare exclusiv pe frică.* – *Lipsa inițiativei.*	– *Recunoașterea fricii fără a o lăsa să conducă.* – *Identificarea unei acțiuni mici, imediate.* – *Orientare pe ce este controlabil.*

EXERCIȚIU APLICATIV – JOC DE ROL *„Victime”* și *„Supraviețuitori”*

SCOP – Demonstrarea practică a diferențelor de mentalitate, comportament și proces decizional în condiții de presiune și incertitudine, folosind același context, dar două moduri radical diferite de reacție.

CONȚINUT DIDACTIC – EXPLICARE ȘI CLARIFICARE

- **Se transmite următorul scenariul –** *„Un grup de formare se află într-o clădire publică (centru de instruire / instituție / școală) în timpul unui eveniment programat. Are loc un cutremur moderat, urmat de:*
  - *întreruperea curentului electric;*
  - *informații contradictorii și zvonuri multiple;*
  - *lipsa comunicării oficiale timp de mai multe minute;*
  - *neliniște crescândă în rândul oamenilor.*

  Nu există victime grave cunoscute, dar situația este instabilă și neclară”.
- **Se împarte grupul în două echipe și un observator și trasează următoarele sarcini:**
  - ***Scenariul prezentat este valabil pentru ambele echipe.***
  - ***Echipa A*** *– reacționează ca „victime”.*
  - ***Echipa B*** *– reacționează ca „supraviețuitori”.*
    - *Ambele echipe joacă același scenariu, separat.*
    - *Durata fiecărui joc de rol – 10 minute.*
  - ***Observatorul*** *notează comportamentele.*
- **Participanții primesc roluri pe care trebuie să le joace în cadrul exercițiului**

ROLURI PENTRU ECHIPA „VICTIME”		**ROLURI PENTRU ECHIPA „SUPRAVIEȚUITORI”**	
– Participanții primesc roluri care accentuează pasivitatea, panica și externalizarea responsabilității.		– Participanții primesc roluri care încurajează controlul intern, acțiunea și adaptarea.	
DINAMICA AȘTEPTATĂ	– comunicare haotică; – lipsă de coordonare; – creșterea panicii; – niciun plan concret.	**DINAMICA AȘTEPTATĂ”**	– structură minimă, dar funcțională; – decizii provizorii; – comunicare clară; – reducerea panicii
ROL 1 – PERSOANA PANICATĂ	– Reacționează emoțional intens. – Folosește expresii de tipul: – *„O să murim aici!”* – *„Nu e normal ce se întâmplă!”* – Amplifică tensiunea grupului.	**ROL 1 – LIDER**	– Este natural, fără a forța autoritatea. – Spune: – *„Ne oprim o secundă și evaluăm situația.”* – *„Avem nevoie de calm.”* – Propune pași simpli.
ROL 2 – PERSOANA PASIVĂ	– Refuză să ia inițiativă. – Spune frecvent: – *„Să vină cineva să ne spună ce facem.”* – *„Nu avem voie să decidem singuri.”* – Stă pe loc și așteaptă indicații externe.	**ROL 2 – COMUNICATORUL**	– Vorbește clar și calm. – Reformulează informațiile. – Reduce zvonurile: – *„Nu știm sigur asta, haideți să verificăm ce este cert.”*
ROL 3 – ACUZATORUL	– Caută vinovați. – Formulări tipice: – *„Organizatorii sunt de vină!”* – *„De ce nu ne-au pregătit?”* – Consumă energie în reproșuri.	**ROL 3 – OBSERVATORUL PRACTIC**	– Analizează mediul – ieșiri; – pericole vizibile; – resurse disponibile. – Oferă informații concrete.
ROL 4 – PERSOANA CU BLOCAJ TOTAL	– Nu vorbește sau vorbește foarte puțin. – Evită contactul vizual. – Nu răspunde la solicitări.	**ROL 4 – PERSOANĂ CU SPRIJIN EMOȚIONAL**	– Se ocupă de persoanele anxioase. – Spune: – *„Respiră, sunt aici.”* – *„Hai să stăm împreună.”* – Menține coeziunea grupului.
– comunicare haotică; – așteptare pasivă; – accent pe emoții negative; – lipsă de coordonare.		– structură minimă; – lider emergent; – orientare pe soluții; – calm relativ.	

POSIBILE ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE ADRESATE și RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

„Ce diferență majoră observi între cele două mentalități?”

Diferența majoră este localizarea controlului – victima o plasează în exterior, supraviețuitorul o păstrează în interior.

„Este frica un semn de slăbiciune?”

Nu. Frica este o reacție normală; problema apare atunci când frica decide în locul nostru.

„Care reacție de stres te caracterizează cel mai des?”

Nu există răspuns corect sau greșit – dar trebuie să-ți pui această întrebare - conștientizarea reacției dominante este primul pas spre gestionarea ei.

CONCLUZIE – *Scenariul a fost același pentru ambele echipe. Diferența este dată de mentalitate.*
Victimele așteaptă salvarea, iar supraviețuitorii o creează prin acțiuni mici, dar clare.
Supraviețuirea începe în minte!
Mentalitatea de supraviețuitor nu elimină frica, dar o transformă în acțiune!

1.4. REGULA CELOR 3 ÎN SUPRAVIEȚUIRE

Acest subcapitol introduce **Regula celor 3 ca instrument fundamental de prioritizare în situații de criză oferind o ierarhizare clară a priorităților în situații de criză.**

Pentru profesioniști, regula nu reprezintă doar o informație de bază, ci un cadru decizional simplu și eficient, care poate fi utilizat atât în instruire, cât și în situații reale, atunci când timpul, resursele și capacitatea de analiză sunt limitate.

În esență, regula celor 3 în supraviețuire ne spune că:

- ✓ **Poți supraviețui trei minute fără aer respirabil sau în apă înghețată.**
- ✓ **Poți supraviețui trei ore într-un mediu dur (*căldură sau frig extrem*,** *cu excepția cazului în care ești în apă înghețată).*
- ✓ **Poți supraviețui trei zile fără apă potabilă,** *(dacă te adăpostești de un mediu dur)***.**
- ✓ **Poți supraviețui trei săptămâni fără hrană**, *(dacă ai apă și adăpost)***.**

Ea sintetizează vulnerabilitățile fiziologice ale organismului uman și direcționează acțiunile profesionistului în momente de confuzie sau stres extrem.

✓ **Oamenii înfometați devin slabi în 30 până la 50 de zile și mor în 43 până la 70 de zile.**
✓ **Factorii individuali, inclusiv sexul, vârsta, greutatea inițială și aportul de apă, joacă un rol important în cât timp poate trăi cineva fără hrană.**

✓ **Cantitatea de apă necesară organismului tău și modul în care o folosește, influențează durata de supraviețuire**.

✓ **Dacă nu mănânci nimic și bei doar apă, poți avea simptome precum dureri de cap, greață, slăbiciune și oboseală.**

AERUL – cele „3 minute" ale supraviețuirii - *Respirația este prioritatea numărul 1*

Lipsa aerului, fie prin înec, asfixie, incendiu sau inhalare de fum, produce rapid pierderea cunoștinței și leziuni ireversibile. **Intervenția imediată include:**

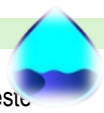
- eliberarea căilor respiratorii;
- aplicarea manevrei Heimlich sau compresii abdominale în caz de obstrucție severă;
- deplasarea în spațiu cu aer curat în caz de incendiu sau gaze toxice;
- adoptarea unei respirații controlate în situații de panică.

ATENȚIE! – Dacă respirația este afectată de fum sau de gaz, deplasează-te imediat într-o zonă cu aer curat.

ADĂPOSTUL – cele „3 ore" în mediu ostil - *Adăpostul te protejează!*

- Expunerea la frig, ploaie, vânt, căldură extremă sau umezeală poate duce la hipotermie sau hipertermie, ambele potențial letale.
- În primele ore după un eveniment critic, construirea sau identificarea unui adăpost este prioritară.
- Un adăpost funcțional reduce pierderile de temperatură, oferă protecție împotriva animalelor, permite odihna și reorganizarea resurselor mentale.
- Folosește adăposturile naturale (peșteri, grote) au un microclimat stabil, oferind protecție împotriva variațiilor extreme de temperatură și intemperiilor.
- Dacă nu ai materiale pentru construirea adăpostului, sapă o groapă în pământ și acoper-o cu materiale naturale (ramuri și frunze). Pământul oferă o **BUNĂ IZOLARE TERMICĂ**, păstrând căldura în interiorul gropii.
- **AFLĂ DIN TIMP locațiile celor mai apropiate ADĂPOSTURI DE PROTECȚIE CIVILĂ și CRONOMETREZĂ ÎN CÂT TIMP AJUNGI ÎN ACEST LOC SIGUR – *S-ar putea ca în situații de urgență să nu ai internet!***
- **Învață să faci nodurile esentiale! Te vor ajuta la adăpost.**

APA – cele „3 zile" critice – *Hidratarea este esențială!*



- Deshidratarea afectează capacitatea de decizie, coordonarea motorie și termoreglarea.
- Apa trebuie căutată, colectată și purificată imediat după asigurarea adăpostului. Identificarea surselor sigure de apă este prioritară, chiar înaintea hranei.
- În absența apei potabile, organismul intră rapid în colaps metabolic.
- **În condiții *normale, un adult are nevoie de aproximativ 2-3 litri de apă pe zi***

- **Bea apă în mod regulat, chiar dacă nu simți sete.**
- **Evită apa stagnantă.**
- **Identifică semnele de deshidratare.**
- **Ia măsuri imediate pentru a rehidrata organismul.**
- **Stochează apa potabilă în recipiente curate.**
- **Învățați tehnici de colectare a apei și de purificare, pentru a fi pregătit în situații de urgență.**



HRANĂ – cele „3 săptămâni” - *Alimentația este importantă pe termen lung*

– Deși organismul poate supraviețui fără hrană pe durate relativ lungi, lipsa alimentației duce la scăderea energiei, degradarea musculaturii, compromiterea imunității și pierderea capacității de efort.
– Hrană se procură doar după ce aerul, adăpostul și apa sunt asigurate.

SEMNE ALE MALNUTRIȚIEI

– Oboseală extremă, amețeală, slăbiciune musculară, incapacitatea de a menține temperatura corporală.

PRIORITIZEAZĂ ALIMENTELE DISPONIBILE



SURSE RAPIDE - fructe, nuci, larve, ouă, plante comestibile



PROTEINE ȘI GRĂSIMI - pește, păsări mici, mamifere mici

– Planifică efortul fizic, nu risipi resursele pe strategii ineficiente.
– Ca să supraviețuiești **MĂNÂNCĂ CE GĂSEȘTI!**
– **ADAPTEAZĂ-TE** la alimentele accesibile
– **PUNE FRÂU** atât milei sau dragostei fata de animale, cât si scârbei față de unele alimente.
– **MĂNÂNCĂ CÂT MAI MULT**, oricând poți (în afara de cazul în care nu ai apa destulă).
– Încearcă să mănânci **HRANĂ CALDĂ CEL PUȚIN O DATA PE ZI.**
– **PĂSTREAZĂ PROVIZIILE ȘI CONSERVELE** pentru situațiile extreme.
– **ÎNVAȚĂ SĂ RECUNOȘTI URMELE ȘI SEMNELE LĂSATE DE ANIMALE**
– **ÎNVAȚĂ SĂ FACI CAPCANE ȘI SĂ PRINZI PEȘTE.**

FIȘĂ DE EXERCIȚIU 5
REGULA CELOR 3 ÎN SUPRAVIEȚUIRE

METODA 1 – DISCUȚIE GHIDATĂ - *„DECIZIA SUB PRESIUNE”*

NIVEL – Profesioniști.
SCOP – transmiterea informațiilor despre REGULA CELOR 3 ÎN SUPRAVIEȚUIRE, ca instrument de prioritizare, nu ca informație de memorat.
OBIECTIV – profesioniștii vor fi capabili să:
- explice Regula celor 3 ca instrument de prioritizare decizională;
- corecteze interpretările greșite ale cursanților;
- integreze regula în scenarii și simulări de supraviețuire.

CONȚINUT DIDACTIC – EXPLICARE ȘI CLARIFICARE

1. Introducerea exercițiului – Mesaj de deschidere – *În supraviețuire, nu lipsa echipamentului ucide, ci stabilirea greșită a priorităților. Regula celor 3 ne ajută să decidem rapid ce trebuie făcut mai întâi.*

2. Se prezintă regula celor 3 – În condiții extreme, organismul poate rezista aproximativ:

3 minute	Fără aer
3 ore	Fără adăpost (frig, vânt, umezeală, căldură extremă)
3 zile	Fără apă
3 săptămâni	Fără hrană

Regula celor 3 nu reprezintă limite exacte de supraviețuire, ci ordinea priorităților.

3. Principiul de bază – se pune următoarea întrebare – *„Ce mă poate pune în pericol primul dacă nu acționez imediat?”*
- ***Prioritățile se stabilesc în funcție de context și nu mecanic.*** *Dacă este frig, vânt și ploaie, adăpostul devine mai urgent decât apa. Dacă este foarte cald și uscat, apa poate deveni prioritară mai repede. Regula ne oferă* ***ordinea de gândire și*** *nu trebuie văzută ca o listă rigidă de acțiuni.*

4. Aplicarea regulii

Exemplul 1 / Situație – frig, ploaie și vânt.
Prioritate:
- *adăpost;*
- *conservarea căldurii;*
- *apoi apă și hrană.*

Exemplul 2 / Situație – temperaturi ridicate și lipsă de apă.
Prioritate:
- *apă;*
- *reducerea expunerii la căldură;*
- *adăpost.*

Contextul poate modifica ordinea acțiunilor, dar nu și logica prioritizării.

5. Greșeli frecvente
- memorarea regulii fără înțelegerea ei;
- ignorarea condițiilor din teren;
- amânarea deciziilor critice;
- acordarea unei importanțe exagerate hranei.

Regula celor 3 nu arată cât poate rezista organismul, ci ce nu trebuie ignorat într-o situație de supraviețuire.
Succesul depinde de prioritizarea corectă a acțiunilor, nu de cantitatea echipamentului.

Se încheie sesiunea prin concluzionare și transmiterea unor mesaje scurte și clare – *„În realitate, majoritatea situațiilor de supraviețuire nu eșuează din lipsă de mâncare, ci din decizii greșite luate prea devreme. Regula celor 3 nu te face invincibil ci te ajută să nu iei prima decizie greșită. În situația de supraviețuire, nu câștigă cel mai puternic sau cel mai bine echipat, ci cel care prioritizează corect sarcinile și acțiunile. Regula celor 3 nu măsoară cât reziști, ci* ***ce nu ai voie să ignori****.”*

EXERCIȚIU DECIZIONAL GHIDAT –

Se prezintă următorul scenariu – *„Ești surprins de o furtună la munte, e frig, plouă, nu ai apă la tine, dar ai mâncare”* **și întreabă –** *„Care este prima decizie?” „Ce NU FACI ACUM, chiar dacă pare important?”*

POSIBILE RĂSPUNSURI ORIENTATIVE
- *„Prima decizie este să caut sau să improvizez un adăpost pentru a reduce pierderea de căldură și consumul de energie.”*

RAȚIONAMENT / JUSTIFICARE
- *frigul, vântul și ploaia cresc rapid riscul de hipotermie;*
- *pierderea de căldură accelerează epuizarea energetică;*
- *fără adăpost, toate celelalte acțiuni devin mai riscante;*
- *Regula celor 3 indică adăpostul ca prioritate în condiții severe.*

CONCLUZIE – *„Întâi opresc degradarea situației, apoi caut soluții.”*

- ***„Nu caut hrană și nu mănânc acum, deși am mâncare, pentru că hrana nu este prioritară în acest context.”***

RAȚIONAMENT / JUSTIFICARE

- *hrana nu rezolvă problema imediată a frigului;*
- *consumul sau căutarea hranei consumă energie inutil;*
- *deplasarea în furtună crește riscul de accident;*
- *prioritatea este stabilizarea, nu optimizarea confortului.*

CONCLUZIE – *„Faptul că am mâncare nu înseamnă că este momentul să o folosesc.”*

- **Se prezintă GREȘELILE CELE MAI FRECVENTE**
  - tratarea Regulii celor 3 ca pe o listă de memorat;
  - cred că Regula celor 3 este o regulă rigidă, matematică;
  - prioritizează anumite nevoi (hrana) prea devreme;
  - ignoră contextul – vremea, terenul, stare fizică.

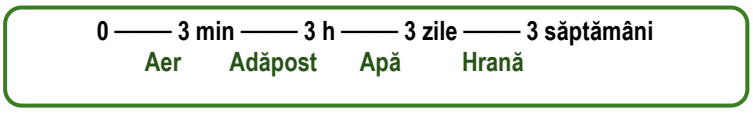
METODA 2 – EXERCIȚIU VIZUAL – *„LINIA VIEȚII”*

SCOP – transmiterea informațiilor referitoare la Regula celor 3 vizual, reducând supraîncărcarea cognitivă.

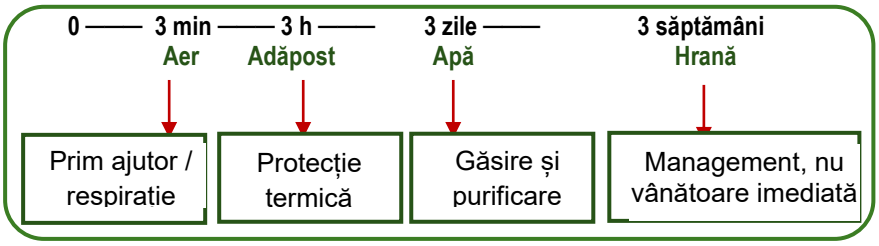
CONȚINUT DIDACTIC – EXPLICARE ȘI CLARIFICARE

CONSTRUCȚIA VIZUALĂ –

- **Se desenează pe flipchart o linie a timpului**



- **Și face asocierea cu abilitățile de supraviețuire**



- **Pentru consolidarea informațiilor se pot pune următoarele întrebări:**
  - *„Ce abilitate corespunde fiecărei etape și trebuie dezvoltată?”*
  - *„Unde apar cele mai multe greșeli la cursanți?”*

UTILIZAREA COMBINATĂ A CELOR DOUĂ METODE PROPUSE

METODĂ	ACCENT	CÂND SE FOLOSEȘTE
– **DECIZIA SUB PRESIUNE**	– Raționament și prioritizare	– Module avansate, simulări
– **LINIA VIEȚII**	– Memorare și claritate	– Introducere, recapitulare

METODA 3 – EXERCIȚIU DECIZIONAL și REFLECȚIE DIDACTICĂ

EXERCIȚIU DECIZIONAL

– **Se prezintă următorul scenariu și se întreabă:**

SCENARIUL 1 – *„Ești surprins de o furtună rece la munte. Ai mâncare pentru 2 zile, nu ai apă la tine, iar temperatura este scăzută, plouă și este vânt.* ***Ce prioritate stabilești și explici cursanților? ”***

Rezolvare orientativă – *Priorități stabilite -* ***adăpost → conservarea căldurii → apă.*** *Nu caut hrană, nu mă deplasez inutil.*

SCENARIUL 2 – *„O persoană este rănită ușor, panicată, dar respiră normal. Resursele sunt limitate.* ***Ce element din Regula celor 3 aplici imediat?”***

Rezolvare orientativă – aerul și controlul panicii. Siguranța înainte de orice altă acțiune.

REFLECȚIE DIDACTICĂ

– **Se întreabă –** *Cum ai explica Regula celor 3 unui cursant începător? Cum corectezi un cursant care spune - „Am mâncare, deci sunt ok pentru câteva zile”?*

Răspunsuri orientative:

- *folosirea de exemple concrete, nu definiții;*
- *revenirea la context și la risc imediat;*
- *legarea regulii de decizie și timp și nu de rezistență fizică.*

1.5 – ROLUL LIDERULUI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ – COMUNICAREA, LUAREA DECIZIILOR, GESTIONAREA RESURSELOR

CE ESTE LIDERUL ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ?

Pentru profesioniști, înțelegerea rolului liderului este esențială atât din perspectiva acțiunii în teren, cât și din cea a facilitării procesului de învățare în grupuri aflate sub presiune.

Liderul reprezintă conducătorul din sfera relațiilor interpersonale, conducătorul unui grup.

În situații de criză, **liderul devine punctul principal de orientare pentru grup**. Oamenii caută coerență, claritate și un model emoțional la care să se raporteze.

Liderul nu este doar coordonator operațional, ci și regulator emoțional, decident rapid, organizator al resurselor și protector al echipei.

COMUNICARE	LUAREA DECIZIILOR	GESTIONAREA RESURSELOR
– calm, claritate, coerență, repetare.	– decizii rapide, sigure, prioritare, comunicate ferm.	– inventariere, prioritizare, distribuire, monitorizare.

Un lider este acela care cunoaște drumul, merge pe acest drum și ne arată și nouă drumul.

RESPONSABILITĂȚILE LIDERULUI

- Evaluează rapid și precis gravitației situației și natura urgenței.
- Inițiază acțiuni adecvate pentru salvarea oamenilor și limitarea pagubelor.
- Comunică eficient, clar și concis cu oamenii implicați și cu celelalte părți.
- Organizează și coordonează resursele (inclusiv personalul) pentru a răspunde eficient.
- Asigură siguranța tuturor persoanelor implicate.

ABILITĂȚI ESENȚIALE ALE LIDERULUI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ



- Luare de decizii eficiente în condiții de stres, sub presiune.
- Flexibilitatea și capacitatea de a se adapta la schimbări rapide și neprevăzute.
- Gestionarea propriilor emoții și înțelegerea emoțiilor echipei pentru a menține moralul ridicat.
- Capacitatea de a se recupera și de a menține funcționalitatea în fața condițiilor adverse.

COMUNICAREA EFICIENTA A LIDERULUI ÎN SITUAȚIE DE CRIZĂ?



- Comunicarea trebuie să fie clară, concisă și lipsită de ambiguități.
- Tonul vocii și limbajul corporal sunt la fel de importante ca mesajul verbal.
- Mesajele trebuie repetate folosind aceeași structură.
- Liderul trebuie să ofere ancorare psihologică: calmul său devine calmul grupului.
- Prioritate: informațiile vitale, apoi instrucțiunile, apoi reasigurările.
- Liderul stabilește ce canale de comunicare internă și externă are la dispoziție.
- Furnizează numai informații precise și actualizate pentru a menține încrederea.
- Colectează și evaluează feedback-ul pentru a ajusta strategiile și acțiunile.
- Folosește mesaje scurte și foarte exacte:
  - *„Acesta este planul. Îl urmăm pas cu pas.”*
  - *„Respirăm profund. Mă ascultați doar pe mine acum.”*
  - *„Cel mai important în acest moment este _____.”*

GESTIONAREA RESURSELOR ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ?

- Resursele sunt întotdeauna limitate; gestionarea lor este esențială.
- Liderul trebuie să stabilească ordinea de importanță: apă → adăpost → căldură → hrană → energie.
- Rol important: prevenirea consumului inutil cauzat de panică.
- Monitorizarea constantă a stării echipei (oboseală, traume, confuzie).
- Distribuirea rolurilor în funcție de competențele reale ale membrilor grupului.

LUAREA DECIZIILOR ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ



- Pentru profesioniști, **cunoașterea tehnicilor de luare a deciziilor în situații de criză este esențială** pentru siguranța și bunăstarea grupului.
- Transmiterea acestor cunoștințe nu doar că îi pregătește pentru situații de criză dar și **contribuie la dezvoltarea lor personală ci și la formarea lor responsabili și reziliențI.**
- **Timpul este scurt, iar incertitudinea mare**. Trebuie să acceptăm că **decizia perfectă nu există**.
- Liderul trebuie să aleagă **cea mai sigură și rapidă opțiune,** nu cea ideală.
- **Deciziile trebuie comunicate imediat**, fără ezitare.
- **Evaluarea riscului trebuie să fie constantă –** *„Ce se întâmplă dacă NU acționez?”*
- **Prioritizare – VIAȚA → SECURITATEA GRUPULUI → RESURSE → OBIECTIVE SECUNDARE.**

Tipuri de decizii într-o criză

- **IMEDIATE (secunde) –** ieșirea din pericol, evacuare, calmarea panicii.
- **TACTICE (minute) –** reorganizarea grupului, roluri, direcții de acțiune.
- **STRATEGICE (zeci de minute / ore) –** planul de supraviețuire, prioritizarea resurselor, reconstrucția moralului.

6

FIȘĂ DE EXERCIȚIU 6
ROLUL LIDERULUI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ –
COMUNICARE, LUAREA DECIZIILOR ȘI GESTIONAREA RESURSELOR –

NIVEL – Profesioniști
OBIECTIV – Profesioniști vor fi capabili să:

- explice și să demonstreze rolul liderului în situații de criză;
- demonstreze comunicarea clară și autoritară sub presiune;
- ghideze luarea deciziilor rapide cu informații incomplete;
- evalueze gestionarea timpului, a energiei și a resurselor;
- transforme experiența practică în lecție didactică pentru cursanți.

CONȚINUT DIDACTIC – EXPLICARE ȘI CLARIFICARE

- **Se deschide exercițiu –** *„În criză, liderul nu este cel care are toate răspunsurile, ci cel care reduce haosul prin decizie, comunicare și exemplu.”*
- **Și prezintă scenariul exercițiului –** *„Un grup de 6–8 persoane aflate la munte se află într-o situație de criză – condițiile meteo sunt dificile, resursele sunt limitate (apă, timp, energie),o persoană din grup este ușor rănită, iar informațiile privind starea meteo și posibilitatea primirii sprijinului sunt incomplete și se schimbă frecvent”.*
- **Se desemnează un lider,** ceilalți participanți fiind desemnați ca membri ai grupului.
- **Se trasează SARCINILE LIDERULUI –** care sunt observate în fișa de observare: *„Sarcina ta, ca lider este:*
  - *să evaluezi rapid situația;*
  - *să stabilești priorități clare;*
  - *să comunici clar și scurt - cine ce face, acum;*
  - *să iei decizii fără a aștepta certitudini;*
  - *să gestionezi resursele critice;*
  - *să menții controlul emoțional al grupului”.*

FIȘA DE OBSERVARE - MODEL

NUMELE CURSANTULUI_____ **DATA** _____	**DA**	**NU**
A. COMUNICARE		
– mesajele sunt clare, scurte, orientate pe acțiune;	✓	
– ton calm, ferm, coerent;	✓	
– evită explicațiile excesive;	✓	
– repetă mesajele critice.	✓	
B. LUAREA DECIZIILOR		
– deciziile sunt luate rapid;	✓	
– liderul prioritizează riscurile reale;	✓	
– acceptă decizii *„suficient de bune”;*	✓	
– ajustează deciziile când contextul se schimbă.	✓	
C. GESTIONAREA RESURSELOR CRITICE		
– evită risipa de energie, de timp, de echipamente și atenția;	✓	
– alocă sarcini realist;	✓	
– conservă resursele critice;	✓	
– menține rezerve pentru situații neprevăzute.	✓	

- **Sunt prezentate GREȘELILE CELE MAI FRECVENTE, CARE TREBUIE CORECTATE**
  - liderul explică prea mult și decide prea târziu;
  - comunicare ambiguă de genul *„vedem ce facem”;*
  - delegare de competențe slabă sau inexistentă;
  - ignorarea stării emoționale a grupului;
  - consum inutil de resurse.
- **Pentru consolidarea cunoștințelor, se pun următoarele întrebări pentru lider:**
  - *Ce decizie a fost cea mai dificilă?*
  - *Ce informație ți-a lipsit cel mai mult?*
  - *Ce ai fi făcut diferit?*
- **Pentru consolidarea cunoștințelor, se pun următoarele întrebări pentru grup:**
  - *Ce a fost clar în comunicare?*
  - *Unde a apărut confuzie?*
  - *Cum a influențat liderul starea grupului?*

  Posibile răspunsuri orientative:
  - *claritatea reduce panica;*
  - *decizia imperfectă este mai bună decât indecizia;*
  - *comportamentul liderului modelează grupul.*

CONCLUZIE – *„În criză oamenii caută pe cineva care **ȘTIE CE TREBUIE SĂ FACEM ÎN FIECARE MOMENT**.”*

1.6. LOGISTICA ȘI ECHIPAMENTELE ESENȚIALE – KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE 72 DE ORE

Acest subcapitol abordează logistica supraviețuirii ca element de suport esențial pentru luarea deciziilor și menținerea autonomiei în primele 72 de ore ale unei situații de criză.

Pentru profesioniști, kitul de supraviețuire nu este prezentat ca o listă rigidă de obiecte, ci ca un sistem adaptabil, construit în funcție de context, riscuri și profilul utilizatorului.

KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN SITUAȚIE DE CRIZĂ

- Kitul de supraviețuire este o **resursă minimală** pentru 72 ore de autonomie.
- **Scop kitului de supraviețuire** este de a te menține în viață, să-ți protejeze corpul, să-ți asigure mobilitatea, orientarea, comunicarea și semnalizarea.
- **Kitul diferă în funcție de mediu** - urban / montan / rural / conflict / dezastre / evacuări rapide.

IMPORTANȚA KITULUI DE SUPRAVIEȚUIRE



Mediul în care te găsești în situații de criză este esențial pentru articolele de care vei avea nevoie și trebuie să se regăsească în kitul de supraviețuire.

Cât de mult echipament vei pune în el depinde de cât timp va trebui să supraviețuiești folosind obiectele din kit.

Unele dintre obiecte trebuie să fie păstrate permanent asupra ta. În situații de crize/dezastre există pericolul ca rucsacul de supraviețuire să se piardă. Astfel**, o busolă, o sticlă de apă, un cuțit, o brichetă/aprinzător pentru foc și hărțile** cu zona în care te găsești ar trebui să fie purtate asupra ta și nu în geantă.



Un rucsac pentru supraviețuire în caz de urgență și depozitarea proviziilor de urgență acasă și la locul de muncă te pot ajuta pe tine și pe familia ta să supraviețuiți în timpul și după o situație de urgență. După un dezastru, poate fi necesar să evacuezi urgent casa sau poate fi necesar să te adăpostești acasă. Ar trebui să fii pregătit și să ai un rucsac de urgență (în caz de evacuare) și provizii suplimentare de urgență pentru a supraviețui acasă timp de cel puțin trei zile, în cazul în care apa, gazul și electricitatea vor fi întrerupte.

PREGĂTIREA KITULUI DE SUPRAVIEȚUIRE

Greutatea și dimensiunea articolelor care urmează să fie parte a kitului de supraviețuire sunt foarte importante.

De aceea este recomandabil să le păstrezi într-un rucsac ușor de transportat., hidrofug, durabil, cu multe buzunare și compartimente. Caută articole compacte și ușoare, dar durabile. Vei avea nevoie de rezerve sau de consumabile pentru unele articole. Folosește materiale cu dublă / multiplă întrebuințare (bricheta te ajută să aprinzi focul, dar te ajută și în situații în care trebuie să semnalizezi).

PRINCIPIILE ALCĂTUIRII UNUI KIT EFICIENT	ERORI FRECVENTE ÎN ALCĂTUIREA KITULUI
– Greutate minimă, eficiență maximă.	– Obiecte necunoscute sau neutilizate niciodată.
– Obiecte cu **dublă / triplă utilitate**.	– Kit prea greu → devine inutil în evacuări.
– Adaptare la scenariu + mediu.	– Prea multe obiecte „opționale”, prea puține esențiale.
– Acces rapid, compartimentare logică.	– Kit neadaptat (montan → nu se potrivește urbanului).
– Revizuire periodică.	– Lipsa medicamentelor realmente necesare.

Adevărata supraviețuire înseamnă mai mult decât un echipament bine pregătit – înseamnă inteligență, ingeniozitate și puterea de a găsi soluții acolo unde par să nu existe.

KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE MONTAN versus CEL URBAN

- Ambele kituri de supraviețuire (montan și cel urban) au scopuri comune. Te ajută în situații de urgență.
- Ele diferă semnificativ în funcție de mediu, necesități și echipamente.

SCOP ȘI MEDIU

KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE MONTAN	- Este utilizat **pentru izolare totală**, unde accesul la ajutor este dificil. - **Centrat pe adăpost, apă, hrană și protecție împotriva vremii extreme.** - **Este ușor de transportat** și include echipamente esențiale pentru teren accidentat.
KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE URBAN	- **Pregătit pentru dezastre naturale**, atacuri armate/război, pene de curent, prăbușirea infrastructurii. - **Concentrat pe mobilitate rapidă**, acces la resurse și siguranță personală. - Include instrumente pentru **orientare și autoapărare**.

CONȚINUT/DIFERENȚE – ECHIPAMENTE ESENȚIALE

MONTAN	URBAN
Kitul este compact, ușor și bine organizat, pentru a permite deplasări pe distanțe lungi fără oboseală	**Kitul este discret - un rucsac obișnuit, o geantă de voiaj.**
– Rucsac ușor și rezistent la apă	▪ Geantă de voiaj sau rucsac
– Busolă și hartă (semnal GPS poate fi slab)	▪ Telefon mobil cu baterie externă și aplicații offline
– Filtru de apă și tablete de purificare a apei	▪ Sticlă cu apă și paie filtrante pentru acces la surse urbane
– Pelerină de ploaie și haine termoizolante	▪ Mască anti-praf și protecție împotriva fumului
– Sac de dormit compact și izopren	▪ Pătură termică de urgență
– Chibrituri impermeabile și amnar	▪ Lanternă cu dinam sau baterii de rezervă
– Cuțit de supraviețuire (mărime medie)	▪ Briceag multirol
– Mâncare liofilizată (deshidratate) și batoane energetice	▪ Conserve și alimente neperisabile
– cort ultra-ușor sau prelată	▪ Instrumente pentru deschiderea ușilor (chei universale, leviere)
– Coardă paracord (10-20m)	▪ Ghem de sfoară rezistentă
– Fluier și oglindă de semnalizare	▪ Radio portabil pentru informații de urgență
– Trusă medicală extinsă (bandaje, atele, medicamente pentru infecții)	▪ Trusă medicală de bază (medicamente pentru răni minore, analgezice, antihistaminice)
– Spray anti-urs / dispozitiv de alarmă pentru animale	▪ Spray de autoapărare sau dispozitiv de alarmă personală

7

FIȘĂ DE EXERCIȚIU 7
LOGISTICA ȘI ECHIPAMENTELE KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE

NIVEL – Profesioniști,
SCOP – Dezvoltarea competenței de *predare* a conținutului,
OBIECTIV GENERAL – Dezvoltarea capacității profesioniștilor de a preda, demonstra și facilita exerciții despre logistica de supraviețuire, punând accent pe raționamentul din spatele prioritizării materialelor.
OBIECTIVE SPECIFICE – La final, profesioniștii vor fi capabili să:

- explice logic structura unui kit de supraviețuire pentru 72h;
- adapteze conținutul în funcție de context – urban/montan;
- conducă un exercițiu de prioritizare cu justificarea alegerilor făcute;
- gestioneze erori tipice ale cursanților;
- evalueze calitatea deciziilor luate și nu a *„răspunsurile corecte”.*

CONȚINUT DIDACTIC – EXPLICARE ȘI CLARIFICARE
1. KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE 72h

- **Se descrie un model mental de decizie** care îi învață pe cursanți **cum să gândească conținutul unui kit de supraviețuire**, **nu să memoreze o listă –** *„Astăzi nu vorbim despre o listă de obiecte care trebuie să le aveți în kitul de supraviețuire, ci despre **cum să luați decizii** referitoare la ce trebuie să conțină kitul de supraviețuire atunci când spațiul, timpul și resursele sunt limitate.* ***Un kit bun nu este cel mai mare, ci este cel mai bine gândit.***
- **Se scrie pe flippchart/tabla o schemă logică și ușor de explicat**.
  - **AXA PRINCIPALĂ în procesul de decizie pentru conținutul kitului de supraviețuire este ierarhia, iar în cadrul acesteia, ordinea acestora este cea mai importantă.** Nu uitați - *într-o criză nu alegem obiecte ci alegem funcții vitale și nevoi. Obiectele sunt doar mijloacele prin care se rezolvă aceste nevoi.*
  - *O ierarhie a nevoilor operaționale în situații de criză poate fi structurată după următorul exemplu:*



  - *De ce **NEVOI FIZIOLOGICE pe primul loc?** Păi să vedem – „Ce mă menține în viață în următoarele 72 de ore?” Care sunt funcțiile vitale necesare și ce echipamente critice, obiecte/materiale trebuie să am în kitul de supraviețuire?*
  - ***Se notează funcțiile vitale pentru supraviețuire și se grupează obiectele critice în funcție de acestea:***

FUNCȚIILE VITALE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE	***OBIECTE/MATERIALE ÎN KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE***
– **HIDRATARE**	– Apă; – Mijloace de purificare;
– **ENERGIE** (alimente / mâncare)	– Alimente simple;
– **PROTECȚIE TERMICĂ**	– Pătură termică / haine;
– **VIZIBILITATE / ILUMINARE**	– Lanternă;
– **COMUNICARE**	– Telefon mobil;
– **INTERVENȚIE MEDICALĂ**	– Trusa de prim ajutor.
– **ADAPTABILITATE** (unelte)	– Briceag multi-funcțional
CONCLUZIE - Fără satisfacerea nevoilor fiziologice, orice alt obiect devine irelevant.	

  - **Se continuă –** *„Dacă nu pot bea apă, nu contează că am telefon. Dacă nu sunt în siguranță, comunicarea devine inutilă.”*
  - **Se subliniază diferențele dintre kitul de supraviețuire urban și cel montan**, având în vedere nevoile fiziologice în funcție de loc/situație, infrastructura existentă, greutate și mobilitate, redundanța elementelor vitale, subliniind următoarele elemente -.
  - Ambele kituri de supraviețuire (montan și cel urban) au scopuri comune. Te ajută în situații de urgență.
  - Ele diferă semnificativ în funcție de mediu, necesități și echipamente.

DIFERENȚELE ESENȚIALE ÎN FUNCȚIE DE SCOP ȘI MEDIU

KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE MONTAN	- Este utilizat **pentru izolare totală**, unde accesul la ajutor este dificil. - **Centrat pe adăpost, apă, hrană și protecție împotriva vremii extreme.** - **Este ușor de transportat** și include echipamente esențiale pentru teren accidentat.
KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE URBAN	- **Pregătit pentru dezastre naturale**, atacuri armate/război, pene de curent, prăbușirea infrastructurii. - **Concentrat pe mobilitate rapidă**, acces la resurse și siguranță personală. - Include instrumente pentru **orientare și autoapărare**.

- *Pauză* **scurtă, verificare -** *„Care este primul nivel și de ce?”*
- **Întreabă cursanții** – *„Ce urmează în AXA PRINCIPALĂ (IERARHIA)? ”*
- *„Este **SIGURANȚA**”*

KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE 72h

NIVELUL 1 – AXA PRINCIPALĂ (IERARHIA)

↓

NEVOI FIZIOLOGICE

↓

SIGURANȚĂ

↓

COMUNICARE

↓

MOBILITATE

- **Și pune următoarele întrebări** - *„Care sunt pericolele iminente și ce trebuie să protejez în condiții de criză?* și *„Ce pot folosi pentru a mă proteja de pericole imediate?”*
- **Scrie pe flippchart/tabla**

CE TREBUIE SĂ PROTEJEZ?	***CE POT FOLOSI PENTRU A MĂ PROTEJA?***
– Prevenirea rănilor; – Gestionarea rănilor minore; – Protecție față de mediu.	– Trusă de prim ajutor; – Lanternă; – Fluier; – Echipamente de protecție minimă.
CONCLUZIE – *Siguranța previne transformarea unei situații gestionabile într-o criză majoră!*	

- **Se întreabă cursanții** – *„Ce urmează în AXA PRINCIPALĂ (IERARHIA)? ”*
- *„Este COMUNICAREA”*

KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE 72h

NIVELUL 1 – AXA PRINCIPALĂ (IERARHIA)

↓

NEVOI FIZIOLOGICE

↓

SIGURANȚĂ

↓

COMUNICARE

↓

MOBILITATE

- **Se pune următoarea întrebare -** *„Cum pot cer ajutor, dacă am nevoie, cum semnalizez prezența și cum primesc informații?”*
- **Se scrie pe flippchart/tabla și se completează următorul tabel:**

FUNCȚII	***Obiecte/materiale utile***
– Contact cu exteriorul; – Informare; – Semnalizare.	– Telefon; – Power bank; – Radio; – Fluier.
CONCLUZIE – Comunicarea reduce panica și crește predictibilitatea!	

- **Și ultima nevoie din** *AXA PRINCIPALĂ (IERARHIA) este* ***MOBILITATEA****? ”*

KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE 72h

NIVELUL 1 – AXA PRINCIPALĂ (IERARHIA)

↓

NEVOI FIZIOLOGICE

↓

SIGURANȚĂ

↓

COMUNICARE

↓

MOBILITATE

- **Se pune următoarea întrebare -** *„Cum mă deplasez în siguranță dacă trebuie să plec?”*
- **Se completează următorul tabel pe flippchart/tabla**

FUNCȚII	***Obiecte/materiale utile***
– Orientare; – Deplasare eficientă; – Adaptabilitate.	– Încălțăminte adecvată; – Hartă; – Scule- briceag multifuncțional.
CONCLUZIE –Mobilitatea oferă opțiuni - lipsa ei te blochează într-un context periculos!	

- ***„Și continuăm cu următorul filtru, AXA 2 – ESTE CRITIC sau ESTE UTIL?”***
  - *„**Critic** – înseamnă că fără el, șansele mele de supraviețuire scad drastic”.*
  - *„**Util** = îmbunătățește confortul sau eficiența, dar nu este vital”.*
  - *Trebuie să-ți muți gândirea de la „îmi place” la „îmi trebuie”.*
- **Se dă un exemplu clar** - *„Apa este critică. O lanternă este critică.*
  O carte este utilă. Un obiect de confort este util.”
- **Se scrie pe flippchart/tabla**

AXA 2 – FILTRUL DECIZIONAL (SE APLICĂ PENTRU FIECARE NIVEL)
ȘI PENTRU FIECARE OBIECT)
├── **Este CRITIC sau doar UTIL?**

- **Întrebare către cursanți -** *„Ce se întâmplă dacă acest obiect lipsește?* Dacă răspunsul este „pot supraviețui”, nu este critic.”
- ***Și se continuă cu al treilea filtru, AXA 3,*** *pe care majoritatea oamenilor îl omit****. „Ce pot improviza și ce NU pot improviza?”***
- **Se scrie pe flippchart/tabla**

AXA 3 – FILTRUL DECIZIONAL (SE APLICĂ PE FIECARE NIVEL)
Pentru fiecare obiect:
├── **Este CRITIC sau doar UTIL?**
└── **Este IMPROVIZABIL sau NU?**

- **Se explică cei doi termeni** - ***Improvizabil –*** *poate fi înlocuit cu resurse din mediu.* ***Ne improvizabil –*** *nu poate fi înlocuit sigur sau rapid.*
- **Se transmit câteva exemple –**
  - *„Pot improviza un recipient. Nu pot improviza apă potabilă sigură. Fără purificare există risc.”*
  - *„Pot improviza lumină cu lumânări, dar risc. Nu pot improviza trusa medicală din cauza lipsei materialelor medicale sterile.”*
- Întrebare – *Ce nu pot crea din nimic?”*
- **Și continuă** *„Mă uit la obiect și îmi pun trei întrebări:*
  - *Ce funcție vitală deservește?*
  - *Este critic?*
  - *Îl pot improviza?”*
- *„Dacă este critic și neimprovizabil, intră în kit fără discuții.”*
- *„Cel de-al patrulea nivel este decizia”*
- **Se scrie pe flippchart/tabla următorul tabel:**

MATRICEA DECIZIEI

	SE POATE IMPROVIZA	NU SE POATE IMPROVIZA
ESTE CRITIC	⚠	☑
ESTE UTIL	?	—

– **Se explică cum interpretăm decizia?**

☑ = intră sigur în kit
⚠ = intră doar dacă există spațiu
? = opțional, dependent de context
— = nu intră în kit

– **Se concluzionează și se transmit următoarele mesaje:**

CONCLUZII

- Identific funcția vitală.
- Verific dacă este critică.
- Analizez dacă o pot improviza.
- Aleg obiectul cel mai simplu, robust și eficient.
- Elimin redundanțele inutile.

MESAJE

- *„Ca profesioniști, greșeala nu este să oferim o listă greșită, ci să oferim o listă fără raționament pentru anumite situații concrete.”*
- *„ATENȚIE ! – Dacă cursantul poate explica de ce a ales un obiect, atunci a înțeles.”*
- *„ȘI NU UITAȚI! Nu pregătim rucsaci. Pregătim minți care iau decizii sub presiune.”*

– **Sunt prezentate GREȘELI TIPICE ALE CURSANȚILOR ȘI CUM LE GESTIONĂM**

GREȘEALĂ	INTERVENȚIA INSTRUCTORULUI
– Supraîncărcarea kitului	– Întreabă - „Ce scoți ca să rămâi mobil?”
– Accent pe gadgeturi	– „Ce faci când bateria se termină?”
– Neglijarea apei	– „Cât timp reziști fără asta?”
– Confort înainte de siguranță	– „Ce te ajută să rămâi în viață?”

1.7. ABILITĂȚI ESENȚIALE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

Acest subcapitol integrează abilitățile practice fundamentale ale supraviețuirii, prezentate sub forma unor ateliere aplicative, menite să dezvolte competențe funcționale și transferabile. Accentul este pus pe structurarea, demonstrarea și evaluarea corectă a acestor abilități în contexte de instruire.

ADĂPOSTUL – este abordat ca prioritate de siguranță și protecție. Participanții învață criteriile de alegere a unui adăpost – localizare, izolare, protecție, siguranță, tipurile de adăposturi și greșelile frecvente. Exercițiile practice includ evaluarea unor locații și improvizarea de soluții simple, adaptate mediului.

APA – este tratată din perspectiva identificării surselor, evaluării riscurilor și aplicării metodelor de filtrare și purificare. Participanții exersează diferența dintre apă aparent potabilă și apă sigură și învață să transmită aceste principii cursanților, într-un mod clar și responsabil.

FOCUL – este prezentat ca instrument multifuncțional – căldură, lumină, purificare apă, semnalizare. profesioniști învață metode de aprindere, tipuri de vetre, utilizarea sigură și măsurile de prevenire a accidentelor. Accentul este pus pe siguranță și adaptare la condiții reale.

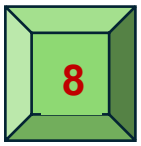
HRANA – este abordată din perspectiva prioritizării și reducerii riscurilor. Se discută sursele posibile de procurare, efortul depus pentru procurare și beneficiile obținute. profesioniști sunt încurajați să transmită ideea că lipsa hranei pe termen scurt este gestionabilă, în timp ce deciziile greșite pot avea consecințe grave.

ORIENTAREA ÎN TEREN – include utilizarea hărții, busolei, a punctelor cardinale și a reperelor naturale. Exercițiile practice urmăresc dezvoltarea capacității de a menține orientarea și de a lua decizii corecte privind deplasarea, chiar și cu informații limitate.

PRIMUL-AJUTOR – este tratat ca abilitate critică de supraviețuire. Participanții exersează tratamentele de bază, principiul ABC – căi respiratorii – respirație – circulația sângelui, siguranța salvatorului și triajul rapid. Accentul este pus pe acțiuni simple, corecte și sigure, care pot face diferența până la sosirea ajutorului specializat.

Metodele didactice utilizate în acest subcapitol sunt atelierele practice, demonstrațiile, exercițiile individuale și de grup și debriefingul structurat. Instructorii profesioniști sunt încurajați să observe, să corecteze și să ofere feedback imediat, dezvoltând competențe reale, nu doar cunoștințe declarative.

Subcapitolul se încheie prin sublinierea faptului că abilitățile de supraviețuire se formează prin practică repetată și reflecție, iar rolul instructorului este de a crea contexte sigure și relevante pentru această practică.



FIȘĂ DE EXERCIȚIU 8
ABILITĂȚI ESENȚIALE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE
LUCRU ÎN GRUP, DEMONSTRAȚIE GHIDATĂ ȘI EXERCIȚII APLICATIVE, DECIZIONALE

NIVEL – Profesioniști.
SCOP – Dezvoltarea competenței prin predare ghidată.
OBIECTIV GENERAL – Dezvoltarea capacității profesioniștilor de a **preda, explica și evalua abilități esențiale de supraviețuire**, folosind principii transferabile și decizii adaptive.
OBIECTIVE SPECIFICE – profesioniștii vor fi capabili să:

- explice principiile din spatele fiecărei abilități;
- să demonstreze abilitatea explicând explicit raționamentul decizional;
- identifice erori critice ale cursanților;
- formuleze feedback orientat pe siguranță și decizie;
- adapteze conținutul la contexte diferite - urban / montan / rural.

STRUCTURA METODOLOGICĂ – COMUNĂ PENTRU TOATE ABILITĂȚILE

Se predă fiecare abilitate folosind **aceeași schemă, pentru a răspunde la următoarele întrebări:**

- *De ce este critică abilitatea predată?*
- *Care sunt principiile aplicabili fiecărei abilitate (nu pașii)?*
- *Ce greșeli sunt periculoase?*
- *Cum verifică dacă s-a înțeles?*

ORDINEA ABILITĂȚILOR STABILITĂ ESTE FOARTE IMPORTANTĂ ȘI NU ESTE ÎNTÂMPLĂTOARE

1. Adăpost
2. Apă
3. Foc
4. Hrană
5. Orientare
6. Prim ajutor

8.1

FIȘĂ DE EXERCIȚIU 8.1.
ABILITĂȚI ESENȚIALE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE – ADĂPOSTUL

Principii pentru realizare – alegerea locului – protecție – izolare – simplitate



- **Se deschide sesiunea –** *„Când vorbim despre adăpost, primul reflex al oamenilor este confortul. Să fie spațios, să fie uscat, să fie plăcut.*
  Când vorbim despre supraviețuire, acesta este un reflex greșit, ținând cont de faptul că organismul uman are o capacitate limitată de a produce și susține energie.
  Frigul, vântul, umezeala și contactul cu solul consumă energie constant, chiar dacă nu facem nimic.
  Un adăpost bun nu trebuie să arate bine și nu trebuie să fie mare. Trebuie să facă trei lucruri foarte simple: să oprească vântul și ploaia, să izoleze față de sol și să reducă pierderea de căldură. Cu cât adăpostul este mai mare, cu atât corpul pierde mai multă căldură. De aceea, în supraviețuire, spațiul mic este un avantaj, nu un dezavantaj. Dacă adăpostul reduce pierderea de energie, creierul rămâne mai clar, deciziile sunt mai bune și riscul de erori scade".
- **După această explicație, se poate întreba**
  - *„Ce element dintr-un adăpost reduce cel mai mult pierderea de energie?"*
  - *„Ce ar elimina primul dacă ar trebui să simplifice adăpostul?"*
- **Se explică principiile pentru alegerea locului de adăpost**
  - evitarea zonelor joase (apă);
  - evitarea copacilor instabili;
  - folosirea reliefului ca barieră de vânt;
  - izolarea solului înainte de acoperire.
- **Se explică de ce timpul este o resursă critică în supraviețuire.** Competența transmisă este **anticiparea, recunoașterea momentului** în care ***„este suficient timp"*** **și transformarea acestuia în „este deja prea târziu" –** *„Începerea instalării taberei se face cu minimum două ore înainte de apus, lucru care îți va permite:*
  - *identificarea corectă a amplasamentului;*
  - *construcția adăpostului fără presiune;*
  - *rezolvarea problemelor neprevăzute;*
  - *evitarea erorilor cauzate de scăderea vizibilității".*



- *Participanții sunt ghidați să își pună patru întrebări-cheie, ca* ***filtru decizional****:*
  - *Există suficient timp și energie pentru construirea adăpostului, fără a compromite alte priorități?*
  - *Adăpostul rezultat va oferi protecție reală față de condițiile meteo anticipate - soare, vânt, ploaie, zăpadă?*
  - *Sunt disponibile uneltele necesare sau există capacitatea de a le improviza în siguranță?*
  - *Există materialele potrivite, în tip și cantitate suficientă, pentru tipul de adăpost ales?*
- *Pentru ca aceste întrebări să fie relevante, ne asigurăm că participanții* ***cunosc mai multe tipuri de adăposturi****, înțeleg diferențele dintre ele și știu* ***ce resurse presupune fiecare****. Competența urmărită este* ***capacitatea de a alege soluția adecvată*** *în funcție de situație.*
- **Astfel, se face o clasificare funcțională a adăposturilor / TIPURILE DE ADĂPOSTURI IMPROVIZATE, în funcție de scop** și nu după formă.

ADĂPOSTURI DE URGENȚĂ *Primul adăpost este adesea unul temporar. –* **timp și energie minime**	– scop - oprirea pierderii rapide de căldură. – folie, pelerină, spațiu deja existent;
ADĂPOSTURI IMPROVIZATE SIMPLE *Simplitatea este un avantaj în condiții de supraviețuire.*	– sprijin pe un perete natural; – adăpost aplecat; – folosirea vegetației sau resturilor naturale.
ADĂPOSTURI SEMI-PERMANENTE Nu construim mare decât dacă rămânem în el mai mult timp.	– necesită timp, energie, stabilitate; – se construiesc doar dacă contextul o permite.

- **Se continuă prin prezentarea GREȘELILOR mai des întâlnite,** ca urmare a unor decizii greșite.

GREȘEALA	DE CE APARE	RISCURI	MESAJ
Adăpost prea aproape de apă	– confort psihologic, acces ușor.	– inundații, frig, insecte.	– *„Apa atrage, dar ucide prin detalii."*
Adăpost pe loc instabil	– neatenție, grabă.	– copaci uscași – pericol de rupere – versanți abrupți – pericol de căderi de pietre.	– *„Un adăpost sigur începe cu ce NU cade peste tine."*
Adăpost fără ventilație, etanș	– necunoaștere, neatenție, grabă, dorința de etanșeizare.	– intoxicație, condens.	– *„Un adăpost etanș este periculos."*

- **Se prezintă următorul scenariu -** *„Ești într-o zonă necunoscută, vreme rece și umedă, lumină limitată. Alege tipul de adăpost potrivit. Justifică locația aleasă. Menționează o greșeală evitată”.*
  - Se verifică dacă participantul:
    - explică **de ce**, nu doar **ce**;
    - respectă ordinea priorităților;
    - identifică riscuri reale;
    - simplifică soluția.
- **Se repetă mesajul** că *„în cele mai multe situații, adăpostul este prioritatea nr. 1”* **și că** *„**adăpostul protejează corpul de hipotermie,** una dintre cele mai mari amenințări, mai ales dacă: este frig, vânt puternic sau plouă; noaptea scad dramatic temperaturile și dacă ai haine ude, ceea ce accelerează pierderea de căldură.”*
- **Se verifică dacă au fost înțelese conținuturile predate și formulează întrebarea** - *„Ce este mai periculos: lipsa adăpostului sau un adăpost ales greșit?”*

  Răspuns orientativ - *„Un adăpost ales greșit.”*

8.2

FIȘĂ DE EXERCIȚIU 8.2.
ABILITĂȚI ESENȚIALE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE – APA

PROCURAREA APEI – PRINCIPII

OBIECTIVE SPECIFICE – La finalul exercițiului, instructorii profesioniștii vor putea:

- explica de ce apa este prioritară în primele 72h;
- diferenția între sursă aparent sigură și apă sigură;
- demonstra metodele de colectare și purificare verbalizând raționamentul;
- identifica și corecta greșeli critice ale cursanților;
- adapta soluțiile la context – urban / rural / montan.

- **Se deschide sesiunea** - *„În situație de criză și supraviețuire, apa nu este doar o nevoie fiziologică, ci o **condiție absolut necesară pentru luarea unei decizii clare**. Apa limpede nu înseamnă că apă este sigură pentru consum. În natură, singura apă sigură pentru băut este cea tratată."*
- **Și continuă cu PRINCIPIILE DE BAZĂ** referitoare la importanța apei pentru supraviețuire.

PRIORITATEA APEI	– Lipsa apei afectează rapid judecata și capacitatea fizică.	– Deshidratarea afectează mai întâi funcțiile cognitive, nu forța fizică. – Primele efecte sunt confuzie, scăderea atenției, decizii impulsive. – Performanța *fizică scade înainte ca persoana să conștientizeze problema.*
SEPARAREA CONCEPTELOR	– sursă de apă ≠ apă potabilă; – colectare ≠ purificare.	– O sursă vizibilă - râu, lac, zăpadă, NU garantează că este potabilă. – A colecta apă nu înseamnă că este sigură pentru consum. – Fiecare etapă este distinctă și necesită decizie separată.
REDUNDANȚA METODELOR DE PURIFICARE	– o singură metodă nu este suficientă.	– **Fiecare metodă are limitări:** – **fierberea** nu elimină substanțe chimice; – **filtrarea** nu elimină virusuri; – **metodele chimice** depind de dozaj și de timp. – Echipamentele se pot defecta sau se pot pierde.

- ***Se accentuează de ce sunt principii de bază și subliniază că:***
  - *Deciziile proaste apar înainte de epuizarea totală.*
  - *Un supraviețuitor deshidratat nu mai prioritizează corect.*
  - *Apa susține toate celelalte abilități (foc, orientare, prim ajutor).*
  - *Oamenii „văd apă" și sar peste analiza riscurilor.*
  - *Diareea, infecțiile sau paraziții compromit supraviețuirea mai rapid decât foamea.*
  - *Redundanța înseamnă continuitate funcțională.*

EXERCIȚII APLICATIVE, DECIZIONALE

EXERCIȚIUL 1 – IDENTIFICAREA SURSELOR POSIBILE DE APĂ

- **Se împarte grupul în echipe de 3-4 persoane.**
- **Se propune pentru analiză și discuții următorul scenariu:** *„Vă aflați într-o zonă necunoscută. Nu aveți apă la voi. Aveți la dispoziție doar ce observați în jur. Sarcina voastră este să identificați surse posibile de apă, nu apă sigură pentru consum și să enumerați cât mai multe surse. Sursele pot fi naturale, improvizate, urbane sau artificiale."*
  „Încă nu evaluăm dacă apa este potabilă. Ne interesează doar unde ar putea exista apă."

- **Se prezintă INDICATORII NATURALI AI PREZENȚEI APEI**

INDICATORI VIZUALI
– Vegetație luxuriantă, plante specifice, vegetația verde și densă (stuful, sălciile, papura, mușchi și licheni). – Albia uscată a unui râu sau pârâu – pietre netede, erodate. – Dacă sapă adânc în albia uscată și găsești nisip umed, este posibil să existe apă în apropiere. – Văi și depresiuni - apa curge în mod natural către zonele mai joase. Valea unui râu sau depresiunea terenului poate indica prezența unei surse de apă. – Falezele și versanții pot reține apă la bază sau pot avea izvoare.



FAUNA

– Păsări care se hrănesc cu apă - rațele, gâștele și alte specii acvatice. Urmărește direcția de zbor a pasărilor în timpul serii sau păsări rotindu-se deasupra a ceva.
– Orăcăitul broaștelor;
– Urmele de animale care duc către o anumită direcție pot indica o sursă de apă.
– Potecile bătătorite de animale conduc adesea la surse de apă.
– Albinele și țânțarii sunt adesea întâlniți în apropierea surselor de apă. Albinele se depărtează la max. 6,5 km de stup sau de apă;
– Mamiferele - au nevoie de apă;
– Erbivorele nu stau departe de apă (trebuie să bea în zori și seara);
– Carnivorele nu au nevoie de apa - și-o iau din corpul prăzii;
– Pasările vegetariene (porumbel) nu stau departe de apă (beau în zori și la apus). Când zboară în linie dreaptă și foarte jos, se îndreaptă spre apă. La întoarcerea de la apă zboară din copac în copac, odihnindu-se des;
– Păsările de apă și cele de pradă nu beau des. Nu sunt bune indicatoare pentru apă;
– Furnicile depind de apă - o coloana de furnici care se cațără pe un copac probabil se îndreaptă spre un mic rezervor de apa;
– Mușteleе nu se îndepărtează mai mult de 90 m de sursa de apă;
– Reptilele - nu sunt bune indicatoare de apa.

FLORA

– Rădăcinile expuse ale copacilor pot indica apă subterană.
– Frunze mari și lucioase sunt caracteristice plantelor care cresc în zone umede.
– Prezenta unor porțiuni cu iarbă deasă, verde închis;
– Prezenta stufului, a trestiei, a salciei, a plopului, chiar la altitudine mai mare;



SEMNE CLIMATICE

– Ceața densă dimineață înseamnă adesea prezența unei surse de apă, cum ar fi un lac sau un râu, în apropiere.



- **Se validează dacă participanții**:
  - *separă corect identificarea de purificare;*
  - *includ surse evidente și surse indirecte;*
  - *nu resping o sursă doar pentru că nu este potabilă.*

REZOLVARE ORIENTATIVĂ

CURSURI DE APĂ - râuri, pâraie, lacuri	– pot fi permanente sau sezoniere; – apa curgătoare indică drenaj natural; – nu este automat sigură pentru consum.
APĂ DE PLOAIE	– colectabilă direct sau de pe suprafețe curate; – cea mai sigură sursă brută, dacă este colectată corect; – depinde de condițiile meteo.
ZĂPADĂ / GHEAȚĂ (topită)	– sursă frecvent subestimată; – necesită topire și, ideal, purificare; – consumul direct de zăpadă este o greșeală comună.
ROUĂ COLECTATĂ	– prezentă dimineața, pe vegetație sau suprafețe reci; – randament scăzut, dar utilă în lipsa altor opțiuni; – necesită timp și răbdare.
APĂ DIN VEGETAȚIE	– plante suculente; – seva unor arbori (în contexte specifice); – risc crescut → identificarea NU înseamnă consum imediat.
SURSE URBANE / Artificiale	– rezervoare; – instalații sanitare; – sisteme de irigații; – apă stocată în clădiri abandonate.

- **Se continuă prin prezentarea GREȘELILOR FRECVENTE,** ca urmare a unor decizii greșite.
  - *„Nu este potabilă, deci nu o includ."*
  - *„Dacă nu o cunosc sigur, nu o menționez."*
  - *„Apa trebuie să fie curată vizual."*

EXERCIȚIUL 2 – COLECTAREA APEI

SCOP – Exercițiul urmărește ca profesioniști:
- să distingă clar între identificarea sursei și colectarea efectivă.
- să înțeleagă că modul de colectare influențează riscul.
- să poată explica de ce o colectare greșită compromite purificarea ulterioară.

- **Se prezintă pe scurt importanța apei.**
  - Apa reprezintă una dintre cele mai urgente nevoi într-o situație de supraviețuire.
  - Se estimează că organismul uman nu poate să supraviețuiască mai mult de trei zile fără apă. Dar sunt situații, mai ale în zonele / perioadele din an cu zile foarte călduroase (canicula) în care timpul se scurtează, având în vedere că prin transpirație se pierde foarte multă apă din organism.
  - Și în zonele reci **–** zilele cu temperaturi scăzute, ai nevoie de minimum 2 litri de apă /zi pentru a-ți menține eficiența activităților.

IMPORTANȚA APEI PENTRU SUPRAVIEȚUIRE
– Mai mult de trei sferturi din corpul tău este compus din fluide. – Corpul pierde lichidele din cauza căldurii, frigului, stresului și efortului. – Pentru a funcționa corect organismul, trebuie să înlocuiești lichidul pe care corpul îl pierde. – Apa te ajută să-ți menții temperatura corpului la o valoare constantă, – Apa lubrifiază și amortizează organele, – Apa este necesară pentru a metaboliza grăsimea corporală – Apa ajută la digestia alimentelor pe care le consumi – Dacă nu bei suficientă apă, corpul începe să o extragă din alte locuri, inclusiv din sânge. Astfel, sângele se îngroașă și este mult mai greu să fie pompat în organism. – Fără apă suficientă devii obosit și apatic.
Unul dintre primele tale obiective pentru a supraviețui este procurarea și aprovizionare adecvată cu apă.

- **Se împarte grupul în echipe de 3-4 persoane.**
- **Se propune pentru analiză și discuții următorul scenariu:** *„Ați identificat una sau mai multe surse posibile de apă. Următorul pas este să decideți cum colectați apa, folosind resurse limitate. Nu discutăm încă metoda de purificare a apei. Ne concentrăm exclusiv pe colectarea apei.*
  Fiecare grup primește un tip de sursă (ex.: râu, ploaie, rouă, zăpadă, sursă urbană), iar voi trebuie să descrieți - cum colectez apa din sursa indicată, ce recipiente sau improvizații folosești pentru colectarea apei, ce riscuri trebuie să eviți în timpul colectării.
- **Se validează dacă participanții**:
  - reduc contaminarea apei în timpul colectării;
  - aleg recipientele adecvate sau improvizează logic recipiente pentru colectare;
  - evită colectarea directă din zone cu risc evident;
  - explică de ce aleg o metodă, nu doar ce fac.

REZOLVARE ORIENTATIVĂ

COLECTAREA DIN CURSURI DE APĂ	– se colectează din zone cu curgere mai rapidă; – se evită zonele stagnante sau apropierea de mal; – se folosește un recipient, nu se bea direct.
COLECTAREA APEI DE PLOAIE	– folosirea unei folii, pelerine, recipiente curate; – se evită suprafețe contaminate – sol, frunze murdare;
COLECTAREA DIN ZĂPADĂ / GHEAȚĂ	– se colectează zăpadă curată, nu cea de pe sol; – se topește înainte de consum; – nu se mănâncă zăpadă direct.
COLECTAREA DIN ROUĂ	– se șterge vegetația cu textile absorbante; – se stoarce într-un recipient; – randament mic, dar constant.
COLECTAREA APEI DIN VEGETAȚIE	– doar din plante cunoscute ca sigure; – se colectează lichidul fără a deteriora planta excesiv; – se tratează ca apă cu risc ridicat.
COLECTAREA DIN SURSE URBANE	– se folosesc rezervoare neafectate; – se evită apa din instalații deteriorate; – se presupune că apa este contaminată până la purificare.

- **Se continuă prin prezentarea GREȘELILOR FRECVENTE,** ca urmare a unor decizii greșite.
  - colectarea directă cu mâinile.
  - folosirea recipientelor murdare.
  - amestecarea apei curate cu apă murdară.
  - băutul „doar puțin” înainte de purificare.

EXERCIȚIUL 3 – PURIFICAREA APEI

SCOP – Exercițiul urmărește ca profesioniști:

- să înțeleagă limitele fiecărei metode de purificare;
- să aplice principiul redundanței;
- să poată explica de ce o metodă este aleasă într-un context specific.

- **Se împarte grupul în echipe de 3-4 persoane.**
- **Se propune pentru analiză și discuții următorul scenariu:** *„Ați colectat apă dintr-o sursă necunoscută. Nu știți ce tip de contaminare există. Trebuie să decideți cum purificați apa, cu resursele disponibile. Nu căutăm metoda perfectă, ci metoda funcțională în acest context.* Fiecare grup primește un tip de apă – limpede / tulbure / cu miros și un set limitat de resurse – foc, filtru, pastile de purificare. Trebuie să decideți:
  - metoda sau combinația de metode;
  - ordinea aplicării;
  - riscurile rămase.
- **Se validează dacă participanții**:
  - aleg metoda potrivit[în funcție de tipul de contaminare;
  - înțeleg că purificarea este un proces mai complex, nu o activitate singulară;
  - aplică sau menționează redundanța;
  - evită falsele certitudini – *„apa e sigură acum”.*

REZOLVARE ORIENTATIVĂ

FIERBEREA	– apa se fierbe minim 1 minut (mai mult la altitudine); – eficientă pentru bacterii, virusuri, paraziți; – NU elimină substanțe chimice.	– Este metoda cea mai sigură biologic, dacă există timp și foc.
FILTRAREA	– reduce particule și unii patogeni; – depinde de calitatea filtrului; – NU este suficientă singură în multe contexte.	– Filtrarea pregătește apa, nu o garantează.
METODE CHIMICE - pastile, soluții	– eficiente pe majoritatea agenților biologici; – necesită timp de acțiune și dozaj corect.	– Funcționează dacă respecți procesul.
COMBINAREA METODELOR - recomandată	– filtrare + fierbere; – filtrare + chimic; – fierbere + depozitare corectă.	– Redundanța reduce necunoscutul

- **Se continuă prin prezentarea GREȘELILOR FRECVENTE,** ca urmare a unor decizii greșite.
  - utilizarea unei singure metode *„pentru că a mers înainte”*
  - scurtarea timpului de fierbere
  - dozaj incorect la chimic
  - contaminarea apei după purificare
- **Se subliniază**:
  - nu se predă *„cea mai bună metodă”;*
  - se predă raționamentul decizional;
  - accent pe adaptare, nu pe rețete.

POSIBILE ÎNTREBĂRI DE VERIFICARE RAPIDĂ A MODULUI DE ASIMILARE A CONȚINUTULUI

– *„De ce este apa prioritară față de hrană?”*
Răspuns orientativ – *„Pentru că lipsa apei afectează rapid deciziile și funcțiile vitale.”*

– *„Este filtrarea apei colectate suficientă pentru a o transforma în apă potabilă?”*
Răspuns orientativ – *„Nu. Filtrarea trebuie urmată de purificare.”*

– *„Ce faci dacă ai o singură metodă disponibilă?”*
Răspuns orientativ – „Aplic metoda disponibilă și reduc riscurile pe cât posibil.”

8.3

FIȘĂ DE EXERCIȚIU 8.3.
ABILITĂȚI ESENȚIALE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE – FOCUL



OBIECTIV GENERAL – profesioniștii vor fi capabili să **predea, explice și evalueze competența de aprindere și gestionare a focului**, punând accent pe **siguranță, pregătire și decizie sub constrângeri**.

OBIECTIVE SPECIFICE – La finalul exercițiului, profesioniști ri vor putea:

- explica rolul focului în supraviețuire;
- descrie principiile focului și condițiile necesare pentru aprindere și întreținere;
- demonstra aprinderea focului verbalizând raționamentul;
- identifica și corecta greșeli critice;
- adapta predarea la diferite contexte **–** urban / montan / vreme nefavorabilă.

- **Se deschide sesiune –** *„Acum continuăm cu o altă abilitate esențială pentru supraviețuire în situații de criză – APRINDEREA FOCULUI. În supraviețuire, focul nu este despre confort sau gătit, ci este o **unealtă de control** asupra mediului.*
  *Prin foc obținem căldură, lumină, posibilitatea de a purifica apa, de a usca hainele și de a transmite semnale. Dar, mai important decât rezultatul, este **capacitatea de a-l produce la nevoie**.*
  *Mulți oameni cred că focul se face dintr-o scânteie. În realitate, focul începe cu **pregătirea lui**.*
  Dacă pregătirea este greșită, orice metodă de aprindere va eșua.
  *În continuare ne vom concentra pe **procesul decizional** pentru aprinderea focului și nu pe trucuri sau echipamente spectaculoase, Altfel spus, vom vedea ce trebuie să pregătesc, în ce ordine, cu ce resurse și în ce condiții.*
  Un foc reușit este rezultatul a trei decizii corecte luate înainte de aprindere:
  - *alegerea locului,*
  - *pregătirea materialului și*
  - *protejarea sursei de foc."*
- **Se continuă prin prezentarea PRINCIPIILOR DE BAZĂ pentru aprinderea focului cu accent pe PREGĂTIREA FOCULUI**

TRIUNGHIUL FOCULUI „Dacă unul lipsește, focul nu apare."	– combustibil; – oxigen; – sursă de aprindere.
PREGĂTIREA FOCULUI precede aprinderea acestuia	– amorse naturale, ușor inflamabile; – lemn uscat; – protecție față de vânt și umezeală
CONTROL ȘI SIGURANȚĂ	– foc mic, controlabil; – distanță față de adăpost; – stingere completă
AMORSE NATURALE, UȘOR INFLAMABILE. Se aprind ușor chiar și de la o scânteie sau flacără mică.	***NATURALE*** – ***Iarbă uscată*** *– strânsă în cuib, uscată complet.* – ***Frunze uscate*** *– mai ales frunze mici și bine uscate.* – ***Mușchi și licheni uscați*** *– se găsesc pe scoarța copacilor sau pe stânci.* – ***Puf de păpădie / semințe de plante cu puf*** *– extrem de inflamabil.* – ***Sâmburi uscați*** *din conuri de brad sau pin.* – ***Tei*** *(scoarță interioară de tei – „fibra de tei") – se poate desface în fibre fine, foarte bune pentru aprindere.* – ***Scoarța exterioară de mesteacăn*** *– de culoare albă conține uleiuri inflamabile și arde chiar dacă e umedă.* – ***Rășina de brad sau pin*** *– extrem de inflamabilă; se poate strânge de pe scoarța copacilor. Se folosește direct sau pus pe crenguțe pentru aprindere rapidă.* – ***Cărbuni naturali*** *– lemn ars parțial (dintr-un foc anterior) care se reaprinde ușor.* – ***lasca, praf de la carii de lemn, rumeguș uscat, așchii de lemn, bucăți din cuiburi de pasăre, fulgi mici ai păsărilor.*** ***IMPROVIZATE*** – ***scame, fire din bumbac, sfoara despletită, scame de la bandaje, pânză, fire de lână, scame din buzunar.***
MATERIALE DE APRINDERE – ramuri subțiri uscate	- ***Crenguțe uscate subțiri*** *(grosimea unui creion sau mai mici) – ideal din copaci uscați care au rămas în picioare, rășinoși (pin, molid).* - ***Lemn ferit de umezeală*** *(sub copaci, stânci, copaci uscați în picioare).* - ***Lemn gras*** *– lemn saturat cu rășină, adesea găsit la baza trunchiurilor de pin uscat sau în cioturi.*
LEMN PENTRU ÎNTREȚINEREA FOCULUI	- ***Lemn uscat de esență tare*** *(stejar, fag, carpen – arde lent și produce căldură).* - ***Lemn de conifere*** *(brad, molid, pin) – arde repede și poate scânteia..* - ***Trunchiuri goale sau scorțuroase*** *– pot adăposti aer uscat și ard bine*

EXERCIȚII APLICATIVE, DECIZIONALE

EXERCIȚIUL 1 – PREGĂTIREA FOCULUI

SCOP – Exercițiul urmărește ca profesioniști:

- să explice logica pregătirii focului și nu doar pașii;
- să înțeleagă că focul reușește înainte de scânteie;
- explice ce se pregătește înainte de aprindere;
- demonstreze ordinea corectă;
- verbalizeze de ce fiecare element este necesar;
- să poată corecta greșelile tipice ale cursanților.

- **Se deschide exercițiul și spune –** *„Înainte să încercăm să aprindem focul, trebuie să ne asigurăm că **tot ce ține focul în viață este deja pregătit**. Un foc eșuează, de cele mai multe ori, nu pentru că nu avem scânteie, ci pentru că nu am ales bine locul sau nu avem materialul pregătit în ordinea corectă. **Alegem o zonă protejată de vânt,** pentru că vântul este dușmanul focului.*
- **Primul *lucru pe care îl pregătim este materialul foarte fin*** *– amorse naturale, ușor inflamabile, iarbă uscată, coajă, fibre. Acestea sunt singurele materiale care pot prelua o scânteie.*
  ***Al doilea nivel sunt crengușele subțiri**. Ele cresc flacăra mică fără să o sufoce.*
  *Abia apoi pregătim **lemnul mediu și gros,** care va menține focul. Dacă îl aducem prea devreme, focul se stinge.*
  ***În final, pregătim siguranța –** apă sau pământ. Focul trebuie controlat dinainte, nu după."*
  Pentru memorare și fixare, se prezintă următoarea imagine –

PREGĂTIREA FOCULUI



AMORSE NATURALE, UȘOR INFLAMABILE.	**MATERIALE DE APRINDERE – ramuri subțiri uscate.**	**LEMN PENTRU ÎNTREȚINEREA FOCULUI ȘI ARDERE DE DURATĂ.**

- **Se concluzionează și notează pe flippchart / tablă, SINTEZA PTRGĂTIRII FOCULUI.**

Zonă ferită de vânt	Protejează flacăra
Material foarte fin	Preia scânteia
Crenguțe subțiri	Hrănesc flacăra inițială
Lemn mediu și gros	Menține focul
Apă / pământ	Control și siguranță

- **Se prezintă GREȘELILE FRECVENTE, care trebuie corectate**
  - alegerea unei zone expuse
  - încercarea de a aprinde direct lemn gros
  - căutarea materialelor după ce focul a pornit
  - ignorarea măsurilor de siguranță

POSIBILE ÎNTREBĂRI DE VERIFICARE RAPIDĂ A MODULUI DE ASIMILARE A CONȚINUTULUI

„Ce se întâmplă dacă lipsesc crenguțele subțiri?"

Răspuns orientativ:

- flacăra nu se dezvoltă;
- materialul fin se consumă prea repede;
- focul se stinge.

EXERCIȚIUL 2 – APRINDEREA FOCULUI

SCOP – Exercițiul urmărește ca profesioniști:

- să explice principiul fizic din spatele aprinderii focului, nu doar tehnica;
- să arate că metoda de aprindere este secundară față de pregătire;
- să corecteze mitul *„aprinderii rapide”.*
- demonstreze o metodă de aprindere prin frecare în condiții de siguranță;
- să verbalizeze ce verifică înainte de producerea scânteii;
- să diferențieze metodele de aprindere;
- să explice de ce focul pornește sau nu pornește.

- **Se continuă –** *„Acum că materialele sunt pregătite, aprinderea focului este pasul următor. Indiferent ce metodă de aprindere folosesc, scopul meu este același - să transfer energia inițială către materialul foarte fin. Nu mă grăbesc. Verific încă o dată dacă materialul este uscat, aerisit și protejat de vânt.*
- **Și se întreabă –** ***Care este principiul aprinderii focului?*** *– „Toate metodele tradiționale de aprindere a focului se bazează pe același principiu:* ***transformarea energiei mecanice în căldură prin frecare****, până la atingerea temperaturii de aprindere a materialului. De asemenea, foarte importante sunt* ***condițiile pentru ardere*** *– combustibil – oxigen – scânteie. Și nu în ultimul rând –* ***scânteia sau flacăra trebuie să atingă materialul ușor inflamabil, nu lemnul gros.*** *Dacă focul nu pornește, nu schimb metoda de aprindere. Revin la pregătire.”*
- **Și subliniază importanța cunoașterii mai multor metode de aprindere a focului – în funcție de situație poți folosi metoda care se potrivește cu contextul.**
- *„Nu urmărim flacăra imediată, ci controlul întregului proces. Astfel, este important să observați - poziția corpului; ritmul mișcării; alegerea materialelor și modul în care explicația însoțește demonstrația.”*

METODE DE APRINDEREA FOCULUI PE CARE instructorii profesioniști **TREBUIE SĂ LE CUNOASCĂ**

Informații care vor fi transmise ulterior cursanților

METODĂ	PRINCIPIU	
Prin concentrare solară - METODA LENTILEI	– **Direcționarea razelor soarelui** spre iască, până când aceasta se aprinde. – poți să folosești lupa de la binoclu sau altă lentilă convexă, sticlă sau lentile improvizate, chiar de la ochelari.	
CU BATERII ELECTRICE ȘI LÂNĂ DE OȚEL	– **Folosirea arcului electric** produs prin scurtcircuitarea terminalelor unei baterii. – folosește o baterie, fixează câte un fir la fiecare terminal; – așază bateria lângă iască/lâna de oțel; – atinge capetele celor două fire provocând un arc electric.	
CU BATERIA TELEFONULUI MOBIL	**Varianta 1 / în situația în care bateria mai are energie** – – **Folosirea scânteii** creată prin atingerea cu un cuțit a polului negativ și al celui pozitiv ai bateriei telefonului.	
	Varianta 2 / în situația în care bateria nu mai are energie – **Folosirea temperaturii extreme, produsă de la scurtcircuitarea bateriei,** la aprinderea focului. – bateria se pune pe o grămadă de vreascuri/paie și se străpunge rapid cu un cuțit / obiect ascuțit. Bateria se va și va produce o care va contribui **ATENȚIE!** – Acoperă-ți nasul și gura pentru a nu inspira substanțe toxice!	
– În condiții de supraviețuire, trebuie întotdeauna să decizi ce este mai important – focul sau bateria încărcată. – A fi în sălbăticie fără telefon poate fi uneori mai periculos decât fără foc.		
PRIN FRECARE - ***Metoda fierăstrăului***	– **Transformarea energiei mecanice în energie termică prin frecare uscată.** – mișcarea repetată a unei bucăți de lemn peste alta produce **praf fin de lemn,** iar frecarea generează căldură, temperatura crește local până când particulele fine de lemn (praful de lemn) ajung la temperatura de aprindere. – se formează jar, care apoi este transfer pe materialul inflamabil - iarbă uscată, scoarță, iască, pentru a obține flacără. – alege o bucată de lemn de esență tare, gros de 2,5-3 cm; – taie o bucată de 25-30 cm lungime și despic-o pe lungimea fibrei; – fă câte o crestătură pe fiecare margine a bucății de lemn, astfel încât crestăturile să se potrivească; – pune iasca în crestături; – cu o altă bucată de lemn, ferestruiește crestăturile până când iasca ia foc; – ventilează și suflă peste iască.	
PRIN PERCUȚIE - ***Metoda amnarului***	– **Transformarea energiei mecanice în energie termică prin frecare.** – folosește cremene și o bucată de oțel; – ține cremenea cât mai aproape de iască și lovește-o de lama unui cuțit sau de un alt obiect de oțel; – lovește jos pentru a fi sigur ca scânteile vor atinge iasca; – ventilează și suflă peste iască pentru a obține flacăra.	
PRIN FRECARE - ***Arcușul și sfredelul***	– **Transformarea energiei mecanice în energie termică prin frecare uscată, creșterea temperaturii până la aprindere.** – dintr-un lemn arcuit, lung de 30-40 cm, fă un arcuș, legând o sfoară de ambele capete. Nu întinde sfoara, las-o lejeră, astfel încât să poată forma la mijloc un ochi în care vei introduce sfredelul; – fă un sfredel dintr-un lemn de esență tare, astfel încât o extremitate să fie ascuțită, iar cealaltă rotunjită; – cioplește o bucata de lemn plat, rotunjit, ca o pălărie de ciupercă; – scobește în centrul ei un locaș rotund, conic, așa încât capătul ascuțit al sfredelului să se fixeze in el; – pune o bucată de lemn plată (scândură) de esență moale, uscată, pe pământ și fixeaz-o cu talpa bocancului; fă o crestătură pe marginea ei pentru a fixa sfredelul; – pune iasca lângă crestătură;	 

	– învârtește energic sfredelul cu ajutorul arcușului, în timp ce ii apeși capătul cu putere, astfel încât să rezulte o frecare puternică între lemnul uscat și sfredel. Această frecare va produce jarul necesar pentru aprinderea focului; – ventilează și suflă peste iască până când începe să mocnească, pentru a aprinde focul.	

- **Se prezintă GREȘELILE FRECVENTE, care trebuie corectate**
  - scânteie aplicată direct pe lemn gros
  - schimbarea repetată a metodei
  - panică după primul eșec
- **Se verifică dacă au fost înțelese conținuturile predate** - *„Ce faci dacă ai scânteie, dar nu apare flacăra?"*
  - **Răspuns *orientativ* -** *„îmbunătățesc materialul ușor inflamabil, protejez focul mai bine de vânt și dacă nu se aprinde, reorganizez structura".*

EXERCIȚIUL 3 – MENȚINEREA ȘI CONTROLUL FOCULUI / SIGURANȚA

SCOP - Exercițiul urmărește ca profesioniști:
- să înțeleagă că aprinderea, menținerea și controlul focului este un proces continuu;
- să gestioneze corect consumul de resurse;
- să mențină focul aprins în siguranță și funcțional.
- să explice cum se menține focul progresiv;
- să justifice când și de ce focul trebuie redus sau stins.

- **Se deschide exercițiul –** „Un foc aprins nu este un foc care să rezolve treaba pentru care a fost aprins. Din acest moment, responsabilitatea ta să-l menții și să-l controlezi."
- **Și se continuă cu întrebarea –** *„Și cum fac asta? – și tot el răspunde – adaug combustibil treptat, dar nu uitați – prea mult lemn sufocă focul, prea puțin îl stinge. Apoi observ flacăra, nu lemnul. Flacăra îmi spune ce are nevoie focul. Un foc bun este mic, stabil și eficient. Un foc mare consumă resurse și atenție. Controlul înseamnă și să pot opri focul în siguranță, atunci când trebuie."*
- **Se descrie procesul urmărind următoarea schemă**

ACȚIUNE	DE CE
– Adăugare progresivă de lemne - combustibil	– Menține oxigenarea
– Alegerea lemnului potrivit	– Control al intensității
– Protejarea de vânt	– Stabilitate
– Stingere focului în mod controlat	– Siguranță

- **Se transmit sfaturi practice necesare siguranței pe timpul derulării activităților.**

„Ca instructor profesionist, nu transmiți doar reguli de siguranță, ci îți asumi rolul de garant al siguranței. Asta înseamnă să anticipezi, să previi și să intervii."

CE FACEM PENTRU SIGURANȚA DERULĂRII ACTIVITĂȚII
- evaluează și delimitează zonele unde se va aprinde focul înainte de exercițiu:
- stabilește un perimetru de siguranță;
- identifică riscurile existente în funcție de context - vânt, vegetație, sol;
- decide dacă exercițiul se desfășoară sau se amână.
- verifică existența și accesibilitatea materialelor de stingere a incendiilor:
  - minimum două surse - apă + nisip;
  - desemnează un responsabil de siguranță;
  - explică procedura de intervenție.
- stabilește reguli comportamentale clare:
  - definește ce este comportament acceptabil și care este comportamentul periculos;
  - intervine imediat la abateri;
  - oprește exercițiul fără negociere dacă regulile sunt încălcate.
- supervizează și validează stingerea unui potențial incendiu:
  - verifică jarul, cenușa și temperatura focului;
  - explică semnele unui foc complet stins;
  - nu delegă responsabilitatea finală cursanților.
- impune criterii minime de echipare:
  - definește ce este permis/interzis;
  - refuză participarea dacă standardele nu sunt respectate;
  - explică motivul deciziei (educativ, nu punitiv).

- **Se prezintă GREȘELILE FRECVENTE, care trebuie corectate**
  - supraîncărcarea cu lemne a focului
  - foc prea mare *„de siguranță"*
  - lipsa atenției la cum evoluează focul după aprindere

- părăsirea focului nesupravegheat

- **Se verifică dacă au fost înțelese conținuturile predate și pune următoarele întrebări:**

1. „Când este o decizie bună să lași focul să se stingă?”
Răspuns *orientativ* - *„Când nu mai este necesar; când resursele sunt limitate sau când siguranța este compromisă”.*

2. „De ce eșuează majoritatea focurilor?”?”
Răspuns *orientativ* - *„Din cauza pregătirii insuficiente”.*

3. „De ce nu facem foc mare?”
Răspuns orientativ - *„Consumă resurse și crește riscurile.”*

FIȘĂ DE EXERCIȚIU 8.4.
ABILITĂȚI ESENȚIALE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE – HRANA

OBIECTIV GENERAL – profesioniștii vor fi capabili să **predea, să explice și să evalueze competențele de gestionare a hranei în situația de supraviețuire**, cu accent pe **siguranță, prioritizare și evitarea riscurilor inutile**.

OBIECTIVE SPECIFICE – La finalul exercițiului, profesioniști ri vor putea:

- explica rolul hranei în primele 72h;
- diferența între nevoie reală și impuls psihologic;
- identifica surse sigure de hrană;
- preveni comportamente periculoase legate de consum – de a corecta impulsul de *„a mânca orice";*
- formula mesaje didactice clare privind riscul alimentar.

- **Se deschide exercițiul –** *„Hrana în supraviețuire are un rol funcțional clar: producerea de energie, menținerea temperaturii corporale și refacerea după efort. Nu este un element de confort, ci o resursă strategică.*
- *Foamea este un sentiment profund inconfortabil.*

  Ea generează anxietate, scade capacitatea de concentrare și creează impulsul de a acționa rapid. În contexte normale, acest impuls este util, însă în contexte de supraviețuire, a acționa impulsiv din cauza lipsei de hrană poate deveni un risc major. Intoxicația alimentară este periculoasă în viața de zi cu zi. În supraviețuire, ea poate fi critică. De aceea, este important să facem o distincție clară între disconfort și pericol real. Astfel, foamea este un disconfort, dar intoxicația alimentară este un pericol real.

  În majoritatea situațiilor de supraviețuire, o persoană sănătoasă poate rezista mai multe zile fără hrană, dar nu poate funcționa fără apă, fără adăpost sau fără capacitatea de a lua decizii corecte. Din aceste motive, hrana nu trebuie considerată prioritatea imediată. Prioritățile reale în supraviețuire sunt - siguranța personală, adăpostul, apa, gestionarea energiei și a stresului. Abia după ce aceste elemente sunt stabilizate, căutarea hranei devine o activitate justificată și controlată.

  Din punct de vedere energetic, organismul uman consumă aproximativ 1.600–1.800 kcal/zi doar pentru funcțiile vitale (respirație, circulație, termoreglare), chiar și în repaus. În condiții de activitate fizică intensă, consumul poate crește semnificativ, ajungând la 4.500–5.500 kcal/zi. Acest dezechilibru explică de ce, în supraviețuire, deficitul energetic este normal, iar gestionarea lui devine esențială.

  În situații reale de supraviețuire, alimentația este combinată și este foarte strâns legată de oportunitățile avute, în funcție de context:

  - *rezerve existente (conserve, alimente procesate);*
  - *surse animale controlabile (pescuit, vânat mic);*
  - *surse vegetale doar dacă sunt sigur identificate.*

  Scopul nostru prin acest exercițiu, nu este să eliminăm foamea dintre nevoile necesare în condiții de supraviețuire, ci să evităm deciziile care pot transforma un disconfort într-o urgență medicală. ***Astăzi predăm gestionarea riscului, nu căutarea hranei."***
- **Se introduce conceptul *„Energie / risc" –***

  „*În supraviețuire, hrana nu se evaluează doar după faptul că este comestibilă, ci după raportul dintre energie, risc și efort. De aceea trebuie să vă întrebați permanent - „pot mânca?", și dacă da, „merită să mănânc?", având în vedere că multe surse de hrană sălbatică oferă puțină energie raportat la ne voile organismului, iar căutarea, colectarea și prepararea hranei consumă timp și energie."*
- **Se transmite regula siguranței alimentare,** conform căreia ***„Dacă nu ești 100% sigur, NU mănânci."*** Regula este spusă clar, subliniindu-se faptul că regula nu se negociază și funcționează ca filtru decizional rapid sub stres. **Se repetă regula de mai multe ori și cere cursanților să o spună cu voce tare**, pentru a deveni automatism.
- **Se subliniază** că *„adaptabilitatea alimentară este necesară, dar aceasta nu înseamnă lipsă de discernământ. Supraviețuirea nu presupune „a mânca orice", ci a lua decizii care minimizează riscul biologic. Barierele emoționale - repulsie, atașament față de animale, pot influența decizia, dar ele nu trebuie să înlocuiască analiza rațională. Astfel, consumul de hrană trebuie gestionat strategic prin evitarea consumului impulsiv și prin* adaptarea resurselor la efortului depus."
- **Se reamintește că pentru a respecta siguranța alimentară, trebuie să transmită cursanților regulile esențiale referitoare ce NU TREBUIE SĂ MĂNÂNCI:**
  - *Gândacii mari care au fălci și clești puternici, cu care mușcă.*
  - *Insectele care se hrănesc cu hoituri, cu gunoi sau cu excremente – ar putea avea microbi;*
  - *Viermii care trăiesc pe fața de jos a frunzelor – pot secreta otrăvuri.;*
  - *Insectele și omizile cu culori vii, contrastante – de obicei sunt otrăvitoare;*
  - *Insectele păroase – conțin substanțe iritante;*
- **De asemenea, se accentuează faptul că managementul hranei este esențial -** *„hrana fără apă suficientă devine un risc. În lipsa hidratării adecvate, consumul de carne, pește sau ouă poate accentua deshidratarea. În astfel de situații, aportul alimentar se reduce sau se limitează la surse cu conținut ridicat de apă, doar dacă sunt sigure".*

EXERCIȚII APLICATIVE, DECIZIONALE

EXERCIȚIUL 1 – SURSE POSIBILE DE HRANĂ ÎN CONDIȚII DE SUPRAVIEȚUIRE

SCOP – Participanții /profesioniștii vor exersa:

- identificarea surselor potențiale de hrană;
- evaluarea surselor potențiale de hrană prin filtrul - energie – risc – efort;
- formularea modului în care ar preda acest proces cursanților lor.

- **Se prezintă contextul de desfășurare al exercițiului și prezintă următorul scenariu –**
  „Sunteți într-o situație de supraviețuire. Nu sunteți înfometați extrem, dar resursele sunt limitate. Scopul nu este să mâncați acum, ci să decideți ce surse de hrană sunt potențial sigure și în ce ordine ar putea fi luate în considerare."
- **Se împart participanții în grupuri mici 3-4 persoane și stabilește urătoarea sarcină de lucru –** *„Pentru fiecare sursă de hrană propusă:*
  - analizați câștigul energetic;
  - analizați riscul biologic;
  - analizați consumul de energie pentru obținere.

  La final, decideți ce sursă este acceptabilă și ce sursă trebuie evitată și argumentați."
- **Se înmânează fiecărui grup o LISTA DE LUCRU** – cu posibilele surse de hrană pe care trebuie să o analizeze participanții.
- **Participanții analizează fiecare element și completează tabelul.**

SURSĂ DE HRANĂ	CÂȘTIG ENERGETIC			RISC BIOLOGIC			CONSUM DE ENERGIE		DECIZIE	
	Mic	Mediu	Mare	Scăzut	Mediu	Ridicat	Mic	Mare	Accept sursa	Evit sursa
1. Conservă sigilată găsită într-o clădire abandonată			x	x			x		x	
2. Biscuiți uscați / alimente ambalate		x		x			x		x	
3. Apă cu zahăr sau miere	x			x			x		X temporar	
4. Pește prins și bine gătit		X - mare		x	Dacă este gătit		mediu		x	Dacă se poate prepara
5. Ouă de pasăre, preparate termic		x			x	Dacă nu sunt bine gătite	mediu		x	Cu precauție
6. Insecte cunoscute / lăcuste, preparate	x	x			x		x		x	Contextual
7. Plantă sălbatică necunoscută	x	mediu				x	x	mediu		x
8. Ciuperci							x			x
9. Animal găsit mort		x				x	mediu	x		x
10. Fructe necunoscute din zonă	x	mediu				x	x			x

- **Se subliniază** faptul că orice sursă de hrană se evaluează prin filtrul:

SIGURANȚĂ – RISC BIOLOGIC – EFORT – CONTEXT

Având în vedere că scopul în condiții de supraviețuire nu este diversitatea alimentară, ci menținerea funcționalității.

- **Sunt adresate următoarele posibile întrebări:**
  - ***„Care surse au fost evaluate ca fiind cele mai sigure și de ce? "***
    - **Răspuns orientativ -** *„Cele mai sigure surse au fost cele deja procesate sau controlabile, precum conservele sigilate și alimentele ambalate. Acestea oferă risc biologic scăzut, câștig energetic predictibil și consum minim de energie pentru obținere.*
      În unele cazuri, peștele sau ouăle bine preparate pot fi considerate acceptabile, dar doar dacă există apă, foc și timp pentru preparare corectă. Siguranța a fost criteriul dominant, nu disponibilitatea."
  - ***„Unde a apărut tentația de a „încerca"?***
    - **Răspuns orientativ -** *„Tentația a apărut în special în cazul plantelor sau fructelor „care arătau comestibil", a insectelor, percepute ca fiind „mai puțin periculoase" și ideii de a consuma „doar puțin". Această tentație a fost generată mai mult de disconfortul foamei și de dorința de a face ceva activ, nu de un beneficiu real clar. "*
  - ***„Ce greșeli frecvente anticipați la nivel de cursant? "***
    - **Răspuns *orientativ* -** *„Cele mai frecvente greșeli anticipate sunt:*
      - *supraestimarea câștigului energetic al surselor de hrană naturale;*
      - *subestimarea riscului biologic;*
      - *consumul impulsiv „mâncăm ca să nu se piardă";*
      - *confuzia între foame și urgență;*
      - *dorința de a demonstra curaj sau competență. "*

EXERCIȚIUL 2 – DECIZIA DE CONSUM

SCOP – profesioniști învață să:

- ghideze cursanții în luarea deciziilor legate de hrană;
- evite deciziile impulsive sub presiune;
- aplice un filtru clar de decizie, nu instinctul.

- **Se deschide exercițiul și stabilește cadrul exercițiului ca fiind unul mental și decizional**, nu practic, **subliniind următoarele –** *„În acest exercițiu, nu căutăm hrană ci exersăm decizia de a consuma sau nu consuma. Nu uitați, în situații de supraviețuire, cele mai periculoase greșeli nu apar din lipsa resurselor ci din decizii luate prea repede."*
  Am văzut că **filtrul principal** pentru orice sursă de hrană, care mă sprijină în luarea acestei decizii *trece prin trei întrebări simple:*
  - *Care este câștigul energetic?*
  - *Care este riscul biologic?*
  - *Câtă energie consum pentru a o obține și prepara?"*
- **Este oferit un exemplu ipotetic –** *„Imaginați-vă o plantă necunoscută. Dacă aplic filtrul și răspund la cele trei întrebări, observ că – am câștig energetic – mic, riscul biologic – necunoscut, posibil ridicat și consumul de energie – ridicat, dat de timp, efort și necesitatea focului pentru preparare. Astfel, decizia corectă nu este **poate o consum**, ci sigur **nu o consum**."*
- **Să ne reamintim ce spune regula de siguranță –** *„Dacă nu ești 100% sigur, NU mănânci."* Regula este bine să fie repetată.
- **Haideți să facem următorul exercițiu –** *„Vă voi descrie câteva situații. Pentru fiecare dintre situație, răspunsul vostru trebuie să fie unul simplu și direct – consum / nu consum."*
  După centralizarea răspunsurilor vom discuta **riscul principal** și **ce a influențat decizia voastră**."

CONSERVĂ SIGILATĂ **CONSUM**	*„Găsiți o conservă sigilată, fără urme de deteriorare, într-o clădire abandonată. "*	**Risc principal - SCĂZUT** – doar riscul general de alterare, verificabil vizual.	**Influența deciziei** – ambalaj intact; – câștig energetic predictibil; – efort minim.	*Decizie rațională bazată pe siguranță și eficiență.*
FRUCTE NECUNOSCUTE **NU CONSUM**	„Găsiți fructe care arată comestibil, dar nu le recunoașteți cu certitudine. "	**Riscul principal – RIDICAT –** Intoxicație biologică.	**Influența deciziei** – lipsa identificării 100%; – câștig energetic mic; – regula de siguranță.	*Aspectul comestibil nu este criteriu de siguranță*
PEȘTE PROASPĂT, FĂRĂ FOC **NU CONSUM**	*„Prindeți un pește mic, dar nu aveți foc sau posibilitate de preparare. "*	**Riscul principal – RIDICAT –** Paraziți și bacterii.	**Influența deciziei** – imposibilitatea preparării; – risc biologic ridicat; – consum de energie inutil.	*Câștigul nu depășește riscul.*
INSECTE CUNOSCUTE, FOC DISPONIBIL **CONSUM** (contextual)	*„Aveți acces la lăcuste, aveți foc și apă suficiente. "*	**Riscul principal – MODERAT**, **controlabil prin preparare.**	**Influența deciziei** – identificare clară; – preparare termică; – raport energie–efort acceptabil	*Nu mâncăm pentru curaj, ci pentru eficiență.*
ANIMAL GĂSIT MORT **NU CONSUM**	„Găsiți un animal mort recent, fără semne evidente de descompunere. "	**Riscul principal – CRESCUT – Boală, paraziți, necunoașterea cauzei morții.**	**Influența deciziei** – risc extrem; – alternative mai sigure posibile; – regulă de siguranță.	*Nu există speculații – decizia este NU*

- **Se intervine pentru corectarea impulsurilor -** *„Observați că foamea ne împinge spre aș încerca. În situații de supraviețuire, acest răspuns nu există. Nu presupunem. Ne bazăm pe ce știm sigur. Dacă nu sunteți 100% siguri, decizia este nu consum."*

EXERCIȚIUL 3 – MANAGEMENTUL HRANEI DISPONIBILE

SCOP – profesioniștii vor exersa:

- gestionarea rațională a resurselor alimentare limitate;
- prevenirea consumului impulsiv;
- menținerea principalelor idei pe raționalizare și control;
- predarea managementului decizional, nu a rețetelor.

- **Se deschide exercițiul și stabilește scenariul acestuia –** *„Aveți la dispoziție o cantitate limitată de hrană. Nu știți când veți avea acces la alte resurse. Scopul nu este să eliminați foamea, ci să vă mențineți funcționalitatea pe termen cât mai lung, cel puțin 48 de ore.”*
- **Sunt transmise sarcinile pentru participanți –** *„Veți analiza resursele disponibile și veți decide:*
  - ce consumați,
  - ce păstrați,
  - ce raționalizați.

  Pentru fiecare decizie, veți explica de ce.”
- **Participanții primesc următoarele resurse:**
  - 1 conservă - aprox. 400 kcal
  - 2 batoane energizante - 2 × 200 kcal
  - 1 pumn de fructe uscate - 150 kcal
  - Apă suficientă pentru 24 de ore

FIȘĂ DE LUCRU - TABEL DE MANAGEMENT HRANĂ DISPONIBILĂ – 48 ore

RESURSĂ	CANTITATE	CONSUM IMEDIAT	RAȚIONALIZAT	PĂSTRAT	JUSTIFICARE SCRISĂ (OBLIGATORIU)
CONSERVĂ	1 (≈400 kcal)	✗	✓	✗	– **Se porționează** pentru a asigura aport energetic constant pe 48 h - resursă sigură, cu risc biologic scăzut, utilă în momentele de efort sau scădere cognitivă.
BATOANE ENERGIZANTE	2 × 200 kcal	✓ 1 buc.	✓ 1 buc.	✗	– **Un baton este utilizat pentru stabilizare energetică inițială**. Cel de-al doilea este păstrat pentru ziua următoare sau efort crescut.
FRUCTE USCATE	≈150 kcal	✗	✓	✗	– **Energie moderată, ușor de porționat** - utilizate complementar, nu ca masă principală.
APĂ	suficientă 24 h	✓ controlat	✓	✗	– **Hidratarea condiționează orice consum alimentar** - aportul este controlat pentru a preveni deshidratarea.

- **Se urmărește dacă justificarea profesioniștilor:**
  - *face referire la durata estimată a situației;*
  - *demonstrează înțelegerea raportului energie–timp–risc;*
  - *evită argumente emoționale „foame”, „confort”;*
  - *respectă principiul raționalizării.*
- **Sunt analizate posibile greșeli care sunt corectate pe timpul exercițiului:**
  - *„Mâncăm tot ca să nu mai cărăm.”*
  - *„Mai bine mănânc acum, nu știu ce va fi mâine.”*
  - *„Dacă e puțin, nu contează.”*
  - *consumul de plante necunoscute;*
  - *subestimarea intoxicațiilor;*
  - *risipirea hranei;*
  - *cheltuirea energiei pentru hrană;*
  - *ignorarea hidratării.*
- **Se repete constant mesajele –** *„Hrana se gestionează, nu se consumă reflex.”* ***și*** *„Hrana se împarte, nu se consumă integral - raționalizarea crește șansele de supraviețuire.”*
- **Se verifică dacă au fost înțelese conținuturile predate și pune următoarele întrebări**
  - ***„De ce hrana nu este prioritară în primele 72h?”***
    Răspuns orientativ – *„Pentru că organismul poate funcționa fără hrană, dar nu fără apă și siguranță.”*
  - ***„Când este justificată căutarea imediată de hrană?”***
    Răspuns orientativ – *„Când celelalte nevoi sunt stabilizate.”*
  - ***„Care este regula principală valabilă pentru hrană în supraviețuire?”***
    Răspuns orientativ – *„Dacă nu ești sigur, nu mănânci.”*

8.5

FIȘĂ DE EXERCIȚIU 8.5.
ABILITĂȚI ESENȚIALE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE – ORIENTAREA ÎN TEREN

OBIECTIVUL GENERAL – profesioniștii vor fi capabili să predea, să explice și să evalueze competența de orientare în teren, cu accent pe siguranță, evaluarea contextului și luarea deciziilor corecte sub constrângeri.

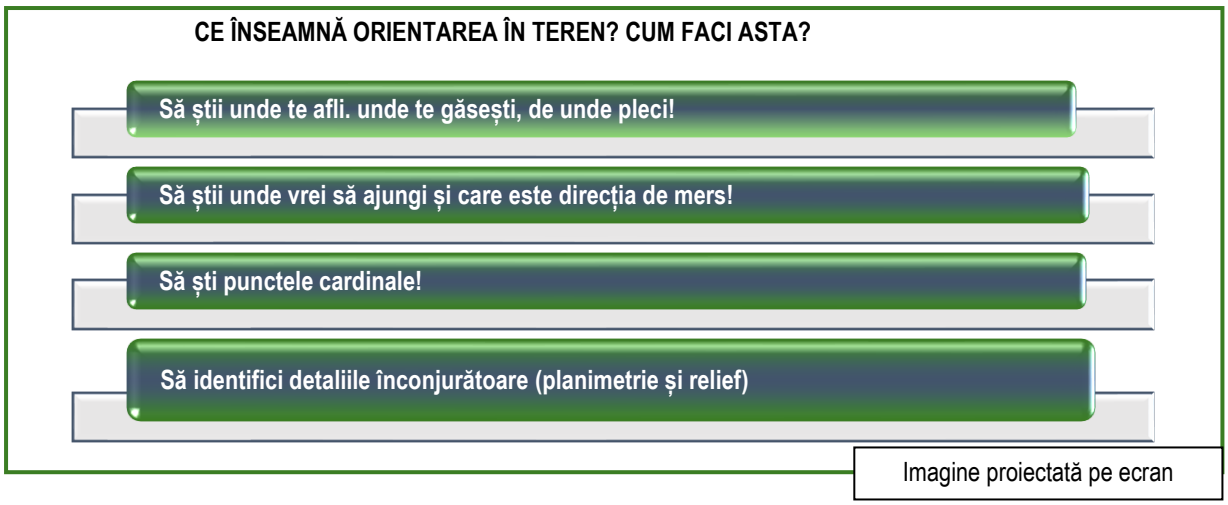
OBIECTIVE SPECIFICE – La finalul sesiunii, profesioniștii vor fi capabili să:

- explice principiile de bază ale orientării în teren;
- predea orientarea ca proces decizional;
- evalueze corect dacă deplasarea este justificată sau trebuie evitată.
- ghideze decizia de deplasare;
- corecteze impulsurile de deplasa re fără o analiză corectă a reperelor existente;
- demonstreze folosirea busolei, a soarelui și a reperelor naturale;
- prevină greșelile frecvente apărute;
- verbalizeze deciziile de orientare și raționamentul aferent;
- adapteze predarea la diferite contexte - urban, rural, montan.

- **Se deschide sesiunea și subliniază ROLUL ORIENTĂRII ÎN SUPRAVIEȚUIRE –**
  „Orientarea în teren este o abilitate critică pentru supraviețuire, deoarece influențează direct siguranța, consumul de energie și capacitatea de luare a deciziilor.
  În situații de supraviețuire, ***cunoașterea metodelor de orientare în teren*** *înseamnă identificarea direcțiilor geografice și decizia corectă privind deplasarea ta sau staționarea, având în vedere că orice deplasare consumă energie și timp. În supraviețuire, aceste resurse sunt limitate și trebuie gestionate cu prudență.*
  O orientare greșită *poate conduce la epuizare fizică, expunere la riscuri suplimentare, pierderea resurselor la dispoziție și agravarea situației inițiale.*
  În orice mediu te-ai afla, orientarea trebuie făcută ca un proces structurat și nu ca o acțiune instinctivă. Acest proces include evaluarea simultană a poziției în care te găsești, a resurselor disponibile și a riscurilor existente.
  Pentru luarea unei decizii corecte, trebuie să ai răspunsuri la următoarele întrebări
  - *Unde mă aflu?*
  - *Ce repere sigure pot folosi?*
  - *Încotro pot merge?*
  - *Ce câștig dacă mă deplasez?*
  - *Ce riscuri pot apare dacă mă deplasez?*
  - *Care este limita mea de siguranță*
  - *Ce decizie iau – mă deplasez sau rămân pe loc? ”*

  Orientarea eficientă în supraviețuire *presupune anticipare, control și evaluare continuă. Competența nu constă în viteza deplasării, ci în menținerea siguranței și a capacității decizionale”.*

În situații de supraviețuire, orientarea în teren corectă
nu te duce mai repede în locul dorit, ci te ține în viață.



Imagine proiectată pe ecran

- **În continuare, se prezintă PRINCIPIILE DE BAZĂ ale orientării în teren**
  - **Prioritizarea orientării -** *Este mai importantă direcția corectă decât distanța parcursă.*
  - **Folosirea reperelor -** *Soarele, stelele, repere naturale, busola, hărți simple.*
  - **Controlul energiei -** *Evitarea mișcărilor inutile și a rătăcirii.*
- **Apoi, sunt detaliate modalitățile posibile pentru orientare și UTILIZAREA REPERELOR disponibile –** *„Orientarea corectă se bazează pe utilizarea reperelor existente, dar niciun reper singular nu este suficient pentru a lua o decizie sigură”.*

TIPURI DE REPERE

REPERE NATURALE	– soare, stele, relief, apă, vegetație.
REPERE ARTIFICIALE	– drumuri, clădiri, infrastructură existentă.
REPERE INSTRUMENTALE	– hartă, busolă, GPS.

– **Sunt prezentate ASPECTELE ESENȚIALE ALE ORIENTĂRII, în funcție de mediul în care te găsești, după următoarea schemă**

MEDIUL	DETALII	REPERE UTILIZABILE	RISCURI ESENȚIALE
ORIENTAREA ÎN MEDIUL MONTAN	– este influențată puternic de relief și de condițiile meteo; – deplasarea presupune riscuri crescute, iar decizia trebuie să favorizeze siguranța.	– creste, văi, linii de nivel; – cursuri de apă; – orientarea versanților față de soare; – structuri alpine -poteci, marcaje – cu rezerve).	– dificultăți în citirea reliefului - creste, văi, drenaje; – schimbări rapide de vreme; – epuizare; – accidente (alunecare, cădere); – la munte, direcția sigură este cea care îți permite să te oprești.
ORIENTAREA ÎN PĂDURE	– vizibilitatea redusă favorizează lipsa orientării.	– cursuri de apă; – pante și drenaje; – tipuri de vegetație; – urme umane sau de la animale - cu filtrare.	– deplasări scurte, cu reevaluarea poziției și repere intermediare;. – pierderea direcției; – mersul circular; – supraestimarea distanțelor; – blocaje naturale.
ORIENTAREA ÎN MEDIU URBAN / SEMI-URBAN	– ai mai multe repere, dar și mai multe informații false;	– axe mari de circulație; – clădiri dominante; – cursuri de apă urbane; – infrastructură majoră.	– necesitatea filtrării informațiilor; – evitarea zonelor înguste sau instabile; – neîncrederea în indicatoare și în hărți vechi; – gestionarea riscurilor umane. – blocaje; – pericole umane; – capcane urbane - subsoluri, ruine.

– **Se sintetizează elementele subliniate și se scrie pe tablă / flippchart**

	RISC DOMINANT	COMPETENȚĂ CHEIE
MUNTE	– Vreme + teren	– Anticipare
PĂDURE	– Dezorientare	– Control
URBAN	– Informație falsă	– Filtrare

– **Se subliniază ERORILE FRECVENTE ÎN ORIENTARE** care trebuie să fie identificate și corectate:
  – deplasarea fără obiectiv și repere clare;
  – supraîncrederea într-un singur instrument și în tehnologie, fără verificare;
  – ignorarea obstacolelor condițiilor meteo și energiei consumate;
  – ignorarea limitelor sursei;
  – interpretarea emoțională a urmelor umane;
  – neglijarea semnalelor naturii - soare, relief, vegetație;
  – subestimarea distanțelor.

EXERCIȚII APLICATIVE, DECIZIONALE

EXERCIȚIUL 1 – EVALUAREA NECESITĂȚII DEPLASĂRII

- **Se transmite SCENARIUL 1**, fără a oferi detalii suplimentare **–** *„**Ești într-o pădure de foioase.** Este ora 14:00. Vremea este stabilă. Ai apă pentru 24 h, hrană minimă. Nu ai hartă sau busolă. Ai observat un curs de apă la aproximativ 300 m. Trebuie să iei decizia – mă deplasez sau stationez? Răspunsurile trebuie să fie structurate, nu narative. Fiecare decizie trebuie justificată prin filtrul risc–beneficiu. Înainte de a vă orienta, decideți dacă deplasarea este justificată. Răspundeți la următoarele întrebări*
  - *Ce câștig prin deplasare?*
  - *Ce risc apare dacă mă deplasez?*
  - *Ce pierd dacă rămân? ”*
  - **Posibil răspuns orientativ –** *Mă deplasez limitat către cursul de apă, având ca repere sunetul apei, panta și vegetația. Riscul cel mai mare este pierderea punctului inițial în care mă găseam.*
- **Se corectează** impulsului de a *„urma apa la infinit”.*

- **Se transmite SCENARIUL 2 –** *„**Ești la munte, la altitudine medie**. Vremea este în schimbare - norii se adună rapid. Vizibilitatea este în scădere. Ai o busolă, dar nu ai hartă. Ești obosit după deplasare. Stabiliți decizia de deplasare cu argumente pro / contra și asigurați un plan de siguranță”.*
  - **Posibil răspuns orientativ –** *„Nu mă deplasez, având ca argument vremea în schimbare și oboseala, care cresc riscurile. Ca plan de siguranță îmi stabilesc locul pentru un adăpost temporar”.*

- **Se transmite SCENARIUL 3 –** *„Ești într-o localitate, într-un cartier periferic, fără curent electric. Ai repere urbane, dar multe sunt distruse. Stabiliți ce repere sunt valide și poți să le folosești pentru orientare și ce repere nu sunt de încredere și le vei evita”.*
  - **Posibil răspuns orientativ –** *„Repere valide – drumuri principale, clădiri mari, iar cele pe care le voi evita sunt indicatoarele de orientare existente”.*

EXERCIȚIUL 2 – STABILIREA SURSELOR DE ORIENTARE DISPONIBILE

- **Se deschide exercițiul –** *„În situații de supraviețuire, orientarea înseamnă să identifici repere de orientare și să știi **care reper merită folosit**. În acest exercițiu nu căutăm direcții sigure de deplasare, ci evaluăm sursele disponibile pentru orientarea în teren.”*
- **Se prezintă următorul scenariu –** *„Vă aflați într-o zonă necunoscută. Aveți la dispoziție unele instrumente, observați elemente naturale și identificați urme umane. Sarcina voastră este să decideți ce surse de orientare sunt utilizabile și cum le validați. Pentru fiecare categorie de surse trebuie să identificați ce este disponibil și să evaluați fiabilitatea și limitele sursei”.*
- **Se prezintă următoarele INSTRUMENTE POSIBILE DE ORIENTARE –** harta, busola și GPS-ul **și întreabă –** *Ce condiții trebuie să fie îndeplinite la un instrument de observare ca să aveți încredere în el.”*
  - **Răspunsuri orientative**
    - *Harta este utilă doar dacă este actualizată și corelată cu terenul;*
    - *Busola este fiabilă, dar necesită competență de folosire;*
    - *GPS-ul este dependent de baterie și de semnal.*
- **Se evidențiază resursele naturale de orientare în teren – cerul, soarele, stelele** și întreabă *„Ce riscuri pot să apară când cerul este sursa voastră principală de orientare?”*
  - ***Răspunsuri orientative***
    - *Soarele indică est–vest, dar este influențat de oră și anotimp;*
    - *Stelele sunt utile doar noaptea, în condiții de cer senin.*
    - *Soarele și stelele sunt repere temporale, nu direcționale exclusive.*
- **Și se continuă cu terenul – relieful, apa și vegetația**
- **Se pune întrebarea** – *Care dintre aceste elemente vă poate induce cel mai ușor în eroare?”*
  - **Răspunsuri orientative**
    - *Relieful și apa sunt repere stabile, vegetația este un reper secundar.*
    - *Relieful oferă direcții generale - văi, creste;*
    - *Apa duce spre zone populate, dar nu imediat;*
    - *Vegetația poate varia local.*
- **Se încheie cu urmele făcute de om – poteci, drumuri, resturi** și întreabă *„Toate urmele umane duc spre locuri sigure?”*
  - **Răspunsuri orientative**
    - *Unele pot fi vechi sau abandonate;*
    - *Pot conduce spre zone periculoase;*
    - *Necesită confirmare suplimentară.*
    - *Urmele umane sunt indicii, nu garanții.*
- **Se concluzionează și scrie pe tablă / flippchart următoarea schemă sinteză***?”*

SURSĂ	FIABILITATE	LIMITĂRI	CONFIRMARE NECESARĂ
HARTĂ	– Mare	– Actualizare	– Teren
BUSOLĂ	– Mare	– Competență	– Repere naturale
GPS	– Medie	– Baterie, semnal	– Orice alt reper
SOARE	– Medie	– Vreme, oră	– Relief
APĂ	– Mare	– Distanță	– Urme
URME UMANE	– Variabilă	– Vechime	– Multiple surse

EXERCIȚIUL 3 – STABILIREA DIRECȚIEI SIGURE DE DEPLASARE

- **Se deschide exercițiul –** *„Direcția sigură este cea din care poți reveni, pentru că în situații de supraviețuire, direcția bună este cea care îți lasă opțiuni. În cadrul acestui exercițiu, nu căutăm direcția cea mai rapidă, ci direcția care ne permite să ne oprim în siguranță dacă este nevoie.”*
- **Se prezintă următorul scenariu –** *„Vă aflați într-o zonă necunoscută. Vizibilitatea este variabilă și aveți resurse limitate. Există mai multe direcții posibile de deplasare.*
  - *Direcția A – pantă descendentă spre vale;*
  - *Direcția B – creastă înaltă;*
  - *Direcția C – zonă împădurită dens;*
  - *Direcția D – urmă de potecă veche.*

  *Sarcina voastră este să alegeți **o singură direcție sigură de deplasare** și să o justificați în mod structurat, răspunzând la următoarele întrebări:*
  - *De ce această direcție este cea mai sigură?*
  - *Ce alternative există?*
  - *Ce indicatori confirmă direcția aleasă? ”*

  Posibile răspunsuri orientative

  *„**Direcția aleasă – Direcția A –** pantă descendentă spre vale*
  - ***Este mai sigură pentru că** reduce efortul fizic, oferă acces potențial la apă, permite oprirea și adăpostirea și crește probabilitatea găsirii urmelor umane.*
  - ***Celelalte alternative identificate sunt***
    - *creasta înaltă – vizibilitate bună, dar risc crescut;*
    - *pădurea densă – adăpost, dar risc de dezorientare;*
    - *poteca veche – posibil abandonată.*
  - ***Indicatori pe care îi folosesc în confirmarea deplasării***
    - *pantă constantă;*
    - *sunet de apă;*
    - *vegetație specifică zonelor joase;*
    - *urme convergente”.*

EXERCIȚIUL 4 – ORIENTAREA ȘI DEPLASAREA ÎN TEREN FĂRĂ BUSOLĂ

- **Se deschide exercițiul –** *„Fără busolă nu mergi drept, dar noi nu căutăm precizie, însă mergi suficient de bine. O direcție aproximativ corectă, menținută suficient timp, este mai sigură decât schimbările frecvente de direcție.”*
- *Se prezintă modul de ORIENTARE ÎN TEREN CU AJUTORUL AȘTRILOR*

SOARELE – răsare aproximativ la Est și apune la Vest.

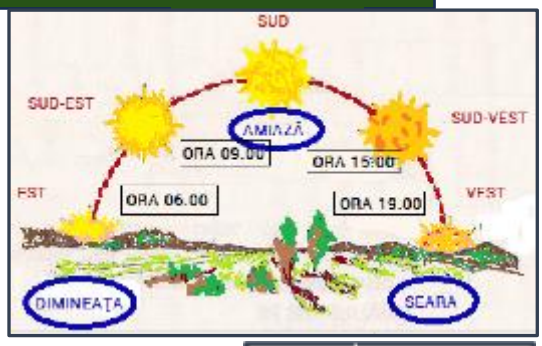
POZIŢIA SOARELUI	LUNILE		
	februarie, martie, aprilie, august, septembrie, octombrie	**mai, iunie, iulie**	**noiembrie, decembrie, ianuarie**
La EST	La ora 6	La ora 8	Nu se vede
La SUD	La ora 12	La ora 12	La ora 12
La VEST	La ora 18	La ora 18	Nu se vede

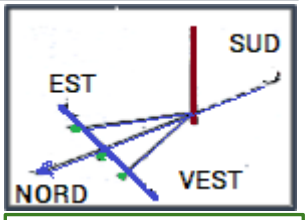
În zilele lunilor în care nu se observă Soarele când răsare sau apune la orele prevăzute în tabel, metoda de orientare poate fi folosită cu aproximație.

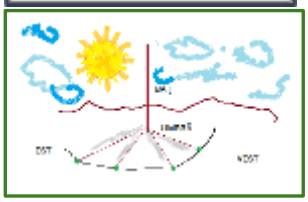


DUPĂ SOARE (CUNOSCAND ORA)

- **la ora 12:20 (iarna)/ 13:20 (vara) Soarele se află exact spre Sud.** Ora variază în funcție de longitudinea locului. Diferențele dintre vestul și estul țării sunt de +/- 20 min.
- **Soarele răsare** – **VARA** de la **N-E, PRIMAVARA** și **TOAMNA** de la **E, IARNA** de la **S-E.**
  Munții înalți pot cauza „răsăritul fals”, care te poate induce în eroare.
- **Soarele apune** – **VARA** la **N-V, TOAMNA** și **PRIMAVARA** la **V, IARNA** la **S-V.**
- **IARNA** – Soarele se află:
  - la ora 6:20 spre E;
  - la ora 9:20 spre S-E;
  - la 15:20 spre S-V
  - la 18:20 spre V.
- **VARA** *se mai adaugă câte o oră.*
- **DIRECȚIA UMBREI LĂSATE DE BĂȚ SE MODICĂ CU 15⁰ LA FIECARE ORĂ.**







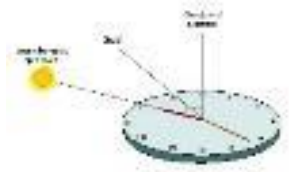
DUPĂ SOARE (NECUNOSCÂND ORA)

– cea mai scurtă umbră a ta din zi este orientată spre nord.
– direcția de deplasare a Soarelui este de la E la V.
– înfige în pământ un băț drept și vertical; așază o piatră în vârful umbrei; după 30 de minute, umbra își va modifica poziția; repetă operațiunea cu altă piatră. Cele două pietre îți arată direcția V-E.

DUPĂ SOARE ȘI CEAS (ceas clasic cu ace orare)

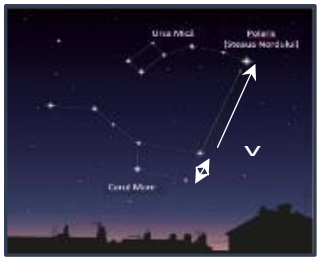
Pentru a te orienta în teren cu ajutorul ceasului și al soarelui, aşază ceasul în plan orizontal (în podul palmei, pe masă, pe o buturugă etc.) și rotește-l până când acul orar va fi îndreptat perfect spre Soare.

La unghiul format de acul orar și linia imaginară ce trece prin ora 12.00 de pe cadran (dacă este iarnă) sau ora 13.00 (dacă este vară), construiește o bisectoare marcată cu un pai sau un bețișor; **vârful bisectoarei dinspre deschizătura unghiului va indica direcția sud,** iar direcția opusă, nordul.



A. DUPĂ STEAUA POLARĂ

– Pe timpul nopții, punctele cardinale se pot afla numai după ce s-a stabilit direcția spre **Steaua Polară, care indică întotdeauna direcția nord.**
– Steaua Polară poate fi văzută din orice punct al emisferei nordice.



CUM GĂSEȘTI STEAUA POLARĂ?

– **Găsește constelația Carul-Mare/Ursa- Mare,** care se prezintă sub forma unui grup de 7 stele strălucitoare, suficient de vizibile;

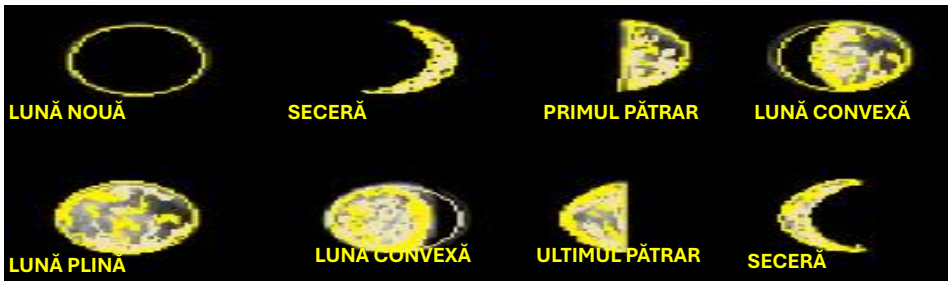
– Prelungește imaginar în sus o linie dreaptă care unește ultimele două stele din dreapta (Alfa si Omega) ale Carului-Mare și măsoară pe această linie, aproximativ de 5 ori, depărtarea dintre cele două stele.



Steaua Polară se află în partea de sus a constelației Carul-Mic și este cea mai luminoasă stea din această parte a cerului.

B. DUPĂ LUNĂ

- Luna are o mișcare pe boltă asemănătoare cu a Soarelui, deci are o deplasare de la E la V.
- În funcție de Fazele Lunii (datorită iluminatului diferit), punctele cardinale sunt:



Fazele Lunii	ora 18:00	ora 24:00	ora 6:00
Primul Pătrar (se observa jumătatea din dreapta a Lunii)	SUD	VEST	-
Lună Plină (se observa tot discul Lunii)	EST	SUD	VEST
Ultimul Pătrar (se observa jumătatea din stânga a Lunii)	-	EST	SUD

– **Se prezintă ORIENTAREA DUPĂ ANUMITE OBIECTE DIN TEREN ȘI FENOMENE DIN NATURĂ**
  – Pe partea dinspre Nord a tulpinii, copacii au coaja neregulată, crăpată, umedă si uneori acoperită cu mușchi;
  – Inelele de creștere anuală, observate la trunchiurile copacilor tăiați, sunt mai îndepărtate unele de altele în partea dinspre Sud și mai apropiate în partea de Nord;
  – La copacii izolați sau cei de la marginea pădurilor, ramurile și frunzele sunt mai dese în partea de Sud;
  – Toti arborii foioșii au coaja mai groasă spre Nord;
  – Stâncile și pietrele mari sunt acoperite de mușchi sau licheni pe partea dinspre Nord;
  – Zăpada se menține timp mai îndelungat în partea de nord a clădirilor, pomilor, stâncilor și pe versanții înălțimilor și se topește mai repede în partea de Sud;
  – Sub pietre, pământul este mai umed în partea dinspre Nord si relativ mai uscat spre Sud;
  – Mușuroaiele de cârtiță au găurile orientate spre Nord;
  – Intrarea în mușuroaiele furnicilor este spre Sud;
  – Rășina de pe trunchiurile coniferelor este mai abundentă spre Sud;
  – Stolurile de păsări migratoare (rațe, gâște, lebede, berze etc.) zboară primăvara spre Nord, iar toamna spre Sud.
  – Altarele bisericilor ortodoxe sunt întotdeauna construite spre Est. (Pentru a nu confunda cele două capete ale bisericii, turla putând induce în eroare, identificați mai bine intrarea principală. Altarul se află în partea opusă. Nu confundați ușa mică de acces direct în altar cu ușa mare, principală!)
  – Crucile de pe morminte sunt așezate, de regulă, la capătul de Vest al mormintelor;
  – Casele tradiționale românești au fața principală, cea cu pridvor, orientată spre Sud. De multe ori spre Nord nu au ferestre.













– **Se prezintă următorul scenariu –** *„Nu aveți busolă și nu cunoașteți direcțiile cardinale exacte. Obiectivul este să mențineți o direcție generală pe o distanță scurtă, în siguranță.”*
– **Se evidențiază principiile care stau la baza deplasării în teren fără busolă –**
  – *deplasarea fără busolă se bazează pe repere succesive, nu pe unghiuri;*
  – *direcția se reconfirmă constant;*
  – *schimbările mici, frecvente, duc la mers circular.*

și principalele metode de orientare în teren fără busolă.

METODĂ	SARCINI	REZOLVARE ORIENTATIVĂ
METODA REPERELOR ÎNDEPĂRTATE	– *„Alegeți un reper vizibil în depărtare și deplasați-vă către el.* – *Nu mergeți către următorul copac. Mergeți către ceva ce nu se schimbă rapid.”*	– **Reper stabil** - vârf de deal, clădire mare, turn. – Când reperul dispare, se alege unul nou pe aceeași direcție.
METODA ALINIERII REPERELOR	– *„Aliniați două obiecte (aproape–departe) și mențineți linia.* – *Două repere creează o direcție. Un reper creează o iluzie.”*	– copac apropiat + deal îndepărtat; – stâlp + clădire.
METODA MIȘCĂRII SOARELUI - ZIUA	– *„Folosiți poziția soarelui ca indicator general.* – *Soarele nu vă spune exact unde sunteți, dar vă spune dacă vă abateți.”*	– menținerea poziției relative a soarelui pe o parte a corpului; – ajustări periodice, nu continue.
METODA REPERELOR LINIARE	– *„Urmăriți elemente liniare ale terenului.* – *Linia te ține drept. Punctul te rătăcește.”*	– curs de apă; – drum; – lizieră.
Dacă nu mai poți confirma direcția, te oprești. Nu corectezi continuu. Corectezi periodic.		

- **Se subliniază ERORILE FRECVENTE** care trebuie să fie identificate și corectate
  - schimbarea prea frecventă a reperului;
  - mersul *„din instinct”;*
  - supraestimarea preciziei;
  - ignorarea oboselii.

EXERCIȚIUL 5 – FOLOSIREA BUSOLEI ȘI HĂRȚILOR



- **Se deschide exercițiul –** *„Harta și busola nu te scot din necaz. Ele îți arată dacă decizia ta are sens. Astăzi învățăm să le folosim ca instrumente de verificare a deciziei luatei.”*

HARTA *este reprezentarea grafică a terenului. Scara hărții fiind raportul dintre distanța pe hartă și distanța din teren. La o hartă la scara 1:50.000 înseamnă că 1 cm pe hartă echivalează cu 500 m în teren. Întotdeauna, partea de sus a hărții este orientată spre Nord, partea dreaptă spre Est, stânga spre Vest și partea de jos spre Sud. Păstrează harta în buzunar sau la piept.*

BUSOLA se folosește pentru determinarea punctelor cardinale în teren și pentru orientarea hărții.

Busola este compusă din corpul busolei cu capacul și oglinda, acul magnetic mobil, așezat în centrul unui disc gradat, denumit cadran, pe care sunt indicate și punctele cardinale. Gradațiile sunt reprezentate în grade sau miimi și corespund:

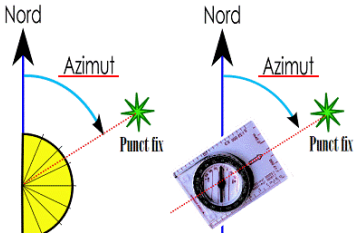
- N (nord) = 0 (360) grade sau 6000 miimi (60-00);
- E (est) = 90 grade sau 1500 miimi (15-00);
- S (sud) = 180 grade sau 3000 miimi (30-00);
- V (vest) = 270 grade sau 4500 miimi (45-00).

Acul busolei este atras doar de NORD.

Polii magnetici nu corespund cu polii geografici. Direcția nord-magnetică face un anumit unghi cu direcția nord-geografică. Diferența se numește ***declinație magnetică*** *(într-o situație de orientare generală declinația poate fi neglijată, deoarece unghiul are valori prea mici pentru a induce în eroare).*

- **Se prezintă pe scurt modul în care poți afla DIRECȚIA NORD SI CELELALTE PUNCTE CARDINALE.**
  - *Pune cifra zero (N) la indice, după care, ținând busola în mână, la nivelul ochiului;*
  - *Rotește-o cu grijă, privind în oglindă și urmărind oscilațiile acului magnetic, până când săgeata (vârful) acesteia se suprapune cu indicele de pe busolă (N);*
  - *Vârful acului magnetic arată nordul magnetic;*
  - *Fără a mișca busola și având tot timpul săgeata la indice, vizează, prin fereastra (orificiul) capacului spre un reper din teren, după care închide busola și unește printr-o linie imaginară locul unde te găsești cu reperul stabilit, determinând astfel direcția nord;*
  - *Pentru a afla și celelalte puncte cardinale, fiind cu fața în direcția nord, execută succesiv câte o întoarcere de 90^0 la dreapta pentru a stabili: direcția est (E); sud (S) și vest (V).*

- **Se demonstrează modul în care poți DETEMINA LOCUL UNDE TE AFLI.**
  - *Urcă-te pe o înălțime (deal, într-un copac, pe un acoperiș de unde să vezi o suprafață mare de teren;*
  - *Orientează harta – pune Nordul hărții spre Nordul geografic, cu ajutorul busolei;*
  - *Alege din teren două puncte de reper vizibile, cât mai importante: localități, vârfuri de munte, lacuri etc. Aceste două repere ar fi bine să fie amplasate pe două direcții, care să facă un unghi de aproximativ 90°;*
  - *Identifică pe hartă cele două repere alese;*
  - *Execută vizarea spre primul reper din teren, folosind ferestruicile din capacul busolei, după care, fără a modifica poziția busolei față de reper, rotește cadranul până ce litera „N” (de pe cadran) se suprapune peste săgeata acului magnetic și apasă cu degetul pe butonul de fixare (blocare) al acestuia;*



- *Lasă busola în jos, citește gradația de pe cadran în dreptul indicelui de sub oglindă și notează (memorează) valoarea acesteia – care de fapt este azimutul direcției respective;*
- *Unește printr-o linie imaginară locul unde te afli cu reperul determinat cu ajutorul busolei, prin vizare directă, stabilind astfel direcția azimutului.*
- *Repetă activitățile și pentru al doilea punct de reper;*
- *La intersecția celor două linii trase pe hartă este locul în care te afli.*

- **Se prezintă următorul scenariu –** *„Vă aflați într-o zonă necunoscută. Aveți o hartă topografică și o busolă. Scopul nu este să ajungeți undeva rapid, ci să alegeți și să mențineți o direcție sigură de deplasare.”*
- **Se evidențiază pas cu pas cum folosești harta și busola pentru orientare și deplasare în teren, după următoarea schemă**

DESFĂȘURAREA EXERCIȚIULUI	SARCINI	RĂSPUNS ORIENTATIV
PASUL 1 – ORIENTAREA HĂRȚII DUPĂ TEREN - dacă harta nu seamănă cu terenul, problema nu este terenul.	– *orientați harta folosind busola;* – *corelați reperele de pe hartă cu terenul real.*	– nordul hărții aliniat cu nordul magnetic; – reperele majore - relief, apă, drumuri - coincid vizual cu terenul.
PASUL 2 – IDENTIFICAREA POZIȚIEI ÎN CARE TE GĂSEȘTI - APROXIMATIV - în supraviețuire, poziția exactă este un bonus, nu o cerință.	– *stabiliți poziția aproximativă folosind repere vizibile;* – *acceptați o zonă, nu un punct exact.*	– poziționare între două repere clare; – evitarea preciziei false.
PASUL 3 – ALEGEREA DIRECȚIEI PE HARTĂ - pe hartă, totul pare ușor. Vezi cum arată terenul.	– *identificați direcții posibile;* – *eliminați direcțiile cu risc crescut.*	– evitarea pantelor abrupte; – preferarea văilor sau a axelor în line; – identificarea punctelor de oprire.
PASUL 4 – STABILIREA AZIMUTULUI - Azimutul de deplasare este o direcție, nu o promisiune.	– stabiliți azimutul general; – explicați de ce nu este critică precizia absolută.	– azimut aproximativ; – corectări periodice, nu continue.
PASUL 5 – VERIFICAREA PE TEREN - Dacă nu recunoști harta în teren, te oprești.	– comparați constant harta cu realitatea; – confirmați reperele.	– confirmare multiplă a reperelor; – reevaluare la fiecare schimbare din teren.
Busola arată nordul – Harta arată opțiunile – Decizia îți aparține.		

- **Se demonstrează lucrul cu busola și prezintă verbal regulile esențiale:**

REGULI PENTRU LUCRUL CU BUSOLA



- Blochează acul magnetic pe timpul deplasării pentru a evita dereglarea și uzarea lui;
- Expune părțile fosforescente ale busolei timp de 10-15 min. la o sursă de lumină – pe timp de noapte, înainte de folosire;
- Alege locul unde folosești busola departe de obiectele metalice care pot influența acul magnetic;
- Evită lucrul cu busola în apropierea liniilor electrice de înaltă tensiune, pe timp de furtună și ploi cu descărcări electrice;
- Așază busola în poziție orizontală (pe pământ, pe o masă, pe o buturugă), lasă liber acul magnetic și verifică sensibilitatea acestuia;
- Apropie de busolă un obiect metalic și vezi dacă acul magnetic se deplasează din poziția inițială pe direcția corpului metalic; repetă această operație de câteva ori;
- SENSIBILITATEA - urmărește dacă la îndepărtarea obiectului metalic acul magnetic revine repede în poziția inițială.
- În timpul deplasării pe timp de noapte, când alegerea reperelor intermediare este îngreunată din cauza proastei vizibilități, direcția de deplasare se menține ținând busola tot timpul în faţă, orientată cu acul slăbit;
- Poți alege uneori ca repere intermediare siluetele detaliilor de planimetrie ce se văd în faţă, puncte ce strălucesc în depărtare, precum și stelele luminoase (ținând cont că stelele se deplasează permanent pe bolta cerească și că azimutul trebuie verificat din când în când);
- Pe timpul deplasării într-o pădure deasă, lăstăriș, pe ceață, când reperele nu se văd, menține direcția de deplasare numai după busolă;
- Pentru ocolirea obstacolelor, este necesar să ții seama pe cât posibil de obstacolele existente pe itinerar (lacuri mici, mlaștini, râpe adânci) și să alegi direcția porțiunilor de itinerar în așa fel, încât să eviți ocolirea obstacolelor pe timpul deplasării;
- Când faci ocolirea obstacolelor, se poate întâmpla să te abați de la itinerar, și să-ți pierzi orientarea;
- În situația de supraviețuire, pe itinerarul de deplasare se pot întâlni obstacole naturale.

- **Se subliniază ERORILE FRECVENTE** care trebuie să fie identificate și corectate
  - focalizarea exclusivă pe busolă;
  - ignorarea terenului;
  - lipsa reevaluării.

8.6

FIȘĂ DE EXERCIȚIU 8.6.
ABILITĂȚI ESENȚIALE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE – PRIMUL AJUTOR

OBIECTIV GENERAL – profesioniștii vor fi capabili să **predea, explice și evalueze competența de prim ajutor în situații de supraviețuire**, cu accent pe **prioritizarea vieții, siguranță și decizie sub presiune**.

OBIECTIVE SPECIFICE – La finalul exercițiului, profesioniștii vor putea:
- explica principiile ABC *(Airway – Breathing – Circulation);*
- menține ordinea ABC, în acțiunile intreprinse;
- demonstra evaluarea și intervenția rapidă într-un scenariu simulat;
- corecta greșeli frecvente ale cursanților și impulsurile emoționale ale acestora;
- verbaliza deciziile critice și raționamentul aferent;
- adapta predarea la resurse și condiții variabile.

- **Se deschide sesiunea –** *„Primul ajutor în supraviețuire este o **abilitate decizională critică** având legătură directă cu măsurile de **prioritizare a vieții**. De aceia, regula principală care se aplică este că ce ar putea să ucidă cel mai repede se tratează cu prioritate. **Primul ajutor** (inclusiv auto ajutorul) constă în totalitatea măsurilor cu caracter de urgență care se iau la locul producerii unui accident (răniri), în absența personalului medical.*
  *Diferența față de primul ajutor clasic este că intervențiile se realizează **fără echipamente**, **cu resurse limitate**, **în condiții de stres**, iar ajutorul specializat poate întârzia sau poate să nu apară deloc. obiectivul primului ajutor în supraviețuire **nu este vindecarea**, ci:*
  - *menținerea funcțiilor vitale;*
  - *prevenirea agravării leziunilor;*
  - *conservarea capacității de deplasare și de decizie;*
  - *câștigarea de timp până la evacuare sau salvare.*

  *Se schimbă perspectiva cursanților de la „a face tot ce se poate” la **„a face doar ce este necesar și sigur”,** deoarece intervențiile excesive, improvizațiile greșite sau ignorarea propriei siguranțe pot transforma salvatorul într-o a doua victimă. În supraviețuire, primul ajutor nu înseamnă să faci mai mult, ci să faci **corect, sigur și la timp**.*

  TREBUIE să deții cunoștințe despre modul în care se poate interveni până la sosirea ambulanței, pentru a salva viața unui om!

  Cunoscând și aplicând corect procedeele de prim ajutor (inclusiv auto ajutor) poți să îți salvezi viața, dar și pe a camarazilor tăi și poți evita apariția unor complicații grave sau instalarea unor infirmități.

  Acționează conform principiilor:
  - ***„În primul rând să nu dăunăm și apoi să ajutăm!”***
  - ***„Nu intra în panică și acționează cu calm!”***

  *În această secțiune, primul ajutor este predat ca parte integrantă a **managementului riscului,** iar orice intervenție este analizată prin trei filtre:*
  - *siguranța salvatorului;*
  - *beneficiul real pentru victimă;*
  - *costul în energie, resurse și timp.*

  *Deci, vom învăța **tehnicile de prim ajutor cu accent pe raționament și decizie.**”*

- **Se sintetizează PRINCIPIILE DE BAZĂ ale acordării măsurilor de prim ajutor**

ABC-UL VIEȚII	– **A – Airway (CĂILE RESPIRATORII SUPERIOARE) -** deschiderea căilor respiratorii, prevenirea sufocării; – **B – Breathing (RESPIRAȚIE) -** evaluarea respirației, asistarea dacă este necesar; – **C – Circulation (CIRCULAȚIE) -** controlul hemoragiilor severe, șoc.
PRIORITIZAREA RISCURILOR	– hemoragii masive - fracturi - răni minore; – resurse limitate - intervenții eficiente și rapide.
SIGURANȚA	– echipament de protecție; – evitarea contactului direct cu sângele; – intervenții simulate înainte de cele reale.

EXERCIȚII APLICATIVE, DECIZIONALE

EXERCIȚIUL 1 – SCENARIU ABC

SCOP – profesioniștii vor fi capabili să:

- predea evaluarea ABC ca filtru decizional;
- prioritizeze intervențiile critice în lipsa resurselor;
- corecteze reacțiile emoționale și intervențiile inutile;
- explice cursanților *de ce* unele acțiuni nu se fac.

- **Se deschide sesiunea -** *„În acest exercițiu nu testăm cât de bine știți tehnici de prim ajutor ci verificăm **cum luați decizii când nu există o soluție confortabilă**. Veți avea două victime în același timp, resurse limitate și presiune de timp. Orice decizie pe care o luați va însemna **să amânați o altă intervenție**. Acesta este un aspect esențial al supraviețuirii și, ca profesioniști, trebuie să fiți capabili să îl explicați fără a-l cosmetiza. Scopul exercițiului nu este să salvați „pe cineva", ci să **prioritizați corect riscul vital**. În supraviețuire, nu intervenim în ordinea în care vedem problemele sau în funcție de reacția emoțională a victimei, ci în ordinea în care **viața este amenințată imediat**. Altfel spus, ABC este ordinea în care decizi dacă cineva trăiește sau nu în următoarele minute*
- **Se prezintă scenariul exercițiului și se stabilesc sarcinile participanților –** *„Sunteți într-o zonă izolată. Un membru al grupului a căzut și este inert. Nu aveți echipament medical. Ajutorul specializat este incert, timpul este critic iar resursele sunt limitate. Sarcina voastră este să răspundeți simplu și direct la întrebările mele și să justificați fiecare decizie prin riscul presupus, nu prin empatie;*

  *La final, nu vom discuta cine a fost „ajutat mai mult", ci **dacă ordinea deciziilor voastre a fost corectă** și dacă ați putea explica acest lucru cursanților voștri, fără a crea confuzie sau vinovăție.*
- **A. – AIRWAY (Căi respiratorii superioare). Se folosește un manechin uman în rol de victimă și precizează că aceasta este *inconștientă, poziționată pe spate.* Adresează următoarele întrebări:**
  - *Care este riscul principal?*
  - *Intervii sau nu?*
  - *Ce NU faci în această etapă?*
  - **Răspunsuri orientative**
    - *Risc principal - obstrucția căilor respiratorii superioare..*
    - *Decizie - verificare și eliberare simplă a căilor respiratorii superioare – nas / gură*
    - *Ce NU se face - căutare de traumatisme secundare, mutări ale victimei inutile.*

  Dacă aerul nu intră în organismul nostru, nimic altceva nu contează.
- **B – BREATHING (Respirație). Se precizează că victima are căile respiratorii superioare libere, respirația este superficială și neregulată. Se adresează următoarele întrebări:**
  - *Respirația este suficientă pentru supraviețuire?*
  - *Ce semne cauți?*
  - *Intervii sau monitorizezi?*
  - **Răspunsuri orientative**
    - *Respirație prezentă, dar ineficientă.*
    - *Monitorizare activă + poziționare adecvată.*
    - *Nu se începe resuscitarea decât în condițiile absenței respirației.*

  Respirația imperfectă este mai bună decât o intervenție greșită.
- **C – CIRCULATION (Circulația sângelui). Se precizează că victima respiră, dar are o sângerare vizibilă la nivelul antebrațului. Se adresează următoarele întrebări:**
  - *Este sângerarea o amenințare imediată?*
  - *Ce tip de control aplici?*
  - *Ce NU faci?*
  - **Răspunsuri orientative**
    - *DA, dar este o hemoragie externă, controlabilă.*
    - *Presiune directă, improvizație minimă.*
    - *Nu se slăbește controlul pentru alte „verificări".*

  „Sângele care se pierde nu se mai recuperează."
- **Se subliniază ERORILE FRECVENTE** care trebuie să fie identificate și corectate:
  - *sar direct la „cea mai gravă" leziune vizibilă;*
  - *uitarea propriei siguranțe;*
  - *aplicarea tuturor tehnicilor cunoscute;*
  - *pierderea ordinii ABC.*

EXERCIȚIUL 2 – HEMORAGIE ȘI IMOBILIZARE

SCOP – profesioniștii vor fi capabili să:

- predea ordinea corectă a intervențiilor (hemoragie înainte de imobilizare);
- diferențieze între intervenții critice și opționale;
- corecteze impulsul de a „repara tot";
- explice costul fiecărei acțiuni în timp, energie și risc.

- **Se deschide exercițiul și se subliniază –** *„În acest exercițiu vom lucra cu două tipuri de leziuni frecvente în supraviețuire: o **rană deschisă cu sângerare** și o **posibilă fractură**. Vă atrag atenția de la început asupra unui lucru important - aceste două probleme **nu au aceeași prioritate**, chiar dacă ambele sunt grave.*

Scopul exercițiului este să arătați că știți **în ce ordine să interveniți** și, mai ales, **ce puteți să amânați**. Și nu uitați - **Durerea nu este un criteriu de prioritate - Riscul vital este.**

Pe parcursul exercițiului, vă voi opri ori de câte ori veți încerca:

- să faceți mai mult decât este necesar;
- să complicați o intervenție simplă;
- să tratați ambele leziuni simultan.

Vă solicit să justificați fiecare decizie luată printr-un răspuns la o întrebare simplă - ***„Ce se întâmplă dacă nu fac acest lucru acum?"***

La final, vom discuta nu doar soluția aleasă de voi, ci **modul în care ați explica această ordine a intervențiilor cursanților voștri**, astfel încât ei să înțeleagă că uneori A NU FACE CEVA IMEDIAT este cea mai corectă decizie.

- **Se prezintă scenariul exercițiului și se stabilesc sarcinile participanților –** *„Un membru al grupului a suferit o tăietură profundă la braț, cu sângerare activă, și o posibilă fractură la membrul inferior, în urma unei căderi. Sunteți într-o zonă izolată, fără acces imediat la ajutor specializat. Deplasarea ulterioară poate fi necesară. Deciziile trebuie luate în ordinea riscului vital. Fiecare decizie trebuie justificată.*
- **Desfășurarea exercițiului**

Exercițiul se desfășoară în trei etape

ETAPA 1 - CONTROLUL HEMORAGIEI.
ETAPA 2 – REEVALUARE.
ETAPA 3 - IMOBILIZAREA FRACTURII.

ETAPA 1 – CONTROLUL HEMORAGIEI - rana deschisă de la braț

- **Se prezintă situația concretă** - *„Rana este deschisă, sângerarea este vizibilă și continuă"* **și pune următoarele întrebări participanților**
  - *Care este riscul imediat?*
  - *Ce intervenție este obligatorie?*
  - *Ce NU faci în acest moment?*

  Răspunsuri orientative
  - *Risc principal - pierdere rapidă de sânge.*
  - *Intervenție - presiune directă, pansament improvizat.*
  - *Ce NU facem - curățare extensivă, explorarea rănii, imobilizarea piciorului înainte de oprirea sângerării.*

ETAPA 2 – REEVALUAREA DUPĂ CONTROLUL HEMORAGIEI

- **Se introduce situația** *„Sângerarea este controlată temporar"* **și pune următoarele întrebări participanților**
  - *Este controlul stabil?*
  - *Necesită ajustări?*
  - *Se poate trece la următoarea prioritate?*

  Răspunsuri orientative
  - *Sângerare este redusă sau oprită;*
  - *Pansamentul este stabil;*
  - *Se poate continua cu fractura de la picior.*

ETAPA 3 – IMOBILIZARE FRACTURĂ LA PICIOR

- **Se prezintă situația** *„Victima acuză durere intensă la picior, posibilă deformare, imposibilitate de sprijin"* **și pune următoarele întrebări participanților**
  - *De ce imobilizăm piciorul?*
  - *Ce nivel de imobilizare este suficient?*
  - *Ce NU facem?*

  Răspunsuri orientative
  - *prevenirea agravării leziunii;*
  - *imobilizare simplă, funcțională;*
  - *nu se încearcă „repoziționarea" oaselor fracturate.*
- **Se subliniază ERORILE FRECVENTE** care trebuie să fie identificate și corectate:
  - *imobilizarea înainte de oprirea sângerării;*
  - *pansamente complicate;*
  - *manipularea excesivă a membrului fracturat;*
  - *ignorarea durerii și stresului victimei.*

Controlează ce omoară. Stabilizează ce doare. Nu complica ce funcționează.

FIȘA DE EXERCIȚIU 9. – ABILITĂȚI ESENȚIALE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE
SIMULARE INTEGRATĂ

OBIECTIV GENERAL– profesioniștii vor putea să **integreze și să transmită informațiile necesare pentru dezvoltarea competențelor esențiale**, să gestioneze scenarii complexe și să evalueze deciziile cursanților.

- **Se transmite scenariul exercițiului –** *„Grupul de cursanți se află într-o zonă montană/forestieră, cu vizibilitate limitată, frig și umiditate. Aveți echipamentul necesar condițiilor existente, însă resursele sunt limitate, iar prin deplasări există risc de accidente minore. Sarcina voastră este să coordonați și să observați aplicarea **tuturor celor 6 abilități** în decizii reale sau simulate, pentru supraviețuire –48h. Accentul trebuie pus pe **raționament, prioritizare acțiuni și corecție constructivă**”.*
- **Participanții sunt împărțiți în echipe și aplică abilitățile obținute, sub supraveghere.**

FAZĂ 1 – EVALUAREA SITUAȚIEI – Evaluarea riscurilor existente **–** vreme, teren, accidente posibile.
În urma desfășurării acestei etape, **sunt luate decizii privind prioritizarea nevoilor**.

ABILITĂȚI IMPLICATE – ORIENTARE, PRIM AJUTOR, ADĂPOST
DECIZII URMĂRITE – alegerea unei zone / loc sigure; – reducerea deplasărilor inutile; – identificarea riscurilor imediate.
INDICATOR POZITIV – grupul se oprește, analizează, nu acționează impulsiv.

	OBSERVAȚII	**INTERPRETARE**
1. ANALIZA MEDIULUI – context operațional	– vizibilitate redusă (ceață, vegetație densă); – temperatură scăzută și umiditate crescută; – teren variabil, cu risc de alunecare și cădere; – deplasarea implică risc de accidentare minoră.	– Mediul impune **reducerea deplasărilor inutile** și **prioritizarea stabilității** față de explorare. – Orice decizie de mișcare trebuie justificată printr-un beneficiu clar.
În condițiile scenariului, fiecare pas în plus crește riscul. Nu ne mișcăm pentru că putem, ci pentru că trebuie.		
2. EVALUAREA RESURSELOR DISPONIBILE	– echipament adecvat pentru frig și umezeală; – hrană și apă limitate; – capacitate fizică bună, dar supusă epuizării; – timp estimat pentru supraviețuire - 48h.	– Resursele permit supraviețuirea, dar nu confortul. – Accentul trebuie pus pe **managementul energiei**, nu pe optimizare.
Indicatori pozitivi de urmărit – participanții economisesc resurse și evită activități cu randament scăzut.		
3. EVALUAREA RISCURILOR	– hipotermie; – accidentări minore prin deplasare; – epuizare fizică; – erori de decizie sub stres.	– Riscurile sunt cumulative. – Un accident minor poate escalada rapid în lipsa primului ajutor, a adăpostului sau a energiei.
Nu căutăm pericolul evident. Îl căutăm pe cel care contează.		

PRIORITIZAREA ACȚIUNILOR – model de raționament

Principiu de bază – În supraviețuire, acțiunile se prioritizează **în funcție de impactul asupra vieții, rapiditatea cu care riscul se manifestă și costul în resurse.** Prioritizăm ce este sau poate deveni periculos/ riscant cel mai repede.

ACȚIUNE		JUSTIFICARE / RAȚIONAMENT	
SIGURANȚĂ ȘI PROTECȚIE	Loc, adăpost, expunere	– riscul este **imediat și continuu**; – costul de corecție ulterior este mare; – prevenția consumă puține resurse.	– Orice intervenție ulterioară este inutilă dacă grupul rămâne expus unui pericol activ – căderi de pietre, copaci instabili, alunecări, expunere directă la vânt și umezeală.
STABILITATE TERMICĂ	Adăpost, foc, izolare, echipament	– efect cumulativ și progresiv; – impact direct asupra capacității de decizie; – focul și adăpostul oferă multiple beneficii simultan.	– Frigul și umezeala duc la pierdere accelerată de energie, afectează judecata și cresc riscul de accidentare. – Hipotermia se instalează înainte de deshidratare sau foame.
APĂ	Identificare și management	– lipsa apei degradează performanța în 24–48h; – consumul de hrană fără apă agravează situația; – identificarea sursei nu implică deplasări riscante.	– Deshidratarea afectează rapid funcțiile cognitive și fizice. – Apa este necesară și pentru procesarea hranei și pentru menținerea temperaturii corporale.
ORIENTARE ȘI PLANIFICARE	Nu deplasare impulsivă	– informația precede acțiunea; – deplasarea impulsivă consumă energie; – pierderea orientării agravează toate celelalte riscuri.	– Deplasarea în vizibilitate limitată și teren dificil crește riscul de accidentare. – Orientarea permite decizia informată - rămânem pe loc sau ne deplasăm?.
HRANĂ	Doar dacă este justificat costul	– analiză câștig energetic / risc; – poate fi gestionată prin raționalizarea a ceea ce avem.	– Foamea este inconfortabilă, dar nu letală pe termen scurt. – Obținerea hranei implică adesea consum mare de energie și riscuri biologice.
MONITORIZARE MEDICALĂ	Accidente minore	– prevenția reduce necesitatea intervenției; – tratamentele sunt cele simple, de întreținere; – monitorizarea este continuă, permanentă, nu punctuală.	– Accidentele minore sunt probabile, dar pot fi prevenite prin deciziile de mai sus. – Primul ajutor devine prioritar **doar când apare leziunea**, nu preventiv.

FAZA 2 – ADĂPOST ȘI STABILITATE TERMICĂ

ABILITĂȚI IMPLICATE	DECIZII URMĂRITE
ADĂPOST, ***FOC,*** ***MANAGEMENT ENERGIE***	– Alegerea locației sigure și a tipului de adăpost corect, suficient, nu „perfect”.; – Nivelul de efort acceptat; – Prioritizarea protecției împotriva vântului, frigului și umidității. – Pregătirea focului și justificarea clară a aprinderii focului. – Menținerea și controlul focului. – siguranță și eficiență energetică.

FAZA 3 – APĂ

ABILITĂȚI IMPLICATE	DECIZII URMĂRITE
ORIENTARE, ***APĂ,*** ***FOC***	– Identificarea surselor posibile; – Colectarea și purificarea apei; – Alegerea metodei de a o face potabilă – filtrare / fierbere adecvată; – Prioritizare față de hrană; – Consum rațional.

FAZA 4 – ORIENTARE ȘI PLANIFICARE

ABILITĂȚI IMPLICATE	DECIZII URMĂRITE
ORIENTARE, ***MANAGEMENT ENERGIE***	– Decizii prudente de deplasare; – Limitarea mișcării - Rămânere pe loc sau deplasare; – Planificare pentru 48h; – Stabilirea punctelor de referință; – Stabilirea direcției corecte folosind busola, soarele sau repere naturale.

FAZA 5 – HRANĂ

ABILITĂȚI IMPLICATE	DECIZII URMĂRITE
HRANĂ, ***FOC,*** ***APĂ***	– Evaluarea surselor disponibile; – Prioritizarea consumului; – Conservarea resurselor. – Gestionarea resurselor inițiale; – Prevenirea riscului alimentar - aplicarea regulii siguranței.

FAZA 6 – PRIM AJUTOR ȘI PREVENȚIE

ABILITĂȚI IMPLICATE	DECIZII URMĂRITE
PRIM AJUTOR, ***MANAGEMENT ENERGIE***	– Prevenirea accidentelor; – Prioritizarea intervențiilor; – Tratament simplu al accidentelor minore; – Monitorizare continuă.

SINTEZA ACȚIUNII INTEGRATE A CELOR 6 ABILITĂȚI

ABILITATE	DECIZIE ÎN SIMULARE	CE SE EVALUEAZĂ	
ORIENTARE	Decizie de deplasare	✓ Raționament	✓ Deciziile sunt justificate logic. ✓ Prioritățile sunt menținute în timp. ✓ Verbalizarea raționamentului – explicarea fiecărei acțiuni. ✓ Grupul evită epuizarea. ✓ Evitarea riscurilor inutile ✓ Corecțiile sunt constructive, nu directive.
ADĂPOST	Protecție / Efort pentru construire	✓ Eficiență	
FOC	Stabilitate,	✓ Siguranță	
APĂ	Apă potabilă	✓ Prioritizare	
HRANĂ	Raționalizare / selecție	✓ Control impuls	
PRIM AJUTOR	Prevenție	✓ Leadership	

Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Punctele de vedere și opiniile exprimate în acest document aparțin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi răspunzătoare pentru acestea.

MODULUL I – PARTICULARITĂȚILE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ DETERMINATE DE MEDIU SAU DE ACCIDENTE MAJORE

- ✓ Gestionarea dezastrelor naturale – cutremur, furtună, tornade, secete, alunecări de teren, incendii, inundații, secetă, caniculă, frig extrem.
- ✓ Gestionarea accidentelor in situații de criză - rutiere, aeriene, feroviare, maritime, industriale, fără electricitate, atacul animalelor.
- ✓ Supraviețuirea în mediu acvatic și operațiuni de salvare.
- ✓ Supraviețuirea în situații de criză în mediu montan și urban – Folosirea tehnicilor de alpinism.



HARTA CURSULUI INTEGRAT DE SUPRAVIEȚUIRE
LOCUL MODULULUI 1 – *PARTICULARITĂȚILE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ DETERMINATE DE MEDIU SAU DE ACCIDENTE MAJORE*



MODULUL 1 are rolul de a operaționaliza fundamentele teoretice ale supraviețuirii în contexte concrete de criză generate de factori naturali sau accidente majore.

Dacă în Modulul privind fundamentele supraviețuirii a fost construit cadrul conceptual general – înțelegerea riscului, a vulnerabilităților și a principiilor de bază ale supraviețuirii – **Modulul 1 traduce aceste principii în măsuri practice de protecție și adaptare fizică, concentrându-se pe situații cu impact imediat asupra vieții și integrității fizice.**

În același timp, **Modulul 1 creează puntea de tranziție către modulele următoare**, în special către Modulul 2 (conflicte armate și războaie), unde riscurile nu mai sunt exclusiv naturale, ci deliberate și sociale. Abilitățile de planificare, reacție și protecție dezvoltate aici sunt reluate și adaptate în contextul insecurității umane, economice și politice din modulele 3, 4 și 5.

Prin poziționarea sa în harta cursului integrat, **Modulul 1 consolidează ideea de continuitate a supraviețuirii,** demonstrând că adaptarea începe cu gestionarea riscurilor imediate și evoluează progresiv către reziliență economică, socială și psihologică, abordate în modulele ulterioare.



CUPRINS

MODULUL 1 – *PARTICULARITĂȚILE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ DETERMINATE DE MEDIU SAU DE ACCIDENTE MAJORE*

1. INTRODUCERE.
2. PLANUL DE DESFĂȘURARE AL MODULULUI 1.
3. ETAPA 1 – PREZENTAREA OBIECTIVELOR ȘI ACTIVAREA GRUPULUI.
   3.1. FIȘĂ DE LUCRU ETAPA 1 – INTRODUCERE – PREZENTAREA OBIECTIVELOR ȘI ACTIVAREA GRUPULUI
4. ETAPA 2 – TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR / EXPLICAREA CONȚINUTULUI DIDACTIC.
   4.1. SECȚIUNEA 1 – GESTIONAREA DEZASTRELOR NATURALE – CUTREMUR, FURTUNI, TORNADE, SECETE, ALUNECĂRI DE TEREN, AVALANȘE, INCENDII, INUNDAȚII, CANICULĂ, FRIG EXTREM.
   INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE
   METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR FIȘE DE EXERCIȚIU – CUTREMUR, INCENDIU LOCUINȚE, INUNDAȚII, FURTUNI VIOLENTE, TORNADE, ALUNECĂRI DE TEREN, AVALANȘĂ, CANICULĂ, FRIG EXTREM, SECETĂ/LIPSA DE APĂ.
   4.2. SECȚIUNEA 2 – GESTIONAREA ACCIDENTELOR ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ – RUTIERE, AERIENE, FEROVIARE, ACVATIC/MARITIME, INDUSTRIALE, FĂRĂ ELECTRICITATE, ATACUL ANIMALELOR.
   INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE
   METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR FIȘE DE LUCRU – EXERCIȚIU PRACTIC INTEGRAT - GESTIONAREA INIȚIALĂ A UNUI ACCIDENT RUTIER / *PREVENIRE – SECURIZARE –EVALUARE ȘI TRIAJ – PRIM AJUTOR – COORDONARE ȘI COMUNICARE*
   4.3. SECȚIUNEA 3 – GESTIONAREA ACCIDENTELOR AERIENE
   INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE
   METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR – FIȘA DE LUCRU PENTRU GESTIONAREA ACCIDENTELOR AERIENE / SIMULARE, EXERCIȚII PRACTICE ȘI JOC DE ROL
   4.4. SECȚIUNEA 4 – GESTIONAREA ACCIDENTELOR FEROVIARE / METROU
   INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE
   METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR – FIȘĂ DE LUCRU – GESTIONAREA ACCIDENTELOR FEROVIARE / METROU – SESIUNE DE INSTRUIRE APLICATĂ – STUDIU DE CAZ, SIMULĂRI DE LUARE A DECIZIILOR SUB STRES, EXERCIȚIU „Ce ai face dacă…?”, ANALIZA GREȘELILOR FRECVENTE
   4.5. SECȚIUNEA 5 – GESTIONAREA ACCIDENTELOR ÎN MEDIUL ACVATIC, MARITIME / NAVIGABILE
   INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE
   METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR – FIȘĂ DE LUCRU – GESTIONAREA ȘI SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚIA PRODUCERII UNUI ACCIDENT ÎN MEDIUL ACVATIC. SESIUNE DE INSTRUIRE APLICATĂ – STUDIU DE CAZ, JOC DE ROL, DISCUȚIE GHIDATĂ
   4.6. SECȚIUNEA 6 – GESTIONAREA ACCIDENTELOR INDUSTRIALE
   INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE
   METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR – FIȘĂ DE LUCRU – GESTIONAREA ACCIDENTELOR INDUSTRIALE. STUDIU DE CAZ + EXERCIȚIU PRACTIC + DISCUȚIE GHIDATĂ
   4.7. SECȚIUNEA 7 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE UNOR PENE DE CURENT EXTINSE
   INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE
   METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR – FIȘĂ DE INSTRUIRE APLICATĂ – SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE UNOR PENE DE CURENT EXTINSE – STUDIU DE CAZ, JOC DE ROL, SIMULARE MENTALĂ
   4.8. SECȚIUNEA 8 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚIILE DE CRIZĂ GENERATE DE ATACUL ANIMALELOR
   INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE
   METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR – FIȘĂ DE INSTRUIRE APLICATĂ – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ GENERATE DE ATACUL ANIMALELOR
   PREZENTARE GHIDATĂ, EXERCIȚIU PRACTIC APLICATIV, JOC DE ROL, DEZBATERE GHIDATĂ și STUDIU DE CAZ
   4.9. SECȚIUNEA 9 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN MEDIU MONTAN ȘI URBAN – FOLOSIREA TEHNICILOR DE ALPINISM INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE
   METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR – FIȘĂ DE INSTRUIRE APLICATĂ – FIȘĂ DE INSTRUIRE APLICATĂ – SUPRAVIETUIRE ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ ÎN MEDIU MONTAN ȘI URBAN – FOLOSIREA TEHNICILOR DE ALPINISM. SCENARII MONTANE, SCENARII URBANE, EXERCIȚII PENTRU EVALUAREA RISCURILOR, MANAGEMENTUL GRUPURILOR ÎN MEDIU VERTICAL.

INTRODUCERE

În acest modul, profesioniști aprofundează complexitatea și specificul intervenției în situațiile de criză generate de catastrofe naturale.

MODULUL ACOPERĂ PATRU DOMENII ESENȚIALE

1. **GESTIONAREA DEZASTRELOR NATURALE** – **Cutremure, incendii, inundații, furtuni, tornade, secete, alunecări de teren, caniculă și frig extrem –** situații care pun la încercare structurile responsabile, infrastructura și psihicul uman, în care instructorul profesionist trebuie să știe cum să explice mecanismele acestor fenomene, cum se anticipează riscurile și cum se transmit tactici, tehnici și proceduri salvatoare, simple și eficiente.

2. **GESTIONAREA ACCIDENTELOR ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ** – **Accidentele rutiere, aeriene, feroviare, maritime, industriale, fără electricitate, atacul animalelor** – care implică proceduri diferite, reguli stricte și o capacitate avansată de coordonare, în care instructorul profesionist are rolul de a clarifica protocoale de acțiune, de a antrena reacții adecvate și de a dezvolta o gândire critică necesară luării deciziilor rapide.

3. **SUPRAVIEȚUIREA ÎN MEDIU ACVATIC** – Situațiile din mediul acvatic necesită cunoștințe specializate, control emoțional ridicat și deprinderi tehnice precise. Instructorul profesionist trebuie să poată demonstra și explica metode de **flotabilitate, conservarea energiei, auto-salvare.**

4. **SUPRAVIEȚUIREA ÎN MEDIU MONTAN ȘI URBAN – TEHNICI DE ALPINISM** – Mediile montane și urbane pot deveni extrem de ostile în situații de criză. În aceste situații, instructorul profesionist trebuie să cunoască elementele de bază ale deplasării în teren dificil, tehnicile de orientare, improvizarea adăposturilor și utilizarea procedurilor de alpinism pentru evacuare sau auto-salvare.

OBIECTIVUL GENERAL AL MODULULUI 1 este să pregătească profesioniști să predea eficient supraviețuirea în situații de criză provocată de dezastre naturale, aplicând metode pedagogice adaptate, orientate spre acțiune, siguranță și reacție rapidă. Modulul 1 are astfel un dublu obiectiv – dezvoltarea competențelor tehnice ale instructorilor profesioniști – cunoașterea riscurilor, a tacticilor, tehnicilor și a procedurilor de supraviețuire și dezvoltarea competențelor pedagogice specifice instruirii în context de criză – claritate, simplitate, structurare, antrenament practic, reglare emoțională. În situații de catastrofă, mai mult decât oriunde, modul în care este predată informația poate salva vieți. **Instructorul profesionist devine nu doar un specialist, ci și un model de comportament, un stabilizator emoțional și un ghid pentru acțiune eficientă**.

ROLUL INSTRUCTORULUI PROFESIONIST ÎN ACEST MODUL

Acest modul nu urmărește doar transmiterea informațiilor, ci formarea unor profesioniști capabili să predea eficient, coerent și adaptat în scenarii potențial destabilizante. Astfel, ei trebuie să transforme riscurile teoretice în proceduri concrete și ușor de aplicat, să exerseze cu participanții decizii rapide în condiții simulate de stres. De asemenea, trebuie să demonstreze vizual și practic tehnicile esențiale, să gestioneze emoțiile și reacțiile cursanților în timpul simulărilor și să dezvolte autonomia cursanților pentru situații cu resurse reduse.

PLANUL DE DESFĂȘURARE AL MODULULUI 1

PARTICULARITĂȚILE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ DETERMINATE DE MEDIU SAU DE ACCIDENTE MAJORE

1. NIVEL – curs pentru profesioniști.

2. PARTICIPANȚI – **profesioniști** din domenii diferite ale crizelor.

3. OBIECTIV GENERAL – **profesioniștii vor** dezvolta competențele de predare a supraviețuirii în contexte extreme generate de dezastre naturale, vor ști cum să predea regulile de acțiune înainte, în timpul și după dezastru natural, accidente, medii acvatice și zone montane și vor utiliza metode pedagogice eficiente pentru a pregăti cursanții să reacționeze corect sub presiune.

4. OBIECTIVE SPECIFICE – La final, profesioniștii vor fi capabili:

- Să explice **tipurile principale de dezastre naturale și factorii de risc** ai acestora.
- Să prezinte corect **semnalele de alertare** specifice dezastrelor naturale, **acțiunile imediate** – *„ce faci în primele 30 de secunde + primele 5 minute”* și modul generic de acțiune în caz de dezastru natural.
- Să explice **impactul mediului asupra supraviețuirii** – prognoza meteo, vântul, căldura, frigul, apa, ploaia, furtuna, terenul instabil.
- Să transmită corect **procedurile standardizate** privind acțiunile desfășurate în situații de criză determinate de dezastre naturale sau de accidente majore – „*înainte – în timpul – după eveniment*”.
- Să demonstreze **metode de predare interactive** pentru situații de criză.
- Să aplice **scenarii și simulări** pentru consolidarea abilităților cursanților.

5. COMPETENȚE VIZATE

- Capacitatea de a structura și transmite informații critice legate de supraviețuire.
- Capacitatea de conducere și comunicare sub presiune.
- Capacitatea de a gestiona grupuri în context de stres/haos.
- Adaptarea metodelor de predare la adulți.
- Facilitarea scenariilor și simulărilor.
- Oferirea de feedback constructiv.

6. RESURSE

- Fișe de lucru cu proceduri standard de operare pentru dezastre naturale.
- Fișe de evaluare.
- Grile de observare.
- Alarmă audio – opțional.
- Markere + flipchart.
- Materiale de simulare – stingător, obiecte pentru obstacole, bandă de delimitare.
- Harta locală.
- Calculator, proiector, ecran.

7. STRUCTURĂ

ETAPA 1 – INTRODUCERE – Prezentarea obiectivelor și activarea grupului.

ETAPA 2 – TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR / EXPLICAREA CONȚINUTULUI DIDACTIC

SECȚIUNEA 1 – GESTIONAREA DEZASTRELOR NATURALE – *CUTREMUR, FURTUNI, TORNADE, SECETE, ALUNECĂRI DE TEREN, AVALANȘE, INCENDII, INUNDAȚII, CANICULĂ, FRIG EXTREM.*

CONȚINUT DIDACTIC – *ce se explică profesioniștilor*

- **Importanța reacției rapide** – Ce faci în primele 30 de secunde.
- **Timpul probabil și factorii de mediu** – impactul asupra supraviețuirii în situații de criză.
- **Modul de acțiune generic la producerea dezastrului.**
- **Particularități privind acțiunea în funcție de dezastrul natural** –*înainte de dezastru, în timpul dezastrului, după producerea dezastrului.*

METODE DIDACTICE FOLOSITE

- Demonstrație de semnale
- Analiză pe flipchart – *„Ce facem / ce NU facem?”*
- Demonstrație vizuală cu explicații.
- Lucru pe echipe – Joc de rol.
- Simulări scurte cu timp limitat – Scenariu → Acțiune → Reflecție → Corectare → Repetiție / decizie, acțiune și corectare comportamentală.

SECȚIUNEA 2 – GESTIONAREA ACCIDENTELOR ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ – *RUTIERE, AERIENE, FEROVIARE, ACVATIC/MARITIME, INDUSTRIALE, FĂRĂ ELECTRICITATE, ATACUL ANIMALELOR*

CONȚINUT DIDACTIC – *ce se predă profesioniștilor*

- Gestionarea accidentelor – rutiere, aeriene, feroviare, acvatic/maritime, industriale, fără electricitate, atacul animalelor.

- Recunoașterea riscurilor secundare – foc, explozie, contaminare.
- Evaluarea rapidă a victimelor, tehnicile de triere și prim ajutor de bază.
- Securizarea zonei.

METODE DIDACTICE FOLOSITE

- Dezbatere pe un scenariu dat – dezvoltă capacitatea de justificare a deciziilor.
- Simulare decizională – reproduce dinamica crizei, gestionarea deciziei, comunicarea și coordonarea.
- Studiu de caz – profesioniști identifică soluții și *cum ar preda unor cursanți cazul*.

SECȚIUNEA 3 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN MEDIU MONTAN ȘI URBAN – *FOLOSIREA TEHNICILOR DE ALPINISM*

CONȚINUT DIDACTIC – *ce se explică profesioniștilor*

- Predarea tehnicilor de bază și de siguranță.
- Explicarea riscurilor de altitudine.
- Utilizarea echipamentului specific **–** cordelină, ham, carabiniere.
- Pericole mediu montan – avalanșe, hipotermie, pierderea traseului.
- Tehnici – noduri de bază, amplasarea unui adăpost improvizat, orientare.
- Evaluarea terenului **–** stâncă instabilă, pante înclinate.
- Rute de evacuare, puncte sigure în mediul urban.
- Pericole mediu urban – prăbușiri, cabluri electrice, obiecte care cad.
- Echipamente utile – lanternă, mănuși, mască anti-praf.
- Tehnici de alpinism – coborâre controlată, asigurare în echipă, evacuarea unei victime în teren dificil.

METODE DIDACTICE FOLOSITE

- Demonstrație practică pas cu pas.
- Lucru pe echipei.
- Analiză de risc – fotografii cu trasee montane.
- Simulare urbană – *„Evacuare din clădire avariată".*

ETAPA 3 – CONSOLIDARE ȘI EVALUARE

- Fișe de evaluare
- Grile de observare

ETAPA 1 – INTRODUCERE

PREZENTAREA OBIECTIVELOR ȘI ACTIVAREA GRUPULUI

Catastrofele naturale reprezintă unele dintre cele mai complexe și imprevizibile situații de criză cu care un individ sau o comunitate se poate confrunta. Cutremurele, furtunile, uraganele, tornadele, alunecările de teren, incendiile de vegetație, inundațiile, perioadele prelungite de secetă, canicula sau frigul extrem produc schimbări bruște în mediul fizic, alterează capacitatea oamenilor de a lua decizii și testează limitele fiziologice și psihologice ale supraviețuirii.

Pentru instructorii profesioni, provocarea majoră nu este doar de a cunoaște aceste fenomene, ci de a reuși să structureze informația astfel încât cursanții să o transforme rapid în acțiuni eficiente.

> Un **dezastru natural** reprezintă un eveniment de origine naturală care produce pierderi semnificative de vieți omenești, pagube materiale și perturbarea gravă a funcționării comunităților.

DIFERENȚELE ESENȚIALE DINTRE TIPURILE DE DEZASTRE NATURALE sunt date de:

VITEZA DE MANIFESTARE	– unele produc efecte imediate (cutremure, furtuni, tornade, incendii), altele evoluează progresiv (alunecări de teren, secetă, canicula),
ARIA DE IMPACT	– variază ca amploare și durată, de la distrugeri locale până la afectarea extinsă a infrastructurii și populației,
DURATA EFECTELOR	– unele dezastre produc consecințe pe termen scurt și imediat (cutremure, incendii, furtuni), în timp ce altele generează efecte prelungite, care afectează comunitățile pe perioade îndelungate (secetă, canicula, inundații extinse).
PREDICTIBILITATEA / POSIBILITATEA DE AVERTIZARE PREALABILĂ	– anumite fenomene pot fi anticipate și gestionate prin avertizare timpurie (furtuni, inundații), în timp ce altele apar brusc, cu timp minim de reacție.
Înțelegerea acestor diferențe este esențială pentru adoptarea unor comportamente corecte de supraviețuire și pentru formularea unor mesaje clare către populație.	

Dezastrele naturale apar rapid, afectează simultan multiple sisteme și pun presiune extremă asupra capacității oamenilor de a reacționa coerent. **Instructorul profesionist, trebuie să pregătească cursanții pentru un lucru esențial – acțiunea în primele secunde și minute, care decid supraviețuirea.**

Înainte, în timpul și după producerea dezastrului, mediul are un impact direct asupra șanselor de viață – infrastructura se degradează, vizibilitatea scade, echilibrul psihologic se alterează, iar resursele devin limitate. De aceea, instructorul profesionist **ajută cursanții să înțeleagă cum acționează mediul asupra corpului, deciziilor și grupului,** de la timpul probabil în timpul unui incendiu de vegetație, la mișcarea terenului în cutremur, la forța vântului în furtuni sau la riscurile secundare ale inundațiilor și incendiilor.

TIMPUL PROBABIL ȘI FACTORII DE MEDIU – IMPACTUL ASUPRA SUPRAVIEȚUIRII



Mediul influențează **vizibilitatea, accesul la resurse, rutele de evacuare, și siguranța adăposturilor**.

Înțelegerea indiciilor de prognozare a vremii, cunoașterea terenului, permit o planificare riguroasă a activităților, contribuind direct la creșterea nivelului de siguranță și a șanselor de supraviețuire.

Expunerea la vreme severă pe durata deplasării poate genera riscuri majore, întrucât condițiile meteorologice sunt mult mai variabile și localizate decât climatul general. Astfel, pot exista diferențe semnificative ale stării vremii chiar și între zone sau localități apropiate.

Înainte de plecarea la drum, este recomandat să:

- consulți buletinul meteorologic actualizat;
- observi direcția și intensitatea vântului, precum și variațiile presiunii atmosferice;
- urmărești și notezi evoluția vremii, comparând condițiile anterioare cu schimbările în curs.

VÂNTUL – este un fenomen fizic ce se manifestă ca **o circulație dirijată de aer în atmosfera terestră.**

Pentru că temperatura și presiunea aerului nu au aceleași valori pe toată suprafața Pământului, există deplasări ale aerului. Aerul se deplasează din regiunile cu presiune atmosferică mai ridicată spre cele cu presiune mai scăzută – așa se formează vânturile.

CARACTERISTICI	– direcția din care bate vântul și viteza vântului, exprimată în m/s.	
TĂRIA VÂNTULUI	**BRIZA**	– Briza sufla ziua dinspre apă spre pământ, iar noaptea în sens invers. Tăria intre 2-5.
	VÂNTURI PUTERNICE	– Tăria între 6-8.
	FURTUNI	– Tăria 9.
	TAIFUNUL	– Tăria 12.

ESTE RECOMANDATĂ REȚINEREA DIRECȚIEI VÂNTURILOR CARE AJUTĂ ÎN SUPRAVIEȚUIRE!

- Vântul care suflă dintr-o anumită direcție va aduce mereu aceeași vreme.
- Cât timp bate un vânt tare și uscat, vremea rămâne neschimbata;
- Când vântul se oprește sau își schimbă direcția, s-ar putea să plouă.
- Dacă e ceață, poate apărea roua, dar nu ploaie.
- Vântul slab și cerul senin înseamnă vreme bună.
- Intensificarea puternică a vântului într-o zi frumoasă va fi urmată de schimbarea vremii.



– Vântul puternic din Nord pe vreme frumoasă, precum și vântul puternic din Sud pe vreme rea, ploaie sau ninsoare, arata că timpul nu se schimbă.
– Dacă vântul să oprește brusc și apare o acalmie – urmează furtuna.

De asemenea, NORII și cunoașterea lor, sunt semnele cele mai sigure în supraviețuire pentru prevestirea vremii. Astfel, cu cât norii sunt mai sus, cu atât vremea va fi mai frumoasă.

COMPORTAMENTUL ANIMALELOR ȘI AL PLANTELOR pot fi folosite la previziunea vremii pe termen scurt, deoarece sunt sensibile la schimbarea presiunii atmosferice.

TIMP FRUMOS

– Păsările insectivore se ridică și vânează la înălțimi mai mari;
– Animalele pasc liniștite sau aleargă (zburdă);
– Turmele de oi și de vite pasc liniștite;
– Vulturii planează la mare înălțime;
– Șoarecii și șobolanii stau afară din vizuină;
– Șerpii si șopârlele stau la soare pe stânci;
– Albinele, furnicile sunt în plină activitate;
– Trifoiul își apleacă tulpina și își pliază frunzele;
– Ciubotica-cucului își desface frunzele și florile;
– Seara, iarba se umple de rouă.



TIMP URÂT

– Animalele dau semne de nervozitate;
– Turmele de oi si vite se întorc spre staule ori se adăpostesc;
– Vacile se strâng unele lângă altele;
– Câinii părăsesc turma;
– Șoarecii și șobolanii intră în adăpost;
– Corbii și ciorile se adună în stoluri, croncăne și zboară perpendicular pe direcția furtunii care se așteaptă;
– Rândunelele și lăstunii zboară razant cu solul;
– Peștii sar peste suprafața apei, broaștele ies la mal si orăcăie puternic.
– Albinele rămân în stup;
– Țânțarii și muștele înțeapă insistent;
– Trifoiul își ridica tulpina și se desface;
– Ciubotica-cucului își strânge frunzele și florile;
– Iarba se umple de roua dimineții, chiar dacă cerul a fost acoperit.



PRINCIPIILE DE BAZĂ PENTRU SUPRAVIEȚUIRE

În cazul **CUTREMURELOR**	– **Succesiunea – PROTECȚIE → EVACUARE → REACȚIE LA REPLICI.** – Protecția imediată reduce riscul de rănire, evacuarea se face doar după încetarea mișcării seismice, iar reacția la replici presupune menținerea vigilenței și evitarea reîntoarcerii în clădiri avariate.
În situația **FURTUNILOR**, **ȘI TORNADELOR**	– **Adăpostirea într-un spațiu fix, solid, cu ferestrele protejate, adoptând o poziție joasă, ferită de obiecte proiectate.**
INUNDAȚIILE	– Impun **evaluarea nivelului apei, evitarea curenților și deplasarea către puncte înalte.**
INCENDIILE DE VEGETAȚIE	– Solicită **menținerea aerului respirabil la nivelul solului, protejarea căilor respiratorii și deplasarea în direcție opusă vântului.**
ALUNECĂRILE DE TEREN	– **Evacuarea laterală**, niciodată în sus sau în jos pe versant.
Pentru CANICULĂ	– Măsuri de protecție prin **hidratare** și **evitarea expunerii la soare**, **evacuarea către spații răcoroase** și **acordarea primului ajutor** în caz de insolație
În situația de **FRIG EXTREM**	– Protecția prin îmbr**ăcăminte adecvată, evacuarea către spații încălzite și intervenția rapidă în caz de hipotermie**.

Complementar, Instructorii profesioniști trebuie să cunoască **nivelurile de alertare**, precum și semnalele acustice și vizuale utilizate pentru avertizarea populației.

De aceea, instruirea începe întotdeauna cu **recunoașterea semnalelor de alertare** – alarme acustice, notificări oficiale, sisteme de avertizare timpurie și cu definirea clară a comportamentelor imediate – ce faci când sistemul de avertizare pornește și ce NU trebuie să faci.

SEMNIFICAȚIA SEMNALELOR ACUSTICE DE ALARMARE A POPULAȚIEI

Semnalele acustice de alarmare a populației au rolul de a **avertiza rapid asupra existenței unui pericol iminent** și de a determina adoptarea imediată a măsurilor de protecție. **Cunoașterea semnificației fiecărui semnal este esențială** pentru reacții corecte și pentru reducerea riscurilor asupra vieții și bunurilor. Tabelul următor prezintă tipurile de semnale acustice și semnificația acestora.

	SITUAȚIA	DURATA	SEMNIFICAȚIA
	**ALARMĂ AERIANĂ**	✓ **15 sunete a 4 (2*) secunde fiecare, cu pauză de 4 (2) secunde între ele.**	– Prevenirea populației despre apariția pericolului imediat de lovire a obiectivului/ localității.
	**ALARMĂ LA DEZASTRE**	✓ **5 sunete a 16 (8*) secunde fiecare, cu pauză de 10 (5) secunde între ele.**	– Prevenirea populației asupra pericolului produs de dezastre naturale.
	PREALARMĂ AERIANĂ	✓ **3 sunete a 32 (16*) secunde fiecare, cu pauză de 12 (6) secunde între ele.**	– Prealarma populației despre apariția pericolului imediat de lovire a obiectivului/ localității.
	ÎNCETAREA ALARMEI	✓ **Un sunet continuu, de aceeași intensitate, cu durata de 2 (1*) minute.**	– Înștiințarea populației că pericolul a trecut.

**Pentru sirenele cu aer comprimat*

SEMNIFICAȚIA CULORILOR ÎN CAZUL AVERTIZĂRILOR METEOROLOGICE

Avertizările meteorologice sunt transmise **printr-un sistem standardizat de culori**, care indică nivelul de severitate al fenomenelor prognozate. Înțelegerea corectă a semnificației fiecărei culori permite evaluarea rapidă a riscului și adoptarea măsurilor adecvate de prevenire și protecție. Tabelul următor prezintă corespondența dintre culori și nivelul de pericol meteorologic.

COD ROȘU	– Fenomene meteorologice prevăzute a fi **periculoase, cu un grad de intensitate foarte mare** (vânt, ploi abundente, descărcări electrice, grindină, caniculă, ger). și cu efecte dezastruoase, risc de viituri majore. – Buletinele meteorologice se emit de două ori pe zi (dimineața și la prânz) și explică fenomenele atmosferice.
COD PORTOCALIU	– Fenomene meteorologice prevăzute a fi **periculoase, cu un grad de intensitate mare** (vânt, ploi abundente, descărcări electrice, grindină, caniculă, ger), risc de viituri și pe râurile mici.
COD GALBEN	– Fenomene meteorologice prognozate (averse, descărcări electrice, intensificări de vânt, temperaturi ridicate) obișnuite pentru zona respectivă, dar care, temporar, pot deveni periculoase, risc de creșteri de debite și niveluri.
COD VERDE	– Nu sunt prognozate fenomene meteorologice periculoase. – Codul verde nu implică o vreme frumoasă sau lipsa apariției unor fenomene meteorologice periculoase.

SEMNIFICAȚIA CULORILOR ÎN CAZUL AVERTIZĂRILOR HIDROLOGICE

Culorile din avertizările hidrologice reprezintă un sistem standardizat de comunicare a riscului, conceput pentru a facilita reacții rapide și adecvate. Fiecare culoare indică un nivel specific de pericol și necesită un comportament corespunzător din partea populației și a autorităților. Înțelegerea corectă a acestor avertizări permite adoptarea la timp a măsurilor de prevenție și protecție, esențiale pentru supraviețuire în situații de criză.

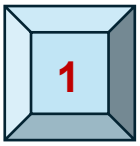
COD GALBEN	– Risc de viituri sau creșteri rapide ale nivelului apei neconducând la pagube semnificative. – Depășirea **COTEI DE ATENȚIE.**
COD PORTOCALIU	– Risc de viituri generatoare de revărsări importante, susceptibile de a avea impact semnificativ asupra vieții colectivităților și siguranței bunurilor și persoanelor. – Depășirea **COTEI DE INUNDAȚIE.**
COD ROȘU	– Risc de viituri majore. Amenințare directă și generalizată asupra siguranței persoanelor și bunurilor. – Depășirea **COTEI DE PERICOL.**

MĂSURI IMEDIATE DE URMAT LA ACTIVAREA SISTEMULUI DE AVERTIZARE

Activarea sistemului de avertizare impune aplicarea imediată a unor măsuri generale, esențiale, menite să reducă riscurile și să asigure protejarea vieții. Tabelul de mai jos prezintă aceste acțiuni de bază și sintetizează comportamentele recomandate care trebuie aplicate imediat,, valabile indiferent de tipul evenimentului semnalat.

	**1. Cunoașterea semnalelor de alarmare** transmise prin sistemul de alarmare – familiarizarea din timp cu tipurile de semnale de alarmare și semnificația lor, astfel încât să le recunoști imediat când sunt transmise.
	**2. Păstrarea calmului –** prin controlul respirației, evitarea reacțiilor impulsive și concentrarea pe aplicarea pas cu pas a măsurilor cunoscute.
	**3. Informarea permanentă –** urmărirea surselor oficiale de avertizare și informare – buletinele meteorologice, sfaturile transmise de autoritățile în drept, pentru a te pregăti și a rămâne în siguranță în caz de urgență.
	**4. Informarea autorităților** locale despre evenimente importante, cum ar fi incendii, inundații, alunecări de teren, accidente majore, înzăpeziri etc.
	**5.** Asigurarea **stocului de provizii** suficient de mare să te ajute să supraviețuiești câteva zile.
	6. Pregătirea kitului de supraviețuire, în situația în care se aplică măsurile de evacuare în alte localități **– rezervele de alimente, medicamente, îmbrăcăminte, documente importante.**
	7. Asigurarea și păstrarea la îndemână: – a apei (în vase de plastic sau canistre); – a hranei (în pachete conservate sau sigilate); – a medicamentelor necesare membrilor familiei + trusa de prim ajutor; – a cuverturilor, sacilor de dormit, lumânări, lanterne, radioreceptor portabil; – a documentele de identitate.





FIȘĂ DE LUCRU ETAPA 1 – INTRODUCERE – PREZENTAREA OBIECTIVELOR ȘI ACTIVAREA GRUPULUI

STUDIU DE CAZ, DEZBATERE GHIDATĂ, PROBLEMATIZARE ȘI ANALIZĂ COMPORTAMENTALĂ, DISCUȚIE DIRIJATĂ

NIVEL – Profesioniști

SCOP – Dezvoltarea capacității de a explica, structura și facilita învățarea conținuturilor introductive privind dezastrele naturale, utilizând metode active de predare și tehnici de activare a grupului.

OBIECTIVE SPECIFICE – La finalul sesiunii, profesioniștii vor putea să:

- definească corect conceptul de dezastru natural;
- distingă diferențele esențiale dintre principalele tipuri de dezastre naturale;
- explice succesiunea corectă de acțiuni de supraviețuire pentru fiecare tip de fenomen;
- utilizeze metode de activare a grupului adecvate unei sesiuni introductive;
- formuleze întrebări eficiente pentru stimularea participării cursanților.

METODE DIDACTICE UTILIZATE

- Studiu de caz – conectează teoria cu realitatea imediată;
- Dezbatere ghidată – valorifică experiența anterioară și crește implicarea;
- Problematizare – stimulează gândirea critică și atenția;
- Discuție dirijată – clarifică și consolidează conceptele.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII – Această etapă introductivă are, în primul rând, un rol formativ și în plan secundar, un rol informativ. Ea pregătește profesioniștii să gândească, să reacționeze și să ia decizii corecte în situații de criză.

PASUL 1 – ACTIVAREA GRUPULUI – Activarea cunoștințelor anterioare și crearea unui cadru de încredere și participare activă.

- **Se adresează întrebări deschise**, fără a corecta imediat răspunsurile.
- **Ideile principale sunt notate pe flipchart** / tablă și utilizate ulterior în discuție.

ÎNTREBĂRI	POSIBILE RĂSPUNSURI
– ***„Ce înseamnă supraviețuire într-o criză?”***	– *Protejarea propriei vieți*; – *Păstrarea calmului*; – *Informarea corectă*; – *Ajutorarea celor vulnerabili*; – *Găsirea unui adăpost sigur.*
– ***„Care sunt primele 3 priorități în primele minute?”***	– ***Autoprotecția*** *– asigurarea propriei siguranțe prin îndepărtarea de pericolele imediate (prăbușiri, foc, apă, curent electric);* – ***Păstrarea calmului și controlul reacțiilor*** *– gestionarea panicii personale pentru a putea lua decizii raționale și a evita comportamentele periculoase sau impulsive;* – ***Evaluarea rapidă a situației și a mediului****, observarea riscurilor, a persoanelor vulnerabile din jur și a posibilităților de evacuare sau adăpostire în siguranță.*

PASUL 2 – STUDIU DE CAZ

- **Se prezintă următorul scenariu** – *„Este ora 10:30 dimineața. Are loc un cutremur de intensitate mare într-un oraș de dimensiuni medii. Mișcarea seismică durează aproximativ 30 de secunde. Alimentarea cu energie electrică este întreruptă. După 5 minute, se produce o replică mai slabă. O parte dintre clădiri prezintă avarii.”*
- **Participanții sunt împărțiți în grupuri mici, 3 – 4 persoane cu următoarele sarcini de rezolvat:**
  - *Identificarea riscurilor imediate.*
  - *Enumerarea acțiunilor corecte desfășurate în primele 10 minute.*
  - *Indicarea acțiunilor greșite, frecvent observate, în astfel de situații.*
  - *Formularea a două mesaje, valabile pentru un scenariu similar, pe care un instructor ar trebui să le transmită cursanților.*
- **POSIBILE RĂSPUNSURI ORIENTATIVE**

RISCURI IMEDIATE	– *Căderi de obiecte.* – *Prăbușiri parțiale ale clădirilor.* – *Panică și busculade.* – *Replici seismice.*	– **Se concluzionează și subliniază diferența dintre *„ce știe populația”* și *„ce face în realitate”* cu accent pe rolul instructorului profesionist în reducerea panicii.**
ACȚIUNI CORECTE DESFĂȘURATE ÎN PRIMELE 10 MINUTE	– *Protecție sub elemente solide.* – *Evacuare doar după încetarea cutremurului.* – *Îndepărtarea din apropierea clădirilor avariate.* – *Atenție la replici ale cutremurului.*	
ACȚIUNI GREȘITE, FRECVENT OBSERVATE	– *Fuga în timpul seismului.* – *Folosirea liftului.* – *Întoarcerea în clădiri afectate.* – *Răspândirea de informații neverificate.*	
MESAJE	– *„Protejează-te mai întâi, apoi evacuează ordonat.”* – *„Replica poate fi la fel de periculoasă ca seismul inițial.”*	

EXEMPLU ORIENTATIV

„Din analiza situației observăm că, deși majoritatea oamenilor cunosc teoretic regulile de bază pentru supraviețuire, în momentul real al producerii unui dezastru comportamentul este adesea diferit. Panica, lipsa de informații clare și reacțiile emoționale rapide determină decizii greșite, chiar și în rândul persoanelor informate.
Rolul vostru în postura de instructori este esențial în reducerea acestui decalaj, prin simplificarea mesajelor, repetarea constantă a regulilor-cheie și antrenarea reacțiilor corecte înainte de apariția crizei. Ca să fi eficient nu transmite doar informație, ci creează automatisme comportamentale care ajută oamenii să rămână calmi și să acționeze corect atunci când presiunea este maximă.”

PASUL 3 – DEZBATERE GHIDATĂ – având ca scop activarea experienței anterioare a participanților și identificarea nivelului real de cunoaștere privind riscurile locale, cu accent pe adaptarea mesajului la contextul real.

- **Se adresează întrebarea –** *„Care este cel mai probabil dezastru natural în zona voastră și ce știe deja populația despre el?”* **și explică regulile exercițiului:**
  - *toate răspunsurile sunt acceptate;*
  - *nu se corectează pe loc;*
  - *se urmărește cantitatea ideilor, nu calitatea lor inițială.*
- **Participanții răspund** individual, iar **ideile sunt notate pe flipchart** / tablă, în două coloane:

DEZASTRU NATURAL PROBABIL ÎN ZONA NOASTRĂ	CE ȘTIE / CE CREDE POPULAȚIA
INUNDAȚII	– *„oamenii cred că apa mică nu este periculoasă”*
CANICULĂ	– *„este percepută ca un disconfort, nu ca risc major”*
ALUNECĂRI DE TEREN	– *„semnele de avertizare sunt ignorate”*
CUTREMURE	– *„există informații teoretice, dar fără exercițiu practic”*

- **Se sprijină discuția și se fac clarificări la conținutul didactic și orientări pentru participanți**
  - **Se evidențiază diferența** dintre *„ce crede populația că știe”* și *„ce ar trebui să facă în realitate”.*
  - Se subliniază faptul că **mesajele de supraviețuire trebuie:**
    - adaptate riscului local;
    - formulate simplu și repetitiv;
    - corelate cu reacțiile emoționale ale oamenilor.
  - **Se trasează o sarcină integrată**

  „Fiecare dintre voi alege un dezastru și formulează:
    - *un mesaj de supraviețuire adaptat zonei;*
    - *o întrebare de activare pentru participanți;*
    - *o greșeală frecventă care trebuie corectată prin predare”.*

EXEMPLE ORIENTATIVE

	ÎNTREBĂRI DE ACTIVARE	GREȘELI FRECVENTE	MESAJ
INUNDAȚII	***„Ați traversa o stradă acoperită de apă? De ce?”***	*subestimarea forței curentului și a adâncimii apei.*	*„Apa în mișcare, chiar și mică, te poate doborî.”*
CUTREMUR	***„Unde v-ați adăposti dacă se produce un cutremur chiar acum?”***	*Fuga spre exterior în timpul mișcării seismice.*	*„Protejează-te pe loc, evacuează doar după oprirea seismului.”*
INCENDIU NATURAL (DE VEGETAȚIE)	***„Ce faceți dacă fumul vă reduce vizibilitatea aproape complet?”***	*Deplasarea în direcția focului sau a vântului.*	*„Respiră la nivelul solului și mergi opus direcției vântului.”*
CANICULĂ	***„Care sunt primele semne ale insolației?”***	*Tratarea canicule ca disconfort minor, nu ca risc vital*	*„Hidratarea și umbra sunt esențiale pentru viață.”*
FRIG EXTREM	***„Ce faceți dacă cineva devine confuz din cauza frigului?”***	*Ignorarea simptomelor timpurii ale hipotermiei.*	*„Căldura corporală trebuie conservată permanent.”*

ALUNECĂRI DE TEREN	***„Unde v-ați deplasa dacă terenul începe să se miște?”***	*Deplasarea în sus sau în jos pe versant.*	*„Evacuează lateral, nu urca și nu coborî panta.”*
FURTUNĂ / URAGAN / TORNADĂ	***„Care este cel mai sigur loc dintr-o clădire?”***	*Staționarea lângă ferestre sau ieșirea afară pentru a observa fenomenul.*	*„Adăpost solid, ferestre protejate, poziție joasă.”*

PASUL 4 – PROBLEMATIZARE ȘI ANALIZĂ COMPORTAMENTALĂ – având ca scop, dezvoltarea capacității de a recunoaște reacțiile comportamentale tipice în situații de criză și de a le integra conștient în procesul de predare, pentru reducerea panicii și creșterea eficienței mesajelor de supraviețuire.

- **Se introduce sesiunea** printr-o afirmație de genul – *„În situații de criză, oamenii nu reacționează așa cum știu, ci așa cum au fost antrenați.”*
- Aceasta **este** urmată de întrebări pentru problematizare, adresate întregului grup, cum ar fi:

INTREBĂRI	POSIBILE RĂSPUNSURI
– ***„Ce produce cel mai frecvent panică în primele secunde ale unui dezastru?”***	– Zgomote puternice și bruște;
– ***„Ce reacții ați observat la adulți în astfel de momente?”***	– Lipsa controlului asupra situației; – Comportamentul haotic al celor din jur;
– ***„De ce informația cunoscută nu este aplicată corect în situații reale?”***	– Supraîncărcarea informațională; – Frica pentru membrii familiei; – Blocajul decizional sau reacția de fugă.

- **Se face o clarificare conceptuală și se explică faptul că, în criză:**
  - *reacțiile sunt **emoționale și** nu rționale;*
  - *panica este **contagioasă**;*
  - *capacitatea de **procesare a informației este redusă**;*
  - ***oamenii urmează comportamentul majorității**, chiar dacă este greșit.*
- **Și subliniază diferența dintre *„știu ce trebuie făcut”* – comportament teoretic și *„fac ce am exersat”* – comportament automatizat.**
- **Se solicită să se răspundă la următoarea întrebare –** *„Cum adaptăm predarea pentru a ține cont de reacțiile reale ale oamenilor?”*

  Răspunsuri orientative:
  - *folosirea mesajelor scurte și repetitive;*
  - *exersarea comportamentelor, nu doar explicarea lor;*
  - *utilizarea scenariilor realiste;*
  - *reducerea jargonului tehnic;*
  - *antrenarea reacțiilor în condiții de stres controlat.*
- **Se trasează noile sarcini aplicative pentru profesioniști:**
- **Fiecare dintre ei:**
  - *identifică o reacție umană frecventă observată în situații reale (ex.: panică, blocaj decizional, comportament haotic, lipsă de cooperare, subestimarea riscului);*
  - *formulează un mesaj scurt și clar, de predare, conceput pentru a corecta comportamentul greșit sau a preveni reacția periculoasă;*
  - *propune o metodă practică de antrenare a reacției corecte în scopul transformării informației teoretice în reacție automată.*

EXEMPLE ORIENTATIVE

REACȚIE OBSERVATĂ	MESAJ DE PREDARE	METODĂ PRACTICĂ DE ANTRENARE
PANICĂ	– *„Respiră, adăpostește-te, apoi acționează.”*	– *Simulare cu timp limitat, scenariu de cutremur*
BLOCAJ DECIZIONAL	– *„Ia decizia cea mai sigură și aplic-o imediat.”*	– *Joc de rol cu decizie rapidă în scenariu de inundație*
COMPORTAMENT HAOTIC	– *„Rămâi calm și urmează indicațiile.”*	– *Exercițiu de evacuare ordonată din clădire*
SUBESTIMAREA RISCULUI	– *„Chiar și riscurile mici pot fi periculoase.”*	– *Analiza unui caz real cu consecințe grave, discuție de grup*
LIPSA COOPERĂRII	– *„Colaborează pentru siguranța ta și a celor din jur.”*	– *Exerciții în perechi sau grupuri mici, simulând salvarea victimelor*
Instructorul profesionist nu predă doar informație, ci modelează reacții corecte.		

- **Fiecare participant prezintă** *reacția, mesajul și metoda propusă (2–3 min fiecare).*
- **Grupul oferă** *feedback* **și se evidențiază** *legătura dintre mesaj, reacție și metodă.*

PASUL 5 – CONCLUZII ȘI ÎNCHIDERE

- **Se inițiază o discuție și se pun următoarele întrebări**:
  - *Ce a funcționat cel mai bine în activarea grupului?*
  - *Ce a fost dificil de explicat?*
  - *Cum veți adapta această etapă ca profesioniști, în cursurile voastre?*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE ȘI CONCLUZII

„Ce a funcționat cel mai bine în activarea grupului?"	– *întrebările deschise, legate de experiența personală;* – *studiul de caz realist, ușor de recunoscut;* – *brainstormingul, care a permis exprimarea liberă;* – *lucrul în grupuri mici;* – *exemplele concrete și situațiile locale.*
Activarea grupului este eficientă atunci când participanții se recunosc în situație și simt că experiența lor contează. *Metodele interactive cresc implicarea și creează un climat de încredere, esențial pentru învățarea în domeniul supraviețuirii.*	
„Ce a fost dificil de explicat?"	– *diferența dintre ce știe populația și ce face în realitate;* – *reacțiile emoționale și pierderea controlului;* – *importanța mesajelor simple și repetitive;* – *necesitatea antrenării comportamentelor, nu doar a informării.*
Cele mai dificile de explicat sunt aspectele comportamentale, pentru că ele țin de emoții și reflexe, nu de logică. *Rolul instructorului profesionist este să transforme informația în reacție practică, prin exercițiu și repetare.*	
„Cum veți adapta această etapă ca profesioniști, în cursurile voastre? "	– *adaptarea exemplelor la riscurile locale;* – *simplificarea limbajului pentru publicul țintă;* – *reducerea teoriei în favoarea exercițiilor practice;* – *folosirea mai frecventă a studiilor de caz;* – *ajustarea duratei în funcție de nivelul cursanților.*
Introducerea trebuie să fie flexibilă, contextualizată și orientată spre publicul țintă, pentru a produce învățare reală și comportamente sigure.	
Supraviețuirea nu depinde doar de ce știm ci de cât de bine ne-am antrenat reacțiile.	

ETAPA 2 – TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR / EXPLICAREA CONȚINUTULUI DIDACTIC

SECȚIUNEA 1 – GESTIONAREA DEZASTRELOR NATURALE – *CUTREMUR, FURTUNI, TORNADE, SECETE, ALUNECĂRI DE TEREN, AVALANȘE, INCENDII, INUNDAȚII, CANICULĂ, FRIG EXTREM.*

Acest capitol are rolul de a oferi profesioniștilor un cadru coerent de explicare a dezastrelor naturale, punând accent pe logica acțiunii, prioritizarea deciziilor și adaptarea comportamentului în funcție de tipul de risc, având în vedere că la nivelul instructorilor profesioniști, accentul trebuie pus pe cum este explicată informația pentru a produce cursanților reacții corecte.

Este esențială **clarificarea, încă de la început, a diferenței dintre AVERTIZARE, PERICOL IMINENT, ALARMĂ și ÎNCETAREA ALARMEI,** deoarece ele determină tipul de reacție.

AVERTIZAREA	– semnalează posibilitatea apariției unui fenomen periculos și oferă timp de pregătire.
PERICOLUL IMINENT	– presupune risc direct asupra vieții și necesită aplicarea imediată a regulilor de supraviețuire.
ALARMA	– indică producerea sau iminența imediată a pericolului și impune acțiune rapidă.
ÎNCETAREA ALARMEI	– nu înseamnă lipsa totală a riscului, ci doar reducerea acestuia, fiind necesară prudență în continuare.

Primele 30 de secunde după declanșarea unui dezastru sunt critice, deoarece în acest interval se produc cele mai multe accidente grave. În primele momente după producerea unui dezastru natural, capacitatea de gândire rațională este redusă, iar reacțiile sunt dominate de instinct, de frică și imitația comportamentului celor din jur. De aceea, supraviețuirea depinde de existența unor **reacții simple. exersate anterior,** care pot fi aplicate automat, fără a necesita o analiză complexă.

Durata fenomenului, condițiile meteorologice, ora producerii și mediul – urban, rural, interior, exterior, influențează decisiv șansele de supraviețuire. Un dezastru nocturn, unul produs pe vreme extremă sau într-o zonă dens populată amplifică riscurile. Se explică faptul că același tip de dezastru poate avea efecte diferite, în funcție de context. De exemplu, un cutremur de aceeași magnitudine poate avea consecințe minime într-o zonă cu clădiri consolidate, dar efecte devastatoare într-o zonă cu infrastructură vulnerabilă. La fel, ora producerii, condițiile meteo, densitatea populației și nivelul de pregătire al oamenilor influențează direct numărul de victime și capacitatea de răspuns. De aceea, **supraviețuirea depinde de adaptarea rapidă la context**, nu de aplicarea rigidă a unor reguli generale.

Pentru toate dezastrele naturale se aplică un MODEL GENERAL DE ACȚIUNE, care trebuie cunoscut și aplicat în funcție de context. Acest model oferă o structură simplă de predare și ușor de memorat de către cursanți.

ÎNAINTE DE DEZASTRU	– informare; – pregătire; – prevenție.
ÎN TIMPUL DEZASTRULUI	– detectare / avertizare; – evaluare rapidă a situației; – autoprotecție; – reacție rapidă; – respectarea regulilor specifice.
DUPĂ DEZASTRU	– autoevaluare; – ajutor de bază – evitarea riscurilor secundare; – respectarea indicațiilor autorităților.

MODUL DE COMPORTARE GENERAL, INDIFERENT DE TIPUL DE DEZASTRU

- ✓ Păstrarea calmului vizibil.
- ✓ Protejarea capului și a organelor vitale.
- ✓ Evitarea aglomerațiilor periculoase.
- ✓ Ascultarea liderului sau a instrucțiunilor oficiale.

MODUL DE ACȚIUNE GENERIC DUPĂ PRODUCEREA DEZASTRULUI

După producerea unui dezastru, aplicarea unui mod de acțiune generic este esențială pentru protejarea vieții și limitarea efectelor negative. Intervențiile trebuie să fie ordonate, prudente și adaptate situației reale din teren, evitând expunerea la riscuri suplimentare. Mai jos sunt sintetizați pașii de bază care trebuie urmați imediat după producerea unui dezastru.

1. Respectarea măsurilor stabilite, îndrumările și comunicările autorităților;	
2. Precauție maximă la intrarea în interiorul clădirilor care au fost avariate sau slăbite;	
3. Atenție la posibilitatea producerii unor incendii din cauza lumânărilor sau a țigărilor aprinse la intrarea în clădirile avariate de cutremur sau care au fost inundate;	
4. Pericolul electrocutării prin atingerea firelor electrice căzute sau rupte sau a atingerii aparaturii electrocasnice ude;	

5. Pericolul unor explozii cauzate de distrugerea instalației de alimentare cu gaze naturale;	
6. Precauție în consumul de alimente care au luat contact cu apa de la inundație.	
7. Verificarea rezervelor de apă și de hrană.	
8. Comunicare cu rudele și apropiații după trecerea pericolului;	
9. Atenție la zvonuri sau știri exagerate despre pagube și stricăciuni	

Totodată, trebuie să fim conștienți de faptul că **FIECARE TIP DE DEZASTRU MODIFICĂ RISCURILE DOMINANTE**, iar comportamentele sigure într-o situație pot deveni periculoase în alta. De aceea, se evidențiază **DIFERENȚELE ESENȚIALE ÎNTRE TIPURILE DE DEZASTRE ȘI EVITAREA GENERALIZĂRILOR.**



INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE ÎN CAZ DE CUTREMUR

SCOPUL informațiilor specifice **transmise în caz de cutremur** este de a-i pregăti să înțeleagă, să structureze și să transmită eficient comportamente corecte de prevenire, reacție și recuperare, astfel încât să poată forma la rândul lor persoane capabile să reducă riscurile, să ia decizii adecvate sub presiune și să acționeze în siguranță înainte, în timpul și după producerea unui seism.

CUTREMURUL	
CUTREMURUL nu permite avertizare prealabilă eficientă, ceea ce impune reacție imediată. **PRINCIPALELE RISCURI SECUNDARE** sunt scurgerile de gaze, electrocutarea, incendiile, prăbușirile și replicile seismice. **DUPĂ CUTREMUR, prioritățile sunt** autoevaluarea, ieșirea controlată din clădire, evitarea scărilor avariate și menținerea vigilenței pentru replici.	
CE ESTE CUTREMURUL?	– Un cutremur, cunoscut și sub numele de seism sau tremur de pământ, este un fenomen natural care rezultă din eliberarea bruscă de energie în scoarța terestră, creând unde seismice, vibrații ale pământului ce se transmit la clădiri.
CARE ESTE CAUZA?	– Cutremurele sunt provocate de mișcările tectonice ale plăcilor din scoarța terestră. Aceste plăci tectonice se mișcă constant și, uneori, pot aluneca brusc una pe lângă cealaltă, eliberând energie acumulată
CARE SUNT CARACTERISTICILE CUTREMURULUI	– **EPICENTRUL** – punctul de la suprafața Pământului situat direct deasupra punctului unde începe ruptura în scoarță (hipocentrul).
	– **HIPOCENTRUL** (sau focarul) – punctul din interiorul scoarței terestre unde are loc inițial ruptura.
	– **UNDELE SEISMICE** – energia eliberată de un cutremur se propagă sub formă de unde seismice. Există două tipuri principale de unde: unde de volum și unde de suprafață.
	– **MAGNITUDINEA CUTREMURULUI** – măsoară cantitatea de energie eliberată și este determinată folosind scări logaritmice, precum scara Richter sau scara magnitudinii de moment (Mw).
	– **INTENSITATEA CUTREMURULUI** – descrie efectele și daunele produse la suprafață și este măsurată folosind scări descriptive, cum ar fi scara Mercalli modificată (MMI).
	– **DURATA ȘI FRECVENȚA** – durata unui cutremur variază de la câteva secunde la câteva minute, iar frecvența cutremurelor variază în funcție de activitatea tectonică a regiunii.
CE EFECTE ARE CUTREMURUL	– **Cutremurele** pot produce daune semnificative clădirilor și infrastructurii, pot cauza alunecări de teren, tsunami-uri (dacă epicentrul este sub apă) și alte efecte secundare.

CE INFORMAȚII TRANSMITEM PENTRU ACȚIUNE ÎNAINTE DE CUTREMUR

Pregătirea înainte de cutremur este singura etapă asupra căreia avem control real, întrucât momentul producerii nu poate fi anticipat. Astfel, informațiile transmise trebuie să conducă la **reducerea riscurilor**, nu la crearea unui fals sentiment de siguranță.

1. CONȘTIENTIZAREA RISCULUI SEISMIC
- Trăirea într-o zonă seismică presupune acceptarea riscului producerii de cutremure ca realitate permanentă.
- Negarea riscului sau amânarea pregătirii conduce la creșterea vulnerabilității.

*Pregătirea salvează timp și vieți **„nu dacă, ci când”** se produce un cutremur.*

2. IDENTIFICAREA PERICOLELOR DIN SPAȚIILE FRECVENTATE
- Importanța evaluării locuinței, locului de muncă și a spațiilor publice.
- Mobilierul instabil, rafturile nefixate, obiectele grele plasate la înălțime și sursele de foc sau gaze reprezintă riscuri majore.

Majoritatea rănilor în timpul unui cutremur sunt cauzate de obiecte care cad, nu de prăbușirea clădirilor.

3. AMENAJAREA PREVENTIVĂ A SPAȚIULUI
- Necesitatea fixării mobilierului, ancorării electrocasnicelor mari și eliberării căilor de evacuare.
- Păstrarea accesului liber către uși și evitarea depozitării obiectelor grele deasupra zonelor de dormit. *Pregătirea mediului reduce reacțiile haotice în timpul seismului.*

4. CUNOAȘTEREA LOCURILOR SIGURE ȘI A CELOR PERICULOASE

– Stabilirea locurilor de adăpost sigur – sub mese solide, lângă pereți interiori, departe de ferestre.
– De evitat scările, lifturile, ferestrele și ieșirea în exterior în timpul mișcării seismice.
Ieșirea precipitată produce mai multe victime decât protecția pe loc.

5. STABILIREA UNUI PLAN PERSONAL ȘI FAMILIAL

– Importanța existenței unui plan simplu, care conține – un punct de întâlnire, responsabilități clare, metode de comunicare alternative.
*Planurile complexe nu sunt eficiente; cele **simple, clare și antrenate** funcționează.*

6. PREGĂTIREA UNUI KIT DE SUPRAVIEȚUIRE

– Kitul de supraviețuire este un suport temporar pentru primele ore sau zile după seism.
– Conținutul minim include apă, alimente neperisabile, lanternă, baterii, trusă de prim ajutor, medicamente esențiale și documente importante.
Kitul nu previne dezastrul, dar reduce dependența imediată de ajutor extern.

7. EXERSAREA REACȚIILOR ȘI A ACȚIUNILOR CORECTE

– Reacțiile corecte trebuie **antrenate**, nu doar cunoscute. Exercițiile de tip „Apleacă-te – Adăpostește-te – Menține poziția” trebuie repetate periodic.
Exersarea reduce panica și crește șansele de reacție automată.

8. CORECTAREA MITURILOR FRECVENTE

– Trebuie corectate ideile greșite, dar foarte larg răspândite – ieșirea pe scări în timpul cutremurului, statul sub tocul ușii în clădiri moderne, utilizarea liftului sau alergarea în exterior.
Demontarea miturilor previne comportamentele periculoase.

Pregătirea înainte de cutremur nu elimină riscul, dar reduce semnificativ consecințele.

CE INFORMAȚII TRANSMITEM PENTRU ACȚIUNE PE TIMPUL CUTREMURULUI

În timpul cutremurului, nu există soluții perfecte, ci doar opțiuni care reduc riscul. De aceea, scopul nostru este protejarea vieții în primele secunde, nu evacuarea.

1. REACȚIA IMEDIATĂ – PROTECȚIE, NU DEPLASARE

– Deplasarea în timpul seismului este periculoasă.
– Se aplică regula – ***APLEACĂ-TE – ADĂPOSTEȘTE-TE – MENȚINE POZIȚIA.*** Această metodă reduce riscul de lovire de obiecte care cad și de pierdere a echilibrului.

✓ **APLEACĂ-TE!**	
✓ **ADĂPOSTEȘTE-TE – PROTEJEAZĂ-ȚI CU MÂINILE CAPUL ŞI GÂTUL!**	
✓ **3. MENȚINE POZIȚIA!**	

RĂMÂI ÎN ACEASTĂ POZIŢIE PÂNĂ CÂND SE OPREŞTE CUTREMURUL!

2. ADĂPOSTIREA CORECTĂ ÎN INTERIOR

– Sub o masă solidă, lângă un perete interior, departe de ferestre, dulapuri și corpuri suspendate.
– Se evită scările, lifturile și ușile exterioare.
– Majoritatea accidentelor apar pe scări.

3. COMPORTAMENTUL ÎN FUNCȚIE DE LOCAȚIE

ÎN LOCUINȚĂ SAU BIROU	– Protecție imediată, rămânerea pe loc până la încetarea mișcării.
ÎN SPAȚII PUBLICE	– Protecție sub structuri solide, evitarea vitrinelor și a panourilor.
ÎN EXTERIOR	– Îndepărtarea de clădiri, stâlpi, cabluri electrice.
ÎN VEHICUL	– Oprirea controlată într-un loc sigur, rămânerea în mașină.

Adaptarea la context salvează vieți.

4. GESTIONAREA PANICII

– Panica duce la decizii impulsive și accidente.
– Transmiterea de comenzi scurte și clare, de genul: *„Stai jos”, „Protejează-ți capul”, „Nu fugi”.*

Tonul calm este un instrument de supraviețuire.



CE NU FACEM ÎN TIMPUL CUTREMURULUI

– NU alergăm pe scări;
– NU folosim liftul;
– NU ieșim în exterior în timpul mișcării;
– NU ne apropiem de ferestre și balcoane.
Corectarea acestor comportamente este esențială în formare.

CE INFORMAȚII TRANSMITEM PENTRU ACȚIUNE DUPĂ CUTREMUR – *Priorități și riscuri secundare*
– După încetarea seismului principal, pericolul nu dispare. – Riscurile secundare produc adesea mai multe victime decât seismul inițial.
1. AUTOEVALUAREA ȘI EVALUAREA CELOR DIN JUR
– Prima prioritate este verificarea stării proprii și a celor din apropiere. Se acordă prim ajutor de bază, fără a muta persoanele grav rănite, dacă nu există pericol imediat.
2. ATENȚIE LA REPLICI SEISMICE
– Replicile pot apărea la scurt timp și pot fi aproape la fel de periculoase. Se păstrează vigilența și se evită zonele instabile.
3. IEȘIREA CONTROLATĂ DIN CLĂDIRE
– Evacuarea se face doar dacă este necesar și numai după încetarea mișcărilor. Se evită scările avariate, lifturile și aglomerația. Se folosesc căi de evacuare sigure, cunoscute anterior.
4. IDENTIFICAREA ȘI EVITAREA RISCURILOR SECUNDARE
– Scurgeri de gaze; – Incendii; – Electrocutare; – Prăbușiri parțiale; – Obiecte instabile. Se subliniază importanța închiderii gazului și a energiei electrice doar **dacă acest lucru este sigur.**
5. COMUNICAREA ȘI INFORMAȚIILE OFICIALE
– Se recomandă folosirea telefonului doar pentru urgențe; – Informațiile trebuie obținute din surse oficiale; – Răspândirea zvonurilor amplifică panica.
6. ADUNAREA ÎN PUNCTE SIGURE
– Dacă evacuarea este necesară, oamenii se deplasează către puncte deschise și sigure, departe de clădiri; – Se respectă indicațiile autorităților
Supraviețuirea în cazul unui cutremur nu depinde de forță sau noroc, ci de reacții simple, corect învățate și repetate. Rolul instructorului profesionist este să transforme aceste reacții în comportamente automate.



INFORMAȚII SPECIFICE PENTRU ACȚIUNE ÎN CAZ DE INUNDAȚII

SCOP – **pregătirea profesioniștilor pentru structurarea, facilitarea și adaptarea instruirii,** în funcție de cursanți, context și nivelul de risc, **privind inundațiile**. Conținutul urmărește informarea și dezvoltarea capacității de a transforma informația tehnică în comportamente corecte de acțiune.

O **INUNDAȚIE** reprezintă acoperirea temporară cu apă a unor terenuri sau zone care, în mod normal, nu sunt acoperite de apă. Aceasta apare atunci când volumul de apă depășește capacitatea naturală sau artificială de scurgere și control – albii, canale, diguri, sisteme de drenaj. Inundațiile implică curenți invizibili, contaminarea apei și risc crescut de electrocutare. Chiar și un nivel mic de apă poate avea forță suficientă pentru a doborî o persoană. **Inundația nu este doar un fenomen natural, ci un eveniment cu evoluție variabilă**, **o situație de risc major,** care poate deveni rapid o situație de criză, în funcție de context, cu impact direct asupra vieții, sănătății, infrastructurii și a mediului. De aceea, se vor evita zonele joase, podurile fragile, subsolurile și apropierea de apa în mișcare.	
Se explică clar și coerent noțiunea de **inundație**, utilizând o definiție operațională, ușor de înțeles și aplicabilă în scenarii, folosind exemple locale sau situații cunoscute participanților. **EXEMPLU** – *„Când un râu iese din matcă și apa ajunge pe străzi, în curți sau în case, vorbim de inundație.”* – *„Când după ploi abundente apa nu mai poate fi preluată de canalizare și începe să se strângă în subsoluri, parcări sau pe carosabil, aceasta este tot o inundație.”* – *„Când un dig sau un baraj cedează și apa se răspândește rapid în zone locuite, situația se transformă imediat într-o inundație cu risc major.”*	
CAUZELE INUNDAȚIILOR	Inundațiile pot avea **cauze multiple, adesea combinate**: – Precipitații abundente și prelungite; – Topirea rapidă a zăpezilor;

	– Revărsarea unui râu, a unui lac, ca urmare a unor ploi puternice, de revărsarea mării, ca urmare a unui cutremur submarin sau furtună, de ruperea unor baraje sau diguri.; – Cedarea digurilor, barajelor sau a sistemelor de protecție; – Blocarea sistemelor de drenaj urban; – Activități umane necontrolate – defrișări, construcții în zone inundabile. **Factorul uman poate amplifica semnificativ efectele unei inundații**.
PRINCIPALELE CARACTERISTICI ALE INUNDAȚIILOR	– Pot apărea **rapid sau progresiv**; – Apa poate fi turbulentă, rece și încărcată cu resturi periculoase; – Adâncimea și viteza apei pot varia brusc; – Vizibilitatea este redusă, iar orientarea devine dificilă; – Apa este, de regulă, contaminată. **Aceste caracteristici influențează direct comportamentul pentru luarea deciziilor și modul de acțiune pentru supraviețuire.**
EFECTELE INUNDAȚIILOR	**Depind în mod esențial de luarea sau ignorarea deciziilor înainte de eveniment.** – Pierderi de vieți omenești și traumatisme; – Distrugerea locuințelor și infrastructurii; – Contaminarea surselor de apă; – Risc crescut de boli; – Izolare, stres psihologic și panică; – Perturbarea serviciilor esențiale – electricitate, gaze, comunicații.

CE INFORMAȚII TRANSMITEM PENTRU ACȚIUNE ÎNAINTE DE INUNDAȚIE

Pregătirea înainte de inundații reprezintă etapa în care intervenția umană are cel mai mare impact, întrucât evoluția fenomenului poate fi rapidă și imprevizibilă. Prin urmare, **informațiile transmise urmăresc reducerea riscurilor și creșterea capacității de reacție,** nu inducerea unui fals sentiment de control sau siguranță.

– Profesioniștii trebuie să fie capabili să structureze mesajele de pregătire în jurul ideii de **pregătire proactivă, anticipare și prevenție,** cu informații mesaje scurte, transmise **gradual,** clare și repetabile, **contextualizat**, folosind exemple locale și experiențe reale.	
1. CONȘTIENTIZAREA RISCULUI DE INUNDAȚIE	– Trăirea într-o zonă expusă inundațiilor presupune acceptarea riscului ca o realitate sezonieră sau episodică. – Negarea riscului sau subestimarea frecvenței acestuia conduce la creșterea vulnerabilității individuale și comunitare. – Află mai multe despre riscul local de inundații. Contactează primăria pentru a afla mai multe despre planurile de risc ale locului în care locuiești. *Pregătirea pentru inundații salvează timp și vieți – nu „dacă”, ci „când” apa depășește capacitatea de control a zonei.*
2. IDENTIFICAREA ZONELOR INUNDABILE ȘI A PERICOLELOR LOCALE	– Importanța cunoașterii zonelor joase, a cursurilor de apă, a canalizărilor subdimensionate și a infrastructurii vulnerabile. – Subsolurile, parcările, pasajele subterane și drumurile din apropierea râurilor reprezintă puncte critice. *Majoritatea situațiilor periculoase apar din lipsa recunoașterii timpurii a acestor zone.*
3. EVALUAREA VULNERABILITĂȚII LOCUINȚEI ȘI A SPAȚIILOR FRECVENTATE	– Locuințele situate la parter, cu subsoluri sau fundații expuse sunt mai vulnerabile. – Prizele electrice joase, centralele, tablourile electrice și depozitarea bunurilor la nivelul solului cresc riscul de avarii și accidente. *Pregătirea reduce pierderile materiale și riscurile pentru viață.*
4. PLANIFICAREA EVACUĂRII ȘI A DEPLASĂRII ÎN SIGURANȚĂ	– Identificarea rutelor de evacuare către zone mai înalte și stabilirea punctelor de întâlnire. – Lipsa unui plan de evacuare crește riscul de decizii întârziate sau greșite. *Evacuarea timpurie este mai sigură decât evacuarea sub presiunea apei.*
5. INFORMAREA ȘI SISTEMELE DE AVERTIZARE	– Monitorizarea avertizărilor hidrologice și meteo și înțelegerea semnificației codurilor de alertă. – Ignorarea avertizărilor este una dintre principalele cauze ale expunerii inutile la risc. *Informația timpurie permite acțiune controlată.*
6. PREGĂTIREA LOGISTICĂ MINIMĂ (KIT 72H)	– Pregătirea unui kit de bază pentru 72 de ore, adaptat riscului de inundație – apă, alimente neperisabile, lanternă, trusă medicală, documente protejate. *Lipsa resurselor de bază amplifică stresul și dependența de ajutor extern.*
7. PROTEJAREA CASEI	– Curățarea jgheaburilor, a șanțurilor și canalelor de scurgere. – Direcționarea scurgerii apei de ploaie departe de gospodărie. – Instalarea dispozitivelor de atenuare a inundațiilor - pompe de apă submersibile, supape de retur și generatoare de rezervă. – Construirea de bariere (din saci de nisip) pentru a opri pătrunderea apei în casă.

8. PROTEJAREA DOCUMENTELOR ȘI A INFORMAȚIILOR IMPORTANTE	– Documentele esențiale trebuie depozitate în ambalaje impermeabile sau copii digitale securizate. *Pierderea documentelor îngreunează semnificativ revenirea după inundații.*
9. PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ ȘI DECIZIONALĂ	– Acceptarea ideii că bunurile pot fi pierdute, dar viața nu poate fi înlocuită. – Importanța luării deciziilor timpurii și evitarea atașamentului față de bunuri în detrimentul siguranței personale. *Pregătirea reduce timpul de reacție și riscul de panică.*
10. NU INSTALA TABĂRĂ LÂNGĂ UN RÂU, PE UN TEREN JOS.	– Se poate inunda.
11. NU-ȚI ETANȘA CASA SAU BECIUL.	– Pentru rezistența construcției e mai bine să pătrundă apa (diferența de presiune între exterior și interior o poate dărâma).

CE INFORMAȚII TRANSMITEM PENTRU ACȚIUNE ÎN TIMPUL UNEI INUNDAȚII

În timpul unei inundații, claritatea comunicării este mai importantă decât cantitatea de informație. De aceea, în pregătirea profesioniștilor, accentul este pus pe transmiterea informațiilor esențiale care reduc riscurile, cresc siguranța personală și susțin luarea deciziilor corecte.

1. EVACUAREA ÎN CEL MAI SCURT TIMP A ZONEI INUNDABILĂ.	
2. RECUNOAȘTEREA MOMENTULUI DE ESCALADARE A RISCULUI	– Importanța recunoașterii momentului în care o situație gestionabilă devine periculoasă. – Creșterea rapidă a nivelului apei, curenții puternici, lipsa vizibilității sau alertele oficiale indică necesitatea acțiunii imediate. *Întârzierea deciziei crește semnificativ riscul.*
3. PRIORITIZAREA VIEȚII ÎNAINTEA BUNURILOR	– Viața are prioritate, bunurile materiale sunt secundare. – Tentativa de a salva obiecte poate conduce la blocare, rănire sau înec. – Evitarea atașamentului excesiv față de bunuri în condiții de risc.
4. EVACUAREA ÎN SIGURANȚĂ	– Evacuarea se face către zone mai înalte, conform indicațiilor autorităților. – Traversarea apelor curgătoare, utilizarea vehiculelor sau deplasarea prin zone joase reprezintă comportamente cu risc major. *Evacuarea timpurie este mai sigură decât evacuarea sub presiune.*
5. EVITAREA CONTACTULUI CU APA CONTAMINATĂ	– Apa de inundație este considerată contaminată. Contactul direct poate provoca îmbolnăviri sau răniri. – Importanța protejării pielii și evitării consumului de apă sau alimente expuse.
6. SIGURANȚA ELECTRICĂ ȘI A INSTALAȚIILOR	– Deconectarea surselor de electricitate și gaze se face doar dacă este sigur. – Cablurile căzute, prizele inundate și echipamentele electrice reprezintă riscuri majore. – Evitarea improvizațiilor.
7. MENȚINEREA COEZIUNII GRUPULUI	– Separarea persoanelor crește riscul. – Importanța rămânerii în grup, a comunicării clare și a acordării de sprijin persoanelor vulnerabile – copii, vârstnici, persoane cu dizabilități.
8. COMUNICAREA SUB PRESIUNE	– Informațiile trebuie să fie scurte, clare și orientate pe acțiune. – Comunicarea eficientă reduce panica.
9. ADAPTAREA DECIZIILOR ÎN FUNCȚIE DE EVOLUȚIE	– Situația se poate schimba rapid. – Importanța reevaluării continue a riscurilor și ajustării deciziilor, fără a rămâne blocați într-un plan inițial devenit nesigur.
DACĂ TE SURPRINDE ÎNTR-O CLĂDIRE	– Rămânerea în clădire. Ești mai în siguranță. Părăsirea casei numai în caz de absolută necesitate – Urcarea la etajele superioare, în pod sau pe acoperiș. – Pregătirea pentru evacuare.
DACĂ TE SURPRINDE ÎN AER LIBER	– Urcarea pe o formă de relief mai ridicată, la înălțime. – Evitarea staționării pe fundul văii sau pe malul apei. – **Doar 15 cm de apă rapidă te poate răsturna.**
DACĂ TE SURPRINDE LA ȚĂRMUL MĂRII	– Depărtarea imediată de coastă. **Nu există apărare împotriva unui perete mișcător de apă.**



CE NU FACEM PE TIMPUL INUNDAȚIILOR

NU ignorăm avertizările și alertele oficiale	– Ignorarea avertizărilor este una dintre principalele cauze ale expunerii inutile la risc. – Alertele oferă timp pentru acțiune controlată, nu pentru amânare.
NU subestimăm nivelul și forța apei	– Apa aparent mică poate avea curenți puternici și poate ascunde gropi, obstacole sau zone prăbușite. – Corectarea percepției greșite conform căreia *„nu pare periculos”*.
NU traversăm ape curgătoare pe jos sau cu vehicule	– Chiar și câțiva centimetri de apă pot destabiliza o persoană sau un vehicul.
NU rămânem în subsoluri, parcări sau zone joase	– Aceste spații se pot umple rapid cu apă și pot deveni capcane. Importanța deplasării timpurii către zone mai înalte.
NU atingem cabluri, prize sau echipamente electrice	– Riscul de electrocutare este major. Apa conduce electricitatea și improvizațiile sunt extrem de periculoase.
NU încercăm să salvăm bunuri în detrimentul siguranței	– Atașamentul față de bunuri crește riscul de rănire sau deces. Viața este prioritară.
NU consumăm apă sau alimente contaminate	– Apa de inundație este considerată nesigură. Există riscuri medicale.
NU revenim prematur în zonele afectate	– Zonele inundate pot ascunde riscuri structurale și sanitare. – Combaterea impulsului de revenire rapidă fără evaluare.
NU ne separăm de grup fără un plan clar	– Izolarea crește riscul și îngreunează intervenția. – Importanța coeziunii și comunicării.
NU răspândim informații neconfirmate sau zvonuri	– Dezinformarea amplifică panica și poate conduce la decizii greșite. Încurajarea pentru utilizarea surselor oficiale.

CE INFORMAȚII TRANSMITEM PENTRU ACȚIUNE DUPĂ INUNDAȚIE

1. REVENIREA ÎN ZONELE AFECTATE	– Revenirea în locuințe doar cu acordul autorităților. – Zonele afectate pot ascunde riscuri invizibile – structuri instabile, contaminare, curenți electrici reziduali. *Graba de a reveni crește riscul de accidentare.*
2. EVALUAREA SIGURANȚEI LOCUINȚEI	– Clădirile trebuie verificate din punct de vedere structural înainte de utilizare. Pereții, podelele și instalațiile pot fi compromise. *Siguranța precede confortul.*
3. GESTIONAREA APEI ȘI A ALIMENTELOR	– Apa și alimentele care au intrat în contact cu apa de inundație sunt considerate nesigure. – Respectarea regulilor privind consumul exclusiv din surse sigure și aprobate.
4. IGIENĂ ȘI DEZINFECȚIE	– Evitarea contactului direct cu apa rămasă. – Curățarea și dezinfectarea spațiilor este esențială pentru prevenirea bolilor. – Importanța echipamentului de protecție și a ventilației corespunzătoare.
5. ACORDAREA PRIMULUI-AJUTOR	– Leziunile minore, infecțiile sau epuizarea sunt frecvente după inundații. – Importanța principiilor de bază ale primului-ajutor și criteriile de solicitare a sprijinului medical.
6. GESTIONAREA IMPACTULUI PSIHOLOGIC	– Stresul, anxietatea și reacțiile emoționale sunt normale după o inundație. – importanța sprijinului reciproc, a comunicării și a recunoașterii semnelor de stres sever.
7. RAPORTAREA RISCURILOR ȘI INCIDENTELOR	– Situațiile periculoase trebuie raportate autorităților. – Rolul raportării în prevenirea altor accidente și în sprijinirea intervenției.
8. REFLECȚIA ȘI ÎNVĂȚAREA DIN EXPERIENȚĂ	– Analiza deciziilor luate, identificarea punctelor forte și a lecțiilor învățate sunt esențială pentru îmbunătățirea pregătirii viitoare.

INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE ÎN CAZ DE INCENDIU ÎN LOCUINȚĂ / LA LOCUL DE MUNCĂ

Incendiul este un eveniment necontrolat de ardere care se dezvoltă rapid, produce temperaturi ridicate, fum toxic și consumă oxigenul din spațiu, punând în pericol viața oamenilor și integritatea structurilor.

- ✓ Un incendiu poate pune viața în pericol în doar două minute.
- ✓ Locuință poate fi cuprinsă de flăcări în cinci minute.
- ✓ Frica de foc este foarte mare și acțiunea din instinct, fără pregătire și instruire prealabilă, poate conduce la greșeli care pot costa viața – săritura în gol de la înălțime mare, spargerea ușii unei camere cuprinsă în flăcări, aruncarea apei peste benzină sau peste uleiul aprins.

Incendiul este un tip de criză în care **timpul de reacție este extrem de limitat.** Rolul instructorului profesionist este de a transforma informația în comportament automat, prin repetiție, scenarii și exerciții realiste.	
CAUZE FRECVENTE	– Instalații electrice defecte sau suprasolicitate, utilizarea necorespunzătoare a surselor de foc, fumatul în spații nepermise, lucrări cu foc deschis, neglijență umană, defecțiuni ale echipamentelor.
CARACTERISTICI PRINCIPALE	– Evoluție rapidă, propagare prin fum și căldură, vizibilitate redusă, creștere bruscă a temperaturii, consum accelerat de oxigen. – Fumul este mai periculos decât flăcările. – **Focul este RAPID!** În mai puțin de 30 de secunde, o flacără mică se poate transforma într-un incendiu major. Este nevoie doar de câteva minute pentru ca fumul negru gros să umple o casă sau să fie cuprinsă de flăcări. – **Focul este FIERBINTE!** Căldura este mai periculoasă decât flăcările. Temperaturile camerei într-un incendiu pot fi de 38^0C la nivelul podelei și se pot ridica la 300^0C la nivelul ochilor. Inhalarea acestui aer super-fierbinte va arde plămânii și va topi hainele pe piele. – **Focul este ÎNTUNECAT!** Focul începe luminos, dar produce rapid fum negru și întuneric complet. – **Focul este MORTAL!** Fumul și gazele toxice ucid mai mulți oameni decât flăcările. Focul produce gaze otrăvitoare care te fac dezorientat și somnoros.
EFECTE	– Arsuri, intoxicații cu fum, asfixie, panică, distrugerea bunurilor, afectarea structurală a clădirilor, întreruperea activităților și impact psihologic semnificativ.
CONDIȚII ESENȚIALE PENTU ARDERE	– Încălzirea materialului respectiv până la temperatura de aprindere; – Prezența aerului (oxigenului) necesar arderii.

CE INFORMAȚII TRANSMITEM PENTRU ACȚIUNE ÎNAINTE DE INCENDIU – *Prevenire și pregătire*

1. CONȘTIENTIZAREA RISCULUI DE INCENDIU	– Incendiul este un risc permanent, atât acasă, cât și la locul de muncă. – Neglijarea riscului producerii unui incendiu crește vulnerabilitatea.
2. IDENTIFICAREA SURSELOR DE RISC	– Evaluarea instalațiilor electrice, surselor de foc, materialelor inflamabile și comportamentelor periculoase. – Majoritatea incendiilor au cauze prevenibile.
3. MĂSURI DE PREVENIRE	– Utilizarea corectă a echipamentelor, evitarea improvizațiilor electrice, depozitarea sigură a materialelor inflamabile, respectarea procedurilor.
4. PLANIFICAREA EVACUĂRII	– Cunoașterea căilor de evacuare, a punctelor de adunare și a procedurilor. – Exersarea evacuării în caz de incendiu.
5. ECHIPAMENTE DE DETECȚIE ȘI STINGERE A INCENDIILOR	– Importanța detectoarelor de fum, a stingătoarelor și a instruirii privind utilizarea lor corectă.
6. PREGĂTIREA PENTRU STINGEREA INCENDIILOR	– Corectarea miturilor de genul *„am timp”, „știu ieșirea” și,* dezvoltarea reacțiilor automate prin exerciții.



CE INFORMAȚII TRANSMITEM PENTRU ACȚIUNE PE TIMPUL DE INCENDIULUI – *Reacție și decizie sub presiune*

1. RECUNOAȘTEREA RAPIDĂ A INCENDIULUI	– Fum, miros de ars, alarmă. Se transmite că reacția rapidă salvează vieți.
2. ALERTAREA ȘI EVACUAREA IMEDIATĂ	– Activarea alarmei, apelarea serviciilor de urgență și evacuarea fără întârziere.
3. DEPLASAREA ÎN SIGURANȚĂ	– Deplasarea pe jos, cât mai jos de nivelul fumului, utilizarea căilor marcate, închiderea ușilor fără a le bloca.
4. UTILIZAREA STINGĂTORULUI (DOAR DACĂ ESTE SIGUR)	– Stingerea focarelor mici, fără expunere la risc. Se subliniază criteriile de siguranță.
5. GESTIONAREA PANICII	– Mesaje scurte, directive clare, sprijinirea persoanelor vulnerabile.
6. IZOLAREA DACĂ EVACUAREA NU ESTE POSIBILĂ	– Etanșarea ușilor, semnalizarea prezenței, protejarea căilor respiratorii.



CE NU FACEM PE TIMPUL INCENDIULUI – *Corectarea comportamentelor riscante*

1. NU IGNORĂM SEMNELE INCENDIULUI	– Amânarea reacției reduce drastic șansele de evacuare sigură.
2. NU FOLOSIM LIFTUL	– Liftul poate deveni o capcană mortală.
3. NU REVENIM DUPĂ BUNURI	– Viața are prioritate absolută față de bunuri materiale.
4. NU DESCHIDEM UȘI FIERBINȚI	– Riscul de propagare rapidă a focului este major.
5. NU ALERGĂM ȘI NU INTRĂM ÎN PANICĂ	– Panica blochează decizia și crește riscul de accidentare.
6. NU UTILIZĂM APĂ PE ECHIPAMENTE ELECTRICE	– Risc de electrocutare.
7. NU PĂRĂSIM PUNCTUL DE ADUNARE	– Separarea îngreunează intervenția și verificarea persoanelor.

CE INFORMAȚII TRANSMITEM PENTRU ACȚIUNE DUPĂ INCENDIU – *Recuperare și învățare*

- **REVENIREA ÎN SPAȚIILE AFECTATE**	– Doar cu acordul autorităților. Riscurile persistă după stingerea incendiului.
- **EVALUAREA STĂRII DE SĂNĂTATE**	– Identificarea simptomelor de intoxicație cu fum, arsuri sau șoc.
- **SIGURANȚA STRUCTURALĂ**	– Clădirile pot fi instabile. Se subliniază prudența.
- **GESTIONAREA IMPACTULUI PSIHOLOGIC**	– Reacțiile emoționale sunt normale. Sprijinul și comunicarea sunt esențiale.
- **ANALIZA POST-EVENIMENT**	– Ce a funcționat, ce nu, ce trebuie îmbunătățit. Etapă-cheie pentru învățare.

INFORMAȚII TRANSMISE PENTRU PROTECȚIA și PREVENIREA INCENDIULUI



- Îndepărtarea materialelor combustibile din locuință sau din apropierea acesteia și păstrarea lor în magazii speciale, de regulă subterane;
- Asigurarea mijloacelor de stingere a incendiilor și amplasarea lor la îndemână;
- Verificarea periodică a stării lor de funcționare.



- Instalarea lăzilor cu nisip, a butoaielor cu apă, găleți, lopeți, topoare și rângi.
- Asigurarea surselor suplimentare sau alternative de apă.



- Antrenarea pentru prevenirea și stingerea incendiilor.



COMPORTAMENTE DE REACȚIE ÎN CAZ DE INCENDIU

	PRINCIPIU / COMPORTAMENT	MESAJ TRANSMIS	CLARIFICĂRI METODOLOGICE
	**AUTOCONTROLUL INIȚIAL**	*Menținerea calmului este primul pas operațional în incendiu.*	– Se explică faptul că panica blochează decizia și coordonarea. Se recomandă exerciții de respirație și reacție controlată.
	**ALERTAREA RAPIDĂ A CELOR DIN JUR**	*Orice persoană care observă incendiul are responsabilitatea de a alerta verbal și prin sisteme dedicate.*	– Se explică diferența dintre alertare eficientă și țipete haotice. Mesajele trebuie să fie scurte, clare și repetitive.
	**ACTIVAREA SISTEMELOR DE ALARMARE**	*Sistemele de alarmă trebuie utilizate imediat, fără ezitare.*	– Se subliniază că alarma câștigă timp pentru evacuare și reduce confuzia.
	**EVACUAREA PRIORITARĂ A PERSOANELOR**	*Evacuarea oamenilor are prioritate absolută față de bunuri sau intervenții asupra focului.*	– Se discută rolul coordonării grupului și sprijinirea persoanelor vulnerabile.
	**UTILIZAREA CĂILOR DE EVACUARE PRESTABILITE**	*Evacuarea se face exclusiv pe scările de evacuare, fără utilizarea liftului.*	– Se explică de ce liftul devine o capcană și insistă pe cunoașterea traseelor înainte de incident.
	**UTILIZAREA FERESTREI CA ULTIMĂ SOLUȚIE**	*Ieșirea pe fereastră este permisă doar la niveluri joase și în condiții controlate.*	– Se corectează miturile legate de săritul de la înălțime. Se explică alternativele de așteptare și semnalizare.
	**EVITAREA DEPLASĂRII CĂTRE ETAJE SUPERIOARE**	*Urcarea către niveluri superioare crește riscul de blocare și intoxicare.*	– Se explică dinamica fumului și acumularea gazelor fierbinți.
	IZOLAREA FAȚĂ DE FOC ȘI FUM	*Închiderea ușilor și ferestrelor încetinește propagarea incendiului.*	– Se detaliază rolul ușii ca barieră de protecție și importanța etanșării improvizate.
	**EVITAREA SPARGERII GEAMURILOR DIN EXTERIOR**	*Spargerea geamurilor alimentează focul prin aport de oxigen.*	– Se explică fenomenul de tiraj și efectul curenților de aer.
	**SEMNALIZAREA PREZENȚEI**	*Persoanele blocate trebuie să semnalizeze clar poziția lor.*	– Se discută metode de semnalizare vizuală și auditivă, fără expunere la risc.
	**LIMITAREA INCENDIULUI DOAR DACĂ ESTE SIGUR**	*Intervenția asupra focului se face doar în faze incipiente și fără risc personal.*	– Se explică diferența între foc controlabil și incendiu dezvoltat.
	**VERIFICAREA SIGURĂ A ÎNCĂPERILOR**	*Ușa se folosește ca element de protecție la verificarea unei încăperi. O clanță fierbinte indică pericol iminent. Corpul se poziționează jos pentru a evita gazele fierbinți. Dacă focul este dezvoltat, ușa se închide imediat.*	– Se demonstrează tehnica deschiderii parțiale și poziționarea corpului. – Se corelează cu comportamentul de deplasare sub nivelul fumului..



FIȘĂ COMPARATIVĂ – TIPURI DE INCENDIU ȘI METODE DE STINGERE

TIP DE INCENDIU	EXEMPLE UZUALE	METODE RECOMANDATE DE STINGERE	METODE INTERZISE / RISCANTE	MESAJ TRANSMIS
MATERIALE SOLIDE	– Hainele, lemn, hârtie, textile, mobilier.	– Apă, stingător cu apă, stingător cu spumă, stingător cu pulbere.	—	– Se urmărește răcirea și întreruperea arderii.
LICHIDE INFLAMABILE	– Benzină, motorină, alcool, ulei, vopsele.	– Stingător cu spumă, pulbere, CO_2; sufocare cu capac/pătură.	Apă.	– Apa dispersează lichidul și extinde focul.
GAZE INFLAMABILE	– Gaz metan, butan, propan.	– Oprirea sursei de gaz + stingător cu pulbere.	Apă, intervenție fără oprirea sursei.	– Fără oprirea gazului, focul se reaprinde.
METALE	– Magneziu, sodiu, potasiu.	– Agenți speciali pentru metale.	Apă, spumă, CO_2	– Reacții violente, risc de explozie.

GRĂSIMI ȘI ULEIURI	– Tigaie cu ulei, friteuză.	– Stingător clasa F, capac metalic, pătură ignifugă.	Apă, mutarea vasului.	– Sufocarea este metoda sigură.
ECHIPAMENTE ELECTRICE SUB TENSIUNE	– Tablouri electrice, aparate.	– CO_2, pulbere; deconectare de la sursă.	Apă.	– Riscul major este electrocutarea.
MOTOR AUTO ÎN FLĂCĂRI	– Compartiment motor.	– Stingător cu pulbere, CO_2; distanță de siguranță.	Apă.	– Deschiderea bruscă a capotei crește focul.
Nu toate incendiile se sting la fel! ***Alegerea metodei greșite poate transforma un foc mic într-o tragedie!***				
✓ **STINGĂTOARELE CU SPUMĂ NU SE FOLOSESC LA INCENDIUL UNEI INSTALAȚII ELECTRICE!** ✓ **STINGĂTOARELE CU PRAF USCAT SUNT BUNE PENTRU ORICE FEL DE FOC!**				



INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE PENTRU ACȚIUNE ÎN CAZ DE INCENDIU DE PĂDURE

- ✓ Primul semn ca se apropie un foc este mirosul de fum.
- ✓ Apoi, vei auzi zgomotul făcut de foc înainte de a vedea flăcările.
- ✓ Vei vedea o comportare neobișnuită a animalelor și păsărilor.
- ✓ Dacă este împins de vânt prielnic, focul poate înainta mai repede decât viteza cu care aleargă un om. Combinația foc + vânt reprezintă un pericol major.
- ✓ Orientarea în fum se face prin menținerea poziției joase și controlul respirației. Fumul este adesea mai periculos decât flăcările.

CUM SUPRAVIEȚUIEȘTI UNUI INCENDIU DE PĂDURE

PRINCIPIU DE SUPRAVIEȚUIRE	MESAJ TRANSMIS	EXPLICAȚII METODOLOGICE
DISTANȚAREA CONTROLATĂ FAȚĂ DE FOC	– Îndepărtarea de foc trebuie să fie rapidă, dar controlată, nu haotică.	– Se explică diferența dintre distanțare tactică și fugă panicată. – Se subliniază importanța păstrării orientării.
POZIȚIONAREA FAȚĂ DE RELIEF	– Deplasarea în zone joase reduce expunerea la flăcări și fum.	– Se explică efectul curenților ascendenți și de ce focul urcă mai repede decât coboară.
OBSERVAREA ȘI EVALUAREA DIRECȚIEI VÂNTULUI	– Direcția vântului determină direcția de propagare a incendiului.	– Se folosește fumul ca indicator practic și exersarea deciziei rapide în funcție de vânt.
ALEGEREA DIRECȚIEI DE DEPLASARE	– Deplasarea și evacuarea zonei se face contra vântului sau perpendicular pe acesta, în funcție de situație.	– Se lucrează pe scenarii – vânt din față și vânt din spate. – Se corectează reacțiile instinctive greșite.
CĂUTAREA ZONELOR DE REFUGIU NATURAL	– Poienile, râpele, albiile de râu, viroagele și zonele fără combustibil oferă șanse reale de supraviețuire.	– Se explică logica *„întreruperii combustibilului”.*
UTILIZAREA ZONELOR DEJA ARSE	– Zonele arse recent au risc scăzut de reaprindere.	– Se discută când este sigur și când nu este sigur să se folosească această opțiune.
EVITAREA CAPCANELOR NATURALE	– Canioanele și văile înguste amplifică efectul focului.	– Se explică efectul de coș de fum și canalizarea căldurii.
FOLOSIREA ÎMBRĂCĂMINTEI	– Hainele protejează împotriva radiației termice.	– Se explică de ce hainele NU se scot și de ce cele ude pot produce opărire.
PROTECȚIA CĂILOR RESPIRATORII	– Protejarea respirației reduce inhalarea particulelor periculoase.	– Se demonstrează utilizarea improvizată a materialelor textile.
RESPIRAȚIA CONTROLATĂ	– Respirația trebuie să fie calmă și filtrată.	– Se explică poziționarea palmelor și respirația printre degete ca soluție de avarie.
În incendiile de vegetație, supraviețuirea depinde mai mult de deciziile legate de vânt și de relief.		

INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE PENTRU ACȚIUNE ÎN CAZUL UNEI ALUNECĂRI DE TEREN

ALUNECAREA DE TEREN este deplasarea rapidă sau lentă a maselor de sol, roci sau material instabil pe versanți, determinată de pierderea stabilității terenului. Acest dezastru natural poate afecta oameni, infrastructură și mediul.

Alunecările de teren sunt evenimente **puternic dependente de contextul local**.

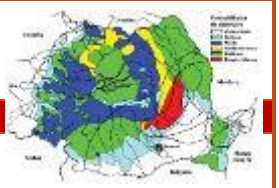
Este foarte importantă **capacitatea de observare, anticipare și decizie timpurie**, nu doar de reacție în momentul critic.

- ✓ **Semnele precursoare** includ fisuri în sol, zgomote neobișnuite și mișcări lente ale terenului.
- ✓ **Evacuarea se face lateral**, niciodată în sus sau în jos pe versant.
- ✓ Alunecările de teren pot bloca rapid căile rutiere, **ceea ce impune decizie timpurie.**

CAUZE	– Precipitații abundente sau prelungite, topirea rapidă a zăpezii, cutremure, eroziune, modificări ale nivelului apelor subterane. – Defrișări, excavații, construcții necorespunzătoare, drenaj defectuos, supraîncărcarea versanților.
CARACTERISTICI	– Pot fi lente sau bruște, imprevizibile la nivel local, declanșate în lanț. – Pot transporta volume mari de material și pot schimba rapid configurația terenului.
EFECTE	– Victime umane, distrugerea locuințelor și infrastructurii, blocarea căilor de acces, izolarea comunităților, impact psihologic și economic major.

ZONE SIGURE

– Zone în care nu a avut loc nicio deplasare a terenurilor în trecut;
– Zone relativ plane, îndepărtate de pante;
– Zonele din partea de sus sau de-a lungul crestelor.



ZONE CU RISC CRESCUT

– Zone afectate de alunecări de teren în trecut;
– Zone cu pante abrupte și canale de drenaj;
– Zone cu cursuri de apă și maluri sau stânci de coastă

INFORMAȚII TRANSMISE PENTRU ACȚIUNE – ÎNAINTE DE PRODUCEREA UNEI ALUNECĂRI DE TEREN – *Prevenire și pregătire*

CONȘTIENTIZAREA RISCULUI	– Alunecările de teren sunt riscuri reale în zonele cu pantă, nu evenimente rare sau *„excepții”.*
IDENTIFICAREA SEMNELOR PRECURSOARE	– Fisuri în sol sau clădiri, uși și ferestre care nu se mai închid, copaci înclinați, zgomote neobișnuite din sol.
EVALUAREA CONSTRUCȚIEI ÎN CARE LOCUIM	– Importanța cunoașterii istoricului zonei, a hărților de risc și a zonelor instabile.
GESTIONAREA APEI DIN ZONĂ	– Drenaj corect, evitarea acumulărilor de apă pe versanți. – Apa este principalul factor declanșator.
PLANIFICAREA EVACUĂRII	– Stabilirea rutelor sigure, a punctelor de adunare și a procedurilor de evacuare timpurie.
LIMITAREA INTERVENȚIILOR RISCANTE	– Evitarea lucrărilor care destabilizează versantul fără o expertiză tehnică temeinică.

INFORMAȚII TRANSMISE PENTRU ACȚIUNE – PE TIMPUL PRODUCERII ALUNECĂRII DE TEREN – *Reacție imediată*

RECUNOAȘTEREA DECLANȘĂRII	– Zgomote puternice, deplasări vizibile de sol, prăbușiri. Reacția trebuie să fie imediată.
ÎNDEPĂRTAREA RAPIDĂ DIN ZONA AFECTATĂ	– Deplasarea laterală față de direcția alunecării, către zone stabile.
PROTECȚIA PERSONALĂ	– Protejarea capului și a căilor respiratorii, evitarea căderilor.
EVITAREA TRAVERSĂRII MASEI ÎN MIȘCARE	– Alunecarea nu se traversează și nu se urmărește.
ADĂPOSTIREA DE URGENȚĂ	– Dacă evacuarea nu este posibilă, se caută un refugiu solid.
COMUNICAREA SUB PRESIUNE	– Mesaje scurte, clare, fără panică.

INFORMAȚII TRANSMISE PENTRU ACȚIUNE – DUPĂ PRODUCEREA ALUNECĂRII DE TEREN – *Recuperare și învățare*

EVITAREA ZONEI INSTABILE	– Riscul persistă după eveniment. Alunecările secundare sunt frecvente.
VERIFICAREA STĂRII DE SĂNĂTATE	– Rănile pot fi mascate de adrenalină.
SIGURANȚA INFRASTRUCTURII	– Clădirile și drumurile pot fi compromise structural.
RAPORTAREA SITUAȚIILOR PERICULOASE	– Informațiile corecte ajută intervenția.
SPRIJIN PSIHOLOGIC	– Reacțiile emoționale sunt normale după astfel de evenimente.
ANALIZA DUPĂ EVENIMENT	– Identificarea lecțiilor învățate pentru reducerea riscului viitor.

CE NU FACEM PE TIMPUL ALUNECĂRII DE TEREN – *Corectarea comportamentelor riscante*

NU IGNORĂM SEMNELE PRECURSOARE	– Semnele apar înaintea evenimentului și oferă timp de reacție.
NU RĂMÂNEM ÎN CLĂDIRI AFECTATE	– Structurile pot ceda fără avertisment.
NU TRAVERSĂM ZONA ALUNECATĂ	– Solul este instabil și poate ceda din nou.
NU INTERVENIM NEPROTEJAȚI	– Salvarea improvizată crește numărul victimelor.
NU REVENIM PREMATUR	– Zona poate fi încă activă.
NU SUBESTIMĂM ALUNECĂRILE LENTE	– Evoluția lentă poate deveni brusc rapidă.

INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE PENTRU ACȚIUNE ÎN CONDIȚII DE SECETĂ PRELUNGITĂ

- ✓ **SECETA** generează riscuri indirecte majore – lipsa apei, incendii de vegetație, insolație și epuizare termică.
- ✓ Se va pune accent pe explicarea importanței conservării apei, a hidratării inteligente și recunoașterea semnelor de deshidratare severă, în special la copii și la cei vârstnici.

SECETA PRELUNGITĂ ȘI IMPACTUL EI

CE ESTE SECETA?

– Seceta este o perioadă prelungită de timp cu lipsă severă de apă, cauzată de lipsa precipitațiilor, temperaturi ridicate, evaporare crescută și utilizarea excesivă a resurselor de apă. Seceta este diferită de alte dezastre deoarece se instalează lent, dar are efecte pe termen lung.

TIPURI DE SECETĂ:

– **METEOROLOGICĂ** – lipsa precipitațiilor pentru o perioadă îndelungată.
– **AGRICOLĂ** – solul nu mai are umiditatea necesară pentru plante.
– **HIDROLOGICĂ** – scăderea drastică a nivelului apelor (râuri, lacuri, fântâni).
– **SOCIO-ECONOMICĂ** – afectează economia, agricultura, sănătatea populației.

ZONE PREDISPUSE LA SECETĂ:

- ✓ **ROMÂNIA** - Dobrogea, sudul Olteniei și sud-estul Moldovei (zone afectate periodic).
- ✓ **BULGARIA** - Dobrogea de Sud *(Deliorman)* – climat continental uscat, soluri nisipoase, ploi rare, Câmpia Traciei Superioare – între Plovdiv și Stara Zagora; verile sunt lungi, foarte calde și secetoase, Valea Maritsa – agricultură intensivă, dar dependentă de irigații - vulnerabilă în secetă.
- ✓ **UNGARIA** - Câmpia Mare (Alföld) – zonă afectată frecvent de secete severe, regiuni din sud-est: Békés, Csongrád, Hajdú-Bihar - soluri nisipoase, ploi rare, evaporare ridicată, zona Szolnok–Kecskemét–Debrecen – agricultură afectată grav în anii cu secetă (ex. 2022–2023).



EFECTELE SECETEI

ASUPRA MEDIULUI	– Uscarea vegetației. – Scăderea biodiversității. – Deșertificare.
ASUPRA RESURSELOR	– Risc major de lipsă de apă potabilă. – Reducerea producției agricole. – Moartea animalelor din lipsă de apă.
ASUPRA OAMENILOR	– Deshidratare, boli legate de căldură. – Tulburări psihice cauzate de stres. – Migrație forțată sau izolare.

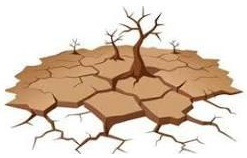
DE CE E IMPORTANTĂ PREGĂTIREA?

- ✓ Seceta nu e doar lipsă de confort, ci o amenințare reală la viață.
- ✓ În lipsa apei, supraviețuirea e limitată la 3-5 zile, în funcție de condiții.
- ✓ Adaptabilitatea și cunoașterea sunt cheia în astfel de situații.

SURSE DE APĂ ȘI CONSERVAREA APEI

PRINCIPIUL DE BAZĂ AL SUPRAVIEȚUIRII ÎN SECETĂ

APĂ > ADĂPOST > HRANĂ



Fără apă, un om poate rezista în medie:

– 2 zile în zonă secetoasă (activitate intensă).
– 3–5 zile în condiții moderate.
– **Organismul pierde 1litru de apă/zi chiar și în repaus!**

SURSE ALTERNATIVE DE APĂ ÎN SECETĂ

CONDENS ȘI ROUĂ – Dimineața devreme, pe iarbă/pietre – se poate absorbi cu o cârpă curată și stoarce într-un recipient. Poate asigura 200–400 ml/zi.

PLANTE SUCULENTE ȘI RĂDĂCINI – Stoarcerea sau se suge tulpina (atenție la latex toxic în unele plante).

DISTILAREA SOLARĂ

- Se sapă o groapă, se pune vegetație verde și un recipient în centru.
- Se acoperă cu plastic transparent și o piatră deasupra – colectează condens.
- Produce 0.5–1 litru/zi.

APĂ DIN SOL

- Apa din solul umed, sub scoarță de copac, crăpături adânci – se poate filtra.
- A nu se bea fără purificare!

SURSE ASCUNSE

- Rezervoare abandonate, conducte rupte, urme de animale spre bălți.

PURIFICAREA APEI – ESENȚIALĂ PENTRU SUPRAVIEȚUIRE

- **FIERBERE** – 5–10 minute.
- **FILTRU IMPROVIZAT** – strat de pietriș, nisip, cărbune activ, țesătură textilă.
- **TABLETE DE PURIFICARE cu clor**.
- **PASTILE DE IOD** – folosite doar temporar!

CONSERVAREA APEI ÎN ORGANISM

- Mișcare minimă, adăpostirea la umbră.
- Gestionarea corectă a apei disponibile – Nu bea tot deodată → mici înghițituri, la intervale regulate.
- Respirația pe nas, nu pe gură (evită pierderea apei).
- Acoperirea pielii expusă la soare – transpirația = apă pierdută.

HRANA ÎN CONDIȚII DE SECETĂ

PRINCIPII DE BAZĂ:

- În lipsa apei, hrană și consumul ei este risc.
- Mâncarea grea sau sărată poate agrava deshidratarea.
- Într-o criză de secetă, aportul caloric trebuie să fie foarte atent asigurat.

CE TIP DE HRANĂ CONSUMĂM

ALIMENTE CU CONȚINUT SCĂZUT DE APĂ, DAR FOARTE NUTRITIVE	– Nuci, migdale. – Semințe de floarea-soarelui, dovleac. – Fructe uscate – stafide, curmale, smochine. – Biscuiți de supraviețuire / batoane proteice. – Miere.
ALIMENTE CE NU NECESITĂ APĂ PENTRU GĂTIT	– Carne uscată. – Pâine uscată. – Lapte praf – numai dacă există apă pentru a fi rehidratat.
HRANĂ DIN NATURĂ ÎN REGIM DE SECETĂ (cu precauție)	– Cactus comestibil. – Agavă – miezul este comestibil, dar necesită coacere. – Insecte – furnici, lăcuste, greieri – surse de proteină valoroasă

CE ALIMENTE EVITĂM ÎN SECETĂ

- Alimente sărate – conserve în saramură, brânzeturi uscate.
- Hrană greu digerabilă – carne grasă, leguminoase crude.
- Alimente uscate fără aport de apă – paste, orez.
- Alcool / cafea – deshidratează.

STRATEGII DE RAȚIONALIZARE

- Consumul de alimente în repaus – digestia consumă apă și energie.
- Porții mici, dense caloric.

GESTIONAREA RESURSELOR ȘI A ENERGIEI ÎN CONDIȚII DE SECETĂ PRELUNGITĂ

- ✓ În secetă extremă, resursele – apă, hrană, energie fizică, trebuie folosite cu maximă eficiență, altfel riscul de epuizare și colaps crește rapid.

GESTIONAREA ENERGIEI CORPORALE

- Minimizarea efortului prin evitarea deplasărilor inutile.
- Deplasarea doar dimineața devreme sau seara – temperatura sub 25°C.
- Odihna la umbră, într-o poziție care conservă căldura corporală.
- Evitarea transpirației prin purtarea de îmbrăcăminte lejeră și capul acoperit.

Respirația controlată

- Inspirația pe nas, expirația pe gură cu buzele strânse – reduce pierderea apei.
- Respirația lentă pentru a menține calmul și ritmul cardiac scăzut.

GESTIONAREA OBIECTELOR ȘI A RESURSELOR

Kitul minim de secetă

- Recipient reutilizabil (PET/metal/aluminiu).
- Filtru de apă improvizat.
- Hrană uscată și calorică.
- Foaie de plastic / folie pentru condens.
- Bandană sau cârpă – pentru protecție și filtrare.
- Briceag multifuncțional, oglindă de semnalizare.

Reutilizare și adaptare

- Sticle de plastic pentru colectoare de rouă / distilatoare solare.
- Cutii pentru capcane insecte, recipiente de stocare.
- Haine – filtru improvizat, protecție solară, izolație noaptea.

GESTIONAREA PSIHOLOGICĂ – CALMUL SALVEAZĂ VIEȚI

- Concentrarea pe sarcini concrete.
- Lista cu priorități întocmită la fiecare 12h.
- Stabilirea de lideri și roluri clare pentru fiecare membru al grupului.
- Nu rămâne inactiv mental – creierul în stare de panică consumă energie inutilă.

ORIENTARE ȘI DEPLASARE ÎN CONDIȚII DE SECETĂ

Reguli esențiale de deplasare în zonă secetoasă

- Mergi doar dimineața devreme (05:00–08:00) sau seara (18:00–21:00).
- Evită deplasarea în miezul zilei – risc maxim de deshidratare și insolație.
- Planifică pașii, nu distanțele – economisește energie.

Semne ale prezenței apei sau a așezărilor:

- Urme de animale → animale mari merg spre apă la apus.
- Zborul păsărilor → dimineața spre apă, seara spre cuib.
- Vegetație verde / stuf → semnal de apă subterană.

Supraviețuirea în secetă înseamnă mai mult decât tehnică – e despre calm, disciplină și adaptare!



INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE PENTRU ACȚIUNE ÎN CAZUL UNEI AVALANȘE

AVALANȘA – o cantitate mare de zăpadă care se deplasează cu viteză foarte mare pe munte, de obicei pe pante de 30^0 până la 45^0.

- ✓ **POATE FI PROVOCATĂ DE OAMENI, ZĂPADĂ NOUĂ, VÂNT;**
- ✓ **VITEZA DE DEPLASARE** este de 60-80 m/h;
- ✓ **PERIOADA PROPICE** pentru declanșare - decembrie- martie;
- ✓ Asigură-te că te-ai informat despre condițiile meteo și riscul de avalanșă;
- ✓ Utilizează echipament adecvat;
- ✓ Învață tehnicile de prim ajutor;
- ✓ Fă un plan de urgență împreună cu echipa ta.



✓ **Avalanșele nu pot fi prevăzute**, deși sunt lansate avertizări pentru schiori și pentru turiști.

REACȚIA ȘI ACȚIUNEA ÎN CAZ DE AVALANȘĂ

ETAPĂ	PRINCIPIU DE ACȚIUNE		MESAJ TRANSMIS	CLARIFICĂRI METODOLOGICE
DECLANȘAREA AVALANȘEI	– IEȘIREA DIN ZONA AVALANȘEI		– Obiectivul principal este părăsirea rapidă a masei de zăpadă în mișcare.	– Se explică diferența dintre alergarea în lateral / în sus față de coborârea pe direcția avalanșei, care este ineficientă.
	– UTILIZAREA VITEZEI CONTROLATE – sporturi de iarnă		– În cazul schiorilor sau snowboardului, viteza inițială este folosită pentru a vira lateral și a ieși din zona afectată.	– Se discută limitele acestei tactici și condițiile în care este realistă.
	PRIORITĂȚI	**DEPLASAREA LATERALĂ**	– Mișcarea laterală oferă cele mai mari șanse de ieșire.	– Se corectează instinctul de a fugi *„în jos”.*
		ANCORAREA DE OBIECTE SOLIDE	– Dacă există posibilitatea, prinderea de elemente fixe poate preveni îngroparea.	– Se subliniază că această opțiune este dependentă de context și de timp.
		CREAREA SPAȚIULUI DE RESPIRAȚIE	– Dacă îngroparea este iminentă, **protejarea căilor respiratorii devine prioritară.**	– Se explică tehnica formării buzunarului de aer cu brațele.

ÎNGROPAREA SUB ZĂPADĂ	– CONȘTIENTIZAREA TIMPULUI CRITIC	– Persoana îngropată are un timp extrem de limitat pentru acțiune.	– Se explică fereastra de supraviețuire (minute).
	– PROTEJAREA FEȚEI ȘI RESPIRAȚIEI	– Crearea imediată a unui buzunar de aer crește șansele de supraviețuire.	– Se exersează poziționarea brațului și a corpului.
DUPĂ PRODUCEREA AVALANȘEI	– EVALUAREA RAPIDĂ A SITUAȚIEI	– Primul pas este identificarea persoanelor în siguranță și a celor dispărute.	– Se exersează bilanțul rapid și comunicarea clară.
	– ALERTAREA SERVICIILOR SPECIALIZATE	– Apelarea serviciilor de urgență și a Salvamont este obligatorie.	– Se insistă pe transmiterea informațiilor esențiale.
	– STABILIREA LEADERSHIPULUI	– Un lider coordonează căutarea și previne haosul.	– Se explică rolul liderului în situații cu stres extrem.
	– CĂUTAREA ȘI DEGAJAREA VICTIMELOR	– Căutarea începe imediat, folosind echipamentele disponibile.	– Se subliniază importanța lopeții și a timpului critic -prevenirea asfixierii.
	– ACORDAREA PRIMULUI-AJUTOR	– După extragere, se acordă primul-ajutor imediat.	– Se corelează cu tehnica ABC și cu hipotermia.

Deciziile trebuie luate în secunde, nu în minute.
Dezvoltarea ***reflexelor este esențială pentru supraviețuire!***



INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE PENTRU ACȚIUNE ÎN CAZUL TEMPERATURILOR FOARTE RIDICATE – CANICULĂ

- ✓ **CANICULA** este un val de căldură extremă prelungit, cu temperaturi foarte ridicate, **peste 32 de grade Celsius,** care, asociat cu umiditate crescută și lipsa ventilației naturale, produce stres termic sever asupra organismului uman și afectează funcționarea normală a comunităților.**cu temperaturi.**
- ✓ **CANICULA** necesită hidratare constantă, evitarea expunerii la soare în orele de vârf, purtarea hainelor lejere și deplasarea către spații răcoroase.
- ✓ **Managementul canicule este o competență de prevenție**, nu o reacție de urgență clasică. Succesul constă în **reducerea expunerii și intervenția timpurie**.
- ✓ Este esențială **anticiparea, autoreglarea, protecția categoriilor vulnerabile** și recunoașterea rapidă a insolației și acordarea primului ajutor, precum și monitorizarea persoanelor vulnerabile.

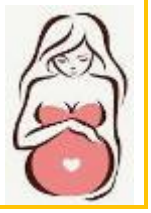
CAUZE	– Persistența maselor de aer tropical, lipsa precipitațiilor, circulație atmosferică stagnantă. – Efectul de *„insulă de căldură urbană”,* lipsa vegetației, suprafețe betonate extinse. – Schimbările climatice cresc frecvența, durata și intensitatea episoadelor de canicula.	
CARACTERISTICI PRINCIPALE	**Temperaturi extreme**	– Temperaturile depășesc pragurile de confort și siguranță biologică.
	Durată prelungită	– Episoadele pot dura mai multe zile consecutiv.
	Umiditate crescută	– Reduce capacitatea organismului de a se răcori prin transpirație.
	Lipsa vântului	– Ventilația naturală este redusă, amplificând stresul termic.
	Agravare nocturnă	– Temperaturile rămân ridicate inclusiv noaptea, afectând recuperarea organismului.
EFECTE	**Asupra sănătății**	– Deshidratare, insolație, epuizare termică, agravarea bolilor cardiovasculare și respiratorii, risc crescut de mortalitate.
	Asupra grupurilor vulnerabile	– Copiii, vârstnicii, persoanele cu boli cronice și lucrătorii în aer liber sunt afectați disproporționat.
	Asupra comunității	– Creșterea consumului de energie, perturbarea activităților, suprasolicitarea serviciilor medicale.
	Asupra mediului	– Secetă, degradarea vegetației, risc crescut de incendii de vegetație.
	Asupra economiei	– Scăderea productivității, pierderi în agricultură și infrastructură.

CINE AGRAVEAZĂ EFECTELE CANICULEI ASUPRA ORGANISMULUI?		
	**UMIDITATEA CRESCUTĂ**	– Transpirația nu se evaporă la fel de repede. – Organismul nu se mai răcorește rapid.
	**FACTORI PERSONALI**	– Vârsta, obezitatea, febra, deshidratarea, boala de inima, boala mintală, circulația necorespunzătoare a sângelui, arsurile solare, consumul de droguri și consumul de alcool în exces.

CINE SUNT VULNERABILI LA CANICULĂ?

- **Vârstnicii**, mai ales cei trecuți de 65 de ani;
- **Copiii**, mai ales cei sub 2 ani;
- **Femeile gravide**;
- Persoane cu **boli cronice** – diabet, boli endocrine, boli mentale, adicții de substanțe sau alcoolism, boli cardiovasculare, boli respiratorii, boli renale etc.;
- **Persoane care sunt sub anumite tratamente medicale** – cele care au febră sunt în pericol mai mare;
- **Persoane vulnerabile socio-economic** – persoanele fără adăpost, imobilizate, cele lipsite de informare și izolate social;
- Persoane cu anumite **ocupații în aer liber,** cei care prestează muncă fizică și sportivii.





INFORMAȚII TRANSMISE PENTRU ACȚIUNE – ÎNAINTE DE DECLANȘAREA CANICULEI – *Prevenire și pregătire*

CONȘTIENTIZAREA RISCULUI	– Canicula nu este un disconfort, ci un risc biologic și operațional. – Efectele caniculei sunt cumulative și pot deveni fatale fără semnale spectaculoase.
IDENTIFICAREA GRUPURILOR VULNERABILE	– Evidențierea riscului crescut pentru copii, vârstnici, persoane cu boli cronice, muncitori în aer liber.
PLANIFICARE PERSONALĂ ȘI INSTITUȚIONALĂ	– Ajustarea programului de lucru, identificarea spațiilor răcoroase, stabilirea pauzelor de hidratare.
HIDRATARE PREVENTIVĂ	– Hidratarea începe înainte de apariția senzației de sete; – Apa este prioritară, nu băuturile stimulente.
ADAPTAREA MEDIULUI	– Aerisire nocturnă, umbrire, limitarea surselor interne de căldură.
EDUCAȚIE COMPORTAMENTALĂ	– Corectarea miturilor *„m-am obișnuit cu căldura”, „transpirația e suficientă”.*

INFORMAȚII TRANSMISE PENTRU ACȚIUNE – PE TIMPUL CANICULEI – *Protecție și adaptare*

MONITORIZAREA SEMNELOR DE STRES TERMIC	– Explicarea diferenței între epuizare termică și insolație. – ***Epuizarea termică*** *– apare atunci când organismul este suprasolicitat de căldură și deshidratare, dar mecanismele de reglare a temperaturii încă funcționează,* ***manifestându-se prin slăbiciune, transpirație abundentă, amețeli și greață.*** – ***Insolația este o urgență medicală gravă****, în care mecanismele de termoreglare cedează, temperatura corporală crește rapid, pot apărea* ***confuzie, pierderea cunoștinței și risc vital, necesitând intervenție medicală imediată.***
REDUCEREA EXPUNERII	– Limitarea activităților fizice intense, evitarea intervalului orar 11:00–18:00.
HIDRATARE CONSTANTĂ	– Consum regulat de apă, chiar în lipsa senzației de sete.
ÎMBRĂCĂMINTE ADECVATĂ	– Haine deschise la culoare, lejere, cap acoperit.
RĂCIRE ACTIVĂ	– Dușuri călduțe, comprese umede, ventilație.
RESPONSABILITATE COLECTIVĂ	– Supravegherea persoanelor vulnerabile; intervenție timpurie la primele simptome.



CE NU FACEM PE TIMPUL CANICULEI – *pentru corectarea comportamentelor greșite*

NU IGNORĂM SENZAȚIA DE DISCONFORT	– Semnele apar mai târziu; – Deteriorarea poate fi rapidă.
NU CONSUMÎM ALCOOL	– Accentuează deshidratarea și dereglează termoreglarea.
NU FACEM EFORT FIZIC INTENS LA ORELE DE VÂRF	– Crește riscul de insolație și colaps termic.
NU NE HIDRATĂM EXCLUSIV CU BĂUTURI DULCI SAU ENERGIZANTE	– Nu asigură reechilibrare hidratării reale.
NU STĂM PRELUNGIT ÎN SOARE	– Expunerea directă accelerează supraîncălzirea corpului.
NU LĂSĂM PERSOANELE VULNERABILE NESUPRAVEGHEATE	– Copiii și vârstnicii nu percep corect riscul.
NU NE ÎMBRĂCĂM CU HAINE ÎNCHISE LA CULOARE ȘI STRÂMTE	– Împiedică disiparea căldurii.
NU NE „CĂLIM” FORȚAT	– Adaptarea nu înlocuiește protecția, riscul rămâne.
NU LĂSĂM ANIMALELE DE COMPANIE ÎN AUTOVEHICULE	

INFORMAȚII TRANSMISE PENTRU ACȚIUNE – DUPĂ CANICULĂ – *Evaluare și recuperare*

RECUPERARE FIZIOLOGICĂ	– Continuarea hidratării; – Odihnă adecvată.
EVALUAREA EFECTELOR	– Analiza episoadelor de disconfort, leșin, performanță scăzută.
ÎNVĂȚARE DIN EXPERIENȚĂ	– Ce a funcționat / ce nu a funcționat în gestionarea canicule.
ÎMBUNĂTĂȚIREA PLANURILOR EXISTENTE	– Actualizarea procedurilor și mesajelor educaționale.
PREGĂTIRE PENTRU SITUAȚII SIMILARE	– Canicula apare frecvent în valuri – pregătirea continuă este esențială.

SEMNELE AFECȚIUNILOR PRODUSE DE CANICULĂ	
CRAMPELE MUSCULARE SAU SPASMELE 	– Sunt cauzate de o pierdere mare de sare și apă în organism. – Se manifestă prin transpirație abundentă cu dureri musculare și spasme. – Evitarea căldurii, hidratarea, ajutorul medical dacă spasmele durează mai mult de o oră sau dacă persoana afectată are probleme cardiace.
EPUIZAREA TERMICĂ poate fi severă. 	– În unele cazuri, necesită ajutor medical de urgență. – SEMNE – transpirație abundentă, paloare, crampe musculare, oboseală, slăbiciune, leșin, puls rapid sau slab, amețeli, cefalee, greață sau vărsături. – Evitarea căldurii, odihnă într-un loc răcoros și umbrit sau ajutor medical dacă simptomele durează mai mult de o oră sau dacă se agravează.
INSOLAȚIA, ȘOCUL TERMIC, ACCIDENTUL VASCULAR CEREBRAL 	– Pot fi mortale. – Necesită ajutor medical de urgență. – SEMNE – temperatura extrem de ridicată a corpului, peste 40^{0}C, piele roșie, fierbinte și uscată fără transpirație, puls rapid, puternic, amețeli, confuzie sau inconștiență. – Ajutor medical rapid! – Răcirea persoanei cu orice metodă disponibilă (băi și dușuri reci, aplicarea de comprese cu apă rece, răcirea camerei etc.); – Nu-i da persoanei nimic de băut și nu administra medicamente.



INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE PENTRU ACȚIUNE ÎN CAZUL TEMPERATURILOR FOARTE SCĂZUTE – FRIG EXTREM

- ✓ Frigul extrem este explicat ca **un risc de management al expunerii, *„lent, dar letal”,*** unde pericolul major nu este senzația de frig, ci **pierderea progresivă a funcțiilor vitale și cognitive**.
- ✓ Accentul educațional este pus pe **prevenție,** consolidarea **deciziilor timpurii de protecție, stratificarea îmbrăcămintei și limitarea expunerii**.
- ✓ Frigul poate ucide pe oricine, oriunde!
- ✓ Protecția împotriva frigului înseamnă – adăpost, izolație, căldură.
- ✓ În condiții de frig extrem, echipamentul adecvat și îmbrăcămintea stratificată sunt esențiale.
- ✓ Se evită expunerea prelungită, se caută adăposturi încălzite și se acordă prim ajutor în caz de hipotermie sau degerături.
- ✓ Vântul și ploaia măresc mult pericolul de îngheț!
- ✓ Se explică că hipotermia se poate instala gradual și este adesea subestimată.
- ✓ De asemenea, se subliniază că **frigul extrem este definit de efecte, nu doar de valoarea termică a temperaturii**.

FRIGUL EXTREM – reprezintă o situație de risc generată de expunerea prelungită sau intensă la temperaturi foarte scăzute, sub pragurile de adaptare ale organismului uman, care, în combinație cu vântul și umiditatea, poate produce hipotermie, degerături și perturbarea funcționării normale a comunităților.

- În practică, pentru zona noastră, Europa Centrală și de Est, se consideră:
  - **Sub –10°C – risc crescut pentru populație**, mai ales în condiții de vânt.
  - **Sub –15°C – frig extrem pentru majoritatea persoanelor**.
  - **Sub –20°C – frig extrem sever,** cu risc major de hipotermie și degerături rapide.
  - **Vântul de 55 km/h poate face ca temperaturi de –5°C să fie resimțite ca la -15°C, fiind frig extrem.**

CAUZE	Invazii de aer polar/arctic, cer senin nocturn, persistența maselor de aer rece. Variabilitate climatică accentuată, episoade de frig intens și brusc. Altitudine, zone deschise expuse vântului, lipsa adăpostului. Îmbrăcăminte neadecvată, epuizare, consum de alcool, malnutriție.	
CARACTERISTICI PRINCIPALE	**Temperaturi foarte scăzute**	– Mult sub valorile normale pentru zonă și sezon.
	Efect cumulativ	– Expunerea repetată sau prelungită amplifică riscul.
	Rol critic al vântului	– Vântul accelerează pierderea de căldură corporală.
	Limitarea mișcărilor fine ale mâinilor	– Pierderea sensibilității și a coordonării fine.

	Debut gradual, adesea subestimat	– Instalarea hipotermiei poate fi greu de perceput inițial.
EFECTE	**Asupra sănătății**	– Hipotermie, degerături, tulburări de ritm cardiac, confuzie, risc vital.
	Asupra capacității de decizie	– Scăderea capacității cognitive, reacții întârziate, erori de judecată.
	Asupra grupurilor vulnerabile	– Vârstnici, copii, persoane fără adăpost, lucrători în exterior.
	Asupra infrastructurii	– Avarii la rețelele de apă, energie, transport.
	Asupra comunității	– Izolare, acces limitat la servicii, creșterea numărului de urgențe medicale.

INFORMAȚII TRANSMISE PENTRU ACȚIUNE – ÎNAINTE DE DECLANȘAREA FRIGULUI EXTREM – *Prevenire și pregătire*

CONȘTIENTIZAREA RISCULUI	– Frigul extrem este un risc vital chiar și la temperaturi care *„nu par periculoase”,* mai ales în prezența vântului și a umezelii.
PLANIFICARE PERSONALĂ ȘI ORGANIZAȚIONALĂ	– Adaptarea programului de lucru, limitarea activităților în exterior, planuri pentru întreruperi de utilități.
ÎMBRĂCĂMINTE STRATIFICATĂ	– Sistem de haine în straturi – bază, izolație, protecție împotriva vântului și umezelii.
PROTEJAREA EXTREMITĂȚILOR	– Mănuși, căciulă, încălțăminte izolată; – Pierderile de căldură sunt rapide la nivelul capului și mâinilor.
NUTRIȚIE ȘI HIDRATARE	– Aport caloric crescut; – Hidratarea rămâne necesară chiar fără senzație de sete.
IDENTIFICAREA PERSOANELOR VULNERABILE	– Monitorizarea vârstnicilor, copiilor, persoanelor fără adăpost sau izolate.

INFORMAȚII TRANSMISE PENTRU ACȚIUNE – PE TIMPUL FRIGULUI EXTREM – *Protecție și limitarea expunerii*

LIMITAREA EXPUNERII	– Reducerea timpului petrecut în exterior; pauze frecvente în spații încălzite.
MENȚINEREA USCĂCIUNII	– Umezeala accelerează pierderea de căldură; – Schimbarea hainelor umede imediat.
RECUNOAȘTEREA SEMNELOR PRECOCE	– SEMNALE DE ALARMĂ – frisoane intense, amorțeală, dificultăți de vorbire, confuzie.
PROTECȚIA ÎMPOTRIVA VÂNTULUI	– Alegerea rutelor adăpostite; – Utilizarea ecranelor de protecție naturale sau artificiale.
RESPONSABILITATE DE GRUP	– Monitorizarea reciprocă; – Persoanele afectate pot să nu conștientizeze gravitatea stării lor.
INTERVENȚIE TIMPURIE	– Oprirea expunerii și încălzire graduală la primele semne de hipotermie.



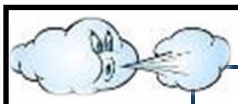
CE NU FACEM PE TIMPUL FRIGULUI EXTREM – *pentru corectarea comportamentelor*

NU SUBESTIMÎM FRIGUL	– Riscul este determinat de efecte, nu de temperatură percepută.
NU CONSUMĂM ALCOOL *„PENTRU ÎNCĂLZIRE”*	– Produce vasodilatație și accelerează pierderea de căldură.
NU NE ÎMBRĂCĂM INSUFICIEN SAU STRÂMT	– Reduce izolația și circulația periferică.
NU IGNORĂM UMEZEALA	– Hainele umede cresc drastic riscul de hipotermie.
NU NE EXPUNEM PRELUNGIT LA FRIG FĂRĂ PAUZE	– Pierderea de căldură este cumulativă.
NU FACEM EFORT EXCESIV	– Transpirația duce la răcire accelerată.
NU NE ÎNCĂLZIM BRUSC EXTREMITĂȚILE ÎNGHEȚATE	– Poate agrava leziunile.
NU NEGLIJĂM SEMNELE COGNITIVE	– Confuzia este un semn major de hipotermie.

INFORMAȚII TRANSMISE PENTRU ACȚIUNE – DUPĂ ÎNCETAREA FRIGULUI EXTREM – *Recuperare și învățare*

RECUPERARE FIZIOLOGICĂ	– Reîncălzire progresivă; – Continuarea aportului caloric și hidratare.
EVALUAREA EFECTELOR	– Identificarea cazurilor de degerături sau hipotermie ușoară apărute tardiv.
ANALIZA LECȚIILOR ÎNVĂȚATE	– Ce măsuri au funcționat / ce a eșuat în gestionarea frigului extrem.
ÎMBUNĂTĂȚIREA PLANURILOR	– Ajustarea echipamentelor, procedurilor și mesajelor educaționale.
PREGĂTIRE PENTRU EPISOADE VIITOARE	– Frigul extrem apare adesea în valuri; – Pregătirea permanentă trebuie menținută.

CUM SE RESIMTE TEMPERATURA ÎN FUNCȚIE DE VÂNT



TEMPERATURĂ

VÂNT – km/h	0°C	-1°C	-2°C	-3°C	-4°C	-5°C	-10°C	-15°C	-20°C	-25°C	-30°C	-35°C	-40°C
6	-2	-3	-4	-5	-7	-8	-14	-19	-25	-31	-37	-42	-48
8	-3	-4	-5	-6	-7	-9	-14	-20	-26	-32	-38	-44	-50
10	-3	-5	-6	-7	-8	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51
15	-4	-6	-7	-8	-9	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54
20	-5	-7	-8	-9	-10	-12	18	-24	-30	-37	-43	-49	-56
25	-6	-7	-8	-10	-11	-12	-19	-25	-32	-38	-44	-51	-57
30	-6	-8	-9	-10	-12	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59
35	-7	-8	-10	-11	-12	-14	-20	-27	-33	-40	-47	-53	-60
40	-7	-9	-10	-11	-13	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61
45	-8	-9	-10	-12	-13	-15	-21	-28	-35	-42	-48	-55	-62
50	-8	-10	-11	-12	-14	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63
55	-8	-10	-11	-13	-14	-15	-22	-29	-36	-43	-60	-67	-63
	între 0 și -10° C SCĂZUTĂ			între -10 și -25° C MODERATĂ			între -25 și -45° C RECE			între -45 și -59° C EXTREMĂ			+

INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE PENTRU ACȚIUNE ÎN CAZUL FENOMENELOR ATMOSFERICE SEVERE – FURTUNILOR și TORNADELOR

- ✓ **FURTUNILE și TORNADELE** sunt fenomene de amploare cu durată variabilă, extrem de violente.
- ✓ **Furtuna** este frecventă și imprevizibilă local,
- ✓ **Tornada** este scurtă, violentă și extrem de periculoasă punctual.
- ✓ În furtuni și tornade, **diferența dintre incident minor și dezastru este timpul de reacție.**
- ✓ **Zonele sigure** sunt spațiile interioare, fără ferestre, de preferat la nivel inferior.
- ✓ **Rutele de evacuare** trebuie stabilite înainte de impact, iar una dintre cele mai frecvente cauze de rănire o reprezintă obiectele luate de vânt.
- ✓ **Accentul educațional trebuie pus pe** recunoașterea rapidă a tipului de fenomen, deoarece măsurile de protecție diferă fundamental.

FURTUNA – este un fenomen meteorologic caracterizat prin instabilitate atmosferică accentuată, manifestată prin vânt puternic, precipitații intense, descărcări electrice și, uneori, grindină, cu durată relativ scurtă și impact variabil.	
CAUZE	– Contrast termic puternic între mase de aer cald și rece. – Umiditate ridicată. – Instabilitate atmosferică locală.
CARACTERISTICI PRINCIPALE	– Debut relativ rapid. – Durată de la zeci de minute la câteva ore. – Fenomene asociate – ploaie torențială, fulgere, rafale de vânt. – **FULGERUL** – o scânteie electrică între doi nori. Poate ajunge până la 30 km lungime. – Arie de manifestare locală sau regională.
EFECTE	– Inundații locale. – Căderi de arbori sau obiecte. – Avarii la rețelele electrice. – Risc crescut de accidente prin trăsnet. – **TRASNETUL** – o scânteie produsă de descărcarea electricității statice între un nor și un obiect proeminent mai înalt de pe suprafața pământului – copac, casa, om, paratrăsnet. Poate să lovească un om în câmp deschis, să carbonizeze o casă. Poate lovi de mai multe ori în același loc
TORNADA – este un vortex atmosferic violent, de dimensiuni reduse, care coboară dintr-un nor de furtună până la sol, caracterizat prin vânturi extrem de puternice pe o arie foarte limitată.	
CAUZE	– Furtuni severe. – Instabilitate atmosferică extremă. – Diferențe mari de viteză și direcție ale vântului pe verticală.

CARACTERISTICI PRINCIPALE	– Diametru mic – zeci / sute de metri. – Durată scurtă – minute. – Vânturi foarte intense. – Traiectorie imprevizibilă.
EFECTE	– Distrugeri punctuale extreme. – Smulgerea construcțiilor ușoare. – Proiectarea obiectelor. – Risc foarte mare de victime în zona afectată.

DIFERENȚE ESENȚIALE ÎNTRE FURTUNI, TORNADE ȘI URAGANE

	FURTUNĂ	TORNADĂ	URAGAN
SCARĂ	– Locală / regională	– Foarte restrânsă	– Foarte largă (sute km)
DURATĂ	– Minute – ore	– Minute	– Zile – săptămâni
ORIGINE	– Instabilitate atmosferică	– Furtuni severe	– Ape tropicale calde
INTENSITATE VÂNT	– Moderată–mare	– Extremă, local	– Foarte mare, susținută
PREVIZIBILITATE	– Medie	– Foarte scăzută	– Ridicată (relativ)
TIP DE IMPACT	– Variabil	– Concentrat și devastator	– Extins și sistemic

INFORMAȚII TRANSMISE PENTRU ACȚIUNE – ÎNAINTE DE ÎNCEPEREA UNEI FURTUNI – *Anticipare și pregătire*

CONȘTIENTIZAREA RISCULUI	– Furtunile sunt frecvente și pot deveni periculoase rapid; nu toate sunt *„simple ploi”.*
MONITORIZAREA AVERTIZĂRILOR	– Se explică codurile meteo și importanța reacției timpurii.
EVALUAREA SPAȚIILOR FRECVENTATE	– Se subliniază importanța identificării copacilor izolați, obiectelor nefixate, zonelor cu risc de inundație rapidă.
PLANIFICAREA PROTECȚIEI	– Se accentuează importanța stabilirii din timp a adăposturilor sigure și evitarea activităților în aer liber.
EDUCAȚIE PREVENTIVĂ	– Corectarea miturilor de genul: *„fulgerul nu lovește de două ori”, „ploaia nu e periculoasă”.*

INFORMAȚII TRANSMISE PENTRU ACȚIUNE – PE TIMPUL UNEI FURTUNI – *Protecție și limitarea expunerii*

ADĂPOSTIREA	– Intrarea imediată în clădiri închise cu instalații electrice și de împământare solide – autovehicule cu caroserie metalică – efect de „cușcă Faraday”. – Trebuie evitate – câmpurile deschise, copacii izolați, structurile metalice și echipamentele electrice neprotejate.
EVITAREA EXPUNERII	– Distanțarea de ferestre, obiecte metalice, apă, câmpuri deschise.
GESTIONAREA TRĂSNETULUI	– Regula *„30–30”* explicată didactic.
SIGURANȚĂ ELECTRICĂ	– Deconectarea aparatelor sensibile, evitarea utilizării instalațiilor electrice.
CONTROLUL PANICII	– Decizii calme; – Deplasare minimă.

EXEMPLU DE EXPLICARE A Regulii *„30–30”*

1. Primul „30” spune CÂND TREBUIE SĂ TE ADĂPOSTEȘTI

- Dacă **intervalul de timp dintre observarea fulgerului și auzirea tunetului este de 30 de secunde sau mai puțin**, înseamnă că furtuna este suficient de aproape pentru a reprezenta un pericol real.
- Trăsnetul se poate produce **chiar și fără ploaie**, la câțiva kilometri de nucleul furtunii.

*La 30 de secunde sau mai puțin, **activitățile în aer liber trebuie oprite imediat**, iar persoanele trebuie să se adăpostească.*

3. Al doilea „30” ne spune CÂND POȚI RELUA ACTIVITĂȚILE

- Activitățile în aer liber pot fi reluate **numai după ce au trecut cel puțin 30 de minute** de la ultimul tunet auzit.
- Trăsnetele pot apărea și după ce furtuna pare că s-a îndepărtat vizual.

Așteptarea celor 30 de minute reduce riscul de trăsnete întârziate.

INFORMAȚII TRANSMISE

EVALUAREA PERICOLELOR REZIDUALE	– Fire electrice căzute, structuri instabile, copaci afectați.
PRIM-AJUTOR	– Intervenție pentru traumatisme ușoare; – Apelarea serviciilor de urgență dacă este necesar.
ÎNVĂȚARE DIN EXPERIENȚĂ	– Analiza deciziilor luate și a comportamentelor riscante.
REVENIRE GRADUALĂ	– Reluarea activităților doar după stabilizarea completă a condițiilor.

INFORMAȚII TRANSMISE PENTRU ACȚIUNE – ÎNAINTE DE ÎNCEPEREA UNEI TORNADE – *Recunoaștere și pregătire – fenomen rar, dar extrem de periculos*

RECUNOAȘTEREA SEMNELOR	– Cer verzui, nori joși rotați, zgomot similar unui tren.
PLAN DE ADĂPOSTIRE	– Identificarea spațiilor fără ferestre, subsoluri, camere centrale.
TIMP LIMITAT DE REACȚIE	– Tornadele oferă puțin timp; – Deciziile trebuie să fie automate.
EDUCAȚIE APLICATĂ	– Antrenarea răspunsului - *„unde mergi imediat”.*

INFORMAȚII TRANSMISE PENTRU ACȚIUNE – PE TIMPUL UNEI TORNADE – *Supraviețuire imediată*

ADĂPOSTIREA CORECTĂ	– Poziție joasă, protecția capului și a gâtului.
EVITAREA FERESTRELOR	– Fragmentele proiectate sunt cauza principală a rănilor.
PROTECȚIE PERSONALĂ	– Folosirea obiectelor solide – saltele, căști improvizate.
DECIZIE RAPIDĂ	– Nu se pierde timp cu salvarea bunurilor.

INFORMAȚII TRANSMISE PENTRU ACȚIUNE – DUPĂ O TORNADĂ – *Siguranță și recuperare*

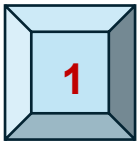
ATENȚIE LA PERICOLE SECUNDARE	– Conducte de gaz avariate, structuri instabile.
APELAREA SERVICIILOR DE URGENȚĂ	– Evaluarea corectă a situației înainte de intervenții improvizate.
PRIM-AJUTOR ȘI TRIERE	– Prioritizarea victimelor.
SPRIJIN PSIHOLOGIC	– Reacțiile emoționale pot fi intense.



CE NU SE FACE PE TIMPUL FURTUNILOR / TORNADELOR

NU IGNORĂM AVERTIZĂRILOR METEO – fenomenul poate escalada rapid iar subestimarea poate crește riscul de accident.
NU RĂMÂNEM ÎN AER LIBER SAU ÎN VEHICULE NEPROTEJATE – Expunerea crește riscul de electrocutare și lovire de obiecte luate de vânt.
NU NE APROPIEM DE COPACI SAU STRUCTURI INSTABILE – Obiectele pot cădea sau pot fi proiectate cu forță.
NU FOLOSIM INSTALAȚII ELECTRICE ÎN TIMPUL FURTUNII – Pericol de electrocutare prin trăsnet sau avarii la rețea.
NU DESCHIDEM FERESTRELE ÎN TIMPUL FURTUNII – Fragmentele de sticlă proiectate sunt foarte periculoase.
NU FILMĂM SAU FOTOGRAFIEM TORNADA – Distrage atenția și întârzie reacția rapidă de adăpostire.
NU ÎNCERCĂM SĂ SALVĂM BUNURI SAU VEHICULE – Prioritatea absolută este viața.
NU SUBESTIMĂM TRAIECTORIA TORNADEI – Tornadele pot devia brusc iar păstrarea flexibilității în decizie este vitală.
NU NEGLIJĂM PROTECȚIA PERSONALĂ – Capul, gâtul și toracele trebuie protejate; poziția joasă crește șansele de supraviețuire.
NU PĂRĂSIM ADĂPOSTUL PREA DEVREME –Fenomenul poate avea vârful de impact secvențial.

FIȘA DE EXERCIȚIU 1 – CUTREMUR



OBIECTIV – formarea capacității de a antrena decizia rapidă și corectarea reflexelor greșite în primele secunde ale unui seism.
SCENARIU – *Ești într-o clădire cu mai multe persoane. Se produce un cutremur puternic, fără avertizare.*
SARCINI:

– Ce faci în primele 60 secunde:?

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE – susțin **corectarea comportamentelor**, **argumentarea deciziilor** și **explicația mecanismelor de risc.** Formulările pot fi transformate ușor în explicații ulterioare către cursanți.

ACȚIUNI CORECTE ÎN PRIMELE 60 SECUNDE

- *Adoptarea imediată a unei poziții de protecție pentru cap, gât, trunchi, sub un element structural stabil.*
- *Menținerea poziției până la încetarea mișcării seismice.*
- *Autocontrol și calm verbal pentru a reduce panica grupului.*

ARGUMENT – *majoritatea rănilor apar din cauza obiectelor care cad și a deplasărilor necontrolate.*
CE NU FACEM – *Evacuarea în timpul seismului care crește riscul de accidente; liftul devine capcană; un nepanicăm – amplifică comportamentele periculoase.*

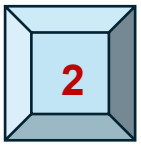
– Ce reacții greșite apar frecvent și care trebuie corectate?

- *Fuga necontrolată; Folosirea liftului; Panica verbală.*

ELEMENTE ESENȚIALE DE TRANSMIS:

- *Controlul reacției inițiale.*
- *Protecție și evacuare.*
- *Comunicarea calmă, dar fermă.*

FIȘA DE EXERCIȚIU 2 – INCENDIU ÎN LOCUINȚĂ



OBIECTIV – antrenarea recunoașterii rapide a riscului și a prioritizării vieții în fața bunurilor.
SCENARIU – *Se simte miros de fum și vizibilitatea scade rapid.*
SARCINI:

– Ce acțiuni sunt critice în primele minute?

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

- *Alertarea imediată a persoanelor din proximitate.*
- *Evacuare controlată pe căile sigure, cu menținerea ușilor închise.*
- *Deplasare joasă pentru evitarea inhalării fumului.*

ARGUMENT – *Fumul mai periculos decât flacăra. Oxigenarea focului accelerează propagarea acestuia.*

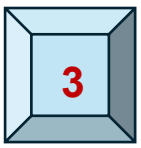
– Ce comportamente instinctive sunt periculoase și trebuie corectate?

- *Întoarcerea după bunuri.*
- *Deschiderea ușilor fierbinți.*
- *Spargerea geamurilor.*
- *Folosirea liftului.*

ELEMENTE ESENȚIALE DE TRANSMIS:

- *Fumul ca principal risc.*
- *Evacuare organizată.*
- *Închiderea ușilor.*

FIȘA DE EXERCIȚIU 3 – INUNDAȚIE



OBIECTIV – dezvoltarea capacității de anticipare și decizie preventivă.
SCENARIU – *Sunt precipitații abundente, creștere rapidă a nivelului apei.*
SARCINI:

– Ce faci înainte ca apa să intre?

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

- Evaluarea rapidă a riscului și decizia timpurie de evacuare.
- Deconectarea surselor de electricitate și gaz, dacă acest lucru este posibil și dacă este sigur.
- Ridicarea obiectelor esențiale și pregătirea kitului de evacuare.

ARGUMENT – *Apa în mișcare are forță distructivă mare, iar decizia întârziată reduce opțiunile pe care le ai.*

– Când decizi evacuarea?

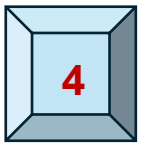
- *Atunci când există un pericol iminent pentru viață, respectiv când nivelul apei crește rapid, sunt afectate căile de acces sau autoritățile emit avertizări ori ordine de evacuare.*

ELEMENTE ESENȚIALE DE TRANSMIS:

- *Pregătirea înainte înseamnă control.*
- *Pericolul apei în mișcare.*
- *Riscuri de electrocutare și de contaminare.*

GREȘELI DE CORECTAT

- *Traversarea apei.*
- *Conducerea autovehiculului prin zone inundate.*
- *Subestimarea nivelului și Revenirea prematură în zonă fără autorizare..*



FIȘA DE EXERCIȚIU 4 – FURTUNĂ VIOLENTĂ

OBIECTIV – Antrenarea evaluării riscurilor dinamice și a adăpostirii corecte.

SCENARIU – *Este vânt puternic, ploaie torențială și obiecte în mișcare, luate de vânt.*

SARCINI:

– Unde te adăpostești?

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

- *Adăpostire rapidă într-o structură solidă.*
- *Îndepărtarea de ferestre, copaci, obiecte instabile.*
- *Renunțarea la deplasările inutile.*

ARGUMENT – *Majoritatea accidentelor sunt cauzate de obiectele proiectate de vânt.*

– Ce spații nu sunt sigure?

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

În caz de furtună violentă, nu sunt sigure spațiile deschise, zonele expuse sau înalte, construcțiile ușoare, precum și zonele din apropierea copacilor, structurilor metalice și cursurilor de apă.

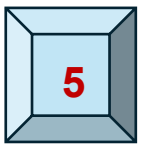
ARGUMENT – *Aceste spații cresc expunerea la fenomene extreme specifice furtunilor violente – trăsnet, rafale puternice de vânt, căderi de obiecte, viituri rapide și nu oferă protecție structurală adecvată, ceea ce mărește semnificativ riscul de accidentare sau deces.*

ELEMENTE ESENȚIALE DE TRANSMIS:

- *Obiecte purtate și proiectate de vânt.*
- *Structuri vulnerabile la vânturi puternice.*
- *Timp scurt de reacție.*

GREȘELI DE CORECTAT

- *Staționarea sub copaci.*
- *Filmarea fenomenului.*
- *Deplasarea inutilă.*



FIȘA DE EXERCIȚIU 5 – TORNADĂ

OBIECTIV – Formarea reflexului de adăpostire imediată.

SCENARIU – *La radio au fost emise avertizări meteo pentru zona în care te găsești, este zgomot puternic și vizibilitate redusă.*

SARCINI:

– Care este adăpostul optim?

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

- o încăpere interioară, fără ferestre, situată la cel mai jos nivel al unei clădiri solide, precum un subsol, un adăpost special pentru furtuni sau un hol interior,

ARGUMENT – *poziționarea la nivel inferior reduc expunerea la vânturi extreme, presiune scăzută și obiecte proiectate.*

– Ce NU oferă protecție reală?

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

- corturile, rulotele sau vehiculele ușoare;
- clădirile sau camerele cu pereți subțiri sau neconsolidați;
- încăperile cu ferestre mari sau pereți exteriori expuși;
- spațiile deschise, cum ar fi câmpuri, parcări sau terenuri de sport;
- adăposturile improvizate sau structurile temporare.

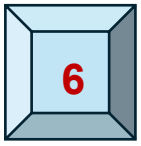
ARGUMENT – *Aceste spații nu rezistă vânturilor extreme și obiectelor proiectate de tornadă, ceea ce face ca riscul de rănire sau deces să fie foarte mare.*

ELEMENTE ESENȚIALE DE TRANSMIS:

- *Alegerea unei poziții cât mai joase.*
- *Fără ferestre.*
- *Protecția capului.*
- *Evitarea structurilor ușoare și a vehiculelor.*
- *Durata scurtă și intensitatea mare nu permit „observarea” fenomenului.*

GREȘELI DE CORECTAT

- *Apropierea de tornadă pentru „a vedea”. / Rămânerea în vehicul.*



FIȘA DE EXERCIȚIU 6 – ALUNECARE DE TEREN

OBIECTIV – Recunoașterea semnelor premergătoare și retragerea timpurie.

SCENARIU – *Sunt ploi abundente, au apărut fisuri în sol și sunt zgomote neobișnuite.*

SARCINI:

– Ce semne declanșează evacuarea?

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

- *Fisuri în sol, înclinarea copacilor, greutate în închiderea ușilor și ferestrelor, zgomote surde.*
- *Creșterea rapidă a debitului apelor locale.*

ARGUMENT – *risc iminent pentru siguranța persoanelor și integritatea construcțiilor, ceea ce justifică evacuarea preventivă pentru reducerea riscului de accidentări, prăbușiri sau inundații.*

– Cum comunici riscul?

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE – *prin avertizări clare și imediate, folosind semnale vizuale și acustice.*

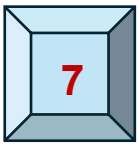
ARGUMENT – *permite persoanelor aflate în zonele afectate să reacționeze la timp, să se deplaseze spre zone sigure și să adopte măsuri preventive, reducând astfel riscul de rănire sau pierderi materiale.*

ELEMENTE ESENȚIALE DE TRANSMIS:

- *Debut progresiv.*
- *Viteza fenomenului.*
- *Direcția de deplasare.*

GREȘELI DE CORECTAT

- *Apropierea pentru observare*
- *Traversarea zonei instabile*



FIȘA DE EXERCIȚIU 7 – AVALANȘĂ

OBIECTIV – Dezvoltarea deciziei rapide în mediu montan.

SCENARIU – *Ești la munte, zăpada este instabilă și se produce o rupere de placă și avalanșă.*

SARCINI:

– Ce faci în primele secunde?

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

În declanșare:

Deplasare laterală, nu pe direcția avalanșei.

Eliberarea echipamentului greu, dacă este posibil.

Dacă ești îngropat:

Crearea unui buzunar de aer.

Conservarea energiei.

După eveniment:

Organizarea căutării, apelarea serviciilor specializate.

– Ce șanse reale de supraviețuire există?

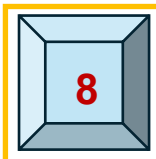
RĂSPUNSURI ORIENTATIVE – *Șansele reale de supraviețuire în cazul unei avalanșe* ***depind de timpul de intervenție.*** *Cele mai mari șanse de supraviețuire –* ***dacă sunt salvate în primele 15 minute. După 30 de minute riscul de deces crește semnificativ*** *din cauza sufocării sau traumatismelor.*

ELEMENTE ESENȚIALE DE TRANSMIS:

- *Mișcare laterală*
- *Crearea buzunarului de aer*
- *Organizarea căutării*

GREȘELI DE CORECTAT

- *Coborârea pe direcția avalanșei*
- *Dezorganizarea grupului*



FIȘA DE EXERCIȚIU 8 – CANICULĂ

OBIECTIV – Formarea capacității de prevenire și recunoaștere a urgenței medicale.

SCENARIU – *Este vară, sunt temperaturi extreme, iar tu ai avut o activitate fizică prelungită.*

SARCINI:

– Cum previi epuizarea termică?

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

- *Hidratare constantă, adaptarea programului.*
- *Răcire activă, pauze frecvente.*

– Când devine urgență?

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE – confuzie, piele fierbinte, lipsa transpirației = insolație.

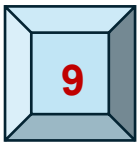
ARGUMENT – Insolația este urgență vitală, nu disconfort.

ELEMENTE ESENȚIALE DE TRANSMIS:

- *Hidratare.*
- *Răcire activă.*
- *Semne precoce.*

GREȘELI DE CORECTAT

- *Efort la orele de vârf.*
- *Consumul de alcool.*
- *Ignorarea simptomelor.*



FIȘA DE EXERCIȚIU 9 – FRIG EXTREM

OBIECTIV – Recunoașterea riscului cu debut lent.

SCENARIU – *Este iarnă, ești lamunte, iar temperatura este sub -10°C, bate vântul, ai avut o expunere prelungită la frig și trebuie să continui deplasarea pe a ajunge la cabană.*

SARCINI:

– Care sunt primele semne ignorate?

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE – Scăderea dexterității, judecată afectată, tremur.

– Cum intervii la timp?

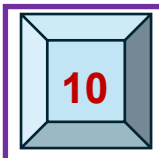
RĂSPUNSURI ORIENTATIVE – *Izolare termică progresivă; Uscarea hainelor, alimentare calorică.*

ELEMENTE ESENȚIALE DE TRANSMIS:

– Hipotermia ca proces.
– Scăderea dexterității.
– Judecata afectată.

GREȘELI DE CORECTAT

– „Rezist, nu e grav”.
– Haine umede.
– Izolarea persoanei.
– Efort excesiv.
– ignorarea simptomelor.
– Consumul de alcool.



FIȘA DE EXERCIȚIU 10 – SECETĂ / CRIZĂ DE APĂ

OBIECTIV – Formarea gândirii pe termen mediu și lung în criză.

SCENARIU – *Este vară cu temperaturi extreme. Resursele de apă sunt limitate și la radio au anunțat că seceta va continua pentru o perioadă prelungită.*

SARCINI:

– Ce acțiuni pe termen lung trebuie să iei?

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE –

– Raționalizarea consumului.
– Prioritizarea nevoilor vitale.
– Comunicarea clară în comunitate.

ARGUMENT – *Seceta este o criză de durată, iar deciziile inițiale influențează supraviețuirea pe termen mediu.*

– Ce conflicte pot să apară?

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE – *în situație de secetă prelungită pot apărea conflicte legate de **accesul la apă potabilă și irigații**, **resurse agricole limitate**, disputele între **fermieri, comunități sau regiuni**, precum și tensiuni sociale cauzate de **penuria alimentară** și restricțiile impuse.*

ELEMENTE ESENȚIALE DE TRANSMIS:

– Gestionarea resurselor.
– Decizii etice.
– Comunicare.

GREȘELI DE CORECTAT

– Consumul necontrolat de apă.
– Negarea duratei crizei.

METODE DIDACTICE – DEZASTRE NATURALE

DEZASTRU	SCENARIU	ACȚIUNE	REFLECȚIE	CORECTARE	REPETIȚIE
CUTREMUR	– Scenariu narativ nocturn.	– Exerciții poziție de protecție.	– Debriefing ghidat.	– Corectare reflexe.	– Repetiție.
FURTUNI	– Studiu de caz meteo.	– Decizie rapidă de adăpostire.	– Discuție dirijată.	– „Ce nu facem”.	– Re-scenariu
TORNADE	– Alertă simulată.	– Joc de rol – adăpostire.	– Analiză decizie.	– Corectare reflexe.	– Repetiție rapidă.
INUNDAȚII	– Hartă zonă afectată.	– Exerciție de evacuare.	– Reflecție de grup	– Ordinea acțiunilor.	– Scenariu variat.
INCENDII	– Plan locuință.	– Simulare evacuare.	– Discuție structurată	– Comportamente greșite.	– Repetiție incendiu de pădure.
CANICULĂ	– Situație la locul de muncă.	– Joc de rol.	– Analiză simptome	– Diferențe clinice.	– Repetiție.
FRIG EXTREM	– Expunere prelungită.	– Decizie echipare.	– Discuție ghidată	– Corectare greșeli frecvente.	– Repetiție – munte.
ALUNECĂRI DE TEREN	– Sat / drum afectat.	– Decizie de evacuare.	– Reflecție	– Corectare greșeli frecvente.	– Scenariu nocturn.
AVALANȘE	– Traseu montan.	– Exerciții de supraviețuire.	– Analiză timp	– Corectare greșeli frecvente.	– Repetiție.
SECETĂ	– Comunitate fără apă.	– Management resurse.	– Reflecție	– Prioritizare.	– Scenariu extins.

SECȚIUNEA 2 – GESTIONAREA ACCIDENTELOR ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ – *RUTIERE, AERIENE, FEROVIARE, ACVATIC/MARITIME, INDUSTRIALE, FĂRĂ ELECTRICITATE, ATACUL ANIMALELOR*

INTRODUCERE

Caracteristici comune ale accidentelor

- ✓ Apar rapid, fără avertizare.
- ✓ Provoacă un număr mare de victime și răniri severe.
- ✓ Pot genera efecte secundare majore - incendii, explozii sau scurgeri toxice.
- ✓ Necesită acțiuni coordonate și comunicare strictă.
- ✓ Implică adesea resurse tehnice specializate.
- ✓ Pot crea panică și confuzie.
- ✓ Au impact emoțional intens asupra supraviețuitorilor.

Gestionarea accidentelor în situații de criză reprezintă una dintre cele mai frecvente, imprevizibile, **complexe și sensibile** forme de situații de criză **necesitând cunoștințe din sfera formării în domeniul intervenției de urgență și al primului ajutor**.

Spre deosebire de dezastrele naturale, accidentele sunt generate de factori umani, tehnici sau combinații ale acestora, ceea ce le conferă un caracter brusc, violent și adesea greu de anticipat. Accidentele rutiere, aeriene, feroviare, maritime și industriale, precum și situațiile speciale precum lipsa electricității sau atacurile animalelor, pot genera evenimente cu victime multiple, riscuri secundare severe și un grad ridicat de haos. În aceste contexte, reacția inițială, evaluarea rapidă a situației și luarea deciziilor corecte sunt determinante pentru limitarea pierderilor de vieți omenești și prevenirea agravării situației. Profesioniști trebuie să înțeleagă în detaliu mecanismele acestor evenimente și să fie capabili să formeze alți adulți în spiritul unei intervenții sigure, structurate și adaptate realității din teren.

În acest sens, acest subcapitol are rolul de a dezvolta competențele operaționale și capacitatea profesioniștilor de a transmite coerent, corect și responsabil cunoștințe critice, aplicabile într-un spectru larg de scenarii cu risc major pentru viață, sănătate și mediu. Totodată, oferă o viziune integrată asupra gestionării accidentelor, punând accent pe recunoașterea riscurilor secundare – incendiu, explozie, contaminare, fum toxic, pe tehnicile de securizare a zonei, pe evaluarea și trierea rapidă a victimelor, precum și pe aplicarea măsurilor de prim ajutor de bază până la sosirea serviciilor specializate. De asemenea, este subliniat rolul martorilor și al primilor intervenienți, precum și conduita corectă în situații mai puțin frecvente, dar cu potențial ridicat de pericol, cum sunt atacurile animalelor sălbatice.

Prin abordarea acestui conținut, apreciem că profesioniștii vor fi pregătiți să dezvolte programe de instruire relevante, realiste și adaptate nevoilor cursanților, contribuind astfel la creșterea capacității de reacție și a culturii de siguranță în situații de criză.

INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE

GESTIONAREA ACCIDENTELOR RUTIERE – *Prevenție, reacție, intervenție inițială*





În gestionarea accidentelor rutiere, **prevenția, reacția (cu accent pe evitarea panicii) și intervenția** reprezintă etape distincte, succesive, dar interdependente. Înțelegerea corectă a diferențelor dintre acestea este esențială, deoarece confuziile dintre concepte conduc frecvent la comportamente greșite în situații reale. **Obiectivele urmărite** sunt ca profesioniștii să fie capabili să structureze și să transmită principiile de prevenire și gestionare a accidentelor rutiere, să demonstreze și să evalueze corect reacțiile imediate, evaluarea victimelor și acordarea primului ajutor de bază și să coordoneze procesele de instruire privind comunicarea, gestionarea martorilor și controlul panicii în situații de accident.

PREVENȚIA – ansamblul măsurilor, comportamentelor și deciziilor luate înainte de producerea accidentului, cu scopul de a reduce probabilitatea apariției acestuia sau de a limita gravitatea consecințelor. **Prevenția este primul și cel mai important nivel de gestionare a accidentelor rutiere.**	
CARACTERISTICI PRINCIPALE	– Se desfășoară înainte de eveniment. – Este continuă și proactivă. – Depinde în mare măsură de factorul uman. – Are cel mai mare impact asupra reducerii numărului de victime.
EXEMPLE DE PREVENȚIE	– Respectarea regulilor de circulație. – Adaptarea vitezei la condițiile de drum. – Utilizarea centurii de siguranță și a echipamentelor de protecție. – Conducerea defensivă. – Atenția pietonilor la traversare.
Siguranța rutieră nu începe în momentul impactului, ci cu mult înainte de acesta!	
REACȚIA – totalitatea acțiunilor imediate și instinctive întreprinse în primele secunde și minute după producerea accidentului, înainte de începerea efectivă a intervenției organizate.	
CARACTERISTICI PRINCIPALE	– Se desfășoară imediat după accident. – Este influențată de nivelul de pregătire și de gestionarea emoțiilor. – Poate preveni agravarea situației sau, dimpotrivă, o poate înrăutăți.
EXEMPLE DE REACȚIE CORECTĂ	– Oprirea într-un loc sigur și autoprotecția. – Evaluarea rapidă a pericolelor imediate. – Apelarea serviciilor de urgență. – Evitarea mutării victimelor fără motiv justificat. – Exemple de reacție greșită
Primele minute pot salva sau pot pierde vieți!	

PANICA – o reacție emoțională intensă, bruscă și necontrolată, declanșată de perceperea unui pericol real sau imaginar, care determină pierderea temporară a capacității de raționament, de luare a deciziilor și de control al comportamentului. **Panica este unul dintre cei mai mari factori de risc secundar.**	

CARACTERISTICI PRINCIPALE	– Instalare rapidă fără un proces rațional prealabil.
	– Pierderea capacității de analiză și gândire logică.
	– Reacții comportamentale dezorganizate.
	– Amplificarea percepției pericolului.
	– Se transmite rapid în grup, mai ales în situații de criză.
	– Reacții fiziologice intense
	  – creșterea ritmului cardiac.
	  – respirație accelerată.
	  – tremur.
	  – transpirație excesivă.
	– Scăderea capacității de comunicare.

EXEMPLE	– Fugă necontrolată, alergarea în zona de risc. – Blocarea accesului echipajelor de intervenție. – Acțiuni impulsive și periculoase.
Panica nu salvează vieți, ci le pune în pericol! ***Controlul panicii este o competență care se învață și se exersează!***	
INTERVENȚIA – reprezintă ansamblul acțiunilor organizate, structurate și deliberate desfășurate după reacția inițială, având ca scop salvarea victimelor, stabilizarea situației și predarea cazului către autoritățile competente.	
CARACTERISTICI PRINCIPALE	– Este conștientă, structurată și etapizată. – Se desfășoară până la sosirea sau sub coordonarea autorităților. – Respectă protocoale clare și are limite legale și de competență.
EXEMPLE	– Securizarea zonei accidentului. – Evaluarea victimelor, aplicarea triajului și acordarea primului ajutor de bază. – Coordonarea martorilor. – Comunicarea continuă cu serviciile de urgență.
Intervenția eficientă este cea făcută corect și în siguranță!	

SINTEZĂ COMPARATIVĂ

	PREVENȚIE	REACȚIE	INTERVENȚIE
MOMENT	– Înainte de accident	– Imediat după accident	– După reacția inițială
SCOP	– Evitarea accidentului	– Limitarea haosului	– Salvarea și stabilizarea
TIP ACȚIUNI	– Proactive	– Instinctive / rapide	– Structurate
IMPACT	– Maxim pe termen lung	– Critic pe termen scurt	– Esențial pentru victime

1. EVITAREA ACCIDENTELOR RUTIERE	

EVITAREA ACCIDENTELOR CA PIETON 	– **Orice persoană** care se deplasează pe jos pe un drum public este **PIETON**.
	– Sunt considerați pietoni:
	  – și **persoanele cu handicap** locomotor care se deplasează cu vehicule speciale.
	  – și **cei care folosesc patinele** sau alte dispozitive cu role pentru deplasare.
	– Traversarea doar prin locuri marcate și respectarea semnalizării rutiere.
	– Asigurarea vizuală bilaterală, chiar și la culoarea verde.
	– Evitarea utilizării telefonului mobil sau a căștilor în timpul traversării.
	– Purtarea de elemente reflectorizante pe timp de noapte sau vizibilitate redusă.
	– Atenție sporită în zonele cu trafic intens, lângă școli, stații de transport public sau intersecții

EVITAREA ACCIDENTELOR CA ȘOFER / CONDUCĂTOR AUTO 	– Să fi șofer / conducător auto este o responsabilitate foarte mare! – 90% dintre accidente sunt cauzate de erori umane care pot fi evitate. – Regulile cele mai importante pentru supraviețuirea în transportul cu automobilul sunt **legarea centurii de siguranță** și **conducerea preventivă - adică respectarea legislației rutiere.** – În UE din cauza accidentelor de circulație rutieră mor anual peste 20.000 de persoane, iar alte sute de mii sunt grav rănite. – Perioadele cele mai periculoase sunt între orele 15.00 și 20.00. – Zilele cu mai multe accidente sunt vinerea și lunea. – Respectarea limitelor de viteză și adaptarea vitezei la condițiile meteo și de trafic. – Menținerea distanței de siguranță. – Consumul de alcool, droguri sau medicamente cu efect sedativ. – Evitarea distragerilor (telefon, sisteme multimedia). – Verificarea stării tehnice a autovehiculului. – Anticiparea comportamentului celorlalți participanți la trafic (pietoni, bicicliști, motocicliști).

PARTICULARITĂȚI PENTRU BICICLETĂ, TROTINETĂ, MOTOCICLETĂ ȘI SCUTER 	– Sunt foarte puține măsuri pe care le poți lua înaintea unui accident iminent cu motocicleta/bicicleta, având în vedere vulnerabilitate crescută la impact. – Obligatoriu echipament de protecție – cască de protecție, elemente reflectorizante). – Evitarea deplasării în unghiurile moarte ale autovehiculelor. – În caz de accident: nu se scoate casca motociclistului decât dacă este necesar pentru respirație. – Risc crescut de traumatisme cranio-cerebrale și leziuni vertebrale.
2. REACȚIILE CORECTE ÎN CAZUL PRODUCERII UNUI ACCIDENT RUTIER	
REACȚIILE CORECTE CA PIETON	– Oprirea într-un loc sigur, fără a intra în zona de risc. – Apelarea serviciilor de urgență și furnizarea de informații clare. – Acordarea primului ajutor doar în limitele competenței proprii. – Evitarea mutării victimelor, cu excepția situațiilor de pericol iminent – incendiu, explozie.
REACȚIILE CORECTE CA ȘOFER	– Oprirea imediată a motorului și activarea luminilor de avarie. – Asigurarea propriei siguranțe și a pasagerilor. – Montarea triunghiurilor reflectorizante. – Evaluarea rapidă a situației și apelarea autorităților. – Neîndepărtarea de la locul accidentului.
REACȚIILE CORECTE CA PASAGER ÎN AUTOVEHICUL	– Păstrarea calmului și respectarea indicațiilor șoferului sau ale salvatorilor. – Autoevaluarea pentru leziuni. – Evacuarea autovehiculului doar dacă este necesar și sigur; – Sprijinirea altor pasageri, fără a crea riscuri suplimentare.
3. RISCURI SECUNDARE ÎN ACCIDENTELE RUTIERE	
SIGURANȚA SALVATORULUI ESTE PRIORITARĂ	– Incendiu sau explozie (scurgeri de combustibil). – Fum toxic, Fragmente metalice sau sticlă, Linii electrice căzute. – Trafic necontrolat în zona accidentului.
4. SECURIZAREA ZONEI ACCIDENTULUI – *Pașii pentru securizarea zonei*	
PASUL 1 – Asigurarea propriei siguranțe	– Evaluarea rapidă a mediului. – Purtarea vestei reflectorizante.
PASUL 2 – Eliminarea riscurilor imediate	– Oprirea motoarelor ;i scoaterea cheilor din contact. – Îndepărtarea surselor de foc. – Interzicerea fumatului.
PASUL 3 – Semnalizarea zonei	– Pornirea luminilor de avarie. – Amplasarea triunghiurilor reflectorizante: – minimum 30 m în localitate; – minimum 50–100 m în afara localității.
PASUL 4 – Delimitarea perimetrului de siguranță	– Stabilirea unei zone sigure. – Dirijarea martorilor în afara perimetrului. – Evitarea deplasării în apropierea cablurilor electrice.
PASUL 5 – Prevenirea accidentelor secundare	– Oprirea sau încetinirea traficului, dacă este posibil. – Desemnarea unei persoane pentru avertizarea altor șoferi. – Monitorizarea continuă a riscurilor.
5. EVALUAREA RAPIDĂ A VICTIMELOR	
RAPID ȘI SISTEMATIC	– Verificarea dacă este conștient sau nu este conștient. – Evaluarea respirației și circulației. – Identificarea hemoragiilor masive. – Observarea poziției corpului și a eventualelor deformări.
6. TEHNICI DE TRIAJ A VICTIMELOR	
PRIORITIZAREA VICTIMELOR ÎN FUNCȚIE DE GRAVITATE	– **PRIORITATE MAXIMĂ** – victime inconștiente sau cu respirație dificilă. – **PRIORITATE IMEDIATĂ** – hemoragii necontrolate. – PRIORITATE SECUNDARĂ – Victime conștiente, stabile.
7. PRIMUL AJUTOR DE BAZĂ ÎN ACCIDENTE RUTIERE	
– Controlul hemoragiilor prin compresie directă. – Poziția laterală de siguranță pentru victime inconștiente care respiră. – Imobilizarea segmentelor traumatizate, fără manevre forțate. – Menținerea temperaturii corporale. – Monitorizarea continuă a victimelor până la sosirea autorităților.	
8. ROLUL MARTORILOR PÂNĂ LA SOSIREA AUTORITĂȚILOR	
– Alertarea rapidă a serviciilor de urgență. – Transmiterea de informații corecte și concise. – Asigurarea zonei și prevenirea altor accidente. – Acordarea primului ajutor în limitele competenței. – Oferirea de sprijin psihologic victimelor (comunicare calmă, reasigurare).	

1

FIȘĂ DE LUCRU 1 – EXERCIȚIU PRACTIC INTEGRAT
GESTIONAREA INIȚIALĂ A UNUI ACCIDENT RUTIER
PREVENIRE – SECURIZARE –EVALUARE ȘI TRIAJ – PRIM AJUTOR – COORDONARE ȘI COMUNICARE

NIVEL: Profesioniști
TIP ACTIVITATE: analiză de scenariu + simulare + probă practică + joc de rol + debriefing
ORGANIZARE: grupe de 4–6 participanți
RESURSE: manechin, trusă de prim ajutor, mănuși, pansamente, folie izotermă, vestă reflectorizantă, triunghi reflectorizant, telefon simulat, fișă de observare/evaluare.

1. SCOPUL EXERCIȚIULUI

Dezvoltarea competențelor necesare pentru prevenirea și gestionarea inițială a unui accident rutier. Aplicarea corectă a unor proceduri, identificarea factorilor de risc, stabilirea priorităților, luarea deciziilor sub presiune, securizarea zonei, evaluarea și triajul victimelor, acordarea primului ajutor, coordonarea martorilor/comunicarea cu serviciile de urgență și explicarea raționamentului din spatele acțiunilor întreprinse.

2. COMPETENȚE URMĂRITE

C1 – PREVENIRE – Identificarea comportamentelor de risc și aplicarea principiilor de prevenire a accidentelor rutiere.
C2 – SECURIZAREA ZONEI – Gestionarea situației imediat după accident, autoprotecția, identificarea pericolelor și prevenirea accidentelor secundare.
C3 – EVALUARE ȘI TRIAJ – Evaluarea rapidă a victimelor și stabilirea priorităților de intervenție.
C4 – PRIM AJUTOR – Aplicarea măsurilor de prim ajutor de bază adecvate situației.
C5 – COORDONARE ȘI COMUNICARE – Coordonarea martorilor, suport psihologic de bază și comunicarea structurată cu serviciile de urgență.

Se prezintă scenariul exercițiului, introducând informațiile progresiv, astfel încât participanții să fie obligați să observe, să decidă și să se adapteze, nu doar să execute o succesiune memorată.

Accidentul se produce la lăsarea serii, pe un drum național, în apropierea unei intersecții, plouă, iar vizibilitatea este redusă.
Un conducător auto circulă cu viteză neadaptată condițiilor de drum. În apropierea intersecției, un pieton traversează fiind atent la telefon, iar un motociclist se deplasează printre vehicule.
Două autoturisme intră în coliziune. Unul dintre vehicule rămâne parțial pe carosabil, iar celălalt este proiectat în apropierea unui stâlp de iluminat.

La locul accidentului se constată:

- *Traficul este încă activ;*
- *Vizibilitatea este redusă;*
- *Există fragmente de obiecte pe carosabil;*
- *Se produce scurgere de combustibil de la unul dintre vehicule;*
- *Există un stâlp de iluminat avariat și suspiciunea existenței unor cabluri electrice căzute;*
- *Sunt 3 victime;*
- *Sunt mai mulți martori, cu reacții diferite;*
- *Serviciile profesioniste de intervenție nu au sosit încă.*



Situația victimelor

- ***VICTIMA 1 –*** *conștientă, se poate deplasa, prezintă leziuni minore.*
- ***VICTIMA 2*** *– conștientă, nu se poate deplasa și prezintă o hemoragie importantă la un membru.*
- ***VICTIMA 3*** *– inconștientă, respiră.*

Participanților li se distribuie, prin rotație, rolurile:

- *coordonator al intervenției;*
- *persoană care acordă primul ajutor;*
- *martor;*
- *victimă / manechin;*
- *apelant 112;*
- *observator.*

Instructorul poate

Se trece la desfășurarea exercițiului – ETAPA 1 – PREVENIREA ACCIDENTULUI
COMPETENȚA 1 – ANALIZĂ DE SITUAȚIE
SARCINA 1 – IDENTIFICAȚI RISCURILE

- **Se solicită participanților să analizeze situația existentă** înainte de producerea accidentului și să identifice comportamentele și condițiile care cresc riscul:

.....

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE



Participanții pot identifica, de exemplu:

- **Viteză neadaptată** la carosabilul umed și la vizibilitatea redusă.
- **Neadaptarea distanței de siguranță** față de celelalte vehicule.
- **Vizibilitate redusă** determinată de ploaie și lăsarea serii.
- **Carosabil umed/alunecos**, cu creșterea distanței de frânare și riscul pierderii controlului.
- **Pieton neatent**, distras de utilizarea telefonului în timpul traversării.
- **Traversarea fără asigurare corespunzătoare**.
- **Motociclist care circulă printre vehicule**, cu vizibilitate și spațiu de manevră reduse.
- **Trafic intens/activ**, care limitează timpul și posibilitățile de reacție.
- **Atenție insuficientă la participanții vulnerabili** – pietoni și motocicliști.
- **Combinarea mai multor factori de risc** – vreme nefavorabilă + vizibilitate redusă + viteză + comportamente neadecvate.

Se pune întrebarea – *„Pentru fiecare risc identificat, ce măsură concretă ar fi putut preveni accidentul sau reduce consecințele acestuia?"*

SARCINA 2 – FORMULAȚI MĂSURI DE PREVENIRE

- **Identificați minimum 5 măsuri concrete de prevenție**, diferențiate în funcție de participanții la trafic:

PARTICIPANT	RISC IDENTIFICAT	MĂSURĂ DE PREVENIRE
PIETON	– Utilizarea telefonului în timpul traversării	– Oprirea utilizării telefonului și menținerea atenției asupra traficului
	– Traversare fără asigurare	– Asigurare în ambele sensuri și traversare numai prin locurile permise
CONDUCĂTOR AUTO	– Viteză neadaptată la ploaie și vizibilitate redusă	– Reducerea vitezei și adaptarea acesteia la condițiile de drum
	– Distanță insuficientă față de vehiculul din față	– Mărirea distanței de siguranță pentru a permite oprirea în condiții de carosabil umed
	– Vizibilitate redusă	– Utilizarea corespunzătoare a luminilor și creșterea atenției
PASAGER	– Nepurtarea centurii de siguranță	– Purtarea corectă a centurii pe întreaga durată a deplasării
	– Distragerea atenției conducătorului auto	– Evitarea comportamentelor care pot distrage șoferul
MOTOCICLIST	– Deplasarea printre vehicule în condiții de vizibilitate redusă	– Adoptarea unei poziții în trafic care asigură vizibilitate și spațiu suficient de manevră
	– Viteză neadaptată / manevre bruște	– Reducerea vitezei și evitarea manevrelor riscante pe carosabil umed
	– Vizibilitate redusă pentru ceilalți participanți	– Utilizarea echipamentului vizibil/reflectorizant și a luminilor corespunzătoare
	– Vizibilitate redusă	– Utilizarea luminilor și elementelor reflectorizante
	– Manevre imprevizibile	– Semnalizarea intențiilor și efectuarea manevrelor numai după asigurare
	– Deplasare cu viteză neadaptată condițiilor	– Reducerea vitezei pe carosabil umed și în zone cu trafic intens

NOTĂ – Răspunsurile sunt orientative. Se acceptă orice măsură relevantă și justificată care elimină sau reduce riscul identificat. Se urmărește în primul rând capacitatea participantului de a realiza corect legătura RISC → COMPORTAMENT PREVENTIV.

SARCINA 3 – MESAJ EDUCAȚIONAL



Formulați un mesaj de prevenție de maximum două fraze pentru una dintre categoriile de mai sus.
Mesaj:
.....

RĂSPUNS OPȚIONAL

PARTICIPANT	MESAJ DE PREVENȚIE
PIETON	– *„Fii atent la trafic, nu la telefon. Asigură-te înainte de traversare – câteva secunde de atenție îți pot salva viața!”*
CONDUCĂTOR AUTO	– *„Adaptează viteza și distanța de siguranță la condițiile de drum. Anticipează greșelile celorlalți participanți la trafic!”*
PASAGER	– *„Poartă centura de siguranță la fiecare deplasare și evită să distragi atenția șoferului. Siguranța călătoriei depinde și de comportamentul tău!”*
MOTOCICLIST / BICICLIST	– *„Fii vizibil și previzibil în trafic. Semnalizează manevrele, respectă regulile și adaptează viteza la condițiile de drum!”*

NOTĂ – Răspunsurile sunt orientative. Se acceptă orice mesaj corect, concis și adaptat categoriei vizate, care identifică un comportament sigur și încurajează prevenirea riscului.

INDICATOR DE PERFORMANȚĂ – Se solicită să se Identifice și să s explice minimum 5 măsuri de prevenție, diferențiate pe rol.
Exemplu – adaptarea vitezei, păstrarea distanței de siguranță, purtarea centurii, evitarea utilizării telefonului și asigurarea/vizibilitatea corespunzătoare în trafic.

ETAPA 2 – PRIMELE 30–60 DE SECUNDE DUPĂ PRODUCEREA ACCIDENTULUI
COMPETENȚA 2 – AUTOPROTECȚIE ȘI SECURIZAREA ZONEI
PRIMA REGULĂ – NU DEVENI O NOUĂ VICTIMĂ.

SARCINA 1 – REACȚIA INIȚIALĂ

Instructor profesionist:

- verifică propria siguranță;
- observă situația înainte de apropiere;
- identifică pericolele imediate;
- evită intrarea neprotejată în zona de risc;
- se poziționează într-un loc sigur.

SARCINA 2 – IDENTIFICAREA PERICOLELOR

PERICOL	PREZENT	MĂSURĂ IMEDIATĂ – RĂSPUNS ORIENTATIV
Foc / explozie	NU	– Supravegherea permanentă a zonei; – Eliminarea surselor de aprindere și menținerea distanței de siguranță.
Combustibil scurs	DA	– Evitarea contactului și a surselor de aprindere; delimitarea zonei și îndepărtarea persoanelor.
Fum	NU	– Monitorizarea situației; dacă apare fum, îndepărtarea din zona expusă și evitarea inhalării.
Cabluri electrice	DA – posibil	– Păstrarea distanței și interzicerea apropierii/atingerii cablurilor sau elementelor aflate în contact cu acestea.
Trafic activ	DA	– Avertizarea participanților la trafic și menținerea persoanelor în afara carosabilului activ, fără expunerea salvatorului la trafic.
Vehicule / elemente instabile	DA – posibil	– Evitarea apropierii inutile și menținerea unei zone de siguranță în jurul vehiculelor/elementelor instabile.

SARCINA 3 – SECURIZAREA ZONEI

În limita posibilităților și fără expunere suplimentară:

- ✓ aplică măsurile de autoprotecție;
- ✓ semnalizează pericolul;
- ✓ delimitează zona de siguranță;
- ✓ îndepărtează persoanele neimplicate;
- ✓ previne apariția unor accidente secundare.

Se cere participanților să bifeze pașii corecți realizați pentru securizarea zonei

- ✓ ☐ Motor oprit, contact scos.
- ✓ ☐ Avarii pornite.
- ✓ ☐ Triunghiuri reflectorizante amplasate corect.
- ✓ ☐ Delimitarea perimetrului de siguranță.
- ✓ ☐ Îndepărtarea persoanelor neimplicate

INDICATOR DE PERFORMANȚĂ – Realizează corect minimum 80% dintre acțiunile necesare, fără erori critice privind expunerea la trafic, foc, combustibil sau pericole electrice.

ETAPA 3 – EVALUAREA VICTIMELOR

COMPETENȚA 3 – EVALUARE RAPIDĂ ȘI TRIAJ

Zona fiind considerată suficient de sigură pentru intervenție, participantul începe evaluarea victimelor.

SARCINA 1 – EVALUAREA PRIMARĂ

Pentru fiecare victimă se verifică rapid:

1. SIGURANȚA	Este sigură apropierea de victimă?
2. STAREA DE CONȘTIENȚĂ	Victima răspunde?
3. RESPIRAȚIA	Victima respiră normal?
4. HEMORAGIILE MASIVE	Există o sângerare care pune imediat viața în pericol?
5. STAREA GENERALĂ	Există traumatisme sau alte semne evidente de gravitate?

SARCINA 2 – PRIORITIZAREA

	STARE	**PRIORITATE / TRIAJ**	**JUSTIFICARE**
VICTIMA 1	Conștientă, mobilă, leziuni minore		
VICTIMA 2	Conștientă, hemoragie importantă		
VICTIMA 3	Inconștientă, respiră		







Avem trei victime în starea indicată – ***„Pe cine evaluați și ajutați cu prioritate și de ce?”***

.....

RĂSPUNS ORIENTATIV:

- **Victima 3** se evaluează cu prioritate, deoarece este **inconștientă**, fiind necesară verificarea imediată a respirației și identificarea unei amenințări vitale.
- **Victima 2** necesită intervenție rapidă pentru **controlul hemoragiei importante**.
- **Victima 1**, conștientă, mobilă și cu leziuni minore, are **prioritate redusă**, dar trebuie monitorizată.

INDICATORI DE PERFORMANȚĂ

- realizează evaluarea primară în maximum 60 de secunde/victimă;
- respectă ordinea logică a evaluării;
- identifică amenințările vitale;
- stabilește și justifică prioritățile.

Într-o situație cu victime multiple, prioritatea nu este victima care atrage cel mai mult atenția, ci victima cu amenințarea vitală cea mai urgentă.

TRIAJUL SIMPLIFICAT – ordinea corectă a pașilor *pentru prioritizarea victimelor în situații cu mai multe persoane afectate – fără intervenție până la sosirea autorităților*

PASUL 1 – Identificarea victimelor care pot merge	– *„Cine poate merge, să se deplaseze în acest loc.”*	– RĂNIT UȘOR	**Categorie – VERDE**
PASUL 2 – Victime inconștiente sau cu probleme respiratorii	– *Victimele care nu respiră normal.* – *Victimele inconștiente*	– URGENȚĂ IMEDIATĂ	**Categorie – ROȘU**
PASUL 3 – Victime cu hemoragii masive	– *Sângerări necontrolate.* – *Semne de șoc.*		
PASUL 4 – Victime conștiente, care nu pot merge	– *Leziuni semnificative, dar fără risc vital.*	– URGENȚĂ AMÂNATĂ	**Categorie – GALBEN**
PASUL 5 – Victime fără semne vitale	– *Nu respiră după deschiderea căilor respiratorii*	– FĂRĂ SEMNE VITALE	**Categorie – NEGRU**

GREȘELI FRECVENTE CARE TREBUIE CORECTATE

- Începerea evaluării victimei fără siguranța zonei.
- Evaluarea detaliată înainte de triaj.
- Acordarea ajutorului unei singure victime, ignorând restul.
- Schimbarea frecventă a priorităților fără reevaluare.
- Confuzia dintre gravitatea aparentă și prioritatea reală.

ETAPA 4 – ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR
COMPETENȚA 4 – PROBĂ PRACTICĂ

SARCINA – *Aplicați măsurile de prim ajutor corespunzătoare situației simulate, în limita competențelor dobândite și fără agravarea stării victimei.*

Participantul demonstrează că știe și poate aplica PAȘII STANDARDIZAȚI PENTRU TEHNICILE DE PRIM AJUTOR DE BAZĂ

CONTROLUL HEMORAGIILOR	– Prima prioritate într-un accident rutier, având ca scop prevenirea pierderii masive de sânge și a șocului.
	PAȘII CORECȚI
	– Autoprotecție – mănuși, dacă sunt disponibile.
	– Identificarea rapidă a sursei sângerării.
	– Aplicarea **presiunii directe** pe plagă cu:
	  – pansament steril;
	  – material textil curat – dacă nu există pansament.
	– Menținerea presiunii continue.
	– Ridicarea membrului – dacă nu există suspiciune de fractură.
	– Fixarea pansamentului.
	GREȘELI FRECVENTE
	– Îndepărtarea pansamentului îmbibat cu sânge.
	– Aplicarea de substanțe direct pe plagă.
	– Ignorarea hemoragiilor masive.

POZIȚIA LATERALĂ DE SIGURANȚĂ (PLS)	– Pentru victimele inconștiente, dar care respiră normal. **PAȘII CORECȚI** – Verificarea respirației. – Poziționarea brațului apropiat la 90°. – Aducerea brațului opus peste torace. – Flexarea genunchiului opus. – Rularea victimei spre salvator. – Menținerea căilor respiratorii libere. – Supravegherea continuă. **GREȘELI FRECVENTE** – Aplicarea PLS unei victime care nu respiră. – Mișcări bruște ale capului și ale coloanei.
IMOBILIZAREA ȘI PREVENIREA HIPOTERMIEI	– În scopul prevenirii agravării leziunilor și a șocului. **PAȘII CORECȚI** – Limitarea mișcărilor victimei. – Susținerea segmentului lezat. – Imobilizare improvizată – dacă este necesar. – Acoperirea victimei cu o folie, pătură sau o haină. – Protejarea de solul rece sau umed. **GREȘELI FRECVENTE** – Îndreptarea forțată a membrelor.

	– Lăsarea victimei descoperite. – Ridicarea sau transportul inutil.
Primul ajutor de bază înseamnă a face corect lucrurile simple, la momentul potrivit.	

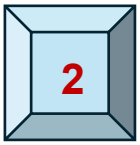
INDICATOR DE PERFORMANȚĂ
Aplică corect minimum 3 tehnici/măsuri de prim ajutor, fără greșeli critice.
Primul ajutor de bază înseamnă să faci corect lucrurile simple, la momentul potrivit.

ETAPA 5 – COORDONAREA ȘI COMUNICAREA
COMPETENȚA 5 – JOC DE ROL
În jurul accidentului se află mai mulți martori. Instructorul poate atribui următoarele roluri:
- martor cooperant;
- martor panicat;
- persoană care încearcă să se apropie de zona periculoasă;
- persoană care dorește să mute o victimă;
- persoană disponibilă pentru îndeplinirea unei sarcini.

SARCINA 1 – COORDONAREA MARTORILOR
Participantul desemnat trebuie să:
- preia calm coordonarea;
- distribuie sarcini clare, individuale și verificabile;
- menține persoanele neimplicate în afara zonei de risc;
- ofere suport verbal de bază victimelor;
- verifice executarea sarcinilor;
- adapteze organizarea dacă apar pericole noi.

SARCINA 2 – SIMULAREA APELULUI LA 112
Apelantul transmite:
CINE? – identitatea și datele de contact;
UNDE? – locația exactă / reper / sens de mers;
CE? – tipul accidentului;
CÂTE? – numărul estimat al victimelor;
CARE ESTE STAREA LOR? – conștiente, inconștiente, hemoragii etc.;
CE PERICOLE EXISTĂ? – foc, combustibil, trafic, cabluri electrice etc.;
CE S-A FĂCUT? – securizare, prim ajutor și alte măsuri deja întreprinse.
Nu închide apelul până când operatorul nu indică acest lucru.

INDICATORI DE PERFORMANȚĂ
- transmite corect minimum 5 informații esențiale;
- comunică clar, calm și structurat;
- distribuie sarcini adecvate martorilor;
- menține controlul funcțional al situației.



MODEL DE TEST GRILĂ
COMPETENȚA EVALUATĂ – APLICAREA PRINCIPIILOR DE PREVENIRE A ACCIDENTELOR RUTIERE

Punctaj maxim – 100 de puncte – 10 puncte / răspuns corect la o întrebare
Instrucțiuni – Alegeți un singur răspuns corect pentru fiecare întrebare.

1. Care dintre următoarele comportamente reprezintă un risc major pentru pietoni?
- ☐ Traversarea pe trecerea de pietoni.
- ☐ Asigurarea vizuală înainte de traversare.
- ☒ Utilizarea telefonului mobil în timpul traversării.
- ☐ Purtarea elementelor reflectorizante.

2. Care este cea mai eficientă măsură de prevenție pentru șofer în condiții de vizibilitate redusă?
- ☐ Creșterea vitezei pentru a reduce timpul de deplasare
- ☒ Adaptarea vitezei și mărirea distanței de siguranță.
- ☐ Utilizarea claxonului.
- ☐ Aprinderea luminilor de avarie.

3. Pasagerii pot contribui la prevenirea accidentelor rutiere prin:
- ☐ Distragerea atenției șoferului.
- ☐ Refuzul purtării centurii de siguranță.
- ☒ Avertizarea șoferului asupra situațiilor de risc.
- ☐ Utilizarea telefonului pe difuzor.

4. Care este principalul factor de risc pentru utilizatorii de trotinetă electrică?
- ☐ Viteza redusă.
- ☐ Lipsa carosabilului.
- ☒ Vizibilitatea scăzută și lipsa echipamentului de protecție.
- ☐ Utilizarea pistei dedicate

5. Pentru motocicliști, cea mai importantă măsură de prevenție este:
- ☐ Evitarea oglinzilor retrovizoare.
- ☒ Purtarea căștii și a echipamentului de protecție.
- ☐ Circulația între benzi fără semnalizare.
- ☐ Accelerarea în intersecții

6. Care dintre următoarele comportamente este considerat preventiv pentru toți participanții la trafic?
- ☒ Anticiparea comportamentului celorlalți.
- ☐ Reacția impulsivă.
- ☐ Ignorarea regulilor.
- ☐ Conducerea agresivă

7. Care dintre următoarele situații reprezintă un comportament preventiv pentru pietoni pe timp de noapte?
- ☐ Traversarea prin locuri nemarcate pentru a scurta drumul.
- ☐ Purtarea de haine închise la culoare.
- ☒ Purtarea de elemente reflectorizante sau luminoase.
- ☐ Traversarea în fugă

8. În condiții de ploaie sau carosabil umed, cea mai corectă măsură de prevenție pentru șofer este:
- ☐ Menținerea aceleiași viteze ca pe carosabil uscat.
- ☒ Creșterea distanței de siguranță față de vehiculul din față.
- ☐ Frânarea bruscă la apropierea de intersecții.
- ☐ Utilizarea luminilor de avarie în mers

9. Care este principalul risc pentru pasagerii unui autovehicul care nu poartă centura de siguranță?
- ☐ Disconfortul pe durata deplasării.
- ☐ Amenzi contravenționale.
- ☒ Proiectarea în interiorul sau în afara vehiculului în caz de impact.
- ☐ Întârzierea la destinație

10. Pentru utilizatorii de bicicletă și trotinetă electrică, prevenția eficientă presupune:
- ☐ Circulația pe trotuar indiferent de situație.
- ☐ Ignorarea semnelor de circulație.
- ☒ Utilizarea echipamentului de protecție și respectarea regulilor rutiere.
- ☐ Deplasarea cu viteză maximă pentru a evita autoturismele

SECȚIUNEA 3 – GESTIONAREA ACCIDENTELOR AERIENE

Accidentele aeriene reprezintă situații de urgență deosebit de complexe, caracterizate prin energie mare de impact, distrugeri structurale, incendii, dispersia resturilor și posibilitatea apariției unui număr mare de victime. Mediul rezultat poate fi instabil, dificil de evaluat și marcat de pericole care evoluează rapid.

Comparativ cu alte accidente majore, un accident aerian poate genera simultan victime multiple, un perimetru extins de intervenție și numeroase pericole primare și secundare: incendii, combustibil, fragmente instabile, fum toxic, echipamente presurizate sau surse de energie.

În aceste condiții, prioritatea o reprezintă siguranța proprie, evaluarea situației, identificarea pericolelor, alertarea serviciilor specializate și transmiterea corectă a informațiilor. Trebuie să ținem cont că o intervenție necoordonată poate transforma salvatorul într-o nouă victimă.

Subcapitolul urmărește dezvoltarea capacității profesioniștilor de a explica particularitățile accidentelor aeriene, principiile supraviețuirii și evacuării, riscurile specifice și logica răspunsului inițial.

Obiective de învățare

La finalul activității, profesioniștii trebuie să fie capabili să:

- explice particularitățile unui accident aerian;
- identifice principalele pericole;
- explice ce trebuie făcut, în ce ordine și de ce;
- prezinte principiile evacuării și supraviețuirii imediate;
- explice principiile generale de gestionare a victimelor multiple;
- transmită aceste cunoștințe prin demonstrații și exerciții practice.

INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE



CARACTERISTICILE ACCIDENTELOR AERIENE

✓ Accidentele aeriene se disting de alte tipuri de accidente majore prin **amploare și imprevizibilitate**, dar și printr-un **nivel extrem de ridicat al energiei impactului**, ceea ce generează un tablou operațional complex și haotic. ✓ **Supraviețuirea depinde în primul rând de PREGĂTIREA MENTALĂ și REACȚIA IMEDIATĂ!** ✓ De regulă, timpul mediu pentru evacuare ar trebui să fie **sub 90 de secunde (un minut și jumătate)!**	
ELEMENTE DEFINITORII PENTRU ACCIDENTELE AERIENE	– **IMPACT MAJOR ȘI DISTRUGERI** – **Asupra mediului –** energie cinetică foarte mare la impact, chiar și la viteze reduse de apropiere; – **Asupra persoanelor –** traumatisme și leziuni severe atât pentru pasageri, cât și pentru persoanele aflate la sol.
	– **DISLOCARE STRUCTURALĂ ȘI DISPERSIA RESTURILOR.** – fuselaj fragmentat, aripi desprinse, motoare dislocate; – imposibilitatea identificării rapide a configurației inițiale a aeronavei; – câmp de resturi extins pe sute de metri sau kilometri; – fragmente cu masă mare proiectate la distanță.
	– **INCENDII MASIVE ȘI FUM** – arderea rapidă a combustibilului aviatic; – fum și gaze toxice; – temperaturi extrem de ridicate, cu risc de reaprindere.
PERICOLE SECUNDARE	– scurgeri de combustibil; – elemente structurale instabile; – echipamente presurizate și surse de energie; – baterii și alte componente deteriorate; – fragmente ascuțite sau instabile.
IMPACT PSIHOLOGIC	– șoc și dezorientare; – zgomot intens; – panică; – dificultăți de comunicare și luare a deciziilor.
RĂSPUNSUL IMEDIAT – SECVENȚA STANDARD	– **RĂSPUNSUL INIȚIAL** trebuie să fie **disciplinat, secvențial și orientat spre siguranță**, nu spre intervenție impulsivă.
	PROTEJEAZĂ-TE – păstrează distanța față de epavă și incendiu; – evită fumul, combustibilul și zonele instabile; – nu intra într-o zonă periculoasă fără pregătirea și echipamentul necesare.
	EVALUEAZĂ – observă situația de la distanță; – identifică incendiile, fumul, scurgerile și alte pericole; – estimează amploarea evenimentului și numărul victimelor.

	ALERTEAZĂ ȘI RAPORTEAZĂ – Transmite concis: – locația exactă; – tipul/dimensiunea aproximativă a aeronavei, dacă poate fi stabilită; – existența incendiului; – numărul estimativ de victime; – pericolele observate; – accesul posibil pentru serviciile de intervenție.
	ACORDĂ AJUTOR ÎN LIMITA COMPETENȚELOR – intervenția asupra victimelor începe numai atunci când aceasta poate fi realizată fără expunerea nejustificată la pericol. **SIGURANȚĂ → EVALUARE → ALERTARE → INTERVENȚIE**
GESTIONAREA VICTIMELOR	**VICTIME MULTIPLE** – Accidentele aeriene pot genera simultan victime cu: – politraumatisme; – hemoragii; – arsuri; – traumatisme craniene; – leziuni interne; – intoxicații sau afectare prin inhalarea fumului; – șoc traumatic și psihologic. – În incidentele cu victime multiple, resursele disponibile trebuie utilizate în funcție de prioritățile stabilite prin sistemele de triaj aplicabile și de competența personalului.
PREGĂTIREA ÎNAINTE DE ZBOR	**ATITUDINE PREVENTIVĂ ȘI REDUCEREA TIMPULUI NECESAR REACȚIEI** – Se transmit informații privind: – Urmărirea cu atenție a instructajului de siguranță efectuat de echipaj. – Identificarea ieșirii principale din aeronavă și a uneia alternativă; – Observarea distanței până la ieșiri, inclusiv numărul aproximativ de rânduri; – Cunoașterea modului de utilizare a centurii de siguranță și localizarea echipamentelor de urgență indicate de echipaj; – Purtarea încălțămintei și a îmbrăcămintei care să nu îngreuneze evacuarea.
REACȚIA LA IMPACT – POZIȚIA DE PROTECȚIE	**REDUCEREA RISCULUI DE TRAUMATISME** – Se explică și se demonstrează poziția de protecție indicată pentru configurația scaunului/ aeronavei și conform instrucțiunilor echipajului/operatorului. – Se transmit informații privind: – Centura fixată corect și strâns; – Corpul poziționat astfel încât să reducă deplasarea necontrolată; – Capul și membrele protejate; – Respectarea instrucțiunilor echipajului. – Poziția exactă poate varia în funcție de tipul scaunului și configurația.
EVACUAREA DUPĂ IMPACT	**EVACUAREA RAPIDĂ ȘI SIGURĂ ARE PRIORITATE** – Se transmit informații privind: – Ascultă și urmează comenzile echipajului; – Identifică cea mai apropiată ieșire utilizabilă; – Abandonează bagajele; – Evită fumul și focul; – Deplasează-te rapid fără a bloca fluxul de evacuare; – După ieșire, îndepărtează-te de aeronavă și urmează indicațiile salvatorilor; – Ajută alte persoane numai dacă acest lucru nu compromite propria evacuare; – Dacă o ieșire este blocată de foc, fum sau alte pericole, trebuie utilizată o ieșire alternativă.
SUPRAVIEȚUIREA IMEDIAT DUPĂ EVACUARE	**AUTOPROTECȚIE, ORGANIZARE ȘI SPRIJIN RECIPROC** – Se transmit informații privind: – Îndepărtarea de pericolele imediate; – Menținerea grupului într-o zonă sigură; – Alertarea și facilitarea localizării de către salvatori; – Acordarea primului ajutor în limita competențelor; – Protecția împotriva frigului, căldurii și intemperiilor; – Gestionarea rațională a resurselor disponibile. – **În zone izolate, se urmăresc suplimentar:** – Organizarea supraviețuitorilor; – Protecția față de mediu; – Conservarea resurselor; – Semnalizarea poziției; – Evitarea deplasărilor inutile care pot îngreuna localizarea.

– Se notează pe tablă / flippchart, **SINTEZĂ – REGULI ESENȚIALE DE SUPRAVIEȚUIRE**

SITUAȚIE	ACȚIUNE PRIORITARĂ	DE CE?
IMPACT IMINENT	– Adoptarea poziției de protecție și fixarea corectă a centurii.	✓ Reduce riscul de traumatisme.
AMERIZARE	– Pregătirea vestei conform instrucțiunilor echipajului; nu se umflă în cabină.	✓ O vestă umflată prematur poate împiedica evacuarea.
FUM ÎN CABINĂ	– Evacuare rapidă, menținându-te cât mai departe de stratul dens de fum, dacă situația permite.	✓ Reduce expunerea la fum și gaze toxice.
IEȘIRE BLOCATĂ	– Folosirea unei ieșiri alternative utilizabile.	✓ Evită expunerea la foc și alte pericole.
DUPĂ EVACUARE	– Îndepărtarea de aeronavă și reunirea într-o zonă sigură.	✓ Există riscul incendiilor și al altor pericole secundare.
ZONĂ IZOLATĂ	– Menținerea grupului și semnalizarea poziției.	✓ Crește șansele de localizare și limitează riscurile.
FRIG/VÂNT	– Izolarea de sol, protecția de vânt și conservarea căldurii.	✓ Reduce pierderea de căldură.

PREGĂTIREA MENTALĂ ÎNAINTE DE DECOLARE

SCOP –transmiterea informațiilor esențiale care vor fi transmise de profesioniștii cursanților, pentru a demonstra importanța atenției și anticipării riscurilor chiar înainte de zbor.

– **Încurajați cursanții să asculte cu atenție instructajul de siguranță** oferit de echipaj, chiar dacă au experiență anterioară. Explicați că reamintirea cunoștințelor reduce erorile în situații critice.
  – **Identificarea ieșirilor de urgență și a ieșirii alternative** este esențială – timpul de reacție este critic în primele secunde după impact.
  – **Memorarea distanței până la ieșiri**, numărul de rânduri de scaune, ajută la orientarea în caz de fum sau vizibilitate redusă.
– **Aspecte practice de transmis cursanților**:
  – Localizarea vestei de salvare, fixarea centurii, pantofii încălțați.
  – Alegerea unor haine confortabile, adecvate, din materiale naturale, pantofi sport, evitarea obiectelor grele sau a tocurilor.



REACȚIA ÎN TIMPUL IMPACTULUI – *„POZIȚIA DE IMPACT”*



SCOP – explicarea cursanților cum se minimizează traumatismele în momentul coliziunii. Profesioniștii demonstrează practic și folosesc manechine pentru a arăta poziția corectă și efectele ei.

– **Centura trebuie fixată strâns la nivelul șoldurilor.**
– **Aplecarea în față protejează capul și organele vitale:**
  – Capul între mâini, mâinile pe spătarul scaunului din față sau pe genunchi.
  – Picioarele ferm pe podea, genunchii strânși.



EVACUAREA IMEDIATĂ DUPĂ IMPACT

SCOP – să transmită cursanților folosind scenarii simulate faptul că siguranța personală precede ajutorul altora, iar evacuarea rapidă este prioritară.

– **Menținerea calmului** este esențial; evacuarea se efectuează urmând lumina de urgență și instrucțiunile echipajului.
– **În prezența fumului**, recomandată este deplasarea ghemuită și respirația prin haine sau mască textilă pentru reducerea inhalării de fum.
– **Bagajele personale nu trebuie luate și transportate –** fiecare secundă este critică pentru evacuare.
– **Acordarea de ajutor altor persoane** se realizează doar dacă nu compromite siguranța și eficiența evacuării.
– Pregătirea pentru situații dificile include **utilizarea toboganului gonflabil, târârea sau trecerea prin focuri mici,** atunci când este necesar.



SUPRAVIEȚUIREA PE TERMEN SCURT DUPĂ EVACUARE

SCOP – dezvoltarea capacității cursanților de organizare și auto-protecție după evacuarea aeronavei. profesioniștii vor utiliza la rândul lor, exerciții de grup pentru organizarea și triajul supraviețuitorilor, demonstrând prioritizarea și securitatea personală.

- Îndepărtarea de epava aeronavei pentru evitarea incendiilor sau a unor posibile explozii.
- Numărarea supraviețuitorilor și organizarea grupului. Explicarea rolului liderului temporar de grup.
- Cunoașterea aplicării primul ajutor de bază, în special pentru hemoragii, fracturi, probleme respiratorii și starea de șoc.
- Modalități pentru menținerea căldurii corporale – adăpost improvizat, materiale izolatoare.
- Colectarea resurselor utile – apă, materiale pentru semnalizare, obiecte pentru supraviețuire.
- Modul de semnalizare a salvatorilor – simboluri mari, oglinzi, foc controlat, materiale reflectorizante.



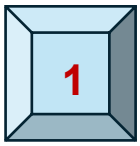


REGULI IMPORTANTE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE ÎN CAZ DE ACCIDENT AVIATIC



Se explică regulile prin raționamentul din spatele acțiunii, astfel încât cursanții să înțeleagă de ce se face aceea acțiune.

SITUAȚIE	ACȚIUNE RECOMANDATĂ	
IMPACT FRONTAL	– **Adoptarea poziției de impact** cu centura fixată strâns la nivelul șoldurilor pentru protecția capului și a organelor vitale.	
ATERIZARE PE APĂ (AMARAJ)	– **Pregătirea vestei de salvare**, fără a o umfla în interiorul aeronavei, pentru a evita blocarea sau rănirea în cabină. – Umflarea vestei se face după ieșirea în apă.	
FUM GROS ÎN CABINĂ	– **Deplasarea ghemuită, cu respirație prin material textil sau mască**, pentru reducerea inhalării de fum toxic.	
ZBOR ÎN ZONE IZOLATE	– **Menținerea grupului unit** și evitarea deplasării individuale; – Securitatea personală și coordonarea cu ceilalți sunt esențiale.	
TEMPERATURI SCĂZUTE SAU VÂNT PUTERNIC	– **Izolarea corpului față de sol,** purtarea mai multor straturi de haine și protejarea extremităților pentru menținerea căldurii corporale	



FIȘA DE EXERCIȚIU PENTRU GESTIONAREA ACCIDENTELOR AERIENE
SIMULARE, EXERCIȚII PRACTICE ȘI JOC DE ROL

SCOP – pregătirea profesioniștilor pentru transmiterea informațiilor necesare cursanților pentru gestionarea eficientă a unui accident aviatic prin – delimitarea perimetrului sigur, raportarea inițială către autorități și triajul victimelor, menținând siguranța personală și eficiența intervenției.

- **Se prezintă următorul scenariu –** *Un avion ușor (4 -6 locuri) s-a prăbușit în apropierea unei păduri, la marginea unei șosele secundare, accesul rutier fiind limitat.. Ești martorul evenimentului și primul care ajunge la locul prăbușirii. Zona este presărată cu resturi în perimetre de 10–50 m, există fum moderat, posibil foc minor și scurgeri de combustibil, iar vântul poate răspândi focul și fumul. Sunt victime multiple dispersate în jurul epavei – una rănită, dar conștientă, una inconștientă și una cu hemoragie activă.*
- **Se transmit următoarele sarcini:**
  - **Participanții sunt împărțiți în două grupuri –** instructori și cursanți, împărțiți la rândul lor în câte două grupuri / ateliere de lucru, fiecare atelier fiind responsabil de câte o sarcină – observator, raportor. Grupurile se vor roti la comanda instructorului.

SARCINA 1 PENTRU CURSANȚI –	*Delimitați perimetrul sigur – marcați vizual perimetrul folosind jaloane, panglici sau obiecte vizibile, în scopul protejării salvatorilor și prevenirii contaminării sau a rănirilor suplimentare. Prezentați raționamentul pentru fiecare distanță stabilită și riscurile asociate.*
SARCINA 1 PENTRU INSTRUCTORI –	*Observați și corectați delimitarea perimetrului sigur.*
SARCINA 2 PENTRU CURSANȚI –	*Informați autoritățile despre accidentul aviatic.*
SARCINA 2 PENTRU INSTRUCTORI –	*Analizați din punctul de vedere ar respectării standardizării mesajului și corectați corectitudinea și claritatea raportării.*

MOD DE REZOLVARE ORIENTATIV

SARCINA 1 – DELIMITAREA PERIMETRUL SIGUR – posibilă rezolvare

- **CURSANȚII** au delimitat trei zone și au prezentat următorul raționament pentru delimitare:
  - **10 M – ZONA PERICULOASĂ** – zona imediată în apropierea epavei aeronavei, fragmente mari, fum, scurgeri de combustibil.
  - **20 M – ZONĂ TAMPON** – acces limitat, doar pentru echipament special și personal instruit.
  - **50 M – ZONA EXTERIOARĂ** – observatori și logistică, siguranță pentru personal de sprijin și pentru echipamente logistice.

- **INSTRUCTORII – au utilizat următoarea fișă de observare și de evaluare.**

SECȚIUNEA 4 – GESTIONAREA ACCIDENTELOR FEROVIARE / METROU

Gestionarea situațiilor de urgență în transportul feroviar și la metrou reprezintă o componentă esențială a formării în domeniul siguranței și protecției persoanelor.

Deși statistic aceste mijloace de transport sunt considerate sigure, producerea unui accident sau a unui incident major poate genera un impact semnificativ asupra vieții și integrității pasagerilor, în special din cauza spațiilor închise, a numărului mare de persoane implicate și a complexității infrastructurii tehnice.

Accidentele feroviare și incidentele la metrou se caracterizează prin:
- ✓ densitate mare de persoane,
- ✓ spații închise sau semi-închise,
- ✓ viteză ridicată și masă mare a vehiculului,
- ✓ acces dificil pentru echipele de intervenție,
- ✓ risc major de panică colectivă.

Instructorul profesionist trebuie să transmită „ce să facă" participanții și, în plus, foarte important:
- ✓ de ce anumite comportamente cresc șansele de supraviețuire,
- ✓ cum se gestionează stresul extrem și deciziile sub presiune,
- ✓ care sunt limitele reale ale intervenției individuale.



Acest subcapitol este conceput ca instrument de lucru pentru profesioniști, având ca scop dezvoltarea capacității acestora de a transmite informații corecte, coerente și aplicabile privind comportamentul în caz de accident feroviar sau la metrou, consolidarea competențelor de prevenție, reacție și educație comportamentală necesare instruirii grupurilor-țintă.

Este important de subliniat că supraviețuirea într-un accident feroviar nu depinde exclusiv de intervenția echipelor de urgență, ci în mare măsură de acțiunile întreprinse de pasageri în primele momente de la producerea evenimentului. Deciziile luate sub presiune, lipsa informației sau comportamentele impulsive pot amplifica riscurile și pot conduce la victime suplimentare. Din acest motiv, rolul instructorului profesionist este de a clarifica diferența dintre reacția instinctivă și comportamentul corect, bazat pe proceduri și reguli de siguranță.

Subcapitolul abordează, într-o manieră structurată, elementele esențiale pe care orice instructor profesionist trebuie să le stăpânească și să le poată transmite mai departe – *ce trebuie cunoscut înainte de urcarea într-un vagon, cum se acționează imediat după o oprire forțată a trenului, care sunt măsurile corecte în caz de incendiu, regulile de deplasare prin tunelurile de metrou, precum și conduita recomandată în situațiile în care o persoană este rănită sau blocată.* În egală măsură, sunt evidențiate comportamentele care trebuie evitate, deoarece pot agrava situația sau pot pune în pericol viața proprie și a altor persoane.

În cadrul procesului de formare, această temă trebuie tratată nu doar ca un set de informații teoretice, ci ca un exercițiu de responsabilitate profesională. Instructorul profesionist devine vector de siguranță, iar modul în care transmite informația, exemplele oferite și accentul pus pe disciplinele comportamentale influențează direct capacitatea cursanților de a reacționa corect în situații reale. Prin urmare, acest subcapitol constituie baza pentru dezvoltarea unor sesiuni de instruire eficiente, adaptabile și orientate spre prevenirea pierderilor de vieți omenești în contextul accidentelor feroviare și al metroului. **Obiectivele urmărite sunt ca** profesioniștii să fie capabili să **explice clar și structurat** comportamentele corecte și procedurile de siguranță în caz de accident feroviar sau la metrou, să **identifice și sublinieze** aspectele esențiale de prevenție, reacție imediată și protecție personală, astfel încât cursanții să le rețină și să le aplice, să **corecteze și să gestioneze** reacțiile emoționale ale cursanților, promovând calmul și disciplina și să **evalueze și ofere feedback** privind aplicarea procedurilor corecte și consolidarea comportamentelor de siguranță.

În accidentele feroviare, disciplina, calmul și respectarea procedurilor salvează mai multe vieți decât reacțiile instinctive.



INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE Profesioniștilor

1. CE SĂ ȘTII ÎNAINTE DE A URCA ÎN VAGON

ELEMENTE DE SIGURANȚĂ DE IDENTIFICAT – *educație preventivă*	Trebuie să învețe cursanții să observe: – Ieșirile de urgență și modul lor de deschidere – uși, ferestre, trape. – Poziția extinctoarelor, ciocanelor de urgență și a panourilor informative. – Mijloacele de alarmare – buton SOS, interfon. – Semnalizarea de securitate din vagon – mai ales la metrou. ***Cine știe unde sunt ieșirile, câștigă timp în situații critice.***
ALEGEREA LOCULUI ÎN VAGON	Recomandări de transmis: – Evitarea zonelor aflate în apropierea ușilor – în ore aglomerate există risc de îmbulzeală. – Poziționarea la distanță de bagaje voluminoase, rafturi sau obiecte instabile. Fixarea bagajelor pentru a nu deveni periculoase. – Conștientizarea faptului că primele și ultimele vagoane pot avea riscuri diferite, în funcție de tipul incidentului.
PREGĂTIRE MENTALĂ	Mesaje pentru profesioniștii: – Supraviețuirea începe cu atenția situațională, – Majoritatea victimelor sunt afectate de dezorientare și de panica creată, nu de impactul inițial.

CE SĂ FACI IMEDIAT DUPĂ OPRIREA FORȚATĂ A TRENULUI

PRIMELE SECUNDE – STABILIZARE PERSONALĂ	Se transmit instrucțiuni clare: – **Rămâi pe loc câteva secunde.** – **Nu intra în panică** – reacțiile haotice pot crea pericole suplimentare. – **Evaluează rapid situația** – Există fum?, Este miros de ars / de gaz?, Sunt scântei, zgomote neobișnuite?, Trenul este înclinat? – **Stabilizează-ți poziția și protejează capul și căile respiratorii** dacă există praf sau fum. – **Verifică dacă ești rănit** sau dacă sunt persoane în dificultate lângă tine. 
PRIMELE MINUTE	**Se accentuează asupra procedurilor de urmat:** – **Așteaptă instrucțiunile personalului feroviar;** – **Utilizează sistemele de comunicare** din vagon dacă nu există informații; – **Pregătește-te mental pentru evacuare**, dar nu o iniția fără indicații.
COMUNICAREA ȘI INFORMAȚIA	**Se subliniază:** – Ascultă cu atenție **anunțurile oficiale** – uneori sistemele de sonorizare funcționează chiar și după un incident. – **Inițiativele individuale premature pot amplifica riscul.** – **Folosirea telefonului doar pentru urgențe reale** – rețelele pot fi supraîncărcate.
ASISTENȚĂ IMEDIATĂ	– ajută doar dacă nu te expui unui pericol suplimentar, – semnalizează persoanele rănite personalului sau echipelor de intervenție, – aplică prim-ajutor de bază doar dacă ai competența necesară.
Oprirea trenului nu înseamnă automat pericol iminent, dar nici libertate de acțiune.	

2. CE SĂ FACI ÎN CAZ DE INCENDIU LA METROU

RECUNOAȘTEREA PERICOLULUI	**Se explică modul de recunoaștere a riscului:** – fum dens, miros de ars, creștere rapidă a temperaturii; – întreruperea iluminatului sau a ventilației. **Și diferența dintre:** – foc localizat – echipamente, cabluri. – fum toxic – principalul factor letal în accidentele feroviare. *Focul din tren/metrou este un incendiu de spațiu închis, extrem de rapid.*
COMPORTAMENT CORECT 	**Se accentuează asupra PROCEDURILOR DE URMAT:**  – păstrarea calmului – *panica accelerează inhalarea de gaze toxice;* – deplasarea aplecat, sub nivelul fumului. *Fumul este mai periculos decât flăcările;* – acoperirea gurii și a nasului cu material textil. – folosirea extinctoarelor doar pentru foc incipient, fără a bloca evacuarea. – **întinderea pe podeaua metroului sau coborârea din metrou, la indicația conducătorului de metrou** – fumul se ridică, aerul curat e aproape de podea. – evitarea alergării. **Se detaliază explicit METODELE DE EVACUARE:** – evacuarea în direcția indicată de personal sau semnalizate cu **iluminarea de urgență, marcaje reflectorizante spre ieșiri sau galerii.** – **nu te întoarce după bunuri.** – **menține contact vizual sau fizic cu grupul,** mai ales la metrou.

3. CE SĂ FACI DACĂ ESTE NECESARĂ DEPLASAREA PRIN TUNELUL METROULUI

REGULI DE BAZĂ PENTRU DEPLASAREA PRIN TUNELUL METROULUI 	**Se explică regulile de bază:**  – **deplasare doar la indicația personalului sau a echipelor de intervenție**; – **păstrarea direcției indicate** de personal sau semnalizarea existentă. – **interzicerea coborârii pe șine** fără ordinul clar al personalului autorizat – *șina de curent e mortală.* – **deplasarea doar pe pasarele tehnice laterale**, niciodată între șine, – **respectarea căilor marcate** și a balustradelor. – **evitarea atingerii pereților umezi** sau a conductelor. – **deplasarea în grup compact, fără alergare**, până la cea mai apropiată stație sau nișă tehnică (refugiu).
RISCURI SPECIFICE TUNELULUI	**Se clarifică și se explică:** – riscul de electrocutare – șina de metroului.

	– lipsa orientării și percepția distorsionată a distanțelor. – apariția ecoului sonor. – vizibilitate redusă. – stres psihologic accentuat. – ventilație limitată și zgomot.
„Tunelul nu este un spațiu de refugiu, ci o zonă de tranzit controlat.	

4. CE SĂ FACI DACĂ EȘTI PRINS, BLOCAȚI SAU RĂNIT

DACĂ EȘTI BLOCAT	**Se accentuează asupra PROCEDURILOR DE URMAT:** – păstrarea calmului și evitarea panicii. – economisirea energiei. – proceduri de semnalizare – fă-te vizibil și auzibil periodic, nu continuu – epuizezi oxigenul. – folosirea telefonului doar dacă ai semnal și informații clare de transmis. – urmărirea cu strictețe a instrucțiunilor salvatorilor.
DACĂ EȘTI RĂNIT	**Se explică modul acțiune și măsurile de prim ajutor recomandate:** – evaluarea gravității leziunilor. – oprirea sângerărilor majore – compresie și presiune directă. – Imobilizarea zonelor dureroase. – acoperirea rănilor cu materiale textile curate și evitarea infecțiilor. – evitarea mișcărilor inutile, mai ales în caz de suspiciune de traumatism. – semnalizarea clară a poziției prin telefon, lanternă, lovituri ritmice. 
SPRIJIN PSIHOLOGIC IMEDIAT	**Se detaliază și se arată tehnici simple de calmare** – tehnici de respirație controlată și modul de comunicare – calmă cu ceilalți supraviețuitori.



5. CE SĂ NU FACI – situații care trebuie accentuate foarte bine în sesiunile de instruire.

- **NU** forțăm ușile sau ferestrele metroului / trenului dacă nu este necesar.
- **NU** alergăm și **NU** ne împingem.
- **NU** coborâm pe șine din proprie inițiativă – linia de alimentare poate avea 750V+ și rămâne activă.
- **NU** ne întoarcem după bunuri personale.
- **NU** folosim flacără deschisă.
- **NU** răspândim informații neverificate.
- **NU** folosim telefonul pentru filmare în detrimentul siguranței.
- **NU** separăm copiii, persoanele vulnerabile sau cele rănite de grup.



Majoritatea victimelor secundare apar din decizii greșite, nu din accidentul inițial.

6. REGULI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN 3 PAȘI

- **PROTEJEAZĂ-TE –** respiră corect, evită pericolele electrice.
- **DECIDE** – stai pe loc sau evacuezi – în funcție de pericol.
- **ACȚIONEAZĂ –** ajută, orientează-te, păstrează contactul cu grupul.

FIȘĂ DE EXERCIȚIU – GESTIONAREA ACCIDENTELOR FEROVIARE / METROU
SESIUNE DE INSTRUIRE APLICATĂ – STUDIU DE CAZ, SIMULĂRI DE LUARE A DECIZIILOR SUB STRES, EXERCIȚIU „Ce ai face dacă…?”, ANALIZA GREȘELILOR FRECVENTE

PARTICIPANȚI – Profesioniști
SCOP – Dezvoltarea competențelor de facilitare, comunicare și instruire corectă privind gestionarea corectă a situațiilor de criză generate de accidente feroviare / la metrou.
OBIECTIVE – La finalul sesiunii, profesioniștii trebuie să fie capabili să:
- Explice clar și aplicat comportamentele corecte și procedurile de siguranță în cazul unui accident feroviar sau la metrou.
- Creeze și faciliteze exerciții practice, scenarii și simulări pentru cursanți.
- Identifice și să corecteze greșelile frecvente efectuate.
- Gestioneze reacțiile emoționale și impulsive ale cursanților.
- Evalueze și ofere feedback structurat privind aplicarea procedurilor corecte.

STRUCTURA SESIUNII DE INSTRUIRE APLICATĂ

ETAPĂ	METODĂ	DURATĂ	MATERIALE	SARCINI / ÎNDRUMĂRI
1. INTRODUCERE	**Expunere și discuție ghidată**	10 min	– Prezentare, flipchart, markere.	– Contextul accidentelor feroviare, importanța rolului instructorului.
2. STUDIU DE CAZ	**Prezentare scenariu, lucru pe grupuri mici**	15 min	– Fișă studiu de caz.	– Identificarea acțiunilor corecte, a greșelilor frecvente și a strategiilor de gestionare a panicii.
3. SIMULĂRI DE LUARE A DECIZIILOR ÎN CONDIȚII DE STRES	**Joc de rol**	15 min	– Fișe roluri, scenariu.	– Reacție corectă în situații tensionate, diferența dintre instinct și procedură.
4. EXERCIȚIU *„CE AI FACE DACĂ…?”*	**Discuție ghidată**	15 min	– Flipchart / fișe.	– Răspunsuri la situații ipotetice, prioritizarea siguranței și protecției.
5. ANALIZA GREȘELILOR FRECVENTE	**Discuție ghidată**	10 min	– Listă greșeli.	– Clasificarea riscurilor și propuneri de alternative sigure.
6. CONCLUZII ȘI RECAPITULARE	**Expunere și discuție finală**	10 min	– Flipchart..	– Consolidarea procedurilor și a mesajelor.
ROLUL INSTRUCTORULUI	– Demonstrat, observat și evaluat competențele și capacitatea de a fi model comportamental, corectat greșeli.			

- **Se prezintă următorul scenariu –** *Un tren de metrou oprește brusc între stații din cauza unei defecțiuni tehnice. Se simte un miros de fum puternic în vagon, iar luminile intermitente creează panică printre pasageri.*
- **Se trasează următoarele sarcini –**
  - Identificați **acțiunile corecte** pe care le-ar putea întreprinde pasagerii în primele minute.
  - Marcați **greșelile frecvente** și **reacțiile periculoase** care pot crește riscurile.
  - Propuneți **strategii pentru a gestiona panica** și pentru a comunica calm în vagon.

POSIBILE RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

ACȚIUNI CORECTE	GREȘELI FRECVENTE
– Menținerea calmului;	– Forțarea ușilor sau spargerea geamurilor;
– Evaluarea rapidă a situației;	– Coborârea pe șine sau în tunel fără autorizare;
– Semnalizarea personalului și folosirea sistemului de alarmă;	– Răspândirea panicii;
– Protecția propriei vieți și a celor din jur;	– Ignorarea instrucțiunilor personalului.
– Pregătirea pentru evacuare conform indicațiilor.	– .....
–	– .....
STRATEGII PENTRU GESTIONAREA PANICII	
– Acțiune cu calm, vorbitul clar și lent - Exemplul comportamental liniștit influențează imediat grupul..	
– Repetarea comenzilor simple și ușor de reținut.	
– Împărțirea pasagerilor în grupuri mici – se reduce efectul de masă și panică colectivă.	
– Distragerea atenției și ghidarea acțiunilor – Redirecționarea atenției către acțiuni concrete	
– Menținerea contactului vizual și fizic controlat - Ghidarea persoanelor vulnerabile prin atingere ușoară (mâna pe umăr) sau prin indicarea direcției asigură sentimentul de siguranță și control.	
– Încurajarea respirației lente și adânci pentru reducerea anxietății.	
– Evitarea escaladării panicii	
– Confirmarea pașilor corecți ai grupului și laude pentru comportamentele sigure.	

- **Se introduce o injecție –** *o persoană panicată vrea să deschidă ușile forțat.*

- **Se adresează următoarele întrebări și posibile răspunsuri orientative:**
  - ***Ce decizii trebuie să luați imediat?***
    - *Evaluez situația și văd dacă există un pericol iminent.*
    - *Îndepărtez pasagerii din zona ușilor, dacă este posibil.*
    - *Intervin calm dar ferm pentru a opri acțiunea impulsivă și a explica riscurile,*
  - ***Cum interveniți pentru a proteja siguranța grupului?***
    - *Intervin verbal, direct și calm – „Ușile nu se deschid manual, riscul este foarte mare. Vă rog să așteptați instrucțiunile personalului. Mai bine, hai să ne așezăm, verificăm împreună ieșirile de urgență și așteptăm instrucțiunile."*
  - ***Cum explicați diferența dintre instinct și procedură?***
    - ***INSTINCT** – reacția imediată, emoțională, de a scăpa sau a prelua controlul – „Vreau să ies repede de aici și forțez ușa."*
    - ***PROCEDURĂ** – acțiunea rațională și sigură, bazată pe reguli și experiență – „Rămânem calmi, așteptăm instrucțiunile și folosim ieșirile desemnate de personalul autorizat."*
    - *Instinctul poate fi periculos în situații tehnice complexe. Procedura ne protejează pe toți și minimizează riscurile.*
- **Se distribuie următoarele fișe și se solicită fiecărui grup să completeze răspunsurile pentru următoarele situații ipotetice – *„Ce ai face dacă…?"*:**

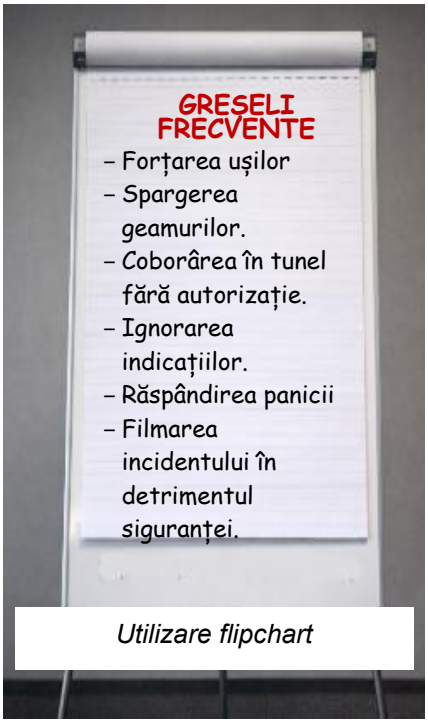
1. ***Trenul oprește brusc și se simte miros de fum – CE FACI IMEDIAT?***
.....
.....
RĂSPUNS ORIENTATIV – *deplasare joasă, protecția căilor respiratorii, informarea personalului.*

2. ***Un pasager este prins între ușile vagonului – CUM GESTIONEZI SITUAȚIA FĂRĂ A AGRAVA RĂNIREA?***
.....
.....
RĂSPUNS ORIENTATIV – *nu forțez; semnalizez și ajut cu calm.*

3. ***Este necesară evacuarea prin tunel – CE REGULI DE SIGURANȚĂ RESPECȚI?***
.....
.....
RĂSPUNS ORIENTATIV – doar la indicația personalului, în grup compact, urmând marcajele și balustradele tehnice.

4. ***Observi un copil singur și panicat în vagon – CUM PROCEDEZI?***
.....
.....
RĂSPUNS ORIENTATIV – calm, apropiere blândă, ghidare conform procedurilor, menținerea vizibilității și a securității.

- **Se face ANALIZA GREȘELILOR FRECVENTE și se schițează pe flipchart lista acestora, pentru discuții și corectare.**
- **Se solicită clasificarea greșelile pe riscuri pentru viața proprie, riscuri pentru alții și propuneri alternative corecte și sigure, pentru a completa tabelul.**



Utilizare flipchart

REZOLVARE ORIENTATIVĂ A SARCINII / MODEL

- Fiecare grupul notează pe fișă fiecare comportament periculos.
- Se discută care comportamente pun în pericol **viața proprie** și care pun în pericol **viața altor persoane**.
- Grupul sugerează acțiuni corecte și sigure, respectând procedurile standard.

TABEL DE ANALIZĂ A GREȘELILOR FRECVENTE

GREȘEALĂ FRECVENTĂ	RISCURI PENTRU VIAȚA PROPRIE	RISCURI PENTRU ALȚII	ALTERNATIVĂ CORECTĂ ȘI SIGURĂ
Forțarea ușilor sau spargerea geamurilor	–Rănire gravă. –Electrocutare. –Cădere pe șină.	–Rănirea altor pasageri. –Blocarea evacuării.	–Așteptarea instrucțiunilor personalului. –Utilizarea ieșirilor de urgență.
Coborârea pe șine sau în tunel fără autorizație	–Electrocutare. –Cădere. –Lovit de tren.	–Crearea de panică –Obstacole pentru evacuare –Risc de accidente suplimentare	–Evacuarea conform procedurilor și indicațiilor de la personalul autorizat.

Ignorarea indicațiilor personalului feroviar	– Expunere la pericole necontrolate. – Rătăcire în tunel.	– Crearea de blocaje – Confuzie – Întârzierea intervenției echipelor	– Respectarea instrucțiunilor și semnalelor personalului de intervenție.
Răspândirea panicii sau filmarea incidentului în detrimentul siguranței	– Creșterea stresului personal. – Risc de accident.	– Creșterea panicii colective. – Blocarea ieșirilor. – Întârzierea evacuării	– Menținerea calmului. – Încurajarea grupului. prioritizarea siguranței față de filmare sau fotografiere.

– **Se sintetizează concluziile și subliniază diferența dintre instinct și procedură, insistând pe calm, disciplină și respectarea instrucțiunilor** și **explicând cum fiecare decizie corectă reduce riscurile.**

SECȚIUNEA 5 – GESTIONAREA ACCIDENTELOR ÎN MEDIUL ACVATIC, MARITIME / NAVIGABILE

Accidentele în mediul acvatic, maritime și navigabile reprezintă unele dintre cele mai complexe și periculoase situații de criză, întrucât combină factori de risc multipli, cum ar fi – mediul acvatic ostil, limitarea mijloacelor de intervenție, expunerea rapidă la hipotermie și impactul major al panicii individuale și colective.

Indiferent dacă au loc pe mare, pe ape interioare sau în zone de coastă, aceste evenimente impun reacții imediate, decizii corecte sub presiune și o coordonare eficientă a persoanelor implicate.

Acest subcapitol își propune să ofere un cadru operațional și pedagogic pentru înțelegerea tipurilor de accidente maritime, a pericolelor specifice mediului acvatic și a acțiunilor imediate necesare pentru protejarea vieții. Totodată, sunt abordate tehnici esențiale de supraviețuire în apă, precum și aspecte psihologice și comportamentale care influențează decisiv rezultatul unei situații de urgență. Accentul este pus pe rolul instructor profesionist ca lider, evaluator și multiplicator de competență, capabil să pregătească alte persoane pentru a acționa eficient, coordonat și în siguranță în condiții extreme.

TIPURI DE ACCIDENTE MARITIME / NAVIGABILE ȘI DIN MEDIUL ACVATIC
– extindere pentru profesioniști cu implicații în instruirea practică și pedagogică



Accidentele din mediul acvatic pot apărea atât în contextul navigației, cât și independent de aceasta, implicând persoane care nu se află la bordul unei ambarcațiuni. Pentru profesioniștii, este esențială tratarea unitară a acestor tipuri de evenimente, deoarece mecanismele de risc, reacțiile umane și tehnicile de supraviețuire sunt în mare parte comune.

1. ACCIDENTE ASOCIATE NAVIGAȚIEI		
COLIZIUNE	– impact între nave sau cu obstacole fixe/plutitoare; EFECTE – avarii structurale, pătrundere apă, incendii secundare, aruncare peste bord a pasagerilor;	
RĂSTURNARE / CAPOTARE	– frecventă la ambarcațiuni mici, bărci pneumatice, canoe; RISC MAJOR de separare a grupului și pierdere rapidă a echipamentului	
EȘUARE	– blocarea navei pe bancuri de nisip, recifuri, mal; – pericol de scufundare progresivă și expunere la valuri, curenți, recifuri.	
INCENDIU LA BORD	– declanșat de combustibil, instalații electrice; – combinație extrem de periculoasă – foc + fum + apă; – impune decizia critică de rămânere la bord sau de abandonare a navei.	
SCUFUNDARE LENTĂ SAU RAPIDĂ	– diferențe majore în timpul disponibil pentru evacuare; – impact direct asupra managementului panicii.	
2. ACCIDENTE DIN MEDIUL ACVATIC – INDEPENDENTE DE NAVIGAȚIE		
CĂDERE ACCIDENTALĂ ÎN APĂ	– cădere de pe mal, pod, dig, ponton; – alunecare pe suprafețe umede sau înghețate; – dezechilibru cauzat de consum de alcool, oboseală, vizibilitate redusă.	**RISCURI SPECIFICE** – reacția de șoc la contactul cu apa rece; – dezorientare spațială; – aspirație involuntară de apă.
SUPRAVIEȚUIREA LA ÎNEC	– înec activ – luptă, panică, mișcări dezordonate); – înec pasiv – epuizare, pierderea cunoștinței.	**ASPECTE IMPORTANTE** – recunoașterea semnelor precoce ale înecului; – diferența dintre înotătorul în dificultate și victima aflată în înec real; – importanța intervenției timpurii.
CĂDERE ÎN APĂ RECE / APĂ FOARTE RECE	– râuri, lacuri, mare în sezon rece; – risc crescut de șoc termic și pierdere a controlului respirator.	**ASPECTE IMPORTANTE** – primele 1–3 minute sunt decisive; – controlul respirației este prioritar față de înot; – poziționare pentru conservarea căldurii.
CĂDERE ÎN LAC ÎNGHEȚAT / SPARGEREA GHEȚII	– deplasare pe suprafața înghețată; – pescuit la copcă, activități recreative.	**RISCURI SPECIFICE** – apă sub 4°C; – pierderea rapidă a forței musculare; – imposibilitatea de a se menține pe marginea gheții. **PRINCIPII DE SUPRAVIEȚUIRE** – întoarcerea către direcția de unde s-a venit; – distribuirea greutății pe gheață (rostogolire); – evitarea ridicării în poziție verticală imediat.
3. ACCIDENTE ACVATICE COMBINATE		
– cădere în apă urmată de curenți puternici; – persoană căzută peste bord în timpul manevrelor; – accidente nocturne sau cu vizibilitate redusă; – evenimente cu victime multiple.		

PERICOLE SPECIFICE MEDIULUI ACVATIC – analiză de risc și prioritizare

Mediul acvatic generează pericole distincte față de alte tipuri de situații de criză, prin dinamica sa rapidă, limitarea controlului fizic și impactul major asupra fiziologiei umane.

Într-un accident maritim sau acvatic, **pericolele nu acționează izolat**, ci simultan, iar capacitatea de a le **recunoaște, evalua și prioritiza** este esențială pentru supraviețuire.

Accentul este pus pe IERARHIZAREA RISCURILOR, deoarece gestionarea incorectă a priorităților conduce frecvent la decizii fatale.

ANALIZĂ DE RISC ȘI PRIORITIZARE

PERICOL	MECANISM PRINCIPAL	MANIFESTĂRI TIPICE	NIVEL DE RISC	PRIORITATE DE INTERVENȚIE	ACȚIUNI IMEDIATE	ERORI FRECVENTE
ÎNEC	- Lipsa oxigenului din cauza aspirației de apă.	- Luptă pentru aer, mișcări dezordonate / lipsă de reacție.	**Foarte ridicat**	1 – critic imediat	- Asigurarea flotabilității, calmare verbală, menținerea căilor respiratorii libere.	- Subestimarea înecului pasiv, apropiere nesigură a salvatorului.
ȘOC TERMIC	- Răspuns fiziologic la apă rece.	- Inspirație involuntară, hiperventilație.	**Foarte ridicat**	1 – simultan cu înecul	- Oprirea mișcării, control respirație 30–60 sec.	- Încercarea de a înota imediat.
HIPOTERMIE	- Pierdere rapidă de căldură, mai ales în apă.	- Tremur, confuzie, pierderea forței.	**Foarte ridicat**	2 – critic rapid	- Control respirație, poziția HELP / HUDDLE, minimizarea mișcării.	- Înot inutil, dezbrăcare, neglijarea apei reci.
SEPARAREA VICTIMELOR	- Curent, panică, lipsă de coordonare.	- Persoane izolate.	**Ridicat**	2–3 – critic	- Menținerea contactului fizic / vizual.	- Plecarea individuală spre mal.
CURENȚI	- Forță hidrodinamică necontrolabilă.	- Derivă, epuizare rapidă.	**Mediu–ridicat**	3 – agravant	- Menținerea flotabilității, evitarea luptei cu curentul.	Înot împotriva curentului.
VALURI	- Mișcare oscilatorie a apei.	- Pierderea echilibrului, înghițire apă.	**Mediu**	3 – agravant	- Poziționare corectă, sincronizare cu valurile.	Ridicarea capului permanent.
PANICĂ ÎN MASĂ	- Reacție psihologică la pericol.	- Strigăte, împingeri, neascultarea comenzilor.	**Ridicat**	Permanent	- Preluarea comenzii, ordine scurte, izolarea persoanelor agitate.	Lipsa liderului, comunicare confuză.
VIZIBILITATE REDUSĂ	- Limitare senzorială.	- Dezorientare, separare.	**Mediu**	4 – Dependent de context	- Regrupare, semnalizare sonoră/luminoasă.	Deplasare haotică.
ACCIDENTARE SECUNDARĂ	- Mișcări necontrolate.	- Loviri, căderi, răsturnări.	**Mediu**	4 – Dependent de context	- Evacuare controlată, ritm impus.	Supraîncărcarea mijloacelor de salvare.

Tabelul se parcurge în PASUL1 pe verticală (pericol → acțiune), iar ulterior pe orizontală, pentru a discuta relația dintre pericole.

DETALII FOLOSITE ÎN SESIUNILE DE INSTRUIRE

- ✓ **HIPOTERMIA– evoluție progresivă, impact sistemic.** *Apare atât în **apă rece**, cât și în **aer rece**, însă pierderea de căldură în apă este de până la **25 de ori mai rapidă**. Poate surveni chiar și în apă considerată „relativ caldă", dacă expunerea este prelungită.*
- ✓ **ȘOCUL TERMIC –** *apare în **primele 30–60 de secunde** după contactul cu apa rece. prioritar este **controlul respirației**.*

ACȚIUNI IMEDIATE ÎN CAZ DE ACCIDENT – transformarea conținutului teoretic în proceduri funcționale, ușor de predat, exersat și evaluat + elemente de instruire

Acțiunile imediate în cazul unui accident maritim sau din mediul acvatic au ca obiectiv principal **menținerea vieții**, **limitarea pierderilor** și **crearea condițiilor pentru salvare**.

Primele minute sunt critice, iar succesiunea corectă a deciziilor și acțiunilor influențează direct șansele de supraviețuire.

Este esențial ca aceste acțiuni să fie **prezentate și demonstrate pas cu pas ca proceduri clare, cu explicarea raționamentului din spatele fiecărei decizii, repetabile și adaptabile contextului**.

1. STABILIZAREA INIȚIALĂ A SITUAȚIEI – primele 30–60 secunde.	– Oprirea acțiunilor haotice și **preluarea comenzii** de către o persoană desemnată sau care își asumă rolul de lider. – Emiterea de **comenzi scurte și ferme**, repetate **– „STOP", „ASCULTAȚI", „RĂMÂNEȚI PE LOC".** – Evaluare rapidă, vizuală, fără deplasări inutile, dacă: – nava plutește sau se scufundă; – există foc, fum sau pătrundere masivă de apă;

	– există persoane rănite sau dispărute.
Lipsa comenzii inițiale generează panică și accidente secundare.	

2. ASIGURAREA FLOTABILITĂȚII PERSONALE	– **Punerea vestei de salvare înainte de orice altă acțiune**, inclusiv deplasarea sau ajutorarea altora.
	– Verificarea corectă a vestei:
	  – închidere completă;
	  – ajustare strânsă;
	  – poziționare corectă pe trunchi.
	– Persoanele în panică sunt:
	  – așezate jos;
	  – calmate verbal;
	  – asistate fizic, dacă este necesar.

Nicio persoană nu este evacuată sau deplasată fără flotabilitate asigurată.	

3. DECIZIA CRITICĂ – RĂMÂNERE LA BORD SAU ABANDONUL NAVEI / AMBARCAȚIUNII	– Decizia se ia rapid, pe baza următoarelor criterii:
	  – stabilitatea navei;
	  – evoluția avariei (scufundare lentă/rapidă);
	  – prezența incendiului;
	  – distanța față de mal sau alte mijloace de salvare.

Se rămâne la bord cât timp acesta oferă flotabilitate și protecție, exceptând situațiile de incendiu necontrolabil sau scufundare iminentă.	

4. EVACUAREA CONTROLATĂ	– Evacuarea se face **numai la comandă**, niciodată spontan.
	– Ordinea evacuării:
	  1. Persoane rănite;
	  2. Persoane vulnerabile;
	  3. Restul grupului;
	  4. Liderul – ultimul.
	– Se evită:
	  – săritul simultan;
	  – supraîncărcarea bărcilor sau a mijloacelor improvizate;
	  – separarea grupului.

5. INTRAREA ÎN APĂ – dacă abandonul este inevitabil	– Intrarea în apă se face:
	  – controlat;
	  – pe partea opusă pericolului;
	  – cu protejarea capului și a căilor respiratorii.
	– Se evită săriturile de la înălțime fără evaluare.
	– La contactul cu apa rece:
	  – se oprește orice mișcare timp de câteva secunde;
	  – se controlează respirația înainte de deplasare.

6. ORGANIZAREA SUPRAVIEȚUIRII ÎN APĂ	– Regruparea imediată a persoanelor.
	– Adoptarea pozițiilor de conservare a căldurii:
	  – **HELP** – individual;
	  – **HUDDLE** – în grup.
	– Evitarea înotului inutil:
	  – se înoată doar dacă există o țintă sigură și apropiată.
	– Utilizarea oricăror mijloace de flotabilitate suplimentare.

7. SEMNALIZAREA ȘI AȘTEPTAREA SALVĂRII	– Activarea tuturor mijloacelor de semnalizare disponibile:
	  – fluier;
	  – lumină;
	  – semnale vizuale.
	– Menținerea grupului unit și vizibil.
	– Monitorizarea stării fizice și psihice a membrilor grupului.

SUPRAVIEȚUIREA ÎN APĂ - dezvoltare tehnică + metodologie de predare

Supraviețuirea în apă nu este o competență de înot, ci o **competență de conservare a vieții**.

În majoritatea accidentelor acvatice, victimele nu mor din cauza lipsei abilităților de înot, ci din cauza **panicii, pierderii rapide de căldură și epuizării**.

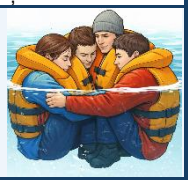
Instructorul profesionist are rolul de a schimba paradigma de la *„înot pentru salvare”* la *„gestionarea eficientă a resurselor fiziologice și psihologice”.*

1. POZIȚIA HELP *(Heat Escape Lessening Posture)* – este utilizată de o persoană aflată singură în apă, cu flotabilitate asigurată **–** vestă de salvare sau obiect flotant.



CUM SE EXECUTĂ	EFECTE	APLICABILITATE	LIMITĂRI
- Genunchii trași spre piept; - Coapsele apropiate; - Brațele strânse pe lângă corp sau îmbrățișând genunchii; - Capul menținut deasupra apei, fără efort.	- Reduce pierderea de căldură prin protejarea zonelor critice (axile, zona inghinală, torace); - Limitează mișcările inutile; - Stabilizează poziția corpului.	- Apă rece; - Persoană singură; - Flotabilitate asigurată; - Așteptarea salvării.	- dificil de menținut în valuri mari sau curenți puternici; - necesită ajustări pentru a menține căile respiratorii libere în ape agitate - poate fi abandonată temporar pentru repoziționare.

2. POZIȚIA HUDDLE – este o **configurație pentru supraviețuire în grup**, utilizată atunci când mai multe persoane se află în apă.



CUM SE EXECUTĂ	EFECTE	APLICABILITATE	LIMITĂRI
- Membrii grupului se apropie strâns; - Brațele se prind reciproc; - Persoanele vulnerabile sunt poziționate central.	**Reducerea pierderilor de căldură** - Suprafața expusă este redusă; - Transferul de căldură între corpuri; - Protejarea persoanelor mai slabe. **Menținerea moralului** - Contact fizic constant; - Comunicare verbală; - Reducerea sentimentului de izolare.	- Supraviețuire în apă rece – reduce pierderile de căldură prin contactul corp la corp. - Grupuri mici sau medii, 2–6 persoane. - Flotabilitate asigurată; - Gestionarea energiei.	- Ape agitate sau curenți puternici - Este greu de menținut coeziunea grupului; - Persoanele pot fi separate sau răsturnate.

3. FLOTABILITATE IMPROVIZATĂ – În lipsa echipamentului dedicat, flotabilitatea poate fi obținută prin utilizarea obiectelor disponibile.



CUM SE EXECUTĂ	EFECTE	APLICABILITATE	LIMITĂRI
- obiectele se fixează sub brațe sau pe torace; - se evită obiectele care pot răni. - sticle PET închise ermetic; - rucsac umplut cu aer; - haine legate și umflate cu aer; - bidoane, cutii, obiecte voluminoase.	- Flotabilitate individuală – obiectele improvizate permit menținerea capului deasupra apei și reduc riscul de înec. - Conservarea energiei – flotabilitatea suplimentară reduce efortul de înot și tremuratul muscular, mai ales în apă rece.	- când nu există veste de salvare sau colaci de salvare. - menținerea flotabilității până la salvare sau ajungerea la mal.	- obiectele improvizate pot fi insuficiente sau se pot scufunda parțial. - obiectele improvizate nu oferă protecție sigură și nu pot înlocui complet vestea de salvare.

4. ECONOMISIREA ENERGIEI – Energia fizică este o resursă limitată, mai ales în apă rece.

EVITAREA ÎNOTULUI INUTIL	CÂND SE ÎNOATĂ	CÂND NU SE ÎNOATĂ
- înotul crește pierderea de căldură; - accelerează epuizarea; - poate îndepărta de zona de salvare.	- malul este foarte aproape și sigur; - curenții permit deplasarea controlată; - condiția fizică o permite.	- apă rece; - distanță mare; - curenți necunoscuți; - epuizare sau panică.

5. MANAGEMENTUL RESPIRAȚIEI – Respirația este primul element care scapă de sub control în situații de stres acvatic.

CONTROLUL HIPERVENTILAȚIEI	CALMAREA PANICII
- inspirații lente pe nas; - expirații prelungite pe gură;	- contact vizual; - tehnici de calmare verbală **–** voce calmă și autoritară;

- ritm impus verbal „inspir – expir”).	- ancorare pe comenzi simple. - prevenirea comportamentului de turmă; - menținerea disciplinei și speranței.

GREȘELI FRECVENTE CARE TREBUIE CORECTATE

TABEL DE ANALIZĂ A GREȘELILOR FRECVENTE ÎN MEDIUL ACVATIC

GREȘEALĂ FRECVENTĂ	RISCURI PENTRU VIAȚA PROPRIE	RISCURI PENTRU ALȚII	ALTERNATIVĂ CORECTĂ ȘI SIGURĂ
Amânarea punerii vestei de salvare	– Înec, pierdere flotabilitate, hipotermie rapidă.	– Poate provoca panică în grup, încetinirea evacuării.	– Punerea vestei înainte de orice deplasare, verificare corectă a fixării
Săritul necontrolat în apă fără evaluare	– Contact cu obiecte, hipotermie, șoc termic, panică.	– Poate răni alți membri sau destabiliza grupul.	– Evaluarea mediului, intrare controlată, respectarea comenzii liderului
Înotul inutil / epuizare	– Pierdere energie, accelerare hipotermie, crampe.	– Separarea grupului, dificultăți în menținerea coeziunii.	– Menținerea poziției HELP sau HUDDLE, înot doar când este sigur și necesar.
Separarea de grup	– Pierderea vizibilității, pierdere sprijin termic, panică.	– Creșterea riscului pentru ceilalți membri – trebuie să intervină.	– Menținerea contactului vizual sau fizic, comunicare constantă.
Supraestimarea rezistenței fizice.	– Epuizare rapidă, crampe, pierdere flotabilitate.	– Necesitatea de a salva persoana epuizată, risc de accident pentru salvator.	– Evaluarea corectă a condiției fizice, menținerea poziției de conservare a energiei, deplasare doar când este sigur.
Supraîncărcarea bărcii sau mijlocului de salvare	– Răsturnare, prăbușire, înec.	– Punerea în pericol a întregului grup.	– Evacuare controlată, ordonată, conform planului liderului.
Lipsa controlului respirației (hiperventilație)	– Aspirație apă, pierderea cunoștinței.	– Creșterea panicii în grup.	– Tehnici de respirație calmă, instruire prealabilă, control verbal și vizual.
Neglijarea poziției HELP / HUDDLE	– Accelerare pierdere căldură, hipotermie.	– Grupul pierde coeziunea, creșterea panicii.	– Demonstrarea și menținerea pozițiilor corecte, ajustare periodică.
Folosirea incorectă a flotabilității improvizate	– Instabilitate, scufundare parțială	– Poate răni alți membri, destabilizare grup	– Alegerea obiectelor sigure, fixare corectă, instruire în utilizarea improvizațiilor.
Ignorarea vizibilității reduse	– Dezorientare, separare, întârziere salvare	– Creșterea riscului pentru grup	– Semnalizare constantă, menținerea contactului, folosirea luminii și a sunetului.
Ignorarea panicii individuale	– Agitație, răsturnare bărci, accidentare	– Contaminare panicii în grup, risc colectiv	– Intervenție lider, calm verbal, izolare temporară a persoanelor extrem agitate.

FIȘĂ DE EXERCIȚIU – GESTIONAREA ȘI SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚIA PRODUCERII UNUI ACCIDENT ÎN MEDIUL ACVATIC
SESIUNE DE INSTRUIRE APLICATĂ – STUDIU DE CAZ, JOC DE ROL, DISCUȚIE GHIDATĂ

PARTICIPANȚI – Profesioniști.
SCOP – Dezvoltarea competențelor de facilitare, comunicare și instruire corectă privind gestionarea corectă a situațiilor de criză generate de producerea accidentelor în mediul acvatic.

STRUCTURA SESIUNII DE INSTRUIRE APLICATĂ

ETAPĂ	METODĂ	DURATĂ	MATERIALE	SARCINI / ÎNDRUMĂRI
INTRODUCERE	Briefing operațional	10 min	- Calculator, proiector, prezentare ppt., flipchart, scenariu	- Transmiterea obiectivelor exercițiului și a regulilor de siguranță.
SIMULARE SCENARIU	Exercițiu practic	20–30 min	- Vestă salvare, obiecte flotante, scenariu.	- Aplicarea acțiunilor imediate, decizii sub stres.
JOC DE ROL	Joc de rol dirijat	20 min	- Scenariu, fișe de rol.	- Gestionarea panicii, comunicare clară. - Identificarea deciziilor corecte și a celor greșite.
EVALUARE PRACTICĂ	Observare directă	15 min	- Fișe de observare. - Fișe de evaluare.	- Demonstrare HELP, flotabilitate, organizare pentru supraviețuire
CONCLUZII	Feedback și sinteză, Discuție ghidată.	10 min	—	- Analiza deciziilor și a comportamentelor. - Transfer de lecții identificate / învățate.

DESFĂȘURAREA SESIUNII DE INSTRUIRE APLICATĂ

DESCHIDEREA SESIUNII DE INSTRUIRE

- **Se transmite tema, scopul și obiectivele sesiunii** și se definește cadrul de siguranță și limitele exercițiului.
  *„Tema sesiunii de astăzi este **Supraviețuirea în condițiile unui accident în mediul acvatic**. Vom aborda subiectul din perspectiva instructor profesionist, astfel încât la final să puteți transmite informația corect, clar și aplicat către cursanți. Astăzi veți aplica procedurile ca și cum ar fi într-un eveniment real, vă asumați rolurile jucate și deciziile luate, demonstrând capacitatea de adaptare și leadership."*

1. EXERCIȚIU PRACTIC – SIMULARE

- **Se prezintă SCENARIUL 1 – CĂDEREA ÎN APĂ RECE PE TIMP DE ZI –** *„Este ora 10:30 dimineața. Vă aflați pe o ambarcațiune mică, pe un lac. Temperatura aerului este de aproximativ 8°C, apa este rece. În urma unei manevre bruște, o persoană cade în apă. Nu poartă vestă de salvare. Barca se află la aproximativ 40 de metri de mal."*
- **Se transmit sarcinile – *Sarcinile voastre sunt următoarele:***
  - *să gestionați corect șocul termic;*
  - *să stabiliți măsurile necesare pentru prevenirea panicii inițiale și*
  - *să decideți ce trebuie să facă – înoată la mal sau aplică măsuri de flotabilitate.*
- **Se centralizează răspunsurile pe flippchart și pun întrebări pentru discuții și reflexie:**
  - *„Care este riscul dominant în acest moment?"*
  - *„Ce acțiune aduce cel mai mare câștig de siguranță în următoarele 30 de secunde?"*
  - *„Cine trebuie protejat primul și de ce?"*
  - *Argumenta-ți!*
- **Răspunsurile sunt organizate pe flippchart în funcție de orizontul de timp operațional**, ***„METODA „30–60–300",*** exact cum se întâmplă într-o situație reală de criză:

0–30 secunde	30–60 secunde	1–5 minute

  - **Colectare rapidă și dinamică a răspunsurilor:**
    - Participanții spun o singură acțiune desfișurată, formulată scurt;
    - Se scrie răspunsul în coloana de timp corespunzătoare;
    - Nu se discută și nu se corectează în această fază.
      Exemple de răspunsuri care pot să apară:
      - *„Control respirație"*
      - *„Aruncare obiect flotant"*
      - *„Nu înoată"*
      - *„Comenzi verbale clare"*
  - **Sunt stabilite semnale vizuale care sunt puse cu markerul în dreptul unui risc dominant, pentru a** face vizibil consensul sau lipsa lui.
  - **Se încercuiesc primele 2–3 acțiuni cu cele mai multe semne vizuale puse și se întreabă:**
    - *„Ce se întâmplă dacă NU facem această acțiune?"*
    - *„Ce risc reduce direct?"*

- **Pentru prevenirea panicii, sub coloane, se trasează o linie și se scrie** – „CE SPUNEM?” / „CE FACEM?”, iar profesioniștii trebuie să plaseze acțiunile în zona de comunicare sau în zona de acțiune.

  Exemplu:

  - *„Respiră, stai pe loc” → CE SPUNEM*
  - *„Arunc obiect flotant” → CE FACEM*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

SARCINI	RĂSPUNSURI ORIENTATIV
1. Gestionarea corectă a șocului termic – *Șocul termic este principalul factor letal inițial; înotul imediat crește riscul de aspirație de apă și pierderea controlului respirator.*	– Victima trebuie să **oprească mișcările bruște** imediat după intrarea în apă; – Se concentrează pe controlul respirației în primele 30–60 de secunde (inspirații lente, expirații prelungite); – Menține capul deasupra apei și evită înotul imediat.
2. Prevenirea panicii inițiale –*Panică necontrolată duce rapid la hiperventilație și epuizare, chiar înainte ca hipotermia să devină dominantă.*	– Comunicarea verbală calmă și fermă din partea echipajului sau liderului („Respiră. Stai pe loc. Ești în siguranță.”); – Oferirea rapidă a unui obiect flotant sau menținerea flotabilității pasive; – Contact vizual și instrucțiuni simple, repetitive.
3. Decizia – înoată la mal sau flotabilitate – *Apa rece reduce rapid forța musculară; înotul prematur crește riscul de epuizare și înec.*	– NU înoată imediat; – Prioritate: asigurarea flotabilității (vestă, obiect improvizat); – Evaluarea ulterioară a distanței, curenților și condiției fizice; – Înotul se ia în calcul doar dacă malul este foarte aproape și condițiile sunt favorabile.
„Care este riscul dominant în acest moment?”	– Șocul termic, pierderea controlului respirator și panica – nu înecul prin epuizare sau hipotermia pe termen mediu. – **ARGUMENT** – În primele minute, respirația necontrolată este cel mai mare pericol imediat.
„Ce acțiune aduce cel mai mare câștig de siguranță în următoarele 30 de secunde?”	– Stabilizarea respirației și menținerea flotabilității pasive înainte de orice deplasare; – Oprirea oricărei tentative de înot. – ARGUMENT – Controlul respirației permite recâștigarea funcțiilor cognitive și luarea deciziilor corecte.
„Cine trebuie protejat primul și de ce?”	– Persoana căzută în apă; – Pentru că este expusă simultan la șoc termic, panică și pierderea rapidă a capacității fizice. – ARGUMENT – Resursele trebuie direcționate către persoana aflată în pericol imediat de viață, nu către organizarea secundară.

2. JOC DE ROL – GHIDAREA UNUI GRUP PANICAT PE BARCĂ –

- **Se prezintă SCENARIUL 2 – NOAPTE, PANICĂ ÎN MASĂ PE BARCĂ –** *„Este ora 22:45. Sunteți într-*o barcă de agrement cu 10 persoane. Este noapte, iar vizibilitatea este redusă. Barca lovește un obiect plutitor și se oprește brusc. Motorul nu mai pornește. Două persoane încep să țipe și se ridice în picioare fiind risc de răsturnare a ambarcațiunii.”
- **Se transmit sarcinile –** ***Sarcinile voastre sunt următoarele:***
  - *să preluați comanda grupului;*
  - *să comunicați cu membri grupului în condiții de stres;*
  - *să acționați pentru prevenirea accidentelor secundare.*
- **Se stabilesc persoanele care vor juca roluri în cadrul exercițiului și se distribuie rolurile fără explicații suplimentare –** ***lider, victimă, salvator.*** *Se distribuie cardurile;*
  - ***Liderul –*** *preia comanda și comunică clar;*
  - ***Salvatorul –*** *sprijină liderul, gestionează indivizii dificili;*
  - ***Victima –*** *simulează reacții realiste de stres.*
- **Se notează cine a preluat comanda, cum s-a transmis autoritatea, ce a amplificat panica.**

FIȘE MODEL ROLURI / SCENARIUL 2 – JOC DE ROL

CARD 1 – LIDERUL
CONTEXT – Ești persoana care trebuie să preia controlul situației. Grupul este confuz, două persoane sunt vizibil panicate. Barca este instabilă.
MISIUNE – Preiei comanda rapid și vizibil; – Stabilești reguli clare de comportament; – Menți siguranța colectivă.
CE TREBUIE SĂ FACI / COMPORTAMENT – Să vorbești clar, tare, cu fraze scurte; – Să dai ordine simple și să le repeți; – Să ceri tuturor să rămână jos în barcă; – Să prioritizezi stabilitatea bărcii.
CE NU AI VOIE SĂ FACI – Să explici prea mult; – Să ridici tonul; – Să negociezi cu persoane panicate.
INDICIU COMPORTAMENTAL *Dacă nu comunici, cineva va prelua controlul haotic.*

CARD 2 – SALVATORUL
CONTEXT – Îl sprijini pe lider. Observi comportamente riscante și persoane care nu respectă comenzile.
MISIUNE – Susții autoritatea liderului; – Gestionează indivizii dificili; – Previi accidentele secundare.
CE TREBUIE SĂ FACI / COMPORTAMENT – Să repeți comenzile liderului; – Să intervii fizic pentru ghidare, blocare ușoară, doar dacă este sigur; – Să izolezi temporar persoanele extrem de panicate; – Să menții contactul vizual și verbal calm cu grupul.
CE NU AI VOIE SĂ FACI – Să contrazici liderul în fața grupului; – Să te concentrezi exclusiv pe o singură persoană; – Să folosești forța excesivă.
INDICIU COMPORTAMENTAL *Calmul tău este contagios. Panica la fel.*

CARD 3 – VICTIMA PANICATĂ
CONTEXT – Ești speriat(ă). Crezi că barca se va răsturna. Nu înțelegi exact ce se întâmplă.
COMPORTAMENT – Vorbește rapid și dezordonat; – Ridică-te în picioare; – Spune fraze precum: – *„Ne scufundăm!”* – *„Trebuie să sar acum!”* – *„Nu mai pot!”*
CE TREBUIE SĂ FACI – Ignoră primele comenzi; – Caută confirmare emoțională; – Amplifică haosul verbal.
CE NU AI VOIE SĂ FACI – Să devii agresiv fizic; – Să pui în pericol real siguranța exercițiului.
INDICIU COMPORTAMENTAL *Nu ești „rău”. Ești o persoană speriată care reacționează instinctiv.*

- **Se adresează** întrebări, după jocul de rol, de genul:
  - *„Ce tip de comunicare a fost eficientă?”*
  - *„Ce replici au amplificat panica?”*
  - *„Cum a fost stabilită autoritatea liderului?”*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

- *comenzile scurte, ferme, repetate sunt cele mai eficiente;*
- *explicațiile lungi cresc haosul;*
- *tonul calm și postura corporală contează.*

3. EVALUARE PRACTICĂ – SCENARIUL 3 – FLOTABILITATE IMPROVIZATĂ și SUPRAESTIMAREA REZISTENȚEI FIZICE

- **Se prezintă SCENARIUL 3 –** *„O persoană cade în apă fără vesta de salvare. Are asupra sa un rucsac și două sticle/peturi cu suc. Apa este rece, curent slab, dar constant relativ calmă, dar adâncă. Persoana declară că este un foarte bun înotător și insistă să înoate până la mal, aflat la aproximativ 150 de metri."*
- **Se transmit sarcinile – *Sarcinile voastre sunt următoarele:***
  - *identificarea obiectelor flotante improvizate;*
  - *improvizație rapidă;*
  - *conservarea energiei și prevenirea hipotermiei.*
  - *combaterea supraestimării fizice - argumentare rațională;*
  - *leadership decizional.*

REZOLVARE ORIENTATIVĂ

1. IDENTIFICAREA OBIECTELOR FLOTANTE IMPROVIZATE	**Profesioniștii identifică rapid materialele care oferă flotabilitate:** – Rucsacul - dacă este gol sau poate fi umplut cu aer); – Sticlele/PET-urile goale sau parțial goale; – Hainele.
2. IMPROVIZAȚIE RAPIDĂ	**Profesioniștii descriu pașii de urmat în ordine logică, punând accent pe stabilitate.** – Sigilarea rucsacului cu aer – închidere fermă; – Introducerea sticlelor în rucsac sau fixarea lor sub brațe; – Poziționarea improvizației astfel încât capul să rămână deasupra apei; – Evitarea mișcărilor inutile în timpul improvizației.
3. CONSERVAREA ENERGIEI ȘI PREVENIREA HIPOTERMIEI	**Apa rece și curentul constant vor consuma energia mai rapid decât este estimat.** – Menținerea unei poziții de flotabilitate pasivă; – Evitarea înotului imediat; – Limitarea mișcărilor la minimum necesar; – Evaluarea periodică a stării fizice.
4. COMBATEREA SUPRAESTIMĂRII REZISTENȚEI FIZICE	Profesioniștii trebuie să evite categoric decizia de înot a persoanei și să-l convingă că soluția nu este „pot înota", ci „ce este mai sigur". **EXEMPLE**: – *„Nu este o competiție de înot, este o situație de supraviețuire."* – *„Apa rece îți va reduce forța înainte să ajungi la jumătate."* – *„Flotabilitatea îți oferă timp, înotul îți consumă viața."* **ARGUMENTE:** – Temperatura apei → pierdere rapidă de energie; – Distanța de 150 m → efort susținut; – Curent constant → deviere și epuizare; – Riscul de crampe și aspirație de apă.
5. LEADERSHIP DECIZIONAL	– Liderul ia decizia finală – ***NU SE ÎNOATĂ;*** – Comunică decizia clar și calm; – Menține coeziunea și controlul emoțional.
DECIZIA FINALĂ – ***Se asigură flotabilitate improvizată, se conservă energia, se evită înotul, se așteaptă sau se caută soluții cu risc minim.***	

SECȚIUNEA 6 – GESTIONAREA ACCIDENTELOR INDUSTRIALE

Gestionarea accidentelor industriale este un subiect esențial în formarea persoanelor implicate în prevenirea și intervenția în situații de criză / urgență, deoarece aceste evenimente se caracterizează printr-un nivel ridicat de complexitate și prin riscuri multiple, care pot evolua rapid. Spre deosebire de alte tipuri de crize, acestea **pot afecta simultan personalul, infrastructura, mediul înconjurător și comunitățile din proximitate**. În mediul industrial, un incident aparent limitat poate genera efecte secundare grave **în lanț**, precum incendii, explozii, emisii de substanțe periculoase sau prăbușiri de structuri, motiv pentru care abordarea acestui tip de accidente trebuie să fie una riguroasă și bine fundamentată.

Acest subcapitol are rolul de a construi o bază solidă de cunoștințe și competențe pedagogice necesare transmiterii corecte a informațiilor către cursanți. Instructorii profesioniști trebuie să înțeleagă nu doar tipologia accidentelor industriale, ci și modul în care acestea pot fi explicate clar, logic și adaptat nivelului de pregătire al participanților la curs. Accentul trebuie pus pe dezvoltarea capacității cursanților de a recunoaște rapid pericolele asociate, de a evalua riscurile și de a lua decizii sigure în primele momente ale unui incident.

În cadrul acestui subcapitol, se prezinte principiile de bază ale gestionării accidentelor industriale, subliniind importanța siguranței personale, a identificării sursei pericolului și a aplicării procedurilor standard de evacuare, izolare și prim ajutor în cazul expunerii la substanțe periculoase. De asemenea, se urmărește ca profesioniști să dobândească abilitatea de a corecta concepțiile greșite frecvente și de a utiliza exemple practice și scenarii de lucru pentru a facilita înțelegerea și aplicarea corectă a informațiilor de către cursanți.



ACCIDENTUL INDUSTRIAL este un eveniment neplanificat, dinamic, cu o evoluție rapidă și imprevizibilă, produs într-o unitate industrială, cu potențial de victime umane, pagube materiale majore, impact asupra mediului și efecte în lanț, în primul rând datorită **MATERIALELOR INDUSTRIALE TOXICE degajate (TIM).** Acestea pot fi pot fi fabricate, depozitate, distribuite sau transportate în imediata apropiere a locului în care te găsești.

Pericolul îl reprezintă vaporii produși de TIM și inhalarea acestora. Ele pot reduce, de asemenea, concentrația de oxigen sub cea necesară pentru a susține viața.

TIPURI PRINCIPALE DE ACCIDENTE INDUSTRIALE	– Explozii	– Gaze inflamabile, vapori, praf combustibil
	– Incendii tehnice	– Electrice, chimice, mecanice
	– Scurgeri și emisii de substanțe periculoase	– Gaze toxice, lichide corozive, substanțe reactive
	– Prăbușiri de clădiri / structuri	– Hale, silozuri, instalații, schele
	– Accidente tehnologice complexe	– Combinații (explozie + incendiu + contaminare)
PERICOLE ASOCIATE	– Pericolul în cazul unui accident industrial, **nu este doar evenimentul inițial ci mai ales, pericolele asociate** – Gaze toxice și asfixiante – Contaminare chimică sau biologică – Reacții chimice secundare – Efecte termice și suprapresiune – Colaps structural secundar – Expunere cumulativă (doze mici, efect mare)	
CAUZELE ACCIDENTELOR INDUSTRIALE – sunt, de regulă, multifactoriale, rareori generate de o singură cauză.	**CAUZE TEHNICE**	– Accidente tehnologice; – Defectarea echipamentelor sau instalațiilor; – Uzura materialelor; – Lipsa întreținerii preventive; – Erori de proiectare sau montaj; – Sisteme de siguranță inexistente sau nefuncționale.
	Un echipament defect într-un proces industrial poate declanșa un lanț de evenimente, nu doar un incident local.	
	CAUZE UMANE	– Nerespectarea procedurilor operaționale; – Instruire insuficientă a personalului; – Oboseală, stres, supraîncărcare; – Improvizații sau scurtături operaționale; – Comunicare deficitară între echipe.
	Eroarea umană este adesea consecința unui sistem defect, nu doar a individului.	
	CAUZE ORGANIZAȚIONALE	– Cultura slabă de securitate; – Lipsa evaluărilor de risc actualizate; – Proceduri incomplete sau depășite; – Lipsa exercițiilor și simulărilor; – Presiuni de producție care afectează siguranța.
	CAUZE EXTERNE	– Fenomene naturale (cutremure, inundații, temperaturi extreme); – Întreruperi de energie; – Impact mecanic din exterior; – Acte de sabotaj sau intervenții neautorizate. – Bombardamente

		– Acțiuni teroriste.
SURSE	– Instalații industriale. – Depozite. – Conducte de transport.	– Institute de cercetare / laboratoare. – Stații pilot. – Reactoare. – Sateliți.
PRINCIPALELE CARACTERISTICI ALE ACCIDENTELOR INDUSTRIALE	**DINAMICĂ ȘI IMPREVIZIBILITATE**	– Evoluție rapidă; – Schimbarea permanentă a condițiilor; – Apariția de efecte secundare.
	Situația inițială nu este niciodată cea finală.	
	EFECTE ÎN LANȚ – efect domino	– Explozie → incendiu → emisii toxice; – Colaps parțial → colaps total; – Contaminare → evacuare extinsă.
	Aceste evoluții trebuie anticipate	
	PREZENȚA SUBSTANȚELOR PERICULOASE	– Gaze toxice sau inflamabile; – Substanțe corozive; – Pulberi combustibile; – Agenți reactivi.
	RISC CRESCUT pentru personalul de intervenție	– Pericole invizibile; – Informații incomplete la sosire; – Echipamente necorespunzătoare; – Presiune decizională ridicată.
EFECTELE ACCIDENTELOR INDUSTRIALE	**ASUPRA PERSOANELOR**	– Intoxicații acute sau cronice; – Arsuri chimice sau termice; – Traumatisme majore; – Efecte întârziate asupra sănătății.
	ASUPRA MEDIULUI	– Contaminarea aerului, apei și solului; – Distrugerea ecosistemelor locale; – Impact pe termen lung dificil de remediat.
	ASUPRA INFRASTRUCTURII	– Distrugerea instalațiilor; – Oprirea activităților economice; – Afectarea rețelelor de utilități; – Costuri mari de refacere.
	SOCIALE ȘI ECONOMICE	– Evacuări ale populației; – Pierderea locurilor de muncă; – Scăderea încrederii publice; – Impact pentru operatori.
ACCIDENTELE INDUSTRIALE nu sunt evenimente izolate, ci rezultate ale interacțiunii dintre oameni, tehnologii și organizații, iar gestionarea lor corectă începe cu înțelegerea cauzelor, caracteristicilor și efectelor.		

PRINCIPII-CHEIE DE GESTIONARE A ACCIDENTELOR INDUSTRIALE

1.	**SIGURANȚA PERSONALULUI DE INTERVENȚIE ESTE PRIORITARĂ.**	***Nu intervenim până nu știm cu ce avem de-a face.***
2.	**IDENTIFICAREA RAPIDĂ A SUBSTANȚEI IMPLICATE.**	
3.	**IZOLAREA ZONEI ȘI CONTROLUL ACCESULUI.**	
4.	**LIMITAREA PROPAGĂRII.**	
5.	**COMUNICARE CLARĂ ȘI COORDONARE INTERINSTITUȚIONALĂ.**	

PROCEDURI DE ACȚIUNE DE BAZĂ PENTRU SUPRAVIEȚUIRE și PROTECȚIE LA MATERIALE INDUSTRIALE TOXICE TIM

EVACUAREA	– evacuarea imediată, în afara căii de pericol (dacă este fezabilă); – stabilirea zonelor calde, intermediare și reci; – direcția vântului; – dacă evacuarea nu este posibilă, improvizează adăpostirea în locul în care te găsești.
VENTILAȚIA	– naturală sau forțată; – riscuri de antrenare a particulelor contaminate; – uneori ventilația este interzisă.
IDENTIFICAREA SURSEI	– etichete; – fișe de securitate; – martori și personal tehnic.
PRIM AJUTOR PENTRU EXPUNERE CHIMICĂ	– decontaminare primară; – spălare, îndepărtare haine contaminate; – interdicția neutralizării empirice; – trimitere medicală specializată.

ERORI FRECVENTE CARE TREBUIE CORECTATE și PREVENITE PRIN FORMARE



- Intervenția fără identificarea substanței;
- Subestimarea efectelor întârziate;
- Improvizații în decontaminare;
- Lipsa coordonării între echipe.
- Tratarea accidentului ca „stabil” după primele minute.
- Tratarea accidentului industrial ca un incendiu obișnuit.

EVIDENȚIEREA DIDACTICĂ A DIFERENȚEI DINTRE ACCIDENTELE INDUSTRIALE ȘI INCENDIILE OBIȘNUITE

1. SCHIMBAREA CADRULUI MENTAL AL CURSANȚILOR – *Un incendiu industrial nu este doar un foc – este un proces tehnologic scăpat de sub control.*

- focul este adesea **doar un efect**, nu cauza principală;
- pericolul major poate fi **invizibil** – gaze, vapori, reacții chimice.

2. COMPARAREA CONTROLATĂ – explicată și afișată

	INCENDIU OBIȘNUIT	ACCIDENT INDUSTRIAL
CAUZĂ PRINCIPALĂ	– Surse clasice de aprindere	– Defecțiuni tehnologice, reacții chimice
COMBUSTIBIL	– Materiale comune	– Substanțe periculoase, procese active
EVOLUȚIE	– Relativ previzibilă	– Dinamică, cu efecte în lanț
PERICOLE SECUNDARE	– Fum, temperatură	– Gaze toxice, explozii, contaminare
INTERVENȚIE	– Proceduri standard	– Proceduri specializate, restrictive

3. ACCENT PE IDENTIFICAREA PERICOLULUI, NU A FLĂCĂRII

- La incendiile obișnuite identificăm focarul.
  La accidentele industriale identificăm substanța și procesul.
- Exemplu:
  - incendiu într-un apartament → focar vizibil;
  - incendiu într-o instalație chimică → focarul poate fi irelevant față de norul toxic.

4. DIFERENȚE ÎN LUAREA DECIZIEI

- la incendiile obișnuite → intervenția rapidă este adesea soluția;
- la accidentele industriale → **oprirea intervenției** poate fi decizia corectă.

Incendiile obișnuite se sting.
Accidentele industriale se gestionează.

EVALUAREA RAPIDĂ – *în secunde,* DACĂ AERUL ESTE RESPIRABIL



- ✓ **Aerul nu se *„testează”* cu simțurile.**
- ✓ **Aerul se evaluează prin risc, indicatori și instrumente.**
- ✓ **Dacă simți mirosul, deja ai fost expus.**
- ✓ În primele secunde, nu se evaluează compoziția aerului, ci **probabilitatea contaminării, evaluarea riscului.**

Dacă acest principiu nu este clar, cursanții vor încerca instinctiv să „miroasă” sau să „tragă aer”, ceea ce este extrem de periculos.

Regula de bază transmisă – *În accidentele industriale, în lipsa măsurătorilor, aerul se consideră NERESPIRABIL.*

AERUL ESTE POTENȚIAL NERESPERABIL DACĂ:	– incidentul are loc într-o unitate industrială; – sunt implicate substanțe chimice, gaze, vapori; – există scurgeri, degajări, reacții.
INDICATORI VIZUALI – ***Absența lor NU înseamnă aer sigur.***	– ceață, vapori, nori colorați sau albi; – fum dens sau neobișnuit; – depuneri pe suprafețe; – mișcare neuniformă a aerului.
INDICATORI ASUPRA PERSOANELOR DIN ZONĂ	– prezintă tuse; – dificultăți respiratorii; – amețeală; – iritații;
✓ Doar instrumentele specializate validează dacă aerul este respirabil – detectoare multigaz, senzori de oxigen, detectoare specifice (toxice, explozive).	
Dacă nu știi ce este în aer, te comporți ca și cum aerul NU ar fi respirabil.	

DISTANȚELE PENTRU PERIMETRU SIGUR ÎN ACCIDENTE INDUSTRIALE

- ✓ În accidentele industriale, NU EXISTĂ DISTANȚE SIGURE „FIXE”, ci distanțe orientative, care se stabilesc și se revizuiesc permanent, progresiv, în funcție de risc.

PRINCIPIUL DE BAZĂ – Perimetrul se stabilește în funcție de substanță, cantitate și condiții meteo, nu în funcție de intuiție sau de *„cât de mare pare incidentul”.*

.

TIPURI DE PERIMETRE STABILITE ÎN ACCIDENTE INDUSTRIALE

ZONĂ CALDĂ – zona de pericol imediat.	– acces strict controlat. – doar personal specializat. – echipament individual de protecție complet.
ZONĂ INTERMEDIARĂ – zonă de siguranță operațională.	– Decontaminare. – puncte de comandă – control. – sprijin operațional.
ZONĂ RECE – zonă sigură.	– public, mass-media. – puncte de adunare. – logistică.

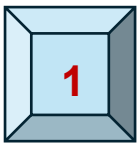
DISTANȚE ORIENTATIVE INIȚIALE – *în primele minute ale accidentului industrial*

	DISTANȚA DE PORNIRE RECOMANDATĂ
ACCIDENT INDUSTRIAL CU SUBSTANȚE NECUNOSCUTE	– minimum 300 m în toate direcțiile. – minimum 500–800 m pe direcția vântului.
SCURGERI DE GAZE TOXICE SAU VAPORI PERICULOȘI	– zonă caldă – 0–100 m. – zonă intermediară – 100–300 m. – zonă rece – >300–500 m. – pe direcția vântului – până la 1–2 km, în funcție de toxicitate.
INCENDIU INDUSTRIAL CU RISC CHIMIC	– zonă caldă – 0–50/100 m. – zonă intermediară – 100–300 m. – zonă rece – >300 m. – dacă există rezervoare sau instalații sub presiune – ≥500 m.
RISC DE EXPLOZIE – rezervoare, gaze, pulberi,	– perimetru minim – 500 m. – recomandat inițial – 800–1.000 m. – pentru cantități mari – peste 1 km.

GREȘELI FRECVENTE DE CORECTAT ÎN FORMARE

- stabilirea unui perimetru prea mic „pentru operativitate”.
- ignorarea direcției vântului.
- reducerea perimetrului fără măsurători.
- apropierea de locul producerii *„din curiozitate”.*

REGULA PENTRU SUPRAVIEȚUIRE – ***Dacă nu știi ce substanță este, stai la cel puțin 300 m.***
Dacă bate vântul spre tine dublezi distanța.



FIȘĂ DE EXERCIȚIU – GESTIONAREA ACCIDENTELOR INDUSTRIALE
STUDIU DE CAZ + EXERCIȚIU PRACTIC + DISCUȚIE GHIDATĂ

PARTICIPANȚI – Profesioniști
SCOP – Dezvoltarea competențelor de facilitare, comunicare și instruire corectă privind gestionarea corectă a situațiilor de criză generate de accidente industriale.

OBIECTIVE – La finalul sesiunii, profesioniștii trebuie să fie capabili să:
- diferențieze un accident industrial de un incendiu obișnuit;
- explice logica deciziilor operaționale;
- formuleze mesaje-cheie clare pentru cursanți;
- faciliteze o discuție ghidată pe bază de scenariu.

- **Se prezintă următorul scenariu –** *Într-o zonă industrială aflată la marginea unui oraș, într-o unitate de procesare chimică, are loc o defecțiune la o instalație de transfer a unei substanțe volatile și inflamabile. În urma defecțiunii, se produce o scurgere de substanță, urmată de un incendiu local. Personalul din incintă semnalează un miros înțepător și dificultăți respiratorii. Condițiile meteo indică vânt moderat, cu direcție spre zona rezidențială apropiată. La sosirea primelor echipaje de intervenție:*
  - *incendiul este vizibil doar pe o suprafață limitată;*
  - *nu există informații clare despre tipul exact de substanță;*
  - *există riscul extinderii scurgerii și al formării unui nor toxic.*
- **Se împart participanții în grupuri de 4–6 persoane și se trasează sarcinile la care vor răspunde grupurile.**
  - **SARCINA 1:**
    - ***Identificarea tipului de incident – Răspundeți la următoarele întrebări:***
      - *Este acest eveniment un incendiu obișnuit sau un accident industrial?*
      - *Care sunt elementele care justifică răspunsul?*
  - **SARCINA 2:**
    - ***Analiza pericolelor – Enumerați:***
      - *pericolele imediate;*
      - *pericolele secundare posibile;*
      - *pericolele pentru personalul de intervenție.*
  - **SARCINA 3:**
    - ***Decizii inițiale de gestionare – Precizați:***
      - *primele 3 decizii critice pe care le luați;*
      - *ce acțiuni sunt interzise în această fază;*
      - *ce informații trebuie obținute urgent.*
  - **SARCINA 4:**
    - ***Măsuri pentru protecția populației – Răspundeți la următoarele întrebări:***
      - *se impune evacuarea sau adăpostirea populației?*
      - *ce factori influențează decizia?*
      - *ce mesaj ar trebui transmis populației?*
- **Se numește din fiecare grup un instructor care trebuie să explice pe scurt scenariul cursanților și să formuleze 2-3 întrebări pentru posibile discuții.**

- **Se inițiază o discuție ghidată pentru a observa modul în care profesioniștii au înțeles conținuturile didactice predate și modul care pot preda mai departe aceste conținuturi cursanților. Folosește întrebări de genul:**
  - *Ce decizie a fost cea mai dificilă?*
  - *Ce informație lipsă a influențat cel mai mult analiza?*
  - *Unde apar cele mai frecvente greșeli în predare?*
  - *Cum ați explica acest caz unor cursanți fără experiență?*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

SARCINA 1 – IDENTIFICAREA TIPULUI DE INCIDENT	*Evenimentul descris reprezintă un **accident industrial cu componentă chimică și incendiu asociat**, nu un incendiu obișnuit.*	**Argumente:** – are loc într-o unitate industrială cu proces tehnologic activ; – este implicată o **substanță volatilă și inflamabilă**, neidentificată inițial; – incendiul este un **efect secundar**, nu cauza principală; – există risc de **emisii toxice** și de **extindere a accidentului**; – pot apărea efecte în lanț (explozie, nor toxic, contaminare).
Dacă există substanțe periculoase și procese tehnologice, incidentul trebuie tratat ca accident industrial, indiferent de dimensiunea focului.		
SARCINA 2 – ANALIZA PERICOLELOR	***1. Pericole imediate*** – *inhalarea de vapori și gaze toxice;* – *inflamabilitate crescută și risc de explozie;*	

	– *arsuri termice și chimice;* – *expunerea personalului de intervenție la substanțe necunoscute;* – *vizibilitate redusă și orientare dificilă.* ***2. Pericole secundare posibile*** – *formarea unui nor toxic deplasat de vânt spre zona rezidențială;* – *reacții chimice secundare cu alte substanțe din incintă;* – *propagarea incendiului către alte instalații;* – *colaps parțial al structurii afectate;* – *contaminarea solului și a apelor.* ***3. Pericole pentru personalul de intervenție*** – *lipsa informațiilor despre substanță;* – *echipamente individuale necorespunzătoare;* – *intrarea în zonă fără delimitarea perimetrelor;* – *expunere cumulativă la substanțe toxice;* – *stres operațional și decizii pripite.*
SARCINA 3 – DECIZII INIȚIALE DE GESTIONARE	***1. Primele trei decizii critice*** – *Stabilirea și delimitarea zonelor de risc (zonă caldă, intermediară, rece).* – *Identificarea substanței implicate prin SDS, etichete, personal tehnic.* – *Izolarea sursei scurgerii, dacă este posibil, fără expunere nejustificată.*
	2. Acțiuni interzise în faza inițială – *intervenția directă asupra focului fără identificarea substanței;* – *pătrunderea în zona afectată fără protecție adecvată;* – *utilizarea apei sau a altor agenți fără evaluare chimică;* – *ventilarea necontrolată a spațiului;* – *improvizații de neutralizare.*
	3. Informații ce trebuie obținute urgent – *tipul și proprietățile substanței;* – *cantitatea estimată scursă;* – *poziția exactă a scurgerii;* – *starea instalațiilor din proximitate;* – *condițiile meteo actuale și prognozate*
SARCINA 4 – MĂSURI PENTRU PROTECȚIA POPULAȚIEI	**1. Evacuare sau adăpostire –** Inițial, **adăpostirea populației** este preferabilă, cu posibilitatea evacuării ulterioare, în funcție de evoluție.
	2. Factori care influențează decizia – *tipul substanței și toxicitatea acesteia;* – *direcția și intensitatea vântului;* – *distanța față de zona rezidențială;* – *durata estimată a emisiilor;* – *capacitatea de control a scurgerii.*
	3. Mesaje către populație – *rămâneți în locuințe;* – *închideți ferestrele și sistemele de ventilație;* – *evitați deplasările în zonă;* – *urmați instrucțiunile autorităților.*
EXERCIȚIU PRACTIC – ROLUL INSTRUCTORULUI	**1. Întrebări-cheie pe care instructorul le poate adresa cursanților** • Ce informație lipsă te-ar opri din intervenție? • Ce pericol este cel mai mare, chiar dacă nu este vizibil? • Ce ai face diferit față de un incendiu obișnuit?
	2. Corectarea unei interpretări greșite **Interpretare greșită –** *„Incendiul e mic, putem interveni rapid.”* **Corectare orientativă –** *Dimensiunea focului nu reflectă nivelul de risc într-un accident industrial. Substanța implicată și procesul tehnologic sunt determinante.*
În accidentele industriale, deciziile sigure sunt cele bazate pe informație, evaluare și control, nu pe viteză sau reflex.	

SECȚIUNEA 7 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE UNOR PENE DE CURENT EXTINSE



Într-o societate profund dependentă de energie electrică, **o pană de curent extinsă reprezintă mult mai mult decât o întrerupere temporară a confortului zilnic.** Lipsa energiei electrice afectează simultan funcționarea sistemelor de alimentare cu apă, comunicațiile, încălzirea sau răcirea locuințelor, conservarea alimentelor, accesul la informații și capacitatea de a solicita ajutor. Atunci când întreruperea se prelungește pe durata mai multor ore sau zile, efectele se amplifică rapid, generând riscuri reale pentru siguranța, sănătatea și coeziunea comunitară.

Acest subcapitol are rolul de a oferi profesioniștilor o înțelegere clară și structurată a modului în care trebuie abordată supraviețuirea în condițiile unor pene de curent extinse, cu accent pe prevenție, gestionarea resurselor și luarea deciziilor informate. Instructorii trebuie să fie capabili să transmită cursanților faptul că pregătirea din timp, cunoașterea priorităților și adaptarea comportamentului pot reduce semnificativ impactul unei astfel de situații. Nu este vorba despre scenarii extreme, ci despre situații plauzibile, care pot apărea în urma unor fenomene meteo severe, avarii tehnice majore sau alte evenimente neprevăzute.

Prin acest conținut, profesioniștii vor dobândi reperele necesare pentru a explica efectele în lanț ale unei pene de curent, pentru a demonta percepțiile eronate legate de funcționarea tehnologiei în astfel de contexte și pentru a promova soluții practice, adaptate realităților cotidiene ale cursanților. Scopul final este ca informația transmisă să conducă la creșterea nivelului de autonomie individuală și comunitară, la reducerea panicii și la consolidarea capacității de reacție în situații de întrerupere prelungită a alimentării cu energie electrică.

CAUZE, CARACTERISTICI ȘI EFECTE ALE PENELOR DECURENT



Cauzele unor pene de curent extinse pot fi multiple și combinate – E important ca instructor să înțeleagă și să poată să transmită cursanților că o pană de curent poate fi rezultatul unei suprapuneri de factori.

Cunoașterea caracteristicile principale ale unei pene de curent ajută la evaluarea riscului și la planificarea reacției corecte, adaptată la context, accentuând durata, predictibilitatea și zona/aria afectată.

Efectele unei pene de curent extinse nu se limitează numai la lipsa luminii, ci toate efectele în lanț asupra alimentării cu apă, comunicațiilor, siguranței și sănătății.

CAUZE PRINCIPALE	CARACTERISTICI PRINCIPALE	EFECTE ASUPRA POPULAȚIEI ȘI INFRASTRUCTURII
FENOMENE METEOROLOGICE NATURALE – Furtuni, vijelii, descărcări electrice. – Viscol, ninsoare abundentă. – Caniculă prelungită.	– Întrerupere neașteptată. – Poate afecta rețele locale sau regionale. – Durată variabilă (ore – zile).	– Lipsa iluminatului și a funcționării aparatelor electrice. – Oprirea pompelor de apă. – Îngreunarea transportului și comunicațiilor. – Creșterea riscului de accidente și hipotermie / hipertermie.
AVARII TEHNICE SAU SUPRAÎNCĂRCĂRI ALE REȚELEI – Defecțiuni la centrale, transformatoare, linii de înaltă tensiune. – Suprasarcini cauzate de consum ridicat.	– De obicei anunțată parțial. – Durată imprevizibilă. – Poate afecta orașe sau regiuni întregi	– Pierderea alimentării cu energie pentru gospodării și instituții. – Afectarea serviciilor publice – spitale, transport public. – Necesitatea folosirii surselor alternative de energie.
INTERVENȚII PLANIFICATE – Lucrări de mentenanță programate. – Testări ale rețelei.	– Întrerupere anunțată în avans. – Durată stabilită (câteva ore)	– Permite planificarea alimentării cu alimente și apă. – Reduce impactul negativ prin pregătire prealabilă.
ATACURI DELIBERATE – Acte de vandalism asupra infrastructurii electrice. – Atacuri cibernetice / sabotaj asupra sistemelor de control.	– Întrerupere neașteptată. – Poate fi extinsă geografic. – Poate afecta și comunicațiile.	– Pierderea simultană a energiei și a comunicațiilor. – Creșterea nivelului de panică și de incertitudine. – Posibile perturbări sociale.
SITUAȚII DE URGENȚĂ SAU DEZASTRE – Cutremure, inundații, incendii de vegetație – Alte dezastre care afectează infrastructura – bombardamente	– Întrerupere rapidă și posibil prelungită. – Consecințe multiple simultan.	– Dificultăți în evacuare și salvare. – Creșterea riscului de accidente și afectarea aprovizionării cu alimente și apă. – Necesitatea coordonării la nivel local.

PRIORITĂȚI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN LIPSA CURENTULUI ELECTRIC

IERARHIA NEVOILOR PERSONALE

SIGURANȚA PERSONALĂ	– evitarea incendiilor – lumânări, improvizații. – folosirea corectă a lanternelor și bateriilor. – securizarea locuinței – uși, ferestre, iluminare minimă.

APĂ	– lipsa curentului poate opri pompele de apă.
	– necesar minim de apă – 2–3 litri/persoană/zi.
	– posibile soluții:
	  – stocare preventivă.
	  – Purificare – tablete, fierbere pe surse alternative.

HRANĂ	– pierderea refrigerării. – reguli de consum al alimentelor din frigider/congelator. – importanța alimentelor neperisabile. – gătit fără electricitate – aragaz, butelie, arzătoare, foc, grătar – cu reguli stricte.
ADĂPOST și TEMPERATURA ACESTUIA încălzire/răcire	– riscuri de hipotermie sau hipertermie. – izolarea termică pasivă. – folosirea sigură a surselor alternative de căldură.

COMUNICAȚII ȘI INFORMARE – evitarea supraestimării tehnologiilor moderne.

Profesioniștii trebuie să știe pentru a transmite ulterior cursanților importanța:

- asigurării și kiturile de supraviețuire a radiourilor pe baterii, inclusiv cele solare sau cu manivelă.
- mesajelor scurte și a modului de comunicare în situații de criză.
- cunoașterii locului de dispunere a punctelor de informare comunitară.
- Cunoașterii gestionării energiei alternative.

✓ În cazul unor pene de curent extinse, rețelele mobile pot funcționa limitat sau deloc, iar internetul poate fi indisponibil

INFORMAȚII CARE SE TRANSMIT PRIVIND GESTIONAREA ENERGIEI ALTERNATIVE

DIFERENȚE ÎNTRE SOLUȚIILE ALTERNATIVE DE ALIMENTARE CU ENERGIE – ajută să aleagi soluția potrivită nevoilor reale.

	POWER BANK	BATERII EXTERNE SOLARE	GENERATOARE
CE SUNT	– Acumulatoare portabile pentru dispozitive mici.	– Acumulatoare cu panou solar integrat sau extern.	– Surse autonome de energie pe bază de combustibil.
TIP ENERGIE FURNIZATĂ	– Curent continuu.	– Curent continuu (DC, uneori AC prin invertor).	– Curent alternativ (AC, 230V)
DISPOZITIVE ALIMENTATE	– Telefon, lanternă, radio, tabletă.	– Telefon, radio, lanternă, laptopuri, frigider, centrală termică	– Electrocasnice, pompe, aparatură medicală.
CAPACITATE ENERGETICĂ	– Redusă – medie.	– Redusă – medie –reîncărcare lentă numai ziua, dacă este soare.	– Mare.
AUTONOMIE	– Limitată de capacitatea internă.	– Teoretic nelimitată –depinde de soare.	– Limitată de cantitatea de combustibil.
PORTABILITATE	– Foarte ridicată.	– Ridicată.	– Scăzută.
TIMP DE PORNIRE	– Imediat.	– Imediat.	– Imediat – dacă are sistem automatizat de detecție.
ZGOMOT	– Fără zgomot.	– Fără zgomot.	– Ridicat.
RISCURI PRINCIPALE	– Descărcare completă.	– Ineficient în lipsa soarelui.	– Incendiu, intoxicație cu monoxid de carbon.
NIVEL DE PREGĂTIRE NECESAR	– Minim.	– Minim – mediu.	– Mediu – ridicat.
UTILIZARE RECOMANDATĂ	– Pene scurte de curent.	– Pene de curent medii	– Pene extinse, consum mare de energie.

- Power bank-ul este o soluție de urgență imediată și nu este una de durată.
- Bateriile externe solare sunt utile pentru menținerea comunicațiilor, dar depind de condițiile meteo.
- Generatoarele oferă cea mai mare putere, dar implică riscuri și responsabilitate ridicată.

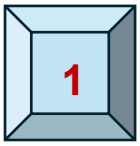
ORGANIZAREA GOSPODĂRIEI ȘI A COMUNITĂȚII ÎN CONDIȚIILE UNEI PENE DE CURENT EXTINSE

Importanța cooperării între vecini	– schimb de informații – durata estimată a penei, surse de ajutor. – sprijin reciproc pentru activități de bază – procurarea apei și a hranei, supraveghere. – creșterea siguranței prin prezență și solidaritate.	
Cooperarea reduce riscurile și crește capacitatea de adaptare.		
Sprijinul pentru persoanele vulnerabile	**PERSOANE ÎN VÂRSTĂ**	– pot avea mobilitate redusă. – pot depinde de echipamente medicale electrice. – necesită verificare periodică și sprijin practic.
	PERSOANE CU DIZABILITĂȚI	– pot avea nevoie de asistență continuă – acces limitat la informații sau mobilitate – necesită soluții adaptate și sprijin organizat
	COPII	– depind integral de adulți – pot resimți intens stresul și nesiguranța – au nevoie de supraveghere constantă și rutină
Identificarea din timp a persoanelor vulnerabile salvează timp și vieți.		
Rolul liderilor informali în comunitate	– Persoane respectate sau cu inițiativă. – Facilitează comunicarea și coordonarea. – Contribuie la menținerea calmului și a ordinii.	
Leadershipul informal este esențial în absența resurselor instituționale.		

Aspecte psihologice și comportamentale	– Discuții despre:
	  – Stres.
	  – Anxietate.
	  – Panică.
	  – Zvonuri și dezinformare.
		– menținerea rutinei.
		– comunicarea calmă.
		– luarea deciziilor raționale.

CE TREBUIE SĂ ÎNȚELEAGĂ ȘI SĂ TRANSMITĂ PROFESIONIȘTII LA NIVEL CONCEPTUAL

O pană de curent extinsă (24–72 ore sau mai mult) nu este un eveniment izolat și nu înseamnă doar lipsa luminii. Ea are ca *„efect în cascadă”*, afectarea în lanț a tuturor serviciilor și siguranța personală, alimentarea cu apă, comunicațiile, încălzirea / răcirea locuinței, aprovizionarea cu alimente, serviciile medicale.



FIȘĂ DE INSTRUIRE APLICATĂ –
SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE UNOR PENE DE CURENT EXTINSE
STUDIU DE CAZ, JOC DE ROL, SIMULARE MENTALĂ

PARTICIPANȚI – Profesioniști

SCOP – Dezvoltarea competențelor de facilitare, comunicare și instruire corectă privind gestionarea corectă a situațiilor de criză generate pene de curent extinse.

OBIECTIVE – Dezvoltarea competențelor pentru:

- a explica coerent și structurat efectele în lanț ale unei pene de curent.
- a promova soluții practice, adaptate realităților cotidiene.
- a demonta percepțiile eronate legate de funcționarea tehnologiei în astfel de contexte

STRUCTURA SESIUNII DE INSTRUIRE APLICATĂ

ETAPĂ	METODĂ	DURATĂ	MATERIALE	SARCINI / ÎNDRUMĂRI
1. DESCHIDEREA SESIUNII	Discuție ghidată	10 min	– Flipchart / prezentare ppt. introductivă.	– Clarifică obiectivele sesiunii. – Face conexiunea între temă și experiențele reale ale participanților. – Stabilește regulile de lucru.
2. ACTIVARE EXPERIENȚĂ ANTERIOARĂ	Brainstorming ghidat.	10 min	– Flipchart, markere.	– Cere participanților să enumere efecte ale penelor de curent. – Grupează răspunsurile – energie, apă, hrană, siguranță).
3. PREZENTARE CONCEPTUALĂ	Prelegere interactivă.	15 min	– Prezentare ppt., schemă *„efect în cascadă”.*	– Explică diferența dintre pană de curent scurtă și extinsă cu accent pe impactul sistemic, nu pe detalii.
4. STUDIU DE CAZ	Lucru pe grupuri.	20 min	– Fișa studiu de caz.	– Împarte participanții în grupuri. – Cere identificarea riscurilor și priorităților în primele 24–72 h.
5. SCENARII „CE FACI DACĂ…?”	Joc de rol / analiză de scenariu.	20 min	– Fișe cu scenarii.	– Ghidează analiza fără a oferi soluții directe. – Încurajează gândirea structurată în pași și evaluarea riscurilor.
6. PAUZĂ	—	10 min	—	– Pauză activă – recomandat fără telefoane pentru coerență cu tema.
7. CHECKLIST ȘI ORGANIZARE COMUNITARĂ	Lucru aplicativ.	15 min	– Checklist tipărit.	– Cere participanților să evalueze lista – ce lipsește, ce e nerealist, ce trebuie adaptat local.
8. SIMULARE MENTALĂ 24/48/72 ORE	Exercițiu ghidat.	15 min	– Tabel de simulare.	– Ghidează participanții prin întrebări. – Evidențiază schimbarea priorităților în timp.
9. ROLUL INSTRUCTORULUI PROFESIONIST / TOT	Discuție în grup.	10 min	– Flipchart, markere.	– Clarifică diferența între *„a ști”* și *„a putea preda”*. – Discută erori frecvente ale cursanților.
10. SINTEZĂ ȘI CONCLUZII	Feedback structurat	10 min	– Prezentare ppt., sinteză, concluzii.	– Recapitulează ideile principale. – Leagă conținutul temei de rolul profesioniștilor.

DESFĂȘURAREA SESIUNII DE INSTRUIRE APLICATĂ

DESCHIDEREA SESIUNII DE INSTRUIRE

- **Se prezintă cu calculatorul și proiectorul tema, scopul și obiectivele sesiunii** și se face conexiunea între temă și experiențele reale ale profesioniștilor, stabilindu-se regulile de lucru.
  *„Tema sesiunii de astăzi este **Supraviețuirea în condițiile unor pene de curent extinse**. Vom aborda subiectul din perspectiva unui instructor, nu doar a unui cetățean, astfel încât la final să puteți transmite informația corect, clar și aplicat către cursanți.”*
- **Se subliniază că obiectivele sunt *operaționale***, fiind informații la modul în care se va putea preda aceste conținuturi didactice.
- **Se realizează trecerea către conectarea temei cu experiența profesioniștilor** și tranziție către utilizarea flipchart.
  „Înainte să intrăm în conținut, aș vrea să vedem ce experiență reală aveți deja. Majoritatea dintre noi am trecut, într-o formă sau alta, prin pene de curent.”
- **Utilizarea flipchartului – Se face următoarea schemă și se adresează următoarele întrebări:**
  - *„Care a fost primul lucru pe care l-ați resimțit când s-a oprit curentul?”*
  - *„Ce probleme au apărut după câteva ore?”*
- Se notează răspunsurile participanților lângă fiecare categorie.
-

PANA DE CURENT – CE SE OPREȘTE PRIMA?



PANĂ DE CURENT

- **APĂ**
- **ÎNCĂLZIRE / RĂCIRE**
- **HRANĂ**
- **SIGURANȚĂ**

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

Primul lucru simțit:
- *presiune scăzută*
- *incertitudine apa potabilă*

După câteva ore:
- *lipsa completă a apei*
- *imposibilitatea folosirii toaletei*
- *dificultăți de igienă*

Primul lucru simțit:
- *disconfort termic*
- *imposibilitatea reglării temperaturii*

După câteva ore:
- *răcirea locuinței (iarna)*
- *supraîncălzirea (vara)*
- *risc pentru persoane vulnerabile*

Primul lucru simțit:
- *frigiderul nu mai funcționează*
- *teamă de pierdere a alimentelor*

După câteva ore:
- *alterarea alimentelor perisabile*
- *imposibilitatea gătitului electric*
- *necesitatea raționalizării hranei*

După câteva ore::
- *creșterea riscului de accidente*
- *utilizarea lumânărilor sau a improvizațiilor*
- *teamă de incendii sau furturi*

Primul lucru simțit:
- *întuneric*
- *nesiguranță în locuință / pe stradă*

O pană de curent are efecte în lanț nu un impact izolat.

- ✓ **În frigider, mâncarea este în regulă timp de 4 ore** într-o pană de curent.
- ✓ **În congelator hrana se păstrează bine timp de 24-48 de ore**, în funcție de cât de plin este (cu cât este mai plin, cu atât mai bine).

Utilizare flipchart

- **Se concluzionează și se validează experiența profesioniștilor –** *„Observați că majoritatea efectelor apar rapid și se leagă între ele. Curentul electric este un sistem de suport. Când lipsește pe termen lung, mai multe sisteme cad simultan, iar impactul se amplifică. Este ca lipsa oxigenului într-o încăpere: problema nu e doar că nu mai poți respira confortabil, ci că toate funcțiile corpului sunt afectate. Ceea ce vom face astăzi este să transformăm aceste experiențe personale în conținut clar, structurat, ușor de transmis cursanților.”*
- **Se prezintă pe slide – *Regulile de lucru***
  - participare activă
  - respectarea opiniilor
  - exemple din practică, nu teorie excesivă
- **Se închide această etapă și se pregătesc participanții pentru partea principală a sesiunii –** *„Avem deja dovada că subiectul este real și relevant. În continuare, vom vedea cum predăm aceste situații cursanților.”*
- **Se explică diferența dintre pană de curent scurtă și extinsă** cu accent pe impactul sistemic, nu pe detalii.
  - Se clarifică de la început că diferența **nu este doar de durată**, **ci mult mai importante sunt consecințele pe care trebuie să le însumăm**. *„O pană de curent scurtă este o neplăcere. O pană de curent extinsă devine o situație de risc, pentru că afectează mai multe sisteme în același timp.”*
    - ***Pana de curent scurtă*** *– are durata de câteva minute, până la câteva ore, iar noi funcționăm din „inerție”, având în vedere că majoritatea sistemelor rămân funcționale. Există un disconfort temporar se pot întrerupe anumite activități, dar există o dependență minimă de soluții alternative.*
    - ***Pana de curent extinsă*** *– are durată mult mai mare – 24–72 ore sau mai mult, timp în care resursele de rezervă se epuizează și apar efecte în lanț, cu impact sistemic, așa cum am văzut mai devreme*
      - *Apă – pompe oprite → lipsă apă*
      - *Comunicații – baterii descărcate → izolare*
      - *Hrană – frigider oprit → pierderi*

- *Temperatură – disconfort → risc*
- *Siguranță – întuneric → accidente*

- *Diferența reală nu este cât timp nu avem curent, ci câte sisteme încep să cedeze între timp. De aceea, pregătirea pentru pene extinse este esențială."*
- *Dacă este pană de curent generalizată, evită călătoriile cu mașina. Dacă semafoarele nu funcționează, traficul va fi aglomerat și periculos.*

PARTEA I – STUDIU DE CAZ – *„Fără curent în comunitate"*

- **Se prezintă următorul scenariu –** *O pană de curent afectează o zonă rezidențială mixtă (blocuri și case) în urma unei furtuni puternice. Alimentarea cu energie electrică este întreruptă complet. Furnizorul de energie electrică anunță că remedierea poate dura minimum 72 de ore. Rețelele mobile funcționează intermitent, iar apa este disponibilă doar parțial.*
- **Se pun următoarele întrebări**:
  - *Care sunt primele 3 riscuri majore pentru populație?*
  - *Ce categorii de persoane sunt cele mai vulnerabile în acest scenariu?*
  - *Ce informații esențiale trebuie transmise cursanților în primele 12 ore?*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

1. Care sunt primele 3 riscuri majore pentru populație?	
RISC 1 – ACCIDENTE ȘI INCENDII	– utilizarea improvizată a lumânărilor, lanternelor, surselor de foc – deplasare în beznă creșterea riscului de căderi, arsuri, incendii domestice
RISC 2 – LIPSA ACCESULUI LA INFORMAȚIE ȘI COMUNICARE	– internet indisponibil – telefoane care se descarcă – informații fragmentate sau zvonuri → duce la panică și decizii greșite
RISC 3 – AFECTAREA NEVOILOR DE BAZĂ	– apă (oprirea pompelor) – hrană (alterarea alimentelor) – temperatură (risc de frig sau supraîncălzire) → impact direct asupra sănătății
Riscurile inițiale sunt comportamentale și informaționale, nu tehnice.	
2. Ce categorii de persoane sunt cele mai vulnerabile în acest scenariu?	
Persoane vârstnice	– mobilitate redusă – boli cronice – dependență de aparatură electrică sau medicamente
Persoane cu dizabilități	– dificultăți de orientare – dependență de asistență – acces limitat la informație
Copii	– reacții emoționale intense – dependență totală de adulți – risc crescut în beznă
Alte categorii	– persoane singure – persoane cu venituri reduse – persoane dependente de tratamente medicale
Vulnerabilitatea este legată de dependență, nu de vârstă în sine.	
3. Ce informații esențiale trebuie transmise cursanților în primele 12 ore?	
Informații despre siguranță	– evitarea improvizațiilor periculoase – reguli de deplasare în beznă – utilizarea corectă a surselor alternative de lumină
Informații despre resurse	– raționalizarea apei și alimentelor – conservarea bateriilor – prioritizarea consumului de energie
Informații despre comunicare	– surse oficiale de informare – importanța mesajelor scurte – cooperarea cu vecinii
Informații despre sprijin	– verificarea persoanelor vulnerabile – puncte de ajutor comunitar (dacă există)
În primele 12 ore nu se caută soluții definitive, ci se stabilește controlul situației.	

PARTEA II – SCENARII „CE FACI DACĂ…?”

- Se explică cum ar trebui îndrumați cursanții să gândească în pași, nu să reacționeze impulsiv și prezintă următoarele scenarii.

SCENARIUL 1 – *Ce faci dacă un vecin vârstnic depinde de un aparat medical electric și nu mai are energie?*

- *Ce NU trebuie făcut?*
- *Ce soluții sigure pot fi identificate?*
- *Cui se poate cere sprijin?*

SCENARIUL 2 – *Ce faci dacă un cursant spune* **–** *„Eu am generator, sunt în siguranță”?*

- *Ce trebuie corectat?*
- *Ce riscuri trebuie explicate?*
- *Ce întrebări ar trebui puse cursantului?*

SCENARIUL 3 – *Ce faci dacă informațiile oficiale lipsesc și apar zvonuri contradictorii?*

- *Cum se gestionează comunicarea?*
- *Cum se menține calmul grupului?*
- *Ce surse alternative de informare pot fi folosite?*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

SCENARIUL 1 – Vecin vârstnic dependent de aparat medical electric.	
Ce NU trebuie făcut	– nu se improvizează alimentarea aparatului – nu se mută persoana fără evaluarea riscurilor – nu se amână intervenția („mai vedem mâine”) – nu se utilizează surse de foc sau generatoare în spații închise
Ce soluții sigure pot fi identificate	– verificarea existenței unei baterii de rezervă a aparatului – limitarea consumului de energie pentru prioritizarea aparatului – identificarea unui spațiu sigur cu alimentare (spital, centru medical) – coordonarea cu vecinii pentru sprijin logistic
Cui se poate cere sprijin	– servicii de urgență (112) – pentru evaluare medicală – autorități locale / serviciul de asistență socială – furnizorul de energie (pentru informare) – familie / îngrijitori

SCENARIUL 2 – Corectarea percepției „Eu am generator, sunt în siguranță”		
AFIRMAȚIA CURSANTULUI	**CE TREBUIE CORECTAT**	**MESAJ TRANSMIS**
Generatorul rezolvă tot	– Generatorul este o resursă, nu o garanție	– Generatorul acoperă doar anumite nevoi
Pot sta liniștit	– Siguranța depinde de utilizare corectă	– Utilizarea greșită crește riscurile
Am curent, deci nu am probleme	– Alte sisteme pot fi afectate	– Apa, comunicațiile, siguranța rămân vulnerabile
Ce riscuri trebuie explicate	– Intoxicații cu monoxid de carbon – Incendii și explozii – Electrocutare prin conexiuni improvizate – Epuizarea combustibilului – Supraîncărcarea generatorului	
Ce întrebări ar trebui puse cursantului	– Unde este amplasat generatorul? – Ce echipamente alimentează? – Cât combustibil ai și pentru cât timp? – Știi regulile de utilizare în siguranță? – Cine mai depinde de tine în comunitate?	

SCENARIUL 3 – Lipsa informațiilor oficiale și apariția zvonurilor	
Cum se gestionează comunicarea	– se transmit doar informații verificate – se evită distribuirea zvonurilor – se recunoaște lipsa de informații („nu știm încă”) – se stabilește un punct comun de informare
Cum se menține calmul grupului	– comunicare clară și constantă – folosirea unui limbaj calm și factual – evitarea speculațiilor – menținerea unor rutine simple
Ce surse alternative de informare pot fi folosite	– radio pe baterii sau manivelă – anunțuri oficiale ale autorităților locale – lideri informali din comunitate – afișaj comunitar (dacă există)

PARTEA III – LISTĂ DE VERIFICARE *(**checklist** pentru gospodărie)*

- **Se împart participanții pe grupuri mici și înmânează fiecărui grup câte un checklist pentru un kit de supraviețuire** în condițiile unei pene de curent.
- **Se solicită** să analizeze conținutul listei și să vadă / să răspundă dacă lista este realistă, adaptabilă și ușor de înțeles. Având în vedere că fiecare gospodărie este diferită, instructorul solicită participanților gândirea critică și evită validarea automată a listei, încurajează adaptarea listei la nevoile personale, transformând lista într-un instrument de dialog. ***Dacă nu înțelegi lista, nu o vei folosi.***

CHECKLIST PENTRU KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE în condițiile unei pene de curent.



Energie și iluminat
- lanternă funcțională
- baterii de rezervă
- power bank încărcat

Apă și hrană
- apă potabilă pentru minimum 72 h
- alimente neperisabile
- ustensile pentru gătit fără electricitate

Siguranță
- detectoare de fum / CO (dacă există)
- stingător
- plan de comunicare cu vecinii

- **Se solicită profesioniștilor să prezinte modul în care explică cursanților diferența dintre *„a avea o listă”* și *„a fi pregătit”?***

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

1. Analiza listei – este realistă, adaptabilă și ușor de înțeles?		
ESTE LISTA REALISTĂ?	**DA, DACĂ:** – conține obiecte **uzuale**, accesibile majorității gospodăriilor; – nu presupune investiții mari sau echipamente rare; – este gândită pentru 48 – 72 de ore, nu pentru scenarii extreme.	**SEMNE CĂ NU ESTE REALISTĂ:** – include echipamente scumpe sau greu de procurat; – presupune cunoștințe tehnice avansate; – conține prea multe elemente „opționale”.
ESTE LISTA ADAPTABILĂ?	**DA, DACĂ:** – poate fi ajustată pentru: – mediul urban / rural; – apartament / casă; – gospodării cu copii sau vârstnici; – permite prioritizarea – *ce este esențial și ce este util.*	**EXEMPLU DE ADAPTARE:** – **la bloc** → accent pe apă și comunicare; – **la casă** → accent pe încălzire și siguranță.
ESTE LISTA UȘOR DE ÎNȚELES?	**DA, DACĂ:** – folosește limbaj simplu; – are categorii clare – energie, apă, hrană; – este scurtă și aerisită; – evită termeni tehnici.	**Semne că NU este clară:** – formulări vagi; – obiecte fără explicație; – lipsa priorităților.

2. Diferența dintre *„a avea o listă”* și „a fi pregătit”

Explicație –

*„**A avea o listă** înseamnă să știi ce ar trebui să ai.*
***A fi pregătit** înseamnă să ai efectiv acele lucruri, să știi unde sunt și să le poți folosi în siguranță.”*

A AVEA O LISTĂ	A FI PREGĂTIT
– Document sau hârtie.	– Acțiune concretă.
– Intenție.	– Verificare.
– Teorie.	– Practică.
– „Știu ce trebuie”.	– „pot face”.

Exemple concrete pentru cursanți:
- Lanternă trecută pe listă vs. lanternă testată;
- Power bank cumpărat / power bank încărcat;
- Aragaz trecut pe listă / știi să-l folosești în siguranță fără curent?

PARTEA IV – SIMULARE MENTALĂ – PRIMELE 72 DE ORE FĂRĂ CURENT.

- **Se adresează întrebări grupate pentru 24 de ore, 48 de ore și pentru 72 de ore și se centralizează răspunsurile pe flipchart.**

ÎNTREBĂRI	RĂSPUNSURI ORIENTATIVE
Primele 24 de ore	
– ***Ce resurse sunt verificate?***	– *surse de iluminat – lanterne, baterii.* – *bateriile telefoanelor.* – *apa disponibilă.* – *alimentele perisabile.* – *medicamentele esențiale.*
– ***Ce decizii NU trebuie luate în grabă?***	– *părăsirea locuinței fără informații clare.* – *utilizarea surselor de foc improvizate.* – *consumarea rapidă a resurselor.* – *conectarea improvizată a generatoarelor.*
– ***Cum se comunică în familie / comunitate?***	– *mesaje scurte și clare.* – *stabilirea unui punct de contact.* – *informare reciprocă între vecini.* – *verificarea persoanelor vulnerabile.*
După 48 de ore	
– ***Ce resurse devin critice?***	– *apa potabilă.* – *energia pentru comunicații.* – *alimentele sigure pentru consum.* – *sursele de încălzire / răcire.*
– ***Ce semne de oboseală sau stres apar?***	– *Iritabilitate.* – *scăderea capacității de concentrare.* – *conflicte minore.* – *epuizare fizică.*
– ***Ce rol joacă cooperarea cu vecinii?***	– *schimb de resurse.* – *sprijin pentru persoanele vulnerabile.* – *supraveghere reciprocă.* – *reducerea izolării.*
După 72 de ore	
– ***Ce priorități se schimbă?***	– *de la individual la comunitar.* – *de la improvizație la organizare.*
– ***Ce riscuri cresc?***	– *probleme de sănătate.* – *accidente.* – *conflicte.* – *epuizarea resurselor.*
– ***Ce sprijin extern devine esențial?***	– *autorități locale.* – *servicii de urgență.* – *ONG-uri.* – *centre comunitare.*



Utilizare flipchart

PARTEA V – EXERCIȚIU MENTAL – ACȚIUNEA ÎN ÎNTUNERIC

- **Se prezintă următorul scenariu** – *„Imaginează-ți că ești într-o cameră complet întunecată. Bezna dezorientează rapid, amplifică riscul de accidentare și crește nivelul de panică, care este primul lucru pe care îl faci?”*
- **Se corectează răspunsurile impulsive și readuce discuția la principiul de bază pentru situații de acțiune în întuneric – *„STAI – GÂNDEȘTE – ACȚIONEAZĂ”***
- **Se** explică acest principiu simplu și ușor de reținut:
  - ***Stai*** *– oprește-te câteva secunde, evită deplasarea bruscă.*
  - ***Gândește*** *– unde te afli, ce obstacole pot exista.*
  - ***Acționează*** *– doar după ce ai o sursă minimă de lumină.*
- **Se explică regulile esențiale de acțiune în întuneric**



✓ bezna este un risc major, nu un inconvenient. ✓ comportamentul calm previne accidentele. ✓ Accentul trebuie pus pe siguranță, nu pe rapiditate.	
– ***PENTRU ORIENTARE ÎN ÎNTUNERIC, FOLOSEȘTE-ȚI TOATE SIMȚURILE – VEDEREA, PIPĂITUL, MEMORIA, AUZUL, MIROSUL!***	
– **DEPLASARE ÎN ÎNTUNERIC**	– deplasare lentă, cu mâna pe perete. – evitarea scărilor fără lumină. – nu se aleargă, nu se improvizează.
– **FOLOSIREA CAPACITĂȚII DE MEMORARE A OCHILOR**	– se aprinde chibritul sau lanterna; – se privește împrejur și se memorează cât mai mult; – se stinge lanterna și se înaintează câțiva pași bazându-te pe memorie. – se repetă procedura pentru antrenare.
– **ILUMINAREA**	– se folosesc lanterne sau lumină de urgență. – telefonul doar ca soluție temporară. – evitarea aprinderii imediate a lumânărilor.
– **ORIENTARE SPAȚIALĂ**	– identificarea punctelor fixe – pereți, mobilier. – menținerea traseelor cunoscute. – evitarea rearanjării obiectelor.
– **RISCURI FRECVENTE ÎN BEZNĂ**	– căderi. – loviri. – tăieturi. – arsuri – lumânări, flacără deschisă.
– **ADAPTAREA MESAJULUI PENTRU GRUPURI VULNERABILE**	**COPII** – pot intra în panică – se rătăcesc ușor – necesită ghidare verbală calmă **VÂRSTNICI** – echilibru instabil – reacții lente – risc crescut de cădere



SECȚIUNEA 8 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚIILE DE CRIZĂ GENERATE DE ATACUL ANIMALELOR



Situațiile de criză generate de atacul animalelor reprezintă unele dintre cele mai imprevizibile și periculoase amenințări la adresa siguranței individuale și colective. Fie că este vorba despre animale sălbatice – urși, lupi, mistreți care pătrund în zone locuite, animale domestice devenite agresive sau animale fără stăpân, aceste evenimente pot evolua rapid, lăsând un timp extrem de redus pentru reacție și luarea deciziilor corecte. În astfel de contexte, supraviețuirea depinde în mod direct de nivelul de pregătire, de capacitatea de evaluare a riscului și de aplicarea unor comportamente adecvate situației.

Spre deosebire de alte tipuri de crize, atacurile animalelor implică un factor biologic cu reacții imprevizibile, influențate de instinct, stres, teritoriu sau condiții de mediu. **Lipsa cunoașterii comportamentului animalelor și reacțiile impulsive ale oamenilor pot amplifica riscul,** transformând un incident gestionabil într-o situație critică.

Acest subcapitol abordează principiile fundamentale ale supraviețuirii în situații de criză generate de atacul animalelor, punând **accent pe prevenție, reacție imediată și adaptare comportamentală**. Scopul său este de a oferi repere clare pentru menținerea integrității fizice și psihologice până la sosirea ajutorului specializat, precum și pentru reducerea consecințelor negative ale incidentului.

Prin înțelegerea mecanismelor de apariție a acestor situații și prin formarea unor reflexe corecte de acțiune, supraviețuirea nu mai este rezultatul hazardului, ci al pregătirii conștiente și al deciziilor informate.

În acest context, **obiectivul** este de a transforma aceste principii de supraviețuire în competențe didactice clare, aplicabile, astfel încât cursanții să poată recunoaște rapid riscurile, să adopte comportamente adecvate de prevenție și de reacție, în situații de criză generate de atacul animalelor, să standardizeze mesajele și procedurile transmise cursanților și să integreze lecțiile învățate în programele de instruire ulterioare, contribuie activ la reducerea impactului asupra siguranței individuale și comunitare.

DEFINIREA SITUAȚIILOR DE CRIZĂ GENERATE DE ATACUL ANIMALELOR

Situațiile de criză generate de atacul animalelor sunt CARACTERIZATE prin:	**PENTRU INSTRUIRE, SUNT EVIDENȚIATE URMĂTOARELE CATEGORII:**
– Apariția bruscă și imprevizibilă a pericolului; – Amenințarea directă la adresa vieții sau integrității fizice a persoanelor; – Potențialul de escaladare rapidă; – Necesitatea unei intervenții coordonate.	– Atacuri directe asupra persoanelor; – Atacuri asupra animalelor domestice cu risc de extindere; – Pătrunderea animalelor periculoase în zone locuite; – Comportamente agresive recurente care generează panică socială.

CADRUL LEGAL ȘI INSTITUȚIONAL APLICABIL – ce *trebuie să cunoască și să transmită profesioniști*

10 PRINCIPII GENERALE ALE PROTECȚIEI POPULAȚIEI ÎN UE

1. Viața și siguranța oamenilor sunt prioritare.	– orice decizie urmărește protejarea persoanelor; – bunurile sau **animalele nu pot fi prioritizate în fața vieții umane**.
2. Prevenția este mai eficientă decât reacția.	– riscurile trebuie identificate din timp; – comportamentele preventive reduc consecințele crizelor.
3. Acționăm responsabil chiar și atunci când nu știm tot.	– măsurile de protecție se aplică și în condiții de incertitudine; – așteptarea pasivă poate crește pericolul.
4. Intervențiile trebuie să fie proporționale cu pericolul.	– se folosesc doar măsuri necesare situației; – reacțiile exagerate pot crea riscuri suplimentare.
5. Autoritățile au responsabilitatea de a proteja populația.	– coordonarea aparține instituțiilor abilitate; – respectarea deciziilor oficiale este esențială.
6. Instituțiile trebuie să colaboreze.	– nicio instituție nu gestionează singură o criză complexă; – cooperarea crește eficiența și siguranța.
7. Problemele se gestionează cât mai aproape de comunitate.	– intervenția începe la nivel local; – sprijinul superior se activează când este necesar.
8. Populația trebuie informată clar și corect.	– mesajele simple și verificate reduc panica; – dezinformarea poate agrava situațiile de criză.
9. Toate persoanele trebuie protejate în mod egal.	– atenție specială pentru copii, vârstnici și persoane vulnerabile; – nimeni nu este exclus de la măsurile de protecție.
10. Fiecare persoană are un rol în siguranța comunității.	– respectarea regulilor și indicațiilor autorităților; – evitarea acțiunilor periculoase sau neautorizate.

REGLEMENTĂRI ESENȚIALE – FAUNA SĂLBATICĂ ȘI ANIMALE PERICULOASE

1. CONDIȚII LEGALE DE CAPTURARE, RELOCARE SAU NEUTRALIZARE

- **CAPTURAREA ȘI RELOCAREA ANIMALELOR** – se realizează numai de personal autorizat, conform legislației naționale și reglementărilor UE privind protecția faunei sălbatice.
- **NEUTRALIZAREA ANIMALELOR** – se face strict în cazuri de pericol iminent pentru viața oamenilor sau a altor animale, respectând procedurile legale și criteriile etice.

2. STATUTUL ANIMALELOR SĂLBATICE și DOMESTICE

- Animalele **sălbatice** sunt protejate prin legislația de mediu și cinegetică..
- **Animalele domestice** pot fi controlate de proprietari, dar intervențiile asupra animalelor agresive se fac doar conform regulilor veterinare și de protecție a populației.

3. INTERDICȚIA INTERVENȚIILOR INDIVIDUALE NEAUTORIZATE

- **Cetățenii nu trebuie să intervină direct** asupra animalelor sălbatice sau periculoase.
- **Intervențiile individuale** pot fi sancționate și cresc riscul de rănire sau escaladare a incidentului.
- **Orice acțiune se face doar de personal autorizat**, în cadrul procedurilor oficiale de protecție a populației.

RESPONSABILITĂȚI INSTITUȚIONALE

TABEL COMPARATIV – „CINE FACE CE”
SITUAȚII DE CRIZĂ GENERATE DE ATACUL ANIMALELOR

	ROL	RESPONSABILITĂȚI	LIMITĂRI / CE NU FACE
AUTORITĂȚI ALE ADMINISTRAȚIEI PUBLICE LOCALE	– Coordonare locală și prevenție.	– Activarea mecanismelor locale; – Informarea populației; – Sprijin logistic; – Cooperare interinstituțională	– Nu intervin direct asupra animalului; – Nu iau decizii tehnice de specialitate.
SERVICII DE URGENȚĂ	– Salvare și protecția vieții.	– Evaluare; – Prim ajutor; – Securizarea zonei; – Sprijin evacuare	– Nu capturează sau neutralizează animale fără competență.
STRUCTURI DE ORDINE PUBLICĂ	– Menținerea ordinii publice.	– Delimitare perimetru; – Control acces; – Prevenirea panicii; – Sprijin intervenție	– Nu aplică măsuri sanitar-veterinare; – Nu acționează independent.
STRUCTURI VETERINARE	– Gestionare sanitar-veterinară.	– Identificare animal; – Evaluare risc; – Tranchilizare / eutanasiere;	– Nu gestionează ordinea publică; – Nu decid izolarea zonelor.
STRUCTURI AUTORIZATE DE GESTIONARE A FAUNEI SĂLBATICE	– Intervenție asupra faunei.	– Capturare; – Relocare; – Neutralizare;	– Nu intervin fără solicitare oficială; – Nu gestionează populația.
DEȚINĂTORI DE ANIMALE	– Prevenție individuală și raportare.	– Semnalare incident; – Control animale proprii.	– Nu intervin direct; – Nu provoacă animalul; – Nu ignoră măsurile dispuse.

CATEGORII PRINCIPALE DE SITUAȚII DE CRIZĂ GENERATE DE ATACUL ANIMALELOR



IDENTIFICAREA ȘI EVALUAREA RISCURILOR

Evaluarea corectă a riscurilor reprezintă **elementul central al gestionării unei crize generate de atacul animalelor**, **deoarece determină tipul de răspuns, prioritățile de intervenție și măsurile de protecție necesare.**

ATENȚIE! – NU TOATE INCIDENTELE CU ANIMALE CONSTITUIE O CRIZĂ, iar decizia de intervenție trebuie să se bazeze pe o analiză rapidă, dar sistematică a factorilor de risc și a nivelului de pericol.

FACTORI DE RISC

- **TIPUL ȘI COMPORTAMENTUL ANIMALULUI**
  - animale sălbatice – urși, lupi, mistreți și animale domestice agresive;
  - comportament agresiv, defensiv sau de protecție a teritoriului;
  - reacții imprevizibile în prezența oamenilor.
    - ***Exemplu utilizat –*** *un câine vagabond care latră la trecători poate prezenta risc mediu, în timp ce un urs care atacă o turmă în zonă locuită prezintă risc ridicat.*
- **MEDIUL DE DESFĂȘURARE**
  - urban /. Rural, zone turistice / zone izolate, școli sau locuri cu mulți oameni;
  - infrastructura și accesul pentru echipele de intervenție.
    - ***Exemplu utilizat pentru instruire –*** *un animal agresiv într-un parc din oraș are risc crescut pentru public, comparativ cu un animal izolat în pădure.*
- **NUMĂRUL PERSOANELOR EXPUSE**
  - cu cât sunt mai multe persoane în proximitate, cu atât crește potențialul de victime;
  - prezența copiilor, vârstnicilor sau a persoanelor vulnerabile sporește gravitatea riscului.
- **ANTECEDENTE SIMILARE ÎN ZONĂ**
  - atacuri anterioare sau comportamente agresive repetate indică probabilitatea unor incidente viitoare;
  - implică măsuri preventive suplimentare și monitorizare continuă.
- **CONDIȚIILE DE MEDIU**
  - anotimp, disponibilitatea hranei pentru animale sălbatice, condiții meteorologice – zăpadă, ploi, viscol, care pot amplifica agresivitatea sau apropierea animalelor de comunități;
  - iluminarea, vizibilitatea și obstacolele naturale influențează capacitatea de reacție a oamenilor și echipelor.

NIVELURI DE RISC – riscul se poate **clasifica în niveluri**, pentru a determina măsura și urgența intervenției:

- **RISC SCĂZUT**
  - animal observat fără comportament agresiv;
  - pericol limitat, monitorizare recomandată;
  - intervenția poate fi preventivă sau de supraveghere.
    - ***Exemplu utilizat pentru instruire –*** *un urs văzut la distanță în pădure, fără apropiere de oameni.*
- **RISC MEDIU**
  - animal apropiindu-se de zone locuite sau comportament imprevizibil;
  - necesită monitorizare activă și alertarea autorităților;
  - pregătire pentru intervenție rapidă dacă situația se deteriorează.
    - ***Exemplu utilizat pentru instruire –*** *câini vagabonzi agresivi în apropierea unei școli sau a unui parc.*
- **RISC RIDICAT**
  - atac în desfășurare; victime prezente;
  - imposibilitatea izolării rapide;
  - necesită intervenție imediată a structurilor specializate și protecția populației;
  - risc major de escaladare dacă nu se iau măsuri urgente.
    - ***Exemplu utilizat pentru instruire –*** *urs agresiv atacând persoane într-o zonă turistică sau câine de talie mare atacând mai multe persoane.*

GRILĂ SIMPLĂ DE EVALUARE A RISCULUI
STRUCTURĂ – FACTORI × PROBABILITATE × IMPACT

FACTOR DE RISC	PROBABILITATE (1-3)	IMPACT (1-3)	SCOR RISC (P × I)	NIVEL RISC	MĂSURĂ RECOMANDATĂ
TIPUL ȘI COMPORTAMENTUL ANIMALULUI					
Animal sălbatic agresiv	**3**	**3**	**9**	**Ridicat**	– Intervenție imediată, alertare autorități.
Animal domestic fără agresivitate	**1**	**1**	**1**	**Scăzut**	– Monitorizare, informare populație.
MEDIUL DE DESFĂȘURARE					
Urban / școală / parc aglomerat	**3**	**3**	**9**	**Ridicat**	– Restricționare acces, alertare populație.
Zonă izolată, puțină populație	**1**	**2**	**2**	**Mediu**	– Monitorizare, pregătire pentru intervenție.
NUMĂRUL PERSOANELOR EXPUSE					
Mulți oameni / copii / persoane vulnerabile	**3**	**3**	**9**	**Ridicat**	– Intervenție rapidă, evacuare zonă.
1-2 persoane	**1**	**2**	**2**	**Mediu**	– Supraveghere și măsuri de protecție minimă.
ANTECEDENTE SIMILARE ÎN ZONĂ					
Evenimente repetate	3	2	6	**Mediu**	– Creștere monitorizare, plan intervenție.
Incident unic, fără să se repete.	**1**	**2**	**2**	**Mediu**	– Monitorizare.
CONDIȚIILE DE MEDIU					
Anotimp / condiții care cresc agresivitatea	**3**	**3**	**9**	**Ridicat**	– Alertă, măsuri preventive, protecție populație.
Condiții normale	**1**	**1**	**1**	**Scăzut**	– Monitorizare.

Probabilitate (P) – cât de probabil este ca animalul să genereze un incident:
1 = puțin probabil
2 = posibil
3 = foarte probabil

Impact (I) – gravitatea consecințelor asupra persoanelor:
1 = minor (fără victime)
2 = moderat (răniri ușoare)
3 = major (victime, risc vital)

Scor risc = P × I
1–3 = Risc scăzut
4–6 = Risc mediu
7–9 = Risc ridicat

COMUNICAREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ GENERATE DE ATACUL ANIMALELOR

Comunicarea este **un element foarte important al managementului situațiilor de criză generate de atacul animalelor**. Pentru profesioniștii aceasta este prezentată ca o **competență transversală**, aplicabilă atât în coordonarea intervențiilor, cât și în acțiunile pentru supraviețuire.

Elemente importante care se transmit pe timpul instrurii:

- **Claritate și concizie** – mesajul corect și rapid salvează viața.
- **Coordonare –** comunicarea interinstituțională asigură acțiuni coerente.
- **Calm și profesionalism –** evitarea panicii este la fel de importantă ca aplicarea acțiunilor concrete.
- **Integrarea în pregătirea cursanților de**
  - simulări și exerciții;
  - noțiuni de gestionare a stresului;
  - sprijin psihologic post-eveniment pentru victime și martori.

MANAGEMENTUL SITUAȚIEI DE CRIZĂ – *foarte important pentru instruirea practică a profesioniștilor*

Managementul situației de criză este coloana vertebrală a intervenției eficiente atunci când un animal sălbatic devine periculos. Timpul și coordonarea fac diferența între control și haos.

O situație de criză nu poate fi gestionată prin improvizație. De aceea, profesioniști trebuie să transmită cursanților **metode structurate, proceduri și prioritizarea acțiunilor**, astfel încât fiecare să știe exact ce trebuie să facă, când și cum.

Managementul eficient al unei situații de criză generate de atacul animalelor depinde de **activarea corectă a mecanismelor de răspuns și de aplicarea măsurilor imediate**. **Deciziile rapide, dar fundamentate pe evaluarea riscurilor, fac diferența între control și escaladare a incidentului**.



DIAGRAMĂ INTEGRATĂ – ATACUL ANIMALELOR SĂLBATICE
CE TREBUIE SĂ ȘTIE PROFESIONISTUL ȘI CE TRANSMITE CURSANȚILOR



OBSERVARE ANIMAL SĂLBATIC

EVALUAREA RISCULUI

- Tipul și comportamentul animalului.
- Mediul și numărului persoanelor expuse.
- Grilă rapidă – Probabilitate × Impact → Nivel risc

NIVEL SCĂZUT DE RISC

- Monitorizare.
- Informare populație din zonă.

NIVEL DE RISC MEDIU

- Alertare autorități
- Pregătirea intervenției

NIVEL RIDICAT DE RISC

- Alertă imediată.
- Evacuare / protecție.
- Prim ajutor
- Neutralizare animal

MĂSURI DE PROTECȚIE PERSONALĂ

- ✓ Păstrarea calmului.
- ✓ Retragere lentă, fără mișcări bruște.
- ✓ Evitarea contactului vizual.
- ✓ Ascundere
- ✓ Protecția persoanelor vulnerabile – copii, vârstnici.

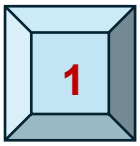
ALERTAREA STRUCTURILOR COMPETENTE

112 / Autorități Locale

Poliție / Gestionari faună

EVALUARE CONTINUĂ ȘI AJUSTARE MĂSURI

- ✓ Monitorizare evoluție
- ✓ Adaptare intervenții
- ✓ Informare autorități



FIȘĂ DE INSTRUIRE APLICATĂ –
SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ GENERATE DE ATACUL ANIMALELOR
PREZENTARE GHIDATĂ, EXERCIȚIU PRACTIC APLICATIV, JOC DE ROL,
DEZBATERE GHIDATĂ și STUDIU DE CAZ

PARTICIPANȚI – Profesioniști
TIP ACTIVITATE – Exercițiu practic integrat, cu scenarii multiple și evaluare formativă

SCOP – Dezvoltarea competențelor de facilitare, comunicare și instruire corectă privind gestionarea corectă a situațiilor de criză generate de atacul animalelor.

OBIECTIVE – Profesioniștii vor fi capabili să:

- Evalueze rapid riscul generat de animalele periculoase.
- Aplice măsuri de protecție personală și pentru persoanele vulnerabile.
- Activeze mecanismele de răspuns și să gestioneze o situație de criză.
- Comunice eficient cu autoritățile și populația.
- Ia decizii rapide, fundamentate și coerente în scenarii simulate.

STRUCTURA SESIUNII DE INSTRUIRE APLICATĂ

ETAPĂ	DURATĂ	METODĂ	CONȚINUT / ACTIVITATE
INTRODUCERE ȘI OBIECTIVE	15 min	Prezentare ghidată. Interacțiune scurtă.	– Prezentarea scopului sesiunii, obiective, reguli de siguranță.
EVALUAREA RISCULUI	30 min	Prezentare + exercițiu practic	– Explicarea grilei P×I; – Exercițiu – evaluarea riscului în două scenarii simulate.
SIMULĂRI DE SCENARII PRACTICE	30 min	Joc de rol / exercițiu aplicat	– **Scenariul 1 –** Urs în apropierea localității – izolarea zonei, alertare autorități, comunicare populație, măsuri și mod de acțiune dacă ești atacat. – **Scenariul 2** – Câine agresiv într-o piață publică din oraș – retragere, alertare 112, prim ajutor, protecție copii.
ANALIZA DECIZIILOR	30 min	Dezbatere ghidată / studiu de caz	– Profesioniștii discută acțiunile luate, alternative, puncte forte și slabe. – Evaluarea deciziilor folosind grila de risc și protocoalele standard de acțiune.
FEEDBACK ȘI CONCLUZII	15 min	Dezbatere + concluzii	– Analiza generală a performanțelor, lecții învățate, recomandări pentru predare cursanților.

ETAPA 1 - INTRODUCERE ȘI OBIECTIVE

- **Se deschide sesiunea** de instruire aplicată.
- **Formatorul stă în picioare**, ușor lateral față de ecran, nu la masa cu calculatorul și un între ecran și participqnți, având contact vizual permanent cu grupa. Calculatorul/laptopul este pe o masă laterală, controlat cu clicker.
- **Se deschide prezentarea** .ppt, și prezintă titlul sesiunii de instruire, subliniind faptul că **„***sesiune este una practică, aplicată. Nu discutăm ipotetic, ci lucrăm exact pe situații care pot apărea în teren și pe care, la rândul vostru, va trebui să le predați mai departe.”*
- Nu sunt citite slide-urile, ci sunt folosite ca suport, folosind un limbaj clar, calm, orientat spre decizie și responsabilitate.
- **Se prezintă scopul, obiectivele și reguli de siguranță pe timpul instruirii, accentuând-se că** *„Scopul nu este să deveniți experți în faună sălbatică, ci să știți cum să reacționați, cum să luați decizii rapide și cum să transmiteți aceste comportamente mai departe cursanților. Fiecare exercițiu din această sesiune este legat direct de aceste obiective. La final, vă voi întreba explicit dacă le-ați atins și cum le-ați preda voi mai departe. Chiar dacă lucrăm cu simulări, tratăm fiecare exercițiu ca pe o situație reală. Nu improvizăm și nu testăm limitele de siguranță. Dacă spun stop, exercițiul se oprește imediat.”*
- **Pe slide este afișat mesajul *„Siguranța > Viteza > Corectitudinea deciziei”, și se subliniază că** „Aceasta este regula pe care o aplicăm și pe care va trebui să o transmiteți și cursanților voștri. Nu viteza este pe prima poziție, ci siguranța. Deciziile rapide sunt bune doar dacă sunt fundamentate. În exercițiul de astăzi veți intra în roluri, veți lua decizii și le veți explica. Gândiți-vă permanent nu doar ce faceți, ci cum ați preda acest lucru altora.”*
- **Se face o pauză de 2-3 secunde și se trece la ETAPA a 2-a a exercițiului în care se** învață **cum să evalueze rapid riscul** și **cum să predea această competență cursanților**.

ETAPA 2 – EVALUAREA RISCULUI

- **Se trece la prezentarea evaluării riscului –** *„În orice situație cu animale periculoase, prima greșeală este reacția fără evaluare. Evaluarea riscului este filtru dintre observație și decizia corectă, evită reacțiile impulsive, prioritizează acțiunile și ne protejează.”*
- **Deschide prezentarea dedicată acestui obiectiv și explică GRILA DE EVALUARE A RISCULUI –** *„Nu evaluăm riscul după frică sau emoție, ci după probabilitate și impact. Această grilă trebuie să devină un reflex* pentru cursanții voștri.”
- **Pe slide-uri sunt evidențiate schematic *Grila P × I (Probabilitate × Impact) și detaliile acesteia***
  - **P – Probabilitate** – *cât de probabil este să apară un atac?*
  - **I – Impact – cât de grave sunt consecințele?**
  - **RISC = P × I**
- *„**Folosim o scală simplă pentru decizii rapide.** Nu căutăm perfecțiunea, ci claritatea.”*
- ***„Rezultatul ne va spune ce facem mai departe – monitorizăm, alertăm sau intervenim.”***
- ***„Acum aplicăm grila. Nu eu, ci voi. Exact cum va trebui să facă și cursanții voștri.”***

ETAPA 3 – SIMULĂRI DE SCENARII– EXERCIȚIU PRACTIC

Se exersează gestionarea completă a unei crize și învață **cum să conducă ei înșiși simulări** pentru cursanți.

- **Participanții sunt împărțiți în echipe** (5–7 persoane) și se distribuie rolurile pe care trebuie să le joace profesioniști. *„Exact aceste roluri le veți avea și când veți preda mai departe.”*
  - *Coordonator intervenție.*
  - *Responsabil evaluare risc.*
  - *Responsabil protecția populației.*
  - *Responsabil comunicare.*
  - *Observator (nu intervine).*
- **Sunt distribuite participanților fișele de lucru cu scenariile.**
  - **Se afișează pe ecran, slide cu SCENARIUL 1 – URS ÎN ZONĂ LOCUITĂ –** *„Un urs este observat la marginea unei localități, în apropierea unei școli. Sunt copii în zonă, iar animalul nu se retrage Nu există atac în desfășurare, animalul se deplasează lent și pare dezorientat.”*
  - **Se trasează sarcinile**
    - *Identificați PROBABILITATEA (P);*
    - *Evaluați IMPACTUL (I);*
    - *Stabiliți NIVELUL DE RISC;*
    - *Propuneți PRIMA MĂSURĂ.*
    - *Stabiliți măsurile și acțiunile dacă ați fi atacat de urs – înainte de atac, în timpul atacului, după atac.*

REZOLVARE ORIENTATIVĂ

PAS 1 – EVALUARE RISC

- *Echipa aplică grila și decide*
  - P = 2 / MEDIE – animal în proximitatea oamenilor.
  - I = 3 / MAJOR – potențial de rănire/deces.
- *Nivelul de risc* – 2 × 3 = 6 → ***RISC RIDICAT.***

PAS 2 – ACTIVAREA RĂSPUNSULUI

- *Echipa alertează imediat autoritățile;*

PAS 3 – MĂSURI IMEDIATE

- *Evacuare și informare pentru protecția copiilor;*
- *Izolarea zonei;*
- *Comunicare publică.*

PAS 4 – NEUTRALIZAREA RISCULUI

- *Intervenție autorizată.*

„Chiar dacă nu există atac, impactul posibil este major. De aceea riscul devine ridicat.”

MĂSURI *ȘI MOD DE ACȚIUNE DACĂ EȘTI ATACAT DE URS*

- ✓ *Supraviețuirea depinde de calm și comportament corect.*
- ✓ *Majoritatea atacurilor grave apar din reacții greșite.*

ÎNAINTE DE ATAC – PREVENȚIE

- *Nu fugim și nu apropiem de urs.*
- *Vorbim calm, cu voce joasă, fără țipete.*
- *Ne retragem lent, cu fața spre animal.*
- *Nu-l privim fix în ochi pentru că poate fi perceput ca provocare.*
- *Dacă avem obiecte la noi, le ținem în față pentru a părea mai mari.*

ÎN MOMENTUL ATACULUI – CONTACT IMINENT

Dacă ursul simulează atacul:

- *Rămân pe loc sau mă retrag lent.*
- *Nu fug.*
- *Continui să vorbesc calm.*

Dacă atacul este real:

- *Îmi protejez capul, gâtul și abdomenul.*
- *Mă culc la pământ, pe burtă sau lateral, cu genunchii strânși.*
- *Îmi acopăr ceafa cu mâinile.*
- *Stau nemișcat până când ursul se retrage.*

DUPĂ RETRAGEREA URSULUI

- *Nu mă ridic imediat. Mă asigur că animalul a plecat.*
- *Mă îndepărtez încet din zonă.*
- *Apelez imediat 112.*
- *Acord primul ajutor dacă există răni.*
- *Raportez exact locația și comportamentul ursului.*

CE NU TREBUIE FĂCUT

- *Nu fugi (declanșează instinctul de urmărire).*
- *Nu urca în copaci.*
- *Nu arunca obiecte spre urs.*
- *Nu încerca să-l fotografiezi sau să-l filmezi.*
- *Nu încerca să-l alungi prin gesturi agresive.*

- **Se afișează pe slide SCENARIUL 2 – ATAC ANIMAL ÎN DESFĂȘURARE –** *„Un câine agresiv atacă o persoană într-o piață publică. Sunt copii în zonă, iar animalul nu poate fi izolat imediat. Sunt mai mulți martori și este panică."*
- **Sunt trasate sarcinile participanților:**
  - *evaluarea P × I;*
  - *stabilirea nivelului de risc;*
  - *identificarea măsurilor imediate.*
- **Se introduce suplimentar un factor de stres –** *„Apare o informație falsă pe rețelele sociale. Cum acționați?"*

REZOLVARE ORIENTATIVĂ

PAS 1 – EVALUARE RISC

- *P = 3 / MARE - atac în desfășurare*
- *I = 3 / MAJOR - victime, copii expuși*
- *nivelul de risc – 3 × 3 = 9 →* ***RISC RIDICAT CRITIC;***

PAS 2 – ACTIVAREA RĂSPUNSULUI

- *Echipa alertează imediat serviciul de urgență la 112;*

PAS 3 – MĂSURI IMEDIATE

- *Echipa stabilește ca măsuri imediate evacuarea și protecția persoanelor vulnerabile,*
- *Controlul panicii;*
- *Informarea autorităților locale pentru ridicarea animalului și depozitarea într-un adăpost pentru câini.*
- *Măsuri de prim ajutor..*

PAS 4 – NEUTRALIZAREA INFORMAȚIEI FALSE

- *Mesaj oficial unic.*

- **Se inițiază o DEZBATERE GHIDATĂ** prin adresarea următoarelor întrebări. Aceste întrebări contribuie la dezvoltarea gândirii critice și îi ajută pe cursanți să înțeleagă consecințele deciziilor;
  - *„Ce s-ar fi întâmplat dacă am fi subestimat probabilitatea?"*
  - *„Ce mesaj ați fi transmis populației?"*
  - *„Cum ați explica această evaluare unui cursant fără experiență?"*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

„Ce s-ar fi întâmplat dacă am fi subestimat probabilitatea?"

„Subestimarea probabilității ar fi dus la întârzierea măsurilor de protecție și la lipsa alertării autorităților. Chiar dacă impactul potențial era major, deciziile ar fi fost amânate, crescând riscul de victime, panică și escaladarea situației. În practică, multe incidente grave apar nu pentru că riscul nu a existat, ci pentru că a fost evaluat prea optimist."

„Ce mesaj ați fi transmis populației?"

„Mesajul trebuie să fie scurt, calm și orientat pe acțiune, ce se întâmplă, ce trebuie să facă oamenii și ce trebuie să evite - A fost semnalată prezența unui animal periculos în zona X. Evitați deplasarea în zonă, rămâneți în siguranță și urmați indicațiile autorităților.

Un astfel de mesaj reduce panica și ghidează comportamentul corect."

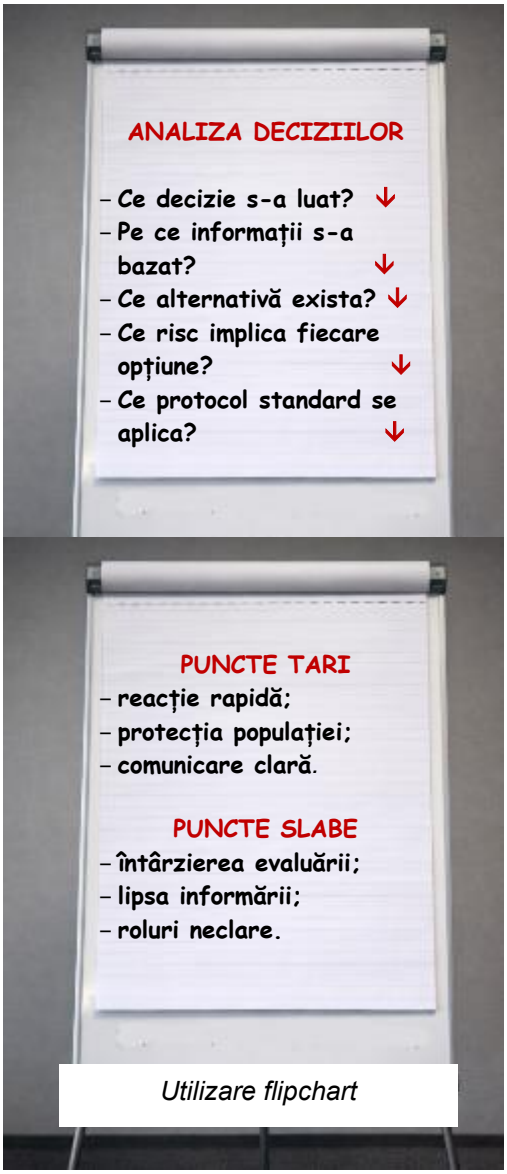
„Cum ați explica această evaluare unui cursant fără experiență?"

„Aș explica evaluarea riscului printr-un limbaj simplu, fără termeni tehnici – Ne întrebăm cât de probabil este să se întâmple ceva rău și cât de grav ar fi dacă s-ar întâmpla. Dacă oricare dintre aceste două este mare, tratăm situația ca fiind periculoasă. Apoi aș aplica grila pe un exemplu concret, pentru a transforma teoria într-o decizie practică."

ETAPA 4 – ANALIZA DECIZIILOR

Profesioniștii învață cum să analizeze deciziile luate și cum să conducă această analiză cu cursanții, fără a judeca, ci pentru a extrage lecții aplicabile.

- **Se precizează scopul analizei deciziilor** luate și se subliniază că au ca scop învățarea din experiențele transmise, corectarea erorilor, îmbunătățirea reacției viitoare și transfer de competențe.
- **Se reia pe scurt scenariul simulat anterior, dar fără a intra** în detalii.
- **Se scrie pe flipchart** următoarea schemă: →
- **Se inițiază dezbaterea ghidată și pun următoarele întrebări** pentru grup:
  - *A fost riscul evaluat corect?*
  - *Ce s-ar fi întâmplat dacă decizia era întârziată?*
  - *Care alternativă avea cel mai mic risc global?*
  - *Ce decizie respecta cel mai bine protocoalele?*
- **Se cer argumente concrete și sunt oprite generalizările de tipul „așa cred". Nu se reevaluează cu informații apărute ulterior.**
- **Se corelează deciziile luate cu** protocoalele **standard** de acțiune și se întreabă:
  - *Ce procedură era aplicabilă?*
  - *A fost respectată?*
  - *Dacă nu, de ce?*
  - *Ce a funcționat și ce poate fi îmbunătățit?*
- Se **trage concluzia ghidată**:
  - *Abaterea este justificată;*
  - *Abaterea este riscantă;*
  - *Abaterea este neautorizată și nu poate să fie acceptată.*
- **Sunt identifică punctele tari și punctele slabe și acestea sunt schițete pe** flipchart. →:



Utilizare flipchart



SECȚIUNEA 9 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN MEDIU MONTAN ȘI URBAN – FOLOSIREA TEHNICILOR DE ALPINISM



În situații de criză, atât în mediul montan, cât și în cel urban, **capacitatea de mobilitate, deplasare, securizare și evacuare în spații verticale sau accidentate devine un factor critic al supraviețuirii.**

Relieful abrupt, infrastructura avariată, accesul limitat sau imposibilitatea utilizării căilor convenționale de deplasare impun recurgerea la tehnici specifice alpinismului, adaptate contextului de urgență și constrângerilor reale ale unei situații de criză. **În acest cadru, alpinismul nu este abordat ca activitate sportivă sau recreativă, ci ca ansamblu de competențe funcționale indispensabile supraviețuirii, autosalvării și sprijinirii altor persoane aflate în pericol, iar tehnicile de alpinism sunt prezentate ca mijloace de supraviețuire critică, nu abilități avansate opționale.**

Utilizarea tehnicilor de alpinism în supraviețuire presupune înțelegerea principiilor de siguranță, a managementului riscului și a limitelor impuse de stres, oboseală și resursele disponibile. Fie că este vorba despre traversarea unui teren montan dificil, coborârea controlată de pe o stâncă sau evacuarea dintr-o clădire afectată structural, aceste tehnici oferă soluții eficiente pentru depășirea obstacolelor verticale și pentru menținerea controlului asupra propriei securități. Adaptabilitatea și capacitatea de improvizație devin esențiale, în special atunci când echipamentul standard lipsește sau este incomplet.

Acest subcapitol își propune să evidențieze rolul tehnicilor de alpinism ca instrumente de supraviețuire în medii ostile, montane și urbane, punând accent pe aplicabilitatea lor practică și pe transferul corect al competențelor către profesioniștii și ulterior către cursanți. Abordarea urmărește nu doar însușirea tehnicilor propriu-zise, ci și dezvoltarea capacității de a le preda în condiții de siguranță, de a evalua riscurile și de a adapta instruirea la diferite scenarii de criză. În acest mod, tehnicile de alpinism devin parte integrantă a unui sistem coerent de supraviețuire, bazat pe responsabilitate, disciplină și cultură a siguranței.

ROLUL TEHNICILOR DE ALPINISM PENTRU SUPRAVIEȚUIRE

Relevanța tehnicilor de alpinism este deosebit de evidentă în mediul montan, unde relieful accidentat, abrupturile stâncoase, văile adânci, crestele expuse sau pădurile cu acces dificil limitează deplasarea convențională și cresc semnificativ riscul de accidentare. În astfel de situații, utilizarea corectă a tehnicilor de asigurare, de deplasare pe teren expus, de coborâre controlată sau de traversare permite depășirea obstacolelor naturale și menținerea controlului asupra propriei securități. Tehnicile de alpinism devin esențiale atât pentru prevenirea accidentelor, cât și pentru gestionarea situațiilor neprevăzute, precum pierderea traseului, rănirea unui membru al grupului sau deteriorarea condițiilor meteo.

În mediul urban, importanța acestor tehnici este adesea subestimată, deși situațiile de criză – cutremure, incendii, explozii, prăbușiri parțiale de clădiri – generează frecvent obstacole verticale și structuri instabile. Clădirile avariate, scările distruse, lifturile nefuncționale, fațadele expuse sau structurile industriale impun soluții alternative de acces și evacuare. În acest context, tehnicile de alpinism permit deplasarea controlată pe verticală, asigurarea persoanelor neantrenate, coborârea de la înălțime și accesul în zone greu accesibile, contribuind direct la creșterea șanselor de supraviețuire și la limitarea riscurilor suplimentare.

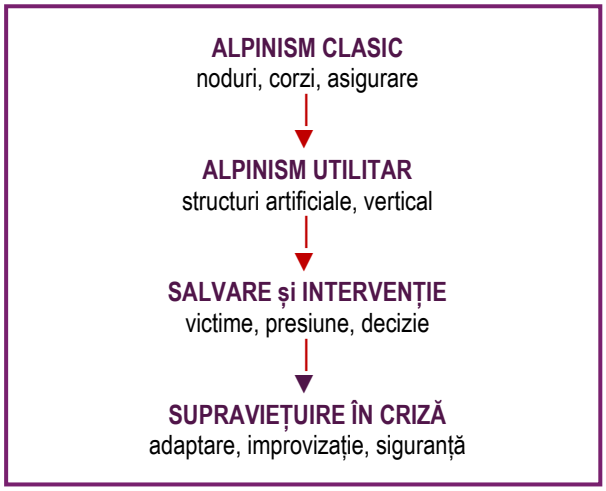
Tehnicile de alpinism utilizate pentru supraviețuire rezultă din interconectarea mai multor domenii complementare:

- **Alpinismul sportiv/clasic** – care oferă baza tehnică privind nodurile, corzile, asigurările și principiile de siguranță.
- **Alpinismul utilitar** – aduce experiența lucrului în medii artificiale, pe structuri industriale sau urbane, unde stabilitatea este incertă și spațiul de manevră limitat.

Tehnicile de salvare și intervenție integrează aceste competențe într-un cadru operațional, orientat către protecția vieții, gestionarea victimelor și coordonarea acțiunilor sub presiune. În situații de criză, supraviețuitorul trebuie să poată combina aceste elemente într-o manieră coerentă, adaptată contextului concret.

	ALPINISM CLASIC	SUPRAVIEȚUIRE (MONTAN și URBAN)	MESAJE
SCOP	– Performanță, recreere, obiective sportive.	– Menținerea vieții, autosalvare, evacuare.	*Tehnicile sunt mijloace, nu scopuri*
CONTEXT	– Controlat, planificat.	– Imprevizibil, degradat, ostil.	*Adaptarea primează în fața perfecțiunii*
MOBILITATE	– Trasee stabilite.	– Deplasare neconvențională, obstacole verticale.	*Mobilitatea salvează vieți*
SECURIZARE	– Standard complet de echipare.	– Echipament limitat, improvizații.	*Siguranță relativă, nu absolută*
SALVARE	– Echipă dedicată.	– Autosalvare / salvare asistată.	*Oricine poate deveni primul salvator*
DECIZIE	– Timp suficient.	– Presiune, stres, oboseală.	*Decizia este parte din tehnică*
RISC	– Calculat și asumat.	– Crescut și dinamic.	*Evaluarea continuă a riscului*

TEHNICILE DE ALPINISM – INTERCONECTAREA DOMENIILOR



IMPORTANȚA TEHNICILOR DE ALPINISM ÎN FUNCȚIE DE MEDIU

Importanța tehnicilor de alpinism **diferă în funcție de mediul în care sunt aplicate**, însă rolul lor în supraviețuire rămâne esențial atât în zonele montane, cât și în mediul urban. Caracteristicile specifice fiecărui mediu – relieful accidentat, respectiv infrastructura verticală și instabilă – impun soluții tehnice adaptate pentru deplasare, securizare și evacuare. Înțelegerea acestor diferențe permite utilizarea eficientă și responsabilă a tehnicilor de alpinism în funcție de contextul real al situației de criză.

	TIPURI DE SITUAȚII DE CRIZĂ	TEHNICI DE ALPINISM RELEVANTE	BENEFICIU PENTRU SUPRAVIEȚUIRE
MONTAN	– Abrupturi, căderi, pierdere traseu.	– Asigurare, rapel, traversări.	– Prevenirea accidentelor fatale.
	– Rănire în teren expus.	– Ancorare, coborâre asistată.	– Evacuare controlată.
URBAN	– Cutremure, incendii.	– Coborâre pe coardă, asigurare.	– Evacuare din clădiri.
	– Structuri instabile.	– Deplasare verticală, ancorare.	– Acces sigur în zone periculoase.
	– Salvare persoane.	– Asigurare terți, coborâre.	– Protejarea victimelor.

Cu toate acestea, utilizarea tehnicilor de alpinism în situații reale de criză este marcată de limitări și riscuri semnificative. Echipamentul poate fi incomplet, deteriorat sau impropriu, iar improvizațiile, deși necesare, cresc gradul de risc. Stresul psihologic, oboseala acumulată, condițiile meteorologice nefavorabile și presiunea timpului afectează capacitatea de luare a deciziilor și de execuție corectă a tehnicilor.

În acest context, formarea trebuie să pună accent nu doar pe ***„cum se face”,*** ci mai ales pe ***„când se face”, „dacă se face”*** și ***„care sunt consecințele deciziei luate”.***

LIMITĂRI ȘI RISCURI

	IMPACT ASUPRA TEHNICILOR	ABORDARE RECOMANDATĂ
ECHIPAMENT INCOMPLET	– Crește riscul de accident.	– Exersarea improvizației controlate.
STRES PSIHOLOGIC	– Decizii greșite.	– Scenarii realiste, presiune progresivă.
OBOSEALĂ	– Execuție defectuoasă.	– Managementul efortului
VREME NEFAVORABILĂ	– Scăderea aderenței și a, vizibilității.	– Analiza condițiilor înainte de acțiune.
LIPSA EXPERIENȚEI	– Suprasolicitare.	– Limitarea tehnicilor predate.

PRINCIPII FUNDAMENTALE DE SIGURANȚĂ ȘI MANAGEMENT AL RISCULUI

SIGURANȚA în utilizarea tehnicilor de alpinism în situații de supraviețuire este rezultatul exclusiv al aplicării riguroase a unor **principii fundamentale și al unui management eficient al riscului și asigurarea echipamentului corespunzător.** Instabilitatea, imprevizibilitatea și presiunea psihologică, impun evaluarea continuă a pericolelor și luarea unor decizii responsabile.

1. PRINCIPIUL REDUNDANȚEI – backup permanent	
DEFINIȚIE – Orice sistem critic de siguranță trebuie să aibă cel puțin o soluție de rezervă funcțională.	
APLICARE PRACTICĂ	✓ Două puncte de ancorare independente; ✓ Nod de siguranță suplimentar; ✓ Autoblocant în rapel; ✓ Backup uman – coechipier, atunci când este posibil.

FĂRĂ REDUNDANȚĂ	CU REDUNDANȚĂ
– Un singur punct de ancorare – Un nod – Rapel simplu	– Două ancore independente – Nod + nod de siguranță – Rapel + autoblocant

Redundanța nu elimină riscul, dar previne consecințele fatale ale erorii.

2. PRINCIPIUL CELOR TREI PUNCTE DE ASIGURARE	
DEFINIȚIE – Menținerea permanentă a **minimum trei puncte de contact stabile** cu suportul. 3 puncte = CONTROL 2 puncte = INSTABILITATE 1 punct = PERICOL MAJOR	
APLICARE PRACTICĂ	✓ Două picioare + o mână; ✓ Două mâini + un picior; ✓ Două puncte de ancorare + autoasigurare.
SCOP	– stabilitate crescută; – distribuirea sarcinii; – reducerea riscului de alunecare.
Un principiu simplu, ușor de reținut, cu impact major asupra siguranței.	

EVALUAREA DINAMICĂ A RISCURILOR

Evaluarea dinamică a riscurilor reprezintă un proces continuu, esențial în utilizarea tehnicilor de alpinism în situații de criză. Mediile montane și urbane sunt caracterizate de schimbări rapide ale condițiilor, ceea ce impune reevaluarea permanentă a stabilității suportului, a pericolelor obiective și a factorilor subiectivi.

Capacitatea de a identifica și adapta deciziile în timp real contribuie direct la reducerea riscurilor critice și la creșterea șanselor de supraviețuire.

ATENȚIE! – CELE MAI PERICULOASE SUNT PERICOLELE SUBIECTIVE, PENTRU CĂ SUNT INVIZIBILE!

STABILITATEA SUPORTULUI	PERICOLE OBIECTIVE	PERICOLE SUBIECTIVE
– rocă friabilă; – copaci, stâlpi, balustrade; – grinzi, scări, elemente structurale.	– căderi de pietre; – avalanșe; – colaps structural; – incendii, fum, explozii.	– panică; – supraîncredere; – oboseală; – lipsa experienței.
TIP PERICOL	**POATE FI CONTROLAT?**	**MĂSURI**
– **OBIECTIV**	– PARȚIAL	– Evitare, protecție
– **SUBIECTIV**	– DA	– Antrenament și disciplină

REGULA PRINCIPALĂ ÎN ALPINISM *„NU TE LEGA DE CE NU AI VERIFICA CU GREUTATEA PROPRIE”*

SEMNIFICAȚIE:
- orice punct de ancorare trebuie **testat progresiv**;
- nu se acceptă presupuneri.

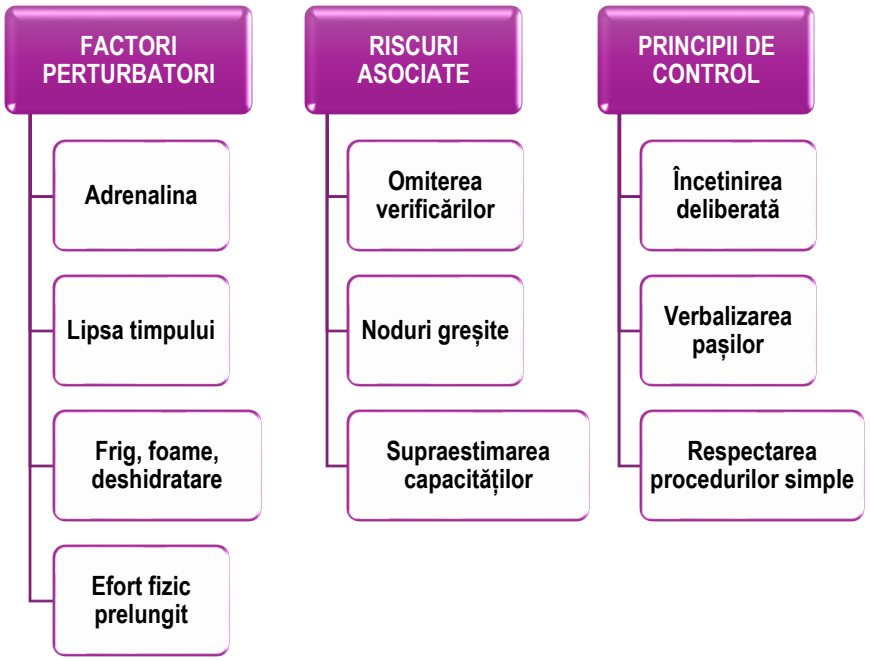
APLICARE:
- încărcare treptată;
- observarea reacției suportului;
- ascultarea sunetelor (crăpături, deplasări).

GREȘEALĂ FRECVENTĂ:
- *„Pare solid” ≠ „Este solid”.*

LUAREA DECIZIILOR SUB STRES ȘI OBOSEALĂ

Luarea deciziilor sub stres și oboseală reprezintă una dintre cele mai mari provocări în situațiile de criză care implică utilizarea tehnicilor de alpinism. Presiunea timpului, efortul fizic prelungit și impactul psihologic al pericolului pot afecta semnificativ capacitatea de analiză și execuție corectă.

În acest context, respectarea principiilor de siguranță și aplicarea unor proceduri simple și bine exersate devin esențiale pentru prevenirea erorilor critice.



STARE	DECIZIE TIPICĂ	RISC
CALM	– Rațională	– Scăzut
STRES	– Impulsivă	– Ridicat
OBOSEALĂ	– Deficitară	– Critic

Tehnicile de alpinism salvează vieți doar atunci când sunt aplicate cu disciplină, redundanță și evaluare continuă a riscului.

ECHIPAMENTE DE BAZĂ ȘI IMPROVIZAȚII ÎN ALPINISM ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

- ✓ În situații de criză, echipamentul ideal este rar disponibil.
- ✓ Supraviețuirea depinde de capacitatea de a utiliza corect ceea ce există, de a improviza responsabil și de a înțelege limitele fiecărei soluții adoptate.
- ✓ **Trebuie foarte bine înțeleasă diferența dintre *„corect tehnic”* și *„acceptabil în supraviețuire”***, în contextul de aplicare și în obiectivul urmărit.
  - ***„CORECT TEHNIC”*** presupune utilizarea echipamentului complet, a procedurilor standardizate și a condițiilor controlate, așa cum sunt predate în alpinismul clasic sau sportiv.
  - ***„ACCEPTABIL ÎN SUPRAVIEȚUIRE”*** se referă la soluții funcționale și sigure în mod relativ, aplicate în condiții de resurse limitate, stres și timp redus, atunci când alternativa este inacțiunea sau expunerea la un risc mai mare. De exemplu, utilizarea unui nod semicabestan în locul unui dispozitiv ATC nu este soluția ideală din punct de vedere tehnic, dar este acceptabilă în supraviețuire dacă asigură controlul coborârii și este utilizată corect, în lipsa echipamentului standard.

–

1. PRINCIPII GENERALE PRIVIND ECHIPAREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

- **Echipamentul ESTE MIJLOC, nu GARANȚIE PENTRU SIGURANȚĂ.**
- Prioritate în stabilirea echipamentului – **FUNCȚIONALITATE, SIMPLITATE, FIABILITATE**.
- **NU UITA CĂ POȚI ACȚIONA FRECVENT** cu:
  - echipament incomplet;
  - echipament deteriorat;
  - soluții improvizate.
    - **DAR, ATENȚIE! – Orice improvizație trebuie:**
      - **evaluată critic;**
      - **testată progresiv;**
      - **utilizată temporar.**

„Mai puțin echipament, dar înțeles corect" este preferabil unui echipament complet, dar utilizat greșit.

2. ECHIPAMENTE DE BAZĂ – SET MINIM FUNCȚIONAL

2.1. CORZI ȘI MATERIALE FLEXIBILE



PRINCIPII

- verificare vizuală și tactilă;
- evitarea marginilor tăioase;
- protejarea corzii improvizat (textil, haine).

	UTILIZARE ÎN SUPRAVIEȚUIRE	OBSERVAȚII
COARDĂ STATICĂ	– Rapel, evacuare	– Control mai bun
COARDĂ DINAMICĂ	– Asigurare	– Absorbție șoc
CORDELINĂ	– Noduri, bucle	– Versatilitate mare
CHINGI	– Ancorare	– Rezistență ridicată

2.2. HAMURI – STANDARD ȘI IMPROVIZATE

HAM STANDARD	– distribuție corectă a sarcinii; – confort sporit; – timp redus de montare.
HAM IMPROVIZAT	– **REALIZAT DIN:** – chingi; – cordeline; – curele; – eșarfe rezistente. – **UTILIZAT DOAR:** – temporar; – pentru sarcini controlate.



2.3. CARABINIERE ȘI ELEMENTE DE CONECTARE



UTILIZĂRI

- conectare la ancoră;
- autoasigurare;
- deviere corzi.

TIP	ROL	ATENȚIONĂRI
CU SIGURANȚĂ	– Asigurare	– Preferate
FĂRĂ SIGURANȚĂ	– Conectare temporară	– Risc crescut
IMPROVIZAT	– Ultima soluție	– Testare obligatorie

2.4. DISPOZITIVE DE ASIGURARE ȘI DE COBORÂRE

ATC – DISPOZITIV DE ASIGURARE / COBORÂRE	– este un dispozitiv mecanic simplu, utilizat pentru asigurarea și controlul coborârii pe coardă. Funcția sa principală este crearea frecării controlate, astfel încât să poți coborî în siguranță sau să asiguri un partener de coardă.	
OPT – DISPOZITIV METALIC (SUB FORMĂ DE "8")	– utilizat pentru coborâre și asigurare, creează frecare controlată pentru rapel sau asigurarea unui partener. În plus, permite disiparea căldurii generate de frecarea corzii.	
DESCENSOR SIMPLU –	– este un dispozitiv mecanic mic, folosit pentru rapel controlat și asigurare minimalistă. Realizează controlul vitezei de coborâre prin frecare și permite schimbarea rapidă a direcției corzii.	
AUTOBLOCANT DEDICAT –	– un dispozitiv care blochează automat coarda în caz de alunecare. Este pentru protecție suplimentară în rapel sau urcare pe coardă pentru că permite utilizatorului să se odihnească fără risc de cădere.	
DISPOZITIV ASISTAT –	– un dispozitiv mecanic care ajută la blocarea corzii în rapel sau asigurare, cu forță parțial automată. Reduce efortul utilizatorului și oferă o siguranță suplimentară pentru coborâri sau asigurare de partener.	

Abrevierea ATC vine de la "Air Traffic Controller", dar în contextul alpinismului a fost folosită metaforic, datorită asemănării principiului de control. La fel cum un controlor de trafic aerian gestionează fluxul avioanelor, ATC-ul (DISPOZITIVUL TUBULAR DE ALPINISM) controlează fluxul corzii în asigurare și rapel.

- ✓ Profesionistul trebuie să știe **ECHIVALENTUL FUNCȚIONAL**, nu doar dispozitivul.
- ✓ **ÎN SUPRAVIEȚUIRE, FUNCȚIA ESTE MAI IMPORTANTĂ DECÂT DISPOZITIVUL –** dacă funcția poate fi îndeplinită în siguranță prin alt mijloc, soluția este acceptabilă.
- ✓ Dacă poți controla viteza coborârii și te poți opri în siguranță, funcția este îndeplinită.
- ✓ Nu există ancoră sigură fără **testare progresivă**.

- ✓ **CONTROL COBORÂRE** → ATC → Nod semicabestan
- ✓ **FRÂNARE CONSTANTĂ** → Opt → Nod Munter
- ✓ **COBORÂRE SIMPLĂ** → Descensor → Carabinieră
- ✓ **BACKUP** → Autoblocant → Nod Prusik

ECHIVALENTUL FUNCȚIONAL – DISPOZITIVE STANDARD și ALTERNATIVE IMPROVIZATE

- ✓ Echivalentul funcțional este acceptabil **doar dacă utilizatorul stăpânește tehnica**.
- ✓ „Nu te întreb ce dispozitiv folosești, ci **ce funcție îndeplinește** și **cum o controlezi**."

FUNCȚIA REALIZATĂ – CONTROLUL COBORÂRII – RAPEL

DISPOZITIV STANDARD	FUNCȚIE ÎNDEPLINITĂ	ECHIVALENT FUNCȚIONAL IMPROVIZAT	OBSERVAȚII
ATC	– Coborâre controlată – Frânare progresivă	– Nod semicabestan	– Control bun, uzură coardă
OPT	– Coborâre / Frânare + disipare căldură	– Nod Munter	– Necesită experiență
DESCENSOR SIMPLU	– Coborâre simplă controlată	– Rapel cu carabinieră	– Frânare redusă

FUNCȚIA REALIZATĂ – FRÂNARE ȘI CONTROL AL CORZII

DISPOZITIV STANDARD	CE FACE	ECHIVALENT FUNCȚIONAL	LIMITĂRI
ATC	– Creează frecare	– Nod semicabestan	– Torsionează coarda
OPT	– Frânare constantă	– Nod Munter	– Consumă energie
DESCENSOR	– Stabilitate	– Carabinieră + frecare	– Control limitat

FUNCȚIA REALIZATĂ – SIGURANȚĂ ÎN CAZ DE SCĂPARE

DISPOZITIV STANDARD	FUNCȚIE	ECHIVALENT FUNCȚIONAL	OBSERVAȚII
AUTOBLOCANT DEDICAT	– Blocare automată/ siguranță	– Nod Prusik / autoblocant francez	– Necesită reglaj
DISPOZITIV ASISTAT	– Limitare cădere	– Nod + tehnică manuală corectă	– Depinde de utilizator

FUNCȚIA REALIZATĂ – VERSATILITATE ÎN LIPSA ECHIPAMENTULUI

ECHIPAMENT	VERSATILITATE	ECHIVALENT IMPROVIZAT	RISC
ATC	– Multifuncțional	– Nod semicabestan	– Mediu
OPT	– Robust	– Nod Munter	– Mediu–ridicat
DESCENSOR	– Simplu	– Carabinieră	– Ridicat

LIMITĂRI CRITICE ALE ECHIVALENTELOR FUNCȚIONALE

- frecare mai mică sau imprevizibilă;
- uzură accelerată a corzii;
- necesită **experiență și control manual permanent**;
- risc crescut sub stres și oboseală.

2.5. ECHIPAMENTE DE PROTECȚIE INDIVIDUALĂ

Echipamentele de protecție individuală reprezintă **prima linie de apărare în utilizarea tehnicilor de alpinism în situații de criză,** având rolul de a reduce impactul accidentelor și al factorilor de mediu ostili. În mediile montane și urbane afectate de criză, aceste echipamente contribuie la menținerea integrității fizice și la creșterea capacității de acțiune în condiții de risc ridicat. Utilizarea corectă și adaptată contextului este esențială pentru eficiența lor reală.

ECHIPAMENT	ROL	
CASCĂ REGLABILĂ	– Protecție la impact	
MĂNUȘI	– Control și protecție	
ÎNCĂLȚĂMINTE	– Stabilitate	
HAINE	– Protecție termică	

3. IMPROVIZAȚII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

Improvizațiile în situații de criză apar atunci când echipamentul standard este incomplet, indisponibil sau inadecvat contextului real din teren. În aceste condiții, capacitatea de a identifica soluții funcționale temporare, bazate pe principii corecte de siguranță, devine esențială pentru menținerea controlului și creșterea șanselor de supraviețuire. Improvizația responsabilă nu înlocuiește tehnica corectă, ci o adaptează limitărilor impuse de situația de criză. Improvizația crește riscul, dar **lipsa acțiunii poate fi mai periculoasă**.

3.1. PUNCTE DE ANCORARE IMPROVIZATE – elemente critice în utilizarea tehnicilor de alpinism în situații de criză, **atunci când ancorele standard nu sunt disponibile.** Stabilitatea și fiabilitatea acestora trebuie evaluate cu maximă atenție, deoarece întreaga siguranță a sistemului depinde de calitatea ancorării. În acest context, cunoașterea principiilor de selecție, testare și redundanță este esențială pentru reducerea riscurilor majore.

TIP	EXEMPLE
NATURALE	– Copaci, stâncă, rădăcini
URBANE	– Grinzi, balustrade, vehicule
COMBINATE	– Structuri + chingi

3.2. NODURI CU ROL FUNCȚIONAL – reprezintă unele dintre cele mai versatile și fiabile soluții de improvizație în situații de criză, putând înlocui temporar dispozitivele mecanice lipsă.

Prin utilizarea corectă a nodurilor, se pot îndeplini funcții esențiale precum asigurarea, coborârea controlată, autoblocarea sau realizarea ancorajelor.

În contextul supraviețuirii, importanța nodurilor nu constă în varietatea lor, ci în capacitatea de a ști cum să le faci corect și în siguranță.

NOD	FUNCȚIE
OPT	– Legare
BOWLINE – NOD DE BUCLĂ FIXĂ / NOD DE CAPĂT SIGUR	– Ancorare
PRUSIK – NOD DE FRECARE / NOD AUTOBLOCANT	– Autoblocare
DUBLU PESCAR	– Conectare

3.3. LIMITĂRILE IMPROVIZAȚIEI

Deși improvizația este adesea necesară în situațiile de criză, aceasta **implică limitări și riscuri care trebuie înțelese și gestionate corect.**

Soluțiile improvizate sunt, prin natura lor, **temporare și oferă un nivel de siguranță inferior** echipamentelor standard, necesitând evaluare atentă și control permanent. Conștientizarea limitelor improvizației este esențială pentru prevenirea deciziilor periculoase și pentru menținerea unui echilibru între necesitate și siguranță.

	RISC
MATERIAL IMPROPRIU	– Cedare
NECUNOAȘTERE	– Utilizare greșită
SUPRASOLICITARE	– Accident

NODURI ESENȚIALE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE ȘI PREDAREA LOR

1. NODURI DE LEGARE			
OPT SIMPLU / DUBLU – creare buclă fixă la capătul corzii, legare sigură a echipamentului.	1. Formează o buclă în coardă. 2. Trece capătul liber al corzii prin buclă, apoi îl înconjoară și îl readuce în buclă, formând cifra “8”. 3. Strânge nodul și verifică dacă nu există bucle libere. 4. Nodul dublu se face trecând cablul în dublu pentru siguranță suplimentară.		– Demonstrează pas cu pas, apoi dă cursanților corzi pentru practică.
NOD SEMICABESTAN – nod de frânare improvizat, control coborâre și rapel.	1. Înconjoară cordelina sau coarda principală cu cablul de lucru. 2. Formează un “ochi” și trece capătul liber prin el. 3. Ține nodul cu o mână și lasă-l să alunece controlat.		– Demonstrativ pe coardă fixă; exersare individuală.
NOD BOWLINE DE ANCORARE / NOD DE BUCLĂ FIXĂ / NOD DE CAPĂT SIGUR – buclă fixă, rapidă, stabilă, ușor de desfăcut.	1. Formează un mic ochi în coardă. 2. Trece capătul liber prin ochi de jos în sus. 3. Înconjoară capătul liber în jurul coardei principale și readuce prin ochi. 4. Strânge nodul.		– Folosește analogia “iepurele iese pe gaură și se învârte în jurul copacului”, ușor de reținut de cursanți.
2. NODURI DE ASIGURARE ȘI AUTOASIGURARE			
PRUSIK / NOD DE FRECARE / NOD AUTOBLOCANT – autoblocare pe coardă verticală	1. Realizează o buclă mică din cordelină subțire. 2. Înconjoară coarda principală de 2–3 ori cu bucla. 3. Nodul alunecă când este liber, dar se blochează când este încărcat.		– Demonstrează pe coardă fixă; arată cum se blochează și deblochează.
AUTOBLOCANT FRANCEZ – nod autoblocant pentru rapel sau coborâre.	1. Bucla cordelinei se înfășoară în jurul coardei principale de 3–5 ori. 2. Capătul liber trece prin ochi pentru fixare. 3. Nodul se blochează la încărcare, se deblochează ușor manual.		– Evidențiază diferența dintre Prusik (mai flexibil) și autoblocantul francez (mai sigur pentru sarcini mari).
3. NODURI DE LEGARE A CORZILOR			
NOD DUBLU DE PESCAR – îmbinare a două corzi sau cordeline de același diametru.	1. Împletește capetele corzilor unul în jurul celuilalt, formând un nod simplu. 2. Repetă pentru a doua corzi, formând un nod dublu. 3. Strânge nodul, verificând ca cele două noduri să fie paralele.		– Exercițiu în perechi, verificarea strângerii nodului.
NOD BANDĂ – îmbinare a două benzi plate sau chingi.	1. Formează un nod simplu cu banda 1. 2. Trece capătul benzii 2 în același traseu invers. 3. Strânge ferm și verifică simetria nodului.		– Ideal pentru ancoraje improvizate și sisteme de ridicare sau salvare.

TEHNICI DE DEPLASARE ȘI SUPRAVIEȚUIRE ÎN MEDIU MONTAN

- ✓ Un adult urcă, de regulă, o diferență de nivel de aproximativ 300 m într-o ora și coboară cam 500 m într-o oră.
- ✓ Viteza de deplasare normală la șes este de 4 km/ora, iar în terenuri accidentate și în condiții meteorologice grele, viteza de mers scade la 3,5 - 2 km/ora.

1. DEPLASAREA ÎN TEREN ACCIDENTAT

MERSUL ASIGURAT – reprezintă deplasarea controlată pe teren instabil – pante abrupte, grohotiș, muchii, cu menținerea permanentă a echilibrului și a punctelor de sprijin. În supraviețuire, mersul asigurat reduce riscul de alunecare, accidentare sau epuizare prematură.

TEHNICI UTILIZATE

- centru de greutate jos;
- pași mici și calculați;
- folosirea mâinilor pentru sprijin și stabilitate;
- menținerea a minimum **trei puncte de contact** ori de câte ori este posibil.

TRAVERSĂRILE EXPUSE – implică deplasarea laterală în zone cu risc mare de cădere – brâne, versanți înclinați, muchii înguste. În contexte de criză, se recomandă **asigurarea improvizată** (coardă, ancorare temporară) ori de câte ori riscul depășește nivelul acceptabil.

TEHNICI UTILIZATE

- deplasare laterală cu fața spre perete;
- sprijin alternativ mâini–picioare;
- utilizarea punctelor naturale de sprijin (prize, copaci, stâncă solidă).

COBORÂRI CONTROLATE – Coborârea este adesea mai periculoasă decât urcarea, din cauza pierderii vizibilității și a oboselii. În supraviețuire, coborârea controlată previne accidentările care pot face imposibilă continuarea deplasării.

TEHNICI UTILIZATE

- orientarea corpului lateral sau cu fața spre perete, în funcție de pantă;
- testarea fiecărui punct de sprijin;
- evitarea săriturilor sau coborârilor rapide.

2. TEHNICI DE RAPEL DE URGENȚĂ

RAPEL CU DISPOZITIVE IMPROVIZATE – Atunci când dispozitivele standard lipsesc, se pot folosi soluții improvizate – carabiniere, noduri de frânare. **Rapelul improvizat este acceptabil doar în lipsa alternativelor și necesită atenție maximă.**

TEHNICI UTILIZATE

- utilizarea unui autoblocant (Prusik / francez) ca siguranță suplimentară;
- testarea sistemului înainte de coborâre.

RAPEL CU NOD SEMICABESTAN – permite coborârea controlată direct pe carabinieră. Este o soluție tipică de **supraviețuire**, nu una optimă tehnic.

AVANTAJE:

- rapid de realizat;
- funcționează cu echipament minim;
- permite reglarea vitezei prin mână.

LIMITĂRI:

- generează răsucirea corzii;
- solicită intens utilizatorul;
- necesită experiență pentru control sigur.

RECUPERAREA CORZII – După rapel, recuperarea corzii este esențială pentru continuarea deplasării sau a salvării. În supraviețuire, pierderea corzii poate compromite total mobilitatea ulterioară.

TEHNICI UTILIZATE

- verificarea traiectoriei corzii (evitarea blocării);
- poziționarea corectă a nodurilor de capăt;
- anticiparea frecării și a punctelor de agățare.

3. AUTOSALVARE

IEȘIREA DIN RAPEL – Ieșirea din rapel presupune eliberarea dintr-un sistem de coborâre blocat sau periculos, fiind o competență critică pentru supraviețuire individuală.

- blocarea corzii;
- epuizarea fizică;
- obstacole neașteptate.

TEHNICI UTILIZATE

- transferul greutății pe un nod autoblocant;
- reconfigurarea sistemului;
- asigurarea temporară înainte de continuare.

URCAREA PE COARDĂ CU NODURI – Urcarea pe coardă folosind noduri (Prusik, autoblocant francez) permite depășirea unui obstacol sau revenirea într-o zonă sigură. În supraviețuire, această tehnică poate face diferența între evacuare și blocare în teren.

TEHNICI UTILIZATE

- alternarea nodurilor (unul pentru sprijin, unul pentru tracțiune);
- menținerea echilibrului corpului;
- economisirea energiei.

TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE URBANĂ CU APLICABILITATE ALPINISTICĂ

Tehnicile de alpinism, aplicate în mediul urban, trebuie privite ca **un set de competențe transferabile**, adaptate la infrastructură degradată și factori psihologici accentuați.

- ✓ **Principiile sunt aceleași** – siguranță, redundanță, evaluare continuă.
- ✓ **Contextul diferă**, iar tehnicile trebuie **adaptate mediului**, nu aplicate mecanic.
- ✓ Supraviețuirea depinde de **capacitatea de transfer a competenței** din montan în urban și invers.

Supraviețuirea urbană eficientă presupune **simplitate, control și decizii rapide**, nu execuții tehnice complexe.

ACCES ȘI EVACUARE VERTICALĂ

COBORÂREA CONTROLATĂ DIN CLĂDIRI – este una dintre cele mai frecvente situații de supraviețuire urbană, în special în caz de incendii, cutremure sau avarii structurale. Se utilizează atât dispozitive standard, cât și soluții improvizate, cu accent pe **siguranță minim acceptabilă.**

TEHNICI UTILIZATE

- coborâri verticale sau oblice pe fațade;
- controlul vitezei de coborâre;
- menținerea distanței față de perete pentru evitarea obstacolelor.

TRAVERSAREA FAȚADELOR – implică deplasarea laterală pe suprafețe verticale sau înclinate, folosind elemente arhitecturale ca puncte de sprijin. Este o tehnică esențială atunci când traseele interne sunt blocate sau periculoase.

TEHNICI UTILIZATE

- deplasare cu fața spre perete;
- asigurare laterală sau autoasigurare;
- folosirea ancorărilor temporare.

ACCES PRIN GOLURI STRUCTURALE – ferestre, balcoane, puțuri de lift, deschideri rezultate din colaps - pot reprezenta singurele căi de acces sau de evacuare. Evaluarea marginilor golurilor este critică din cauza riscului de colaps secundar.

TEHNICI UTILIZATE

- coborârea sau urcarea controlată în spații înguste;
- poziționarea sigură pentru evaluare și intervenție;
- menținerea stabilității corpului în spații cu vizibilitate redusă.

LUCRUL ÎN SPAȚII INSTABILE

CLĂDIRI AVARIATE – clădirile afectate structural prezintă riscuri majore – prăbușiri parțiale, elemente suspendate, vibrații. Se impune o evaluare dinamică constantă a stabilității structurii.

TEHNICI UTILIZATE

- distribuirea greutății corpului;
- limitarea contactului cu suprafețele nesigure;
- autoasigurare continuă în timpul deplasării.

SCĂRI RUPTE – scările deteriorate sau lipsă reprezintă un obstacol frecvent în mediul urban de criză. Principiul de bază – **nu se testează scara cu întreaga greutate înainte de asigurare**.

TEHNICI UTILIZATE

- coborâre sau urcare pe coardă;
- traversare cu autoasigurare;
- utilizarea golurilor de scară ca traseu vertical.

STRUCTURI METALICE – Structurile metalice (schele, grinzi, cadre industriale) pot fi folosite ca trasee de deplasare sau puncte de ancorare. Se recomandă protejarea corzii și evitarea încărcărilor bruște.

PARTICULARITĂȚI

- suprafețe alunecoase;
- muchii tăioase;
- transmiterea vibrațiilor.

INTEGRAREA TEHNICILOR DE ALPINISM

CĂUTARE-SALVARE – Tehnicile alpinistice permit accesul rapid în zone greu accesibile sau periculoase fiind un **instrument de acces**.

TEHNICI UTILIZATE

- coborâri controlate pentru evaluare vizuală;
- poziționare sigură pentru extragerea victimelor;
- crearea de trasee sigure pentru intervenție.

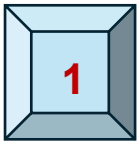
EVACUARE DE PERSOANE NEANTRENATE – presupune sisteme simple și redundante, control strict al mișcărilor și o comunicare clară și calmă.

TEHNICI UTILIZATE

- coborâre asistată;
- ghidare pasivă;
- reducere a panicii prin stabilitate mecanică.

TEHNICI DE DEPLASARE ȘI SUPRAVIEȚUIRE
COMPARAȚIE MEDIU MONTAN /. MEDIU URBAN

	MEDIU MONTAN	MEDIU URBAN
TIP DE TEREN	– Natural, neregulat, instabil (stâncă, grohotiș, pământ, zăpadă).	– Artificial, rigid, adesea degradat (beton, metal, sticlă).
RISCURI PRINCIPALE	– Căderi de pietre, alunecări, diferențe mari de nivel, vreme severă.	– Colaps structural, muchii tăioase, prăbușiri, incendii.
DEPLASARE DE BAZĂ	– Mers asigurat pe pante și abrupturi.	– Deplasare controlată pe structuri instabile (scări, grinzi, fațade).
TRAVERSĂRI EXPUSE	– Brâne, fețe înclinate, muchii de creastă.	– Goluri între clădiri, pasarele improvizate, margini de etaj.
COBORÂRI	– Pante abrupte.	– Puțuri de lift, scări distruse, fațade.
RAPEL	– De pe stâncă, copaci, ancore naturale.	– De pe balcoane, grinzi, structuri metalice.
TIP ANCORARE	– Naturală sau improvizată (stâncă, copac, bolovan).	– Artificială, adesea improvizată (țevi, cadre, elemente structurale).
RECUPERAREA CORZII	– Influențată de relief și frecare pe stâncă.	– Influențată de muchii, colțuri, resturi.
AUTOSALVARE	– Urcare pe coardă, ieșire din rapel în perete.	– Ieșire din rapel pe fațadă, revenire la nivel sigur.
CONSUM ENERGETIC	– Ridicat, progresiv, influențat de altitudine.	– Ridicat, adesea brusc, influențat de stres și fum.
VIZIBILITATE	– Variabilă (ceață, noapte, relief).	– Redusă (fum, praf, întuneric)
FACTOR PSIHOLOGIC DOMINANT	– Izolare, efort prelungit.	– Presiune psihologică, panică, timp limitat.



FIȘĂ DE INSTRUIRE APLICATĂ –
SUPRAVIETUIRE ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ ÎN MEDIU MONTAN ȘI URBAN – FOLOSIREA TEHNICILOR DE ALPINISM. SCENARII MONTANE, SCENARII URBANE, EXERCIȚII PENTRU EVALUAREA RISCURILOR, MANAGEMENTUL GRUPURILOR ÎN MEDIU VERTICAL.

PARTICIPANȚI – profesioniști.
TIP ACTIVITATE – Exercițiu practic integrat, cu scenarii multiple și evaluare formativă
SCOP – Dezvoltarea competențelor de facilitare, comunicare și instruire corectă privind gestionarea corectă a situațiilor de criză în mediu montan și urban.
OBIECTIVE – Profesioniștii vor fi capabili să:

- Analizeze și **să evalueze dinamic riscurile** într-un mediu vertical montan și urban.
- Aplice tehnici de alpinism în scop de **mobilitate, securizare și evacuare**, nu sportiv.
- Selecteze soluții tehnice **acceptabile pentru supraviețuire**, inclusiv improvizații controlate.
- **Coordoneze și gestioneze un grup** în mediu vertical, sub stres și constrângeri.
- Furnizeze feedback structurat și să conducă debriefing-ul post-exercițiu.

STRUCTURA SESIUNII DE INSTRUIRE APLICATĂ

ETAPĂ	METODĂ	DURATĂ	MATERIALE	SARCINI / ÎNDRUMĂRI
1. BRIEFING INIȚIAL	Expunere ghidată + discuție.	15 min	Flipchart, schiță teren/clădire.	Prezintă contextul de criză, obiectivele exercițiului, regulile de siguranță și criteriile de evaluare.
2. SCENARII MONTANE	Exercițiu practic pe echipe.	45 min	Coardă, carabiniere, ancore naturale.	Observă deciziile, pune întrebări de tip „ce verifici?”, „ce riști?”, fără a interveni direct.
3. SCENARII URBANE	Joc de rol + aplicație practică.	45 min	Structură artificială, balustrade, corzi.	Evaluează capacitatea de adaptare a tehnicilor la mediu urban degradat.
4. EVALUAREA RISCURILOR ȘI MANAGEMENTUL GRUPULUI	Analiză ghidată. Simulare conducere echipă.	30 min	Fișe de evaluare a riscurilor. Echipament incomplet simulat.	Cere cursanților să justifice deciziile luate și alternativele respinse. Urmărește comunicarea, distribuirea rolurilor și controlul stresului.
6. DEBRIEFING & FEEDBACK	Feedback structurat.	30 min	Model feedback, checklist.	Ghidează reflecția: ce a fost corect, ce a fost acceptabil, ce a fost riscant.

ETAPA 1 – SCENARII MONTANE – SCENARIUL 1 – RAPEL DE URGENȚĂ

- **Se prezintă SCENARIUL 1 – RAPEL DE URGENȚĂ –** Scenariul pune accent pe luarea deciziilor sub presiune, pe acceptarea unor soluții tehnice minimale, dar sigure, și pe capacitatea de a evalua când un rapel improvizat este justificat și când devine un risc inacceptabil. De asemenea, urmărește modul în care cursanții explică aceste alegeri din perspectivă didactică, pregătindu-se să transmită mai departe nu doar *„cum se face”,* ci mai ales *„de ce se face astfel”* într-un context de supraviețuire. Se observă modul în care cursanții gestionează frecarea, controlul vitezei și comunicarea între membrii echipei.
  - *Vă aflați într-o zonă de abrupt montan unde progresia normală este blocată de de un perete stâncos imposibil de ocolit în siguranță. Coborârea este singura opțiune viabilă, însă echipamentul disponibil este incomplet. Dispuneți doar de coardă, câteva carabiniere, o buclă textilă și o cordelină. Nu există dispozitive dedicate de rapel, iar punctele de ancorare sunt limitate la elemente naturale ce necesită evaluare atentă.*
- **Se trasează sarcinile către profesioniștii –** *Voi, trebuie să decideți rapid*
  - *Realizarea unui rapel de urgență folosind tehnici și soluții improvizate.*
  - *Alegerea și verificarea punctului de ancorare.*
  - *Configurarea sistemului de coborâre.*
  - *Integrarea unei soluții de siguranță suplimentare.*
  - *Testarea sistemului înainte de utilizare.*
  - *Explicarea și justificarea improvizațiilor făcute.*

REZOLVARE ORIENTATIVĂ

- ***Se trece la primul pas, alegerea și evaluarea punctului de ancorare și alegere a** unui element natural sau structural aparent solid – copac, bloc de stâncă și îl evaluează din punct de vedere al stabilității, direcției de solicitare și posibilității de redundanță.*
- ***Se testează punctul de ancorare cu greutatea proprie**. Dacă ancora este imperfectă, se discută explicit acceptabilitatea riscului în context de supraviețuire.*

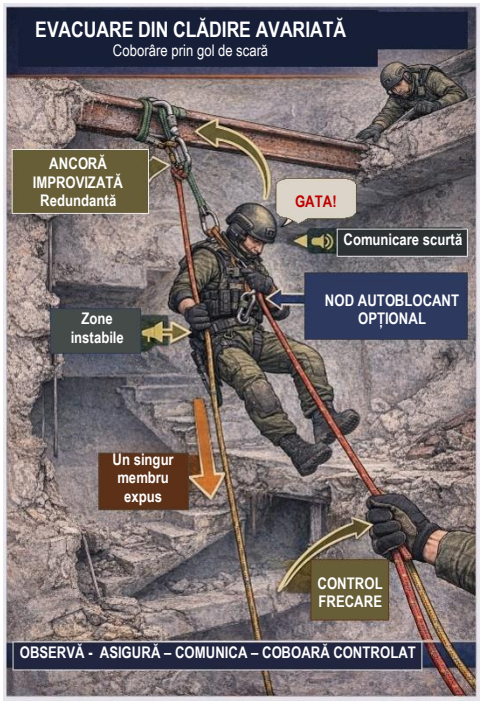


- **Se configurează sistemul de rapel** folosind soluții improvizate – **rapelul cu carabinieră** și explică mecanismul de funcționare al sistemului – controlul frecării, direcția forțelor modul de oprire, siguranța suplimentară.
- *Rapelul cu carabinieră folosește **o singură carabinieră** ca punct de frecare pentru coborârea controlată pe coardă. Aceasta transformă **energia gravitațională** în **frecare**, permițând controlul vitezei și blocarea corzii în caz de urgență.*
- *Coarda trece prin carabinieră, iar **frecarea se ajustează** prin poziția corpului și modul în care coarda este înfășurată pe corp. **Cu cât traseul coardei este mai lung pe carabinieră sau pe mai multe puncte, cu atât frecarea este mai mare**, și viteza de coborâre mai mică.*
- *Carabiniera se prinde de punctul de ancorare, coarda trece prin carabinieră, în formă de buclă, iar capătul liber este ținut cu mâna de control.*
- *Pentru oprire trebuie sa strângi coarda. **Frecarea este mecanismul principal de control**, nu forța brațelor.*
- *Pentru siguranță suplimentară am inclus un **nod autoblocant** (autoblocant francez) pe coarda principală. Nodul preia greutatea și permite eliberarea mâinii de control.*

ETAPA 2 – SCENARII URBANE – SCENARIUL 2 – EVACUAREA CLĂDIRII PRINTR-UN GOL DE SCARĂ VERTICAL

- **Se prezintă SCENARIUL 2 – EVACUAREA CLĂDIRII PRINTR-UN GOL DE SCARĂ VERTICAL – Vă aflați** *într-o clădire afectată de un cutremur, unde evacuarea normală este blocată de elemente structurale – balustrade deformate, scări rupte, podele parțial prăbușite și ancorări instabile.*
- **Se prezintă sarcinile echipei** – *trebuie să evacuați clădirea printr-un gol de scară vertical, singura cale sigură până la punctul de adunare extern.*

REZOLVARE ORIENTATIVĂ



- ***Se derulează analiza situației și evaluarea riscului:***
  - *Inspectarea vizuală a balustradelor, podelelor și zidurilor pentru semne de fisuri sau deplasări;*
  - *Testarea punctelor de sprijin cu greutatea corporală minimă;*
  - *Evaluarea riscului de cădere a elementelor suspendate;*
  - *Identificarea eventualelor puncte de ancorare temporare, cum ar fi grinzi metalice, stâlpi sau corzi improvizate.*
- ***Se stabilește traseul de evacuare pas cu pas,*** *astfel încât să minimizeze expunerea și contactul cu elementele nesigure:*
  - *Aleg marginile stabile ale golului de scară unde balustradele și treptele rămase sunt cele mai stabile;*
  - *Evită zonele centrale, pragurile instabile sau traversarea directă a balustradelor deformate sau a grinzilor subțiri chiar dacă traseul devine mai lung;*
  - *Verifică punctele de ancorare și determină punctul de ancorare principal pentru coardă sau sistemul improvizat de fricțiune;*
  - *Dacă este necesar, realizează rapeluri scurte sau coborâri controlate, folosind corzi și puncte de ancorare improvizate.*
- ***Se fixează coarda la punctul principal de ancorare și se decide tipul de coborâre, în funcție de risc*** – ***rapel simplu improvizat și nod autoblocant suplimentar pentru siguranță****;*
- *Se stabilește un membru al echipei pentru asistență și supraveghere, pentru a preveni alunecarea sau balansarea periculoasă.*
- ***Coborârea se realizează în mod controlat****:*
  - *Membrii echipei coboară individual, unul câte unul;*
  - *Se menține contactul permanent cu puncte sigure – picioare pe trepte/edge, mâini pe coardă sau puncte stabile;*
  - *Se aplică principiul unui singur membru expus la un moment dat pentru a limita riscul unui accident multipl;*
  - *Capătul liber al corzii este ținut sub control permanent, folosind tehnici simple de fricțiune;*
- ***S-a stabilit un lider al exercițiului*** *care coordonează fluxul echipei, monitorizează stresul membrilor și trasează sarcini precise membrilor din echipă care pot ajuta la stabilizarea corzilor sau punctelor improvizate. De asemenea, a fost stabilit modul de comunicare prin semnale verbale scurte și constante;*
- ***După evacuare, echipa se regrupează într-o zonă sigură și se discută:***
  - *Care puncte au fost stabile și care s-au dovedit nesigure;*
  - *Ce improvizații au fost necesare și de ce;*
  - *Cum ar putea fi transmis acest scenariu cursanților pentru învățare;*
  - *Ce decizii au fost corecte tehnic și care au fost acceptabile doar din perspectiva supraviețuirii.*

ETAPA 3 – EXERCIȚII PENTRU EVALUAREA RISCURILOR – TRAVERSARE ZONĂ MUNTOASĂ ACCIDENTATĂ - profesioniști identifică, analizează și prioritizează riscurile într-un scenariu montan, aplicând o evaluare dinamică și propunând soluții alternative mai sigure.

- ***Se prezintă următorul scenariu –*** *„Vă aflați într-o zonă montană accidentată, caracterizată de un abrupt stâncos întrerupt de o brână îngustă, cu pantă descendentă și expunere semnificativă. Terenul este parțial instabil, cu pietre mobile și prize limitate, iar condițiile meteo sunt în degradare – vânt moderat, vizibilitate redusă. Trebuie să traversați lateral această zonă pentru a continua deplasarea spre un punct considerat sigur, fără a avea posibilitatea de a reveni pe traseul inițial."*
- ***Se trasează următoarele sarcini:***
  1. ***Trebuie să identificați pericolele obiective:***
     - *căderi de la înălțime;*
     - *colaps structural / desprindere de elemente;*
     - *alunecare, pierdere de echilibru;*
     - *frecare insuficientă / cedare ancoră.*
  2. ***Să Identificați pericolelor subiective:***
     - *grabă („trebuie să ieșim repede");*
     - *supraîncredere („merge și așa");*
     - *panică / lipsă de comunicare;*
     - *oboseală cognitivă și fizică.*
  3. ***Să evaluați riscul, folosind MATRICEA DE RISC:***
     - *înainte de execuție;*
     - *în timpul execuției (evaluare dinamică).*
  4. ***Să propuneți alternative mai sigure:***
     - *modificarea traseului;*
     - *schimbarea punctului de ancorare;*
     - *adăugarea redundanței;*
     - *oprirea temporară a acțiunii.*
  5. ***Să gestionați managementul grupului în mediu vertical:***
     - *stabilirea liderului;*
     - *claritatea comenzilor;*
     - *controlul ritmului grupului;*
     - *menținerea siguranței celui mai vulnerabil membru;*
     - *reacția la erori și blocaje*
- **Profesioniști identifică pericolele și completează fișele întocmite în acest scop:**

IDENTIFICAREA PERICOLELOR

PERICOLE OBIECTIVE

CĂDERE DE LA ÎNĂLȚIME	– Brână îngustă, expunere mare
ALUNECARE PE TEREN INSTABIL	– Pietre mobile, pantă descendentă
CĂDERE DE PIETRE	– Posibilitate de dislocare la fiecare pas
PIERDEREA ORIENTĂRII	– Vizibilitate redusă
DEZECHILIBRARE DIN CAUZA VÂNTULUI	– Mai ales pe porțiunile expuse

PERICOLE SUBIECTIVE

GRABĂ (PRESIUNEA METEO)	– Tendința de a accelera traversarea
SUPRAÎNCREDERE	– Subestimarea expunerii
PANICĂ	– Amplificată de vânt și vizibilitate redusă
OBOSEALĂ FIZICĂ ȘI MENTALĂ	– Scade capacitatea de decizie
COMUNICAREA DEFICITARĂ	– Vântul poate masca comenzile

EVALUAREA RISCULUI – MATRICE DE RISC (PROBABILITATE × CONSECINȚA)

PERICOLE OBIECTIVE

PERICOL	PROBABILITATE	CONSECINȚĂ	NIVEL RISC
CĂDERE ÎN GOL	Medie	Critică	RIDICAT
ALUNECARE PE BRÂNĂ	Mare	Critică	RIDICAT
CĂDERE DE PIETRE	Medie	Serioasă	MEDIU–RIDICAT
DEZECHILIBRARE DIN CAUZA VÂNTULUI	Medie	Serioasă	MEDIU

PERICOLE SUBIECTIVE

PERICOL	PROBABILITATE	CONSECINȚĂ	NIVEL RISC
GRABĂ	Mare	Serioasă	RIDICAT
PANICĂ	Medie	Critică	RIDICAT
DECIZII GREȘITE SUB STRES	Medie	Serioasă	MEDIU–RIDICAT

- **Instructorii fac evaluarea dinamică a riscului –** acesta crește progresiv odată cu oboseala, expunerea prelungită și degradarea vremii și se modifică de la un cursant la altul, având în vedere nivelul diferit de echilibru și de stres.
- **Se pun următoarele întrebări pentru discuții în grup:**
  - *„Ce se întâmplă dacă primul membru dislocă pietre?"*
  - *„Cum se schimbă riscul după 10–15 minute de traversare?"*
  - *„Cine devine „veriga slabă" a grupului?"*

    RĂSPUNSURI ORIENTATIVE
    - **Dacă primul membru dislocă pietre –** crește imediat riscul pentru cei din aval – lovire, dezechilibrare, iar traseul devine mai instabil. Se impune oprirea, curățarea controlată sau modificarea liniei de deplasare.
    - **După 10–15 minute de traversare –** riscul crește din cauza oboselii, scăderii atenției și agravării condițiilor meteo. Probabilitatea erorilor umane devine mai mare, chiar dacă terenul rămâne același.
    - ***„Veriga slabă"* a grupului –** este membrul cel mai afectat de stres, oboseală sau lipsă de experiență, nu neapărat cel mai slab fizic. Ritmul și siguranța grupului trebuie adaptate la acesta.
- **Se fac propuneri inițiale pentru o soluție sigură și eficientă –** *Traversarea fără asigurare prezintă un risc inacceptabil în raport cu consecințele posibile (cădere fatală).*
- **Se propun următoarele măsuri de reducere a riscului:**
  - Deplasarea se va face asigurat, chiar minimal – coardă fixă pe ancorări naturale – copaci, colțuri de stâncă, bolovani stabili.
  - Se vor folosi nodurile de autoasigurare.
  - Se vor aplica strict principiile – trei puncte de contact și un singur membru în mișcare la un moment dat.
  - Vom traversa într-un ritm lent, controlat, cu pauze planificate.
  - Poziționarea celui mai experimentat în prima poziție – deschidere de traseu (exista și posibilitatea să fie poziționat ultimul pentru controlul grupului;
  - Comunicarea va fi clară, scurtă și adaptată vântului.
- **Se face și o propunere pentru o alternativă mai sigură**:
  - Urcare ușoară pentru lărgirea traseului înainte de traversare;
  - Asigurare de sus pentru membrii mai puțin stabili;
  - Așteptare temporară dacă vântul scade.
- **Se desemnează liderul cu competență și experiență înainte de începerea traversării.** Acesta este responsabil de alegerea traseului exact pe brână; stabilirea punctelor de oprire; decizia de oprire sau modificare a planului.
- **Liderul stabilit stabilește comenzile standardizate, scurte, clare, evitându-se** explicațiile lungi în timpul traversării.
  - „STOP" – oprire imediată;
  - „LIBER" – traseu liber;
  - „ASIGURAT" – autoasigurare activă;
  - „VIN" – încep deplasarea;
- **De asemenea, liderul stabilit stabilește modul de deplasare – individual**, un singur membru în mișcare cu respectarea pauzelor stabilite anterior. Ritmul este dictat de cel mai lent din echipă;
- **Pentru protecția celui mai vulnerabil membru, liderul stabilit l-a poziționat pe acesta** imediat după lider, asigurându-l suplimentar cu o coardă mai scurtă;
- **Pentru situația în care apar erori și blocaje, dislocarea unei pietre, pierderea prizei sau dezechilibru cauzat de vânt, au fost stabilite procedurile de urmat:**
  - Comandă imediată: „STOP";
  - Stabilizarea poziției;
  - Reevaluarea punctelor de sprijin;
  - Dacă blocajul persistă:
    - retragere controlată pe ultima poziție sigură;
    - preluarea controlului de către lider;
  - Nu se forțează progresia.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană



MODULUL II – PARTICULARITĂȚILE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ PROVOCATĂ DE CONFLICTE/RĂZBOAIE

- ✓ Supraviețuirea în zone de conflict armat.
- ✓ Principalele tehnici și proceduri de supraviețuire urbană în caz de război sau conflict armat.
- ✓ Supraviețuirea și siguranța digitală în condițiile războiului cibernetic.
- ✓ Reziliența psihologică și lucrul în comunitate în condiții de război / conflict armat.
- ✓ Supraviețuirea în condițiile atacurilor cu drone.
- ✓ Supraviețuirea în condițiile atacurilor cu rachete, folosirea artileriei și a aviației.
- ✓ Supraviețuirea în condițiile atacurilor cu rachete și bombe cu încărcătură nucleară.
- ✓ Modul de acțiune și tehnici de supraviețuire în situația războiului hibrid.
- ✓ Modul de acțiune și tehnici de supraviețuire în situația atacurilor teroriste.

Punctele de vedere și opiniile exprimate în acest document aparțin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi răspunzătoare pentru acestea.



HARTA CURSULUI INTEGRAT DE SUPRAVIEȚUIRE
LOCUL MODULULUI 4 - SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ ‘PROVOCATĂ DE CONFLICTE / RĂZBOAIE



MODULUL 2 este poziționat în cursul integrat ca etapă de aprofundare a competențelor de supraviețuire în contexte caracterizate de violență, insecuritate și instabilitate socială generată de conflicte armate sau războaie. După stabilirea fundamentelor și aplicarea acestora în situații de criză naturală sau accidente majore, **acest modul extinde analiza către crize provocate de acțiuni umane deliberate**.

În harta cursului, **MODULUL 2** dezvoltă capacitatea de evaluare a riscurilor complexe, în care amenințările la adresa siguranței personale, mobilității și accesului la resurse sunt interdependente. Competențele dobândite aici – protecție personală, planificarea evacuării, adaptarea comportamentală și utilizarea rețelelor de sprijin – se bazează direct pe principiile generale ale supraviețuirii și pe logica intervenției rapide introduse în modulele anterioare.

Acest modul funcționează și ca punte conceptuală între crizele cu impact predominant fizic și cele cu impact sistemic, pregătind cursanții pentru înțelegerea efectelor economice analizate în MODULUL 3.

Prin poziționarea sa, **MODULUL 2 subliniază faptul că supraviețuirea în contexte de conflict presupune nu doar reacție și protecție imediată, ci și capacitatea de a anticipa consecințe pe termen mediu, de a menține funcționalitatea individuală și de a construi reziliență în condiții de insecuritate prelungită.**

CUPRINS

MODULUL 2 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ GENERATĂ DE CONFLICTE MILITARE / SITUAȚII DE RĂZBOI



2.1. SUPRAVIEȚUIREA ÎN ZONE DE CONFLICT ARMAT
- 2.1.1. INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE
- 2.1.2. METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR FIȘE DE LUCRU – EXERCIȚIU APLICATIV – DEMONSTRAȚII PRACTICE, EXERCIȚII APLICATE, STUDIU DE CAZ, DISCUȚIE GHIDATĂ



2.2. PRINCIPALELE TEHNICI ȘI PROCEDURI DE SUPRAVIEȚUIRE URBANĂ ÎN RĂZBOI
- 2.2.1. INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE
- 2.2.2. METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR FIȘE DE LUCRU – EXERCIȚIU PRACTIC-APLICATIV + DEMONSTRAȚIE GHIDATĂ



2.3. SUPRAVIEȚUIREA ȘI SIGURANȚA DIGITALĂ ÎN RĂZBOIUL CIBERNETIC
- 2.3.1. INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE
- 2.3.2. METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR FIȘE DE LUCRU – EXERCIȚIU APLICATIV și STUDIUL DE CAZ – RĂZBOIUL INFORMAȚIONAL ȘI SIGURANȚA DIGITALĂ ÎN CONFLICT ARMAT



2.4. CREȘTEREA REZILIENȚEI PSIHOLOGICE ȘI LUCRUL ÎN COMUNITATE ÎN CONDIȚII DE RĂZBOI / CONFLICT ARMAT
- 2.4.1. INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE
- 2.4.2. METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR FIȘE DE LUCRU – EXERCIȚIU DE GRUP – GESTIONAREA ADĂPOSTULUI SUPRAPOPULAT, CALMAREA PANICII ȘI RESPIRAȚIA 4–4–6



2.5. SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR CU DRONE
- 2.5.1. INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE
- 2.5.2. METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR FIȘE DE LUCRU = SESIUNE DE INSTRUIRE APLICATĂ – EXERCIȚII și DISCUȚII DIRIJATE



2.6. SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR CU RACHETE, ARTILERIE ȘI AVIAȚIE
- 2.6.1. INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE
- 2.6.2. METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR FIȘE DE LUCRU – EXERCIȚIU APLICATIV + SIMULARE + LUCRU PE HARTĂ



2.7. SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR NUCLEARE (BOMBE + RACHETE)
- 2.7.1. INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE
- 2.7.2. METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR FIȘE DE LUCRU – DISCUȚIE GHIDATĂ, EXPLICARE, EXERCIȚII APLICATIVE



2.8. SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE RĂZBOIULUI HIBRID
- 2.8.1. INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE
- 2.8.2. METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR FIȘE DE LUCRU – SIMULARE – EXERCIȚIU APLICATIV – STUDIU DE CAZ

2.9. SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR TERORIST
- 2.9.1. INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE
- 2.9.2. METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR FIȘE DE LUCRU – ANALIZĂ DE SITUAȚII + EXERCIȚII APLICATIVE + DISCUȚIE GHIDATĂ

PLANUL DE DESFĂȘURARE AL MODULUL 2
PARTICULARITĂȚILE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ PROVOCATĂ DE CONFLICTE / RĂZBOAIE

1. TIP – curs pentru profesioniști.

2. PARTICIPANȚI – profesioniști din domenii diferite ale crizelor.

3. OBIECTIV GENERAL – profesioniștii vor dobândi capacitatea de a preda eficient și aplicat principiile, tehnicile și procedurile esențiale pentru supraviețuirea în condiții de conflict armat, război convențional, război hibrid, atacuri aeriene, teroriste și cibernetice, dezvoltând atât competențe practice de reacție și protecție, cât și abilități de instruire, comunicare și gestionare a grupurilor în medii ostile și instabile.

4. OBIECTIVE SPECIFICE – la finalul modulului, profesioniștii vor putea să:
- recunoască amenințările majore în condiții de atac armat/război;
- predea corect și să explice clar particularitățile supraviețuirii în zone de conflict armat;
- reacționeze automat și corect la foc de armă;
- tehnicile de protecție civilă în situații de război și să adopte comportamente de reducere a expunerii;
- aleagă și să folosească protecția oferită de mediu **–** clădiri, relief, vehicule;
- conducă exerciții de instruire privind supraviețuirea urbană, atacurile aeriene, explozive, cu drone, rachete, bombardamente.
- predea structurat tehnici de reziliență psihologică și gestionarea panicii.
- explice și să simuleze proceduri în contextul războiului hibrid sau al atacurilor teroriste.
- evalueze și să corecteze abilitățile cursanților legate de reacțiile acestora în situații de conflict armat / război.

5. RESURSE – calculator, proiector, ecran, prezentări .ppt, flipchart, markere, hărți urbane, filmări educative, materiale didactice vizuale, exemple de echipamente, fișe pentru scenarii, fișe d lucru, fișe de observare, fișe de evaluare.

6. STRUCTURA MODULULUI

2.1. SUPRAVIEȚUIREA ÎN ZONE DE CONFLICT ARMAT

2.1.1. CONȚINUTURI DIDACTICE – *ce se predă*
- Tipuri de crize militare și impactul asupra populației.
- Principalele pericole pentru populația civilă în zonele de conflict.
- Principalele măsuri de siguranță și de protecție pentru populația civilă.

2.1.2. METODE DE FORMARE – RECOMANDĂRI PEDAGOGICE
- Demonstrații - diferența între *„acoperire”* și *„ascundere”*.
- Exercițiu practic **–** Reacția la foc de armă (simulare audio).
- Exercițiu aplicativ **–** Alegerea traseului sigur pe o stradă din zona de conflict.
- Studii de caz **–** Ucraina, Siria, Gaza.

2.2. PRINCIPALELE TEHNICI ȘI PROCEDURI DE SUPRAVIEȚUIRE URBANĂ ÎN RĂZBOI

2.2.1. CONȚINUTURI DIDACTICE – *ce se predă*
- Orientarea și deplasarea urbană.
- Pericole întâlnite **–** cabluri electrice căzute, gaze, clădiri prăbușite, lunetiști.
- Reguli de deplasare urbană

2.2.2. METODE DE FORMARE – RECOMANDĂRI PEDAGOGICE
- Exercițiu aplicativ **–** Evaluarea unui adăpost urban.
- Demonstrație **–** Kitul de supraviețuire urban minim în caz de conflict.

2.3. SUPRAVIEȚUIREA ȘI SIGURANȚA DIGITALĂ ÎN RĂZBOIUL CIBERNETIC

2.3.1. CONȚINUTURI DIDACTICE – *ce se predă*
- Riscuri digitale **–** phishing, spionaj, localizare prin telefon.
- Pericole prin social media în conflict.
- Practici de siguranță.
- Dezinformarea – cum o recunoaștem și o eliminăm.

2.3.2. METODE DE FORMARE – RECOMANDĂRI PEDAGOGICE
- Exercițiu practic **–** analiza unui mesaj suspect. Modul de acțiune corect.
- Exercițiu practic **–** eliminarea datelor sensibile
- Studiu de caz **–** localizarea soldaților prin telefoane în Ucraina.

2.4. CREȘTEREA REZILIENȚEI PSIHOLOGICE ȘI LUCRUL ÎN COMUNITATE ÎN CONDIȚII DE RĂZBOI / CONFLICT ARMAT

2.4.1. CONȚINUTURI DIDACTICE – *ce se predă*
- Reacții psihologice la război – șoc, panică, disociere, apatie.
- Factorii de reziliență.
- Comunicarea în situații de atac armat și bombardament.
- Managementul panicii în adăpost.

2.4.2. METODE DE FORMARE – RECOMANDĂRI PEDAGOGICE
- Exercițiu de grup **–** Definirea rolurilor într-un adăpost suprapopulat și calmarea unei persoane panicată într-un adăpost.
- Demonstrație – Tehnici simple de respirație 4–4–6.

2.5. SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR CU DRONE

2.5.1. CONȚINUTURI DIDACTICE – *ce se predă*
- Tipuri de drone (FPV, recunoaștere, muniție rătăcitoare).

- Semne că drona se apropie **–** sunet, mișcare, reflexii.
- Mod de acțiune la apariția dronelor.
- Măsuri de precauție și protecție la apariția dronelor.

2.5.2. METODE DE FORMARE – RECOMANDĂRI PEDAGOGICE

- Exercițiu practic – Reacția la sunetul unei drone – Simulare audio cu dronă.
- Exercițiu practic – Locuri de acoperire / adăpostire.

2.6. SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR CU RACHETE, ARTILERIE ȘI AVIAȚIE

2.6.1. CONȚINUTURI DIDACTICE – *ce se predă* Fazele atacului – avertizare – impact – efecte secundare.

- Zone sigure și zone periculoase.
- Mod de acțiune la auzul sirenei:
- Indici privind folosirea artileriei:
- Reguli de acțiune în cazul unui bombardament aerian.

2.6.2. METODE DE FORMARE – RECOMANDĂRI PEDAGOGICE

- Exercițiu practic – Recunoașterea tipului de armă folosit (simulare audio) – diferențe între foc de artilerie și bombe aeriene.
- Exercițiu practic – primele 10 secunde după sirenă.
- Lucru pe hartă – planificarea unei rute de evacuare.

2.7. SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR NUCLEARE (BOMBE + RACHETE)

2.7.1. CONȚINUTURI DIDACTICE – *ce se predă*

- Tipuri de radiații nucleare.
- Semnele de avertizare.
- Înțelegerea atacurilor cu armament nucleare.
- Protecția împotriva efectelor combinate ale armei nucleare.
- Modul de acțiune în primele 5 minute la atacul nuclear / explozia nucleară.
- Acțiunea după atacul nuclear.
- Cum acționează radiația – boala de radiații.

2.7.2. METODE DE FORMARE – RECOMANDĂRI PEDAGOGICE

- Exercițiu practic – *„Primele 30 secunde după detonarea unei arme nucleare”.*
- Discuții ghidate – Explicarea modului de propagare a norului radioactiv prin scheme simple.
- Exercițiu – Contaminare și decontaminare – ce faci dacă ai praf radioactiv pe tine.

2.8. SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE RĂZBOIULUI HIBRID

2.8.1. CONȚINUTURI DIDACTICE – *ce se predă*

- Ce este războiul hibrid?
- Impactul asupra populației civile
- Conștientizarea riscurilor
- Protecția față de sabotaje și atacuri asupra infrastructurii
- Cum să te protejezi ?

2.8.2. METODE DE FORMARE – RECOMANDĂRI PEDAGOGICE

- Studiu de caz –analiza unui exemplu de dezinformare.
- Exercițiu de grup– Identificarea manipulării informaționale. Tehnica de manipulare și impact.

2.9. SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR TERORISTE

2.9.1.CONȚINUTURI DIDACTICE – *ce se predă*

- Ce sunt atacurile teroriste?
- Care sunt efectele atacurilor teroriste?
- Cum mă protejez de un atac terorist?
- Cum identific și cum evit interacțiunea cu teroriștii?
- Cum acționez și cum reacționez?
- Cum evit focul?
- Ce fac după un atac terorist?
- Colaborarea cu autoritățile și organizarea evacuării

2.9.2. METODE DE FORMARE – RECOMANDĂRI PEDAGOGICE

- Analiză de situații – reacții corecte și reacții greșite.
- Exercițiu – Identificarea comportamentului suspect.
- Exercițiu practic – Obiect suspect.

MODULUL II - PARTICULARITĂȚILE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ PROVOCATĂ DE CONFLICTE ARMATE / RĂZBOAIE

În situațiile de criză generate de conflicte armate sau războaie, mediul de viață se transformă rapid, iar siguranța obișnuită dispare. Spații considerate anterior familiare și protejate pot deveni, într-un interval foarte scurt, zone de risc major, iar regulile vieții cotidiene nu mai oferă protecție. În astfel de contexte, supraviețuirea nu este determinată de curaj sau instinct, ci de **cunoaștere, anticipare și aplicarea unor comportamente corecte**, adaptate pericolelor reale ale conflictului.

Acest modul este conceput pentru a oferi profesioniștilor cadrul conceptual și practic necesar pentru a pregăti cursanți să recunoască și să gestioneze riscurile complexe asociate războiului. Conținutul abordează amenințări precum atacurile cu arme de infanterie, artilerie, aviație și drone, precum și riscurile generate de războiul cibernetic și de presiunea psihologică extremă. Prin integrarea principiilor de supraviețuire, identificarea zonelor sigure și a celor letale, proceduri clare de reacție rapidă și tehnici de management al stresului și panicii, participanții vor învăța să transmită informația într-un mod structurat, coerent și aplicabil.

Scopul modulului este ca participanții formați să înțeleagă nu doar **ce trebuie făcut**, ci mai ales **de ce anumite decizii și comportamente cresc șansele de supraviețuire** și protejează comunitatea. În esență, acest modul transformă informația în **instrument operațional de supraviețuire**, pregătind profesioniștii să acționeze și să instruiască eficient chiar și sub presiunea celor mai extreme condiții.

2.1. SUPRAVIEȚUIREA ÎN ZONE DE CONFLICT ARMAT

2.1.1. INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE



2.1.1.1. TIPURI DE CRIZE MILITARE ȘI IMPACTUL ASUPRA POPULAȚIEI

Conflictele armate generează o varietate de crize care afectează direct populația civilă. Fiecare tip de criză — de la bombardamente și atacuri cu artilerie, până la incursiuni cu drone sau război cibernetic — creează riscuri specifice pentru viață, sănătate și infrastructură. Impactul asupra comunităților se manifestă atât la nivel fizic, prin distrugerea adăposturilor și a serviciilor esențiale, cât și la nivel psihologic, prin frică, panică și stres extrem. Înțelegerea tipurilor de crize militare și a efectelor lor este esențială pentru dezvoltarea strategiilor de supraviețuire și protecție civilă. Acest subcapitol oferă profesioniștilor cadrul necesar pentru a explica cursanților cum se produc aceste crize și cum pot fi gestionate în mod eficient.

– **Conflicte armate între state** - războaie clasice, tradiționale. – **Războaie civile** și conflicte interne. – **Atacuri teroriste** și război asimetric. – **Intervenții militare internaționale.** – **Război hibrid – atacuri cibernetice și acțiuni asupra infrastructurii critice.**	**Impactul asupra populației civile** – Victime și răniți. – Distrugerea infrastructurii esențiale (apă, electricitate, transport, aprovizionare, sănătate). – Deplasări forțate și refugiați. – Lipsa hranei și a bunurilor de bază. – Creșterea nesiguranței și a instabilității economice.

2.1.1.2. PRINCIPALELE PERICOLE PENTRU POPULAȚIA CIVILĂ ÎN ZONELE DE CONFLICT

Populația civilă din zonele de conflict se confruntă cu multiple pericole care îi pun viața în pericol în fiecare moment. Atacurile directe, precum bombardamentele, artileria, dronele armate sau luptele de stradă, generează riscuri imediate prin gloanțe, schije, prăbușirea clădirilor și unde de șoc. Observarea cu drone și atacurile precise cresc gradul de vulnerabilitate, iar violența împotriva civililor, inclusiv execuții, răpiri sau agresiuni sexuale, amplifică trauma și pericolul. Lipsa resurselor esențiale – hrană, apă, medicamente – și deplasările forțate adaugă un stres continuu și compun criza umanitară. Minele antipersonal și munițiile neexplodate reprezintă o amenințare permanentă, capabilă să ucidă sau să rănească chiar și după încetarea luptei active. În esență, riscul mortal depinde de expunere, timp și vizibilitate, factori pe care modulul îi va analiza pentru a sprijini pregătirea profesioniștilor.

- ✓ **Atacuri directe** asupra populației – bombardamente, atacuri aeriene, lovituri de artilerie și mortiere, drone armate, lupte de stradă.
  - – **Riscuri principale:**
    - – glonț direct, ricoșeu, gloanțe rătăcite.
    - – schije, prăbușirea clădirilor, unde de șoc.
    - – observare cu drone, atac precis, urmărire, lovire cu drone
- ✓ **Violență împotriva civililor** (execuții, violență sexuală, răpiri)
- ✓ **Lipsa resurselor esențiale** (hrană, apă, medicamente)
- ✓ **Deplasări forțate și crize de refugiați**
- ✓ **Pericole** cauzate de **mine antipersonal și muniții neexplodate** – explozie la presiune sau declanșare, fragmentare, suflu și arsuri.

PERICOL MORTAL = EXPUNERE × TIMP × VIZIBILITATE

2.1.1..3. PRINCIPALELE MĂSURI DE SIGURANȚĂ ȘI DE PROTECȚIE PENTRU POPULAȚIA CIVILĂ

În zonele de conflict, supraviețuirea civililor depinde de aplicarea corectă a măsurilor de siguranță și protecție. Acestea nu doar reduc riscul de rănire sau deces, ci permit oamenilor să rămână funcționali și să ia decizii raționale sub stres extrem. Măsurile includ identificarea și folosirea corectă a adăposturilor, evitarea zonelor expuse și adaptarea comportamentului la tipul de amenințare — de la atacuri armate directe până la bombardamente sau atacuri cu drone.

Profesioniștii trebuie să învețe cursanții să recunoască pericolele, să-și organizeze spațiul și să mențină coeziunea grupului în situații de criză. În plus, protecția civilă implică respectarea rutinei, stabilirea rolurilor clare și comunicarea calmă pentru a preveni panica.

PROFIL MINIM	– **Cu cât vezi mai puțin, cu atât ești mai greu de lovit.**
	  – în picioare → 100% vizibil
	  – ghemuit → ~60%
	  – la sol → <30%

ACOPERIRE SAU ASCUNDERE	**DIFERENȚĂ CRITICĂ:**
	  – **ASCUNDERE** – te face invizibil.
	  – **ACOPERIREA** – oprește gloanțele și schijele.
	Exemple de acoperire reală – beton, ziduri groase, terasament, colț de clădire, pământ.
	Exemple de ascundere periculoasă – gips-carton, lemn, uși, mașini.

REGULA CELOR 5 SECUNDE PENTRU SPAȚII DESCHISE	– **Dacă poți fi văzut, trebuie să fii în mișcare. Mișcarea = supraviețuire.** – nu traversezi strada lent, nu te oprești, nu te întorci.

RECUNOAȘTEREA SEMNELOR PREMERGĂTOARE UNUI ATAC	**INDICATORI AUDITIVI**
	  – liniște bruscă.
	  – sunete metalice.
	  – drone care acționează.
	  – strigăte sau comenzi.
	INDICATORI VIZUALI
	  – oameni care fug.
	  – obloane trase.
	  – animale agitate.
	  – vehicule părăsite.

REACȚIA LA FOC DE ARMĂ – transformarea în automatism	**1. TE ARUNCI JOS.** Nu alergi, nu te uiți. **2. ORIENTARE –** De unde vine sunetul? Vine din față? Spate? Lateral? Ricoșează? **3. DEPLASARE SCURTĂ –** rostogolire, târâre, fugă joasă către zona de acoperire. **4. REGRUPARE –** nu strigi, nu ieși din zona acoperită, respiri adânc.

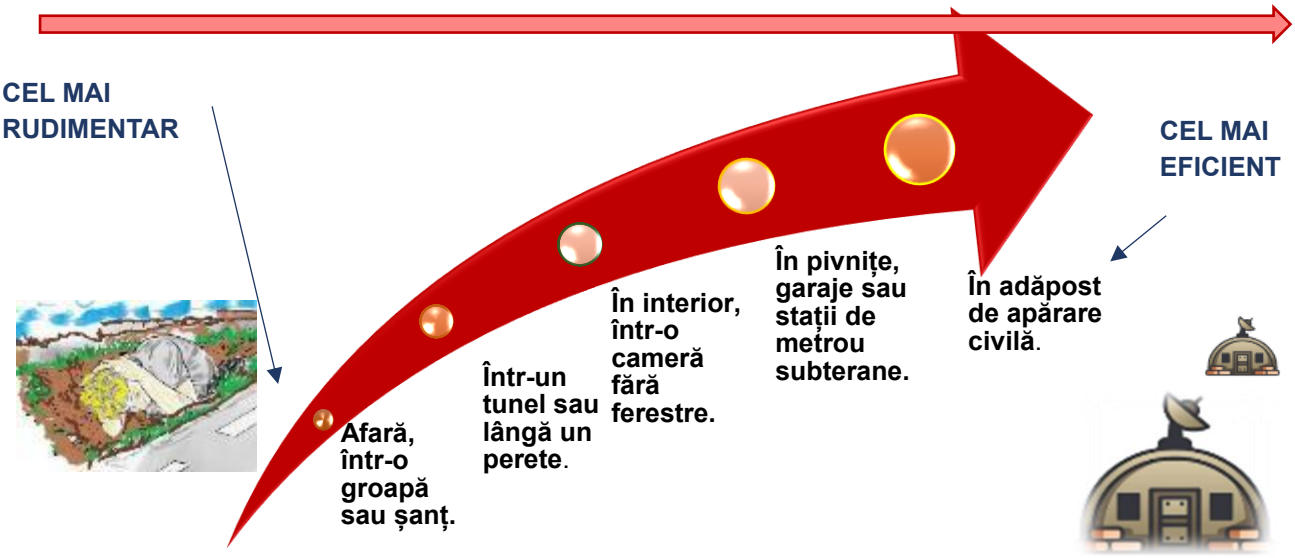
FORMARE, COMUNICARE ȘI PREGĂTIRE
 	
Fii informat, dar nu răspândi zvonuri.
 	
Comunicarea sigură = supraviețuire.
	OBIECTIV – Să rămâi conectat la informațiile vitale și să comunici în siguranță.
	– **Să ai un plan de urgență** pentru familia ta.
	– **Să știi din timp locurile sigure** unde te poți adăposti/refugia (buncăre, adăposturi publice).
	SURSE DE INFORMARE
	– În timpul unui conflict, dezinformarea este periculoasă.
	– Folosește numai **sursele și canalele oficiale**: **ale autorităților de informare** (guvern, agenții de securitate, Crucea Roșie, aplicații guvernamentale).
	– **Utilizează un radio AM/FM pe baterii sau cu dinam** – uneori singura sursă de știri dacă rețelele cad.
	– **Învață forma și semnificația mesajelor de înștiințatr si de alarmare** (sirene, mesaje de urgență).
	– **EVITĂ ȘTIRILE NEVERIFICATE DE PE SOCIAL MEDIA!**
	CUM SĂ COMUNICI ÎN CAZ DE PANĂ DE CURENT SAU REȚEA
	METODE ALTERNATIVE:
	  – **Stații radio portabile** (walkie-talkie, stații de emisie pentru amatori).
	  – **SMS în loc de apeluri** – folosesc mai puțină rețea și ai mai multe șanse ca mesajele tale să ajungă.
	SEMNALE DE URGENȚĂ
	  ▪ Lumina intermitentă = **ajutor**
	  ▪ Foc cu fum gros = **urgență**
	  ▪ Agitarea unei pânze albe = **nevoie de salvare**

KIT DE SUPRAVIEȚUIRE – **Pregătește un rucsac de evacuare,** pregătit pentru plecare rapidă = **maximum 15 – 20 kg**,	**OBIECTIV – Să supraviețuiești minimum 72 de ore** fără ajutor extern. – **Apă –** minimum 2 litri/persoană/zi (pungi sigilate sau sticle mici, filtru de apă, pastile de purificare). – **Alimente –** conserve, batoane proteice, alimente deshidratate, miere, nuci. – **Ustensile –** arzător cu gaz, brichetă, deschizător conserve, veselă ușoară – cană metalică, tacâm multifuncțional. – **Sac de dormit** compact și **folie termică** de supraviețuire – **Iluminat –** lanternă frontală cu baterii de rezervă, lumânări, radio cu dinam. – **Încărcător solar pentru telefon/comunicare.** – **Cuțit multifuncțional, bandă adezivă, sfoară rezistentă/ paracord 10m.** – **Trusă medicală –** pansamente, antiseptice, analgezice, medicamente esențiale. – **Igienă –** hârtie igienică, șervețele umede, săpun, măști de protecție, pastă de dinți, periuță. – **Copii acte** (CI, pașaport, asigurări), **bani lichizi** în bancnote mici. – Carnet cu numere de telefon și adrese importante. – **Haine impermeabile, stratificate, rezistente și încălțăminte adecvată. Mănuși, căciulă, eșarfă.**
COMPORTAMENTUL ÎN TIMPUL ATACURILOR SAU LUPTELOR	– **În cazul bombardamentelor** – Deplasează-te în adăpostul subteran cel mai apropiat de tine (buncăr, pivniță) sau un loc protejat de ziduri/pereți solizi. – **Stai departe de ferestre și de uși.** – **În cazul luptelor de stradă** – Evită ferestrele, stai la distanță de persoanele foarte agresive. – Rămâi ascuns și evită expunerea. – Evită să porți haine cu culori militare. – Nu fotografia sau filma trupele combatante. – **Dacă ești prins într-o zonă de conflict** – Păstrează-ți calmul, nu încerca să faci mișcări bruște și urmează instrucțiunile forțelor de ordine.

COMPORTAMENTUL ÎN CAZ DE CAPTURARE SAU LUARE DE OSTATIC Evită conflictele, dar fii pregătit să reacționezi inteligent. Cunoașterea măsurilor de prim ajutor și a tehnicilor simple de autoapărare îți pot salva viața.	**Primul Contact** – **Nu riposta fizic dacă atacatorul este înarmat** – crește riscul de a fi rănit. – **Rămâi calm** și evită provocările verbale. – **Observă detalii** despre cei care vor să te captureze (voci, obiceiuri, arme) – pot fi utile pentru evadare. **Cum să te comporți ca o țintă „neimportantă"** – Arată-te **supus, dar nu total neajutorat**. – Evită **contactul vizual direct** cu atacatorii – poate fi perceput ca provocare. – Dacă ești întrebat, răspunde simplu, fără detalii personale. **Dacă ai șansa să evadezi** – **Așteaptă momentul oportun** – când atacatorii sunt distrași sau slăbesc vigilența. – Dacă poți, **lasă semne de identificare** (haine rupte, mesaje scrise pe obiecte). – **Fugi în zig-zag** pentru a evita focurile de armă. **Dacă au loc negocieri** – Nu încerca să influențezi atacatorii direct. – Dacă ești obligat să vorbești cu autoritățile, **fii clar și concis**, fără detalii inutile.
EVACUAREA ȘI SIGURANȚA	**OBIECTIV** – Să părăsești rapid zona de pericol și să supraviețuiești în mediul urban. **Te deplasezi dintr-o zonă acoperită în altă zonă acoperită, nu din punctul A în B.**
	– Planifică din timp **rutele sigure de evacuare**. – **Pregătește 2-3 trasee** alternative (principale și secundare). – **Evită drumurile principale** și străzile drepte (pot fi blocate sau ținte ale atacurilor). – **Folosește hărți fizice**, nu te baza doar pe GPS. – **Evită zonele strategice** (baze militare, aeroporturi, clădiri guvernamentale). – **Folosește pentru protecție** zidurile sau gardurile clădirilor. – **Deplasează-te în grup** și evită să atragi atenția. – **Evită** zonele cu mine antipersonal sau rămășițe de muniție. – Ai la îndemână **documentele personale și bani lichizi.**
	ALEGEREA TRASEULUI IDEAL DE EVACUARE **Pasul 1 –** Ieși din zona de conflict – folosește străzi secundare, scurtături, tuneluri. **Pasul 2 –** Ajungi la un punct de siguranță (casă de încredere, refugiu). **Pasul 3 –** Mergi către o zonă rurală sau un punct stabilit în prealabil.
	VERIFICĂ ÎNAINTE DE PLECARE - Dacă există puncte de control pe traseul stabilit? - Dacă podurile/tunelele sunt accesibile? - Dacă ai combustibil în mașină?
ADĂPOSTIREA / MASCAREA Învață tipurile de adăposturi și cum să-l alegi pe cel mai sigur, în funcție de situație.	**OBIECTIV –** Să găsești și să menții un adăpost sigur în timpul unui conflict armat.
	- **MASCARE – nu te văd** - **ACOPERIRE – nu te pot lovi direct**
	▪ **ADĂPOSTIREA ÎN CLĂDIRI** ▪ **SUBSOLURILE** - **AVANTAJE –** sub nivelul schijelor, temperatură stabilă și mascare auditivă. - **RISCURI –** inundații, gaze, blocare ▪ **PARTER** – **Cel mai periculos** / schije, intrări de persoane. - **PERICULOS –** lângă ferestre, pe axele străzilor și pe acoperiș. - **SIGUR –** colțuri interioare, lângă pereți groși, sub nivelul ferestrelor. ▪ **ETAJELE** - ultimul etaj este periculos – se poate prăbuși. - etajele intermediare sunt mai sigure. ▪ **STRUCTURI DIN BETON** - **CELE MAI BUNE** – parcări subterane, clădiri administrative și pasaje. - **CELE MAI SLABE** – case, clădiri cu ferestre mari, construcții ușoare.
	▪ **ADĂPOSTIREA ÎN LOCUINȚĂ** – Dacă nu e necesară evacuarea, transformă locuința într-un adăpost. – **Alege cea mai sigură cameră** – de preferat fără ferestre, la subsol sau la interior (baie, subsol, cameră fără ferestre). – **Întărește ușile și ferestrele** – folosește lemn, mobilă grea sau plăci metalice. – **Sigilează ferestrele cu bandă adezivă** – reduce riscul de cioburi în caz de explozie. – **Pregătește un spațiu cu apă, alimente și un sac de dormit** – Sigilează ferestrele, întărește ușile, amenajează un spațiu protejat ▪ **ADĂPOST PUBLIC** – Identifică din timp **buncărele sau subsolurile clădirilor desemnate de autorități.** – Informează-te despre **semnalele de alarmă** și direcțiile de evacuare stabilite de autorități. – **Respectă regulile de ordine** – locurile sunt limitate, iar siguranța tuturor depinde de cooperare. ▪ **ADĂPOST IMPROVIZAT**

	- Dacă ești în exterior, caută clădiri solide sau sapă un refugiu temporar. **DACĂ EȘTI ÎN ORAȘ** – **Evită clădirile fragile** (sticlă, acoperișuri ușoare, structuri instabile). – **Intră în clădiri solide din beton**, departe de ferestre. **DACĂ EȘTI ÎN AFARA ORAȘULUI** – Găsește **un teren jos**, protejat de dealuri, ruine solide sau tranșee naturale. – Dacă trebuie să sapi un adăpost, fă-l **sub nivelul solului și acoperă-l cu crengi/pământ.**

ADĂPOSTIREA



SIGURANȚA PERSONALĂ	**PROTECȚIA ÎMPOTRIVA EXPLOZIILOR ȘI ATACURILOR** – **Poziție de siguranță –** jos, lângă un perete interior, protejând capul. – **Ferestrele sunt periculoase.** Stai departe de ele, lipsește-le cu bandă adezivă. – **Dacă ești în mașină,** oprește, coboară, adăpostește-te într-un loc solid. **ÎN TIMPUL UNEI EXPLOZII** – Aruncă-te imediat la pământ, cu fața în jos, acoperindu-ți capul. – Stai lângă un perete interior sau sub un obiect solid (masă, pat, cadă). – Așteaptă **30 de secunde după explozie**, apoi caută un loc mai sigur. **DACĂ EȘTI ÎN MAȘINĂ** – Oprește și ieși din vehicul – devine un pericol în caz de explozie. – Adăpostește-te în spatele unei structuri solide sau într-un șanț. **DACĂ SUNT BOMBARDAMENTE** – **Evită ferestrele și ușile**, chiar și în subsol. – **Nu folosi lumini puternice noaptea** – pot atrage atenția.
	PROTECȚIE ÎMPOTRIVA AMENINȚĂRILOR NUCLEARE ȘI CHIMICE **DACĂ EXISTĂ RISC NUCLEAR:** – **Intră într-un adăpost subteran** sau un loc cu **pereți groși**. – Evită contactul cu praful radioactiv – **închide ușile și ferestrele**, izolează fantele de aerisire. – Bea doar **apă sigilată** și consumă alimente necontaminate. **DACĂ E UN ATAC CHIMIC** – **Sigilează încăperea** (banda adezivă + folie de plastic la ferestre și uși). – Dacă ai fost expus, **dezbracă-te și spală-te imediat** cu apă curată și săpun. – Nu folosi aer condiționat sau ventilație – poate aduce gazele toxice înăuntru.

2.1.1.4. ROLUL ADĂPOSTULUI ÎN SITUAȚIA UNUI RĂZBOI / CONFLICT ARMAT

Adăpostul este un spațiu care oferă protecție împotriva efectelor directe și indirecte ale atacurilor – explozie, unde de șoc, schije, prăbușiri, foc direct, efectelor secundare (fum, praf, fragmente), **având rolul de a câștiga timp și a reduce riscul,** nu de a garanta siguranță absolută.

În războiul modern asistăm la derularea atacurilor rapide și repetate, fără avertizare, folosind arme de precizie, muniții fragmentare și drone de recunoaștere. atacuri rapide și repetate. De regula, zonele lovite sunt reanalizate de adversar, loviturile fiind corective. Astfel, dacă rămâi prea mult într-un loc, adăpostul tău poate să devină țintă.

TIPURI DE ADĂPOSTURI

	EXEMPLE	CARACTERISTICI	AVANTAJE	LIMITĂRI
ADĂPOSTURI PERMANENTE (construite)	– adăposturi de protecție civilă; – subsoluri consolidate; – buncăre.	– pereți groși din beton armat; – lipsa ferestrelor; – intrare protejată ; – ventilație controlată.	– protecție reală la bombardament și artilerie; – capacitate mare; – stabilitate structurală.	– acces limitat; – depind de întreținere; – pot deveni capcane dacă sunt lovite direct; – risc de blocare
ADĂPOSTURI IMPROVIZATE (urbane)	– subsoluri de bloc; – parcări subterane; – tuneluri pietonale; – spații centrale ale clădirilor (case scărilor) fără ferestre.	– amplasate sub nivelul solului; – cât mai departe de ferestre; – sub elemente structurale solide (grinzi, stâlpi).	– protecție: medie–bună (în funcție de structură)	– risc crescut de prăbușire sau de blocare, – condiții limitate de supraviețuire pe termen mediu.
			– **Nu orice subsol este un adăpost**. Contează ce este DEASUPRA și ÎN JURUL lui.	
ADĂPOSTURI TEMPORARE (de oportunitate)	– șanțuri; – rigole adânci; – ziduri masive; – clădiri industriale abandonate.	– folosite în faza de deplasare sau evacuare.	– protecție de scurtă durată;	

STRUCTURA FUNCȚIONALĂ A UNUI ADĂPOST

Un adăpost eficient trebuie să asigure funcții minime de supraviețuire. Zonele esențiale sunt:

1. **INTRARE PROTEJATĂ / ECRANATĂ**
2. **ZONA DE ADĂPOSTIRE**
3. **ZONA DORMITOARELOR**
4. **ZONA LOGISTICĂ –** apă, alimente perisabile, materiale sanitare și deprim ajutor
5. **SPAȚIU DE COMANDĂ / COORDONARE**
6. **SISTEM DE VENTILAȚIE, PROTEJATĂ DE PRAF ȘI FUM**
7. **ZONA SANITARĂ IMPROVIZATĂ**

GREȘELI FRECVENTE ALE POPULAȚIEI, care trebuie corectate.

- privitul pe geam după explozie *„să vadă ce se întâmplă”;*
- filmarea atacului;
- adăpostirea sub acoperișuri ușoare;
- aglomerarea intrărilor;
- revenirea prea rapidă la suprafață.
- lipsa stabilirii rolurilor / sarcinilor în adăpost

2.1.1.5. PRINCIPALELE MĂSURI DE SIGURANȚĂ

Principalele măsuri de siguranță reprezintă regulile și comportamentele fundamentale care permit civililor să reducă riscurile în zonele de conflict. Acestea includ evacuarea rapidă, siguranța personală, pregătirea proviziilor esențiale, alegerea și utilizarea corectă a adăposturilor, evitarea zonelor expuse și adaptarea rapidă la tipul de amenințare.

Profesioniștii vor învăța să transmită cursanților cum să mențină calmul, să organizeze spațiul și să acționeze în mod coordonat pentru protecția proprie și a celor din jur. Aplicarea consecventă a acestor măsuri crește șansele de supraviețuire și minimizează efectele directe și secundare ale atacurilor.

1. EVACUARE RAPIDĂ



- ✓ Pregătește un **KIT DE SUPRAVIEȚUIRE** cu provizii pentru 72 de ore.
- ✓ Stabilește **RUTE DE EVACUARE** alternative.
- ✓ Pregătește și ai la îndemână **BANI CASH ȘI DOCUMENTELE ESENȚIALE**.



2. SIGURANȚA PERSONALĂ



- ✓ **EVITĂ CONFLICTELE** și mulțimile mari.
- ✓ **POARTĂ HAINE NEUTRE,** care să nu atragă atenția.
- ✓ Învață **TEHNICI DE CAMUFLAJ URBAN** și de evitare a pericolelor.

3. PREGĂTEȘTE PROVIZII ESENȚIALE

- ✓ **APĂ POTABILĂ** (filtre sau pastile de purificare).
- ✓ **MÂNCARE NEPERISABILĂ** (conserve, batoane proteice).
- ✓ **KIT MEDICAL** (bandaje, antibiotice de bază, medicamente).



4. COMUNICARE ȘI INFORMARE

- ✓ **UN RADIO PORTABIL** pentru știri.
- ✓ **O HARTĂ** fizică a zonei.

	✓ **METODE COMUNICARE CU FAMILIA** în caz de separare. 

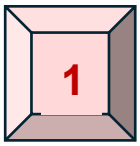
2.1.1.6. KITUL URBAN DE SUPRAVIEȚUIRE

Kitul urban de supraviețuire reprezintă echipamentul și resursele esențiale care permit unei persoane să rămână funcțională și în siguranță în mediul urban afectat de conflict. Profesioniștii vor învăța cursanții să înțeleagă scopul fiecărui element, cum să-l folosească eficient și cum să adapteze kitul la contextul specific — bombardamente, atacuri cu drone, artilerie sau lipsa resurselor. Un kit bine organizat reduce riscul de panică, crește autonomia și facilitează deplasarea în siguranță, accentul fiind pus pe funcționalitate și adaptabilitate, nu pe cantitatea obiectelor incluse în kit.

KIT URBAN DE SUPRAVIEȚUIRE – STRUCTURAT PE FUNCȚIUNI

PROTECȚIE ȘI ADĂPOST	– Pelerină impermeabilă, cască ușoară, mănuși, mască praf/gaze.	– Protecție împotriva schijelor și fumului; reducerea expunerii.
ILUMINARE ȘI SEMNALIZARE	– Lanternă, baterii suplimentare, fluier, spray reflectorizant.	– Orientare în întuneric, semnalizare pentru ajutor, navigare.
COMUNICARE	– Telefon cu baterie externă, radio portabil, cartele de rezervă.	– Menținerea legăturii cu grupul, obținerea informațiilor și avertizărilor.
RESURSE DE BAZĂ	– Apă potabilă, mâncare neperisabilă, medicamente esențiale, trusă prim-ajutor.	– Suport vital pe termen scurt, prevenirea deshidratării, tratamentul rănilor minore.
SUPRAVIEȚUIRE URBANĂ	– Cuțit multi-funcțional, bandă adezivă, frânghie, saci pentru deșeuri.	– Adaptare rapidă la obstacole, construcții temporare, protecție împotriva frigului sau murdăriei.
ORIENTARE ȘI NAVIGAȚIE	– Hartă, busolă, pix/foaie.	– Evacuare planificată, identificarea rutelor sigure, marcarea adăposturilor.
SIGURANȚĂ DIGITALĂ	– Carcasă antișoc pentru telefon, cablu de încărcare portabil, baterii externe.	– Protecția echipamentului digital, menținerea funcționalității în zone urbane afectate.

2.1.2. METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR



FIȘĂ DE LUCRU – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ PROVOCATĂ DE CONFLICTE ARMATE / RĂZBOAIE
– SUPRAVIEȚUIREA ÎN ZONE DE CONFLICT ARMAT –
EXERCIȚIU APLICATIV – DEMONSTRAȚII PRACTICE, EXERCIȚII APLICATE, STUDIU DE CAZ, DISCUȚIE GHIDATĂ

PARTICIPANȚI – Profesioniști.
SCOP – Dezvoltarea competențelor de facilitare, comunicare și instruire corectă privind gestionarea corectă a situațiilor de criză generate de conflicte armate.
OBIECTIVE – La finalul exercițiului, profesioniștii vor fi capabili să:
- explice diferența critică dintre acoperire și ascundere;
- ghideze reacția corectă la foc de armă;
- evalueze și aleagă un traseu urban mai sigur;
- analizeze situații reale de conflict și să extragă lecții aplicabile civililor;
- formuleze explicații clare pentru cursanți în condiții de stres.

STRUCTURA SESIUNII DE INSTRUIRE APLICATĂ

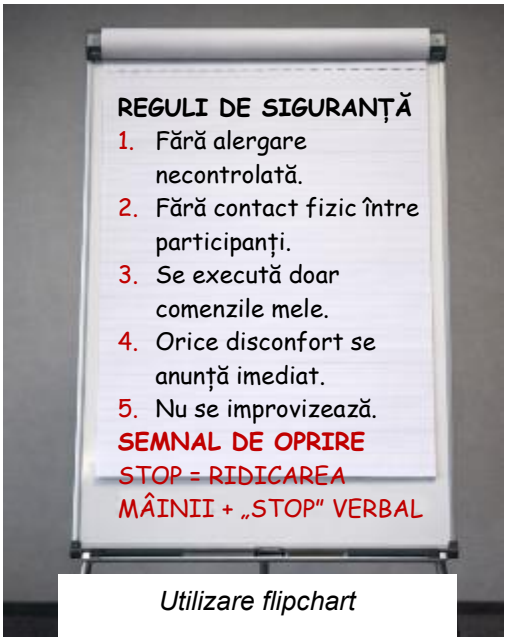
ETAPĂ	METODĂ	DURATĂ	MATERIALE	SARCINI / ÎNDRUMĂRI
1. DESCHIDEREA SESIUNII ȘI PREZENTAREA MĂSURILOR / REGULILOR DE SIGURANȚĂ.	Expunere ghidată	10 min	Flipchart, marker.	– Prezentarea obiectivelor, regulilor de siguranță, stabilirea semnalului de oprire.
2. ACTIVARE CUNOȘTINȚE	Discuție dirijată	10 min	Fișă cu întrebări.	– Identificarea percepțiilor inițiale, corectarea miturilor.
3. DEMONSTRAȚIE	Demonstrație practică	15 min	Panouri, obiecte, imagini.	– Diferența între acoperire și ascundere, explicații vizuale.
4. EXERCIȚIU APLICAT – REACȚIE LA FOC	Simulare controlată	20 min	Semnal sonor, spațiu delimitat.	– Reacție corectă – oprire, coborâre, acoperire, explicație verbală.
5. EXERCIȚIU APLICAT – DEPLASARE URBANĂ	Exercițiu ghidat	20 min	Hartă, bandă de marcare.	– Alegerea traseului sigur, evitarea zonelor expuse.
6. STUDIU DE CAZ	Analiză dirijată	15 min	Imagini, filme, fișe cu scenarii.	– Corelarea teoriei cu exemple din Ucraina și Gaza.

7. DEBRIEFING ȘI FEEDBACK	Discuție structurată	10 min	Flipchart. marker.	– Identificarea lecțiilor identificate / învățate, corectarea erorilor.
8. EVALUARE ȘI ÎNCHIDERE	Evaluare verbală	10 min	Checklist	– Verificarea capacității de a preda și corecta comportamente.

ETAPA 1 – DESCHIDEREA SESIUNII ȘI PREZENTAREA MĂSURILOR / REGULILOR DE SIGURANȚĂ – Această etapă stabilește **autoritatea instructorului**, creează **siguranța psihologică necesară și** modelează **cum trebuie deschisă orice sesiune aplicativă**.

- **Se deschide sesiunea de instruire aplicată** – *„Înainte de a începe orice exercițiu aplicativ, este esențial să stabilim cadrul de siguranță. Scopul acestei sesiuni este de a învăța comportamentele corecte fără a expune pe nimeni la risc. Tot ce vom face astăzi se desfășoară controlat.*
  Astăzi veți exersa ce se face într-o zonă de conflict și cum se predă aceste comportamente mai departe. Ca profesioniști, responsabilitatea voastră principală este siguranța cursanților.
  Dacă în orice moment cineva se simte nesigur, obosit sau confuz, avem un semnal clar de oprire imediată.
  REGULILE DE SIGURANȚĂ NU SUNT NEGOCIABILE ȘI SE APLICĂ TUTUROR, INCLUSIV MIE."
- **Se s**e asigură că toți participanții văd flipchartul și **se scrie pe flipchart regulile de siguranță.** După fiecare regulă, face o **pauză scurtă** de 1–2 secunde.
- *„La semnalul STOP, TOATĂ LUMEA SE OPREȘTE INSTANTANEU. Nu mai explicăm, nu mai continuăm, nu ne mișcăm."*
- **Se demonstrează fizic semnalul** și se cere grupului să-l repete o dată.
- Se pun două întrebări de control **–** *„Care este semnalul de oprire?"* și *„Ce faceți dacă nu înțelegeți ceva din exercițiu?"*. Așteaptă răspunsuri scurte și corectează imediat dacă este necesar.

„Dacă respectăm aceste reguli, putem învăța eficient și în siguranță. ***De acum înainte, ne concentrăm pe comportamentele care salvează vieți."***



Utilizare flipchart

ETAPA 2 – ACTIVAREA CUNOȘTINȚELOR – IDENTIFICAREA PERCEPȚIILOR INIȚIALE – are rolul de a vedea ce cred profesioniștii că știu, a stabili diferența dintre percepție și realitate și de a modela cum un instructor corectează fără a bloca cursanții.

- **Se deschide etapa –** *„Înainte să intrăm în exerciții, vreau să vedem ce știți deja sau ce credeți că știți despre supraviețuirea în zone de conflict. Nu există răspunsuri greșite în această etapă. Există doar percepții pe care trebuie să le verificăm și să știm pe ce ne bazăm. Ca profesioniști, este important să nu presupunem că oamenii pornesc de la zero. Mulți pornesc de la informații incomplete sau greșite."*
- **Se distribuie fișele cu întrebări și cere răspunsuri scurte, verbale,** nu scrise.
- **Se notează cuvintele cheie** din răspunsurile primite, pe flipchart. **NU corectează** decât după ce adună 2–3 răspunsuri.

MODEL – FIȘA CU ÎNTREBĂRI –

ÎNTREBAREA 1 – *„Ce crezi că este mai sigur într-o zonă de conflict – să te ascunzi sau să te miști? De ce? "*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE
- *„Să te ascunzi."*
- *„Să fugi cât mai repede."*
- *„Depinde."*

CORECTARE
„Răspunsul corect este – depinde de context. Ascunderea fără acoperire poate fi fatală, iar fuga în teren deschis crește riscul. Supraviețuirea nu este instinct, ci decizie informată."

ÎNTREBAREA 2 – „Ce obiecte crezi că te protejează de gloanțe? "

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE
- *„Mașina."*
- *„Ușa."*
- *„Peretele."*
- *„Copacul."*

CORECTARE
„Majoritatea obiectelor oferă doar ascundere, nu acoperire. Protecția reală vine din masă și densitate: beton, pământ, ziduri groase, motorul mașinii – nu caroseria."

ÎNTREBAREA 3 – *„Ce ai face instinctiv dacă auzi foc de armă lângă tine?"*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE
- *„Aș fugi."*
- *„M-aș arunca la pământ."*

– *„Aș căuta să văd de unde vine.”*

CORECTARE

„Instinctul ne spune să fugim sau să privim. Procedura corectă este: coborâre, evaluare, deplasare scurtă către acoperire. Vom exersa exact acest lucru.”

ÎNTREBAREA 4 – *„Este sigur să stai la fereastră ca să vezi ce se întâmplă? De ce? ”*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

– *„Doar puțin.”*
– *„Dacă e liniște.”*
– *„Nu.”*

CORECTARE

„Ferestrele sunt printre cele mai periculoase locuri. Gloanțe, schije, unde de șoc. Curiozitatea este una dintre cauzele frecvente de rănire.”

ÎNTREBAREA 5 – *„Crezi că aceste lucruri pot fi învățate de civili fără pregătire militară?*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

– *„Greu.”*
– *„Doar parțial.”*
– *„Da, cu explicații simple.”*

CORECTARE

„Exact acesta este rolul vostru ca profesioniști: să transformați reguli militare în comportamente civile simple, aplicabile.”

– **Se scrie pe flipchart în două coloane –**

CE CREDEM și CE ESTE REAL

MITURI	REALITATE
– *„Dacă nu mă văd, sunt în siguranță”*	– *Acoperirea oprește gloanțe*
– *„Fuga rapidă rezolvă”*	– *Mișcarea greșită crește riscul*
– *„Clădirile mă protejează automat”*	– *Clădirile amplifică pericolul*

– **Se închide etapa și face trecerea la următoare etapă a sesiunii –** *„Astăzi nu vom lucra pe presupuneri. Vom lucra pe comportamente testate, care reduc riscul real. Următoarea etapă este să vedem fizic diferența dintre mit și realitate.”*

ETAPA 3 – DEMONSTRAȚIE – DIFERENȚA DINTRE „ACOPERIRE” și „ASCUNDERE” – înțelegerea diferenței dintre protecția reală și cea aparentă.



– Se deschide sesiunea prin afișarea unui slide cu imagini pentru acoperire și ascundere.
– **Se solicită să se clasifice imaginile care asigură** acoperirea și ascunderea.

POSIBILE ÎNTREBĂRI

– *„Este mașina acoperire?”*
– *„De ce un perete subțire nu este sigur?”*
– *„Ce preferăm, să nu fim văzuți sau să nu fim loviți?”*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

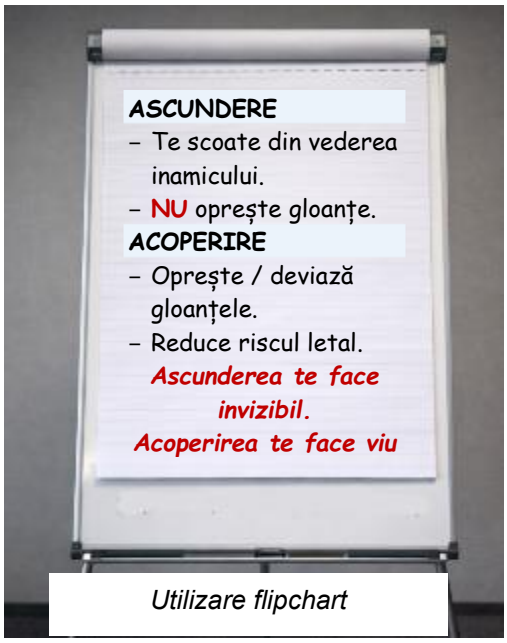
– *Mașina oferă ascundere, nu acoperire – metalul subțire și geamurile nu opresc gloanțele.*
– *Doar materialele dense – beton, pământ, zid gros pot opri gloanțele.*
– ***Ideal este acoperirea, ascunderea este o soluție temporară.***

CLASIFICAREA ELEMENTELOR DE ACOPERIRE ȘI DE ASCUNDERE

ZID DE BETON		**ACOPERIRE REALĂ** *Dacă te aflai după acest obiect și se trage, șansele tale cresc semnificativ.*	– Masă mare și densitate ridicată. – Oprește gloanțe, schije și fragmente. – Reduce efectul undei de șoc.
COLȚ DE CLĂDIRE		**ACOPERIRE PARȚIAL BUNĂ**	– Două straturi de material. – Permite mascarea siluetei. – Protecție superioară față de un perete plat.

AUTOMOBIL		**ASCUNDERE + ACOPERIRE LIMITATĂ** *Mașina te ascunde, dar nu te protejează.*	– Caroseria = **ascundere** – Motorul, axul roților, jantele = **acoperire limitată.**
PERETE DE RIGIPS		**ASCUNDERE** *Dacă te simți în siguranță, este doar o iluzie.*	– Material ușor, fără masă balistică. – Gloanțele îl traversează fără pierdere semnificativă de energie.
TUFIȘ / VEGETAȚIE		**ASCUNDERE VIZUALĂ** *Vegetația = bună pentru camuflaj, proastă pentru protecție.*	– Rupe conturul vizual. – Nu oprește nici gloanțe, nici schije. – Poate atrage focul prin mișcarea tufișului.
Într-un conflict armat, diferența dintre viață și moarte nu este unde te ascunzi, ci unde te adăpostești.			

- **Se trece la următorul pas, etapa demonstrativă –** *„Una dintre cele mai frecvente greșeli în zonele de conflict este **confuzia dintre acoperire și ascundere**. Oamenii cred că dacă nu sunt văzuți, sunt în siguranță. În realitate, glonțul nu are nevoie să te vadă. Ca instructori, este esențial să corectați această percepție greșită. Diferența dintre cele două concepte este diferența dintre viață și moarte. Vom vedea acum concret ce înseamnă fiecare.*



Utilizare flipchart

PASUL 1 – DEMONSTRAȚIA „ASCUNDERE”
- **Se poziționează în spatele unui obiect ușor –** masă, scaun, panou.
- **... și spune –** *„Sunt ascuns. Nu mă vedeți. Dar acest obiect NU oprește gloanțe.”*
- **... și bate ușor cu mâna în obiect pentru a sublinia fragilitatea lui.**

PASUL 2 – DEMONSTRAȚIA „ACOPERIRE”
- **Se mută lângă un perete solid / coloană / element masiv, din sală și se lipește lateral de obiect, nu frontal**.
- **... și spune –** *„Acesta este un exemplu de acoperire. Acum sunt protejat de un material care poate opri sau devia gloanțele.”*

PASUL 3 – COMPARAREA DIRECTĂ
- **Se întreabă grupul**:
  - *„Care dintre cele două obiecte vă protejează de foc?”*
  - *„Unde ați sta dacă ați auzi foc de armă?”*
- **... și corectează imediat orice răspuns greșit.**
- **Se subliniază – *„Când veți preda mai departe, nu este suficient să spuneți definiția. Trebuie să demonstrați fizic diferența. Oamenii învață supraviețuirea cu ochii, nu doar cu urechile.”***
- ***... și face tranziția către următorul exercițiu*** *– „Acum că știm cum trebuie să ne acoperim, vom exersa ce se întâmplă când apare focul de armă.”*

ETAPA 4 – EXERCIȚIU PRACTIC – REACȚIA LA FOCUL DE ARMĂ *– automatizarea reacției corecte în primele secunde și cum să o predea și să o corecteze.*
- **Se deschide exercițiul -** *„Focul de armă produce un șoc psihologic imediat. Creierul caută să fugă sau să înțeleagă ce se întâmplă. Problema este că primele 2–3 secunde sunt cele mai periculoase. Noi nu vom simula luptă, dar vom simula **decizia corectă**. Scopul acestui exercițiu nu este viteza, ci **ordinea corectă a reacțiilor**.”*
- **Se delimitează un spațiu sigur în curte și se indică vizual posibile acoperiri** (zid, colț, obiect masiv).
- **Se deschide pe calculator un fișier audio, iar profesioniștii aud un sunet de foc de armă, simulat audio, care este și semnalul de începere a exercițiului, PASUL 1.**
- **Se solicită ca fiecare** participant să explice ce ar face în primele 5–10 secunde.

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

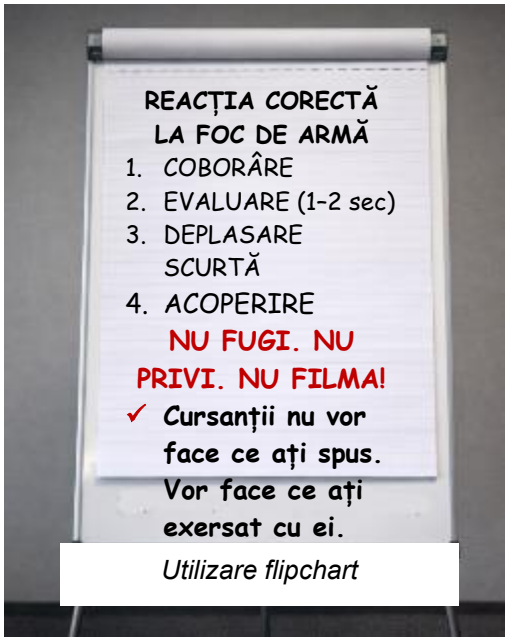
- *Oprire imediată.*
- *Coborâre cât mai jos de sol – profil minim.*
- *Căutare acoperire.*
- *Deplasare scurtă, neregulată.*
- *Regrupare / evacuare din linia de foc.*

– **Se pun următoarele întrebări:**
  - *„De ce nu fugim imediat?"*
  - *„Când ne mișcăm?"*
  - *„Ce facem dacă suntem în grup?"*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

- *Mișcarea haotică atrage focul; primele secunde sunt pentru protecție.*
- *Ne mișcăm doar după ce identificăm direcția și acoperirea.*
- *Grupul se dispersează controlat, nu aleargă compact.*

– **Se explică procedura corectă și reacția la auzul focului de armă = COBORÂRE → EVALUARE → DEPLASARE SCURTĂ → ACOPERIRE**



Utilizare flipchart

– **Se explică PASUL 2 – COBORÂREA IMEDIATĂ**
  Ce trebuie să facă cursantul:
  - *se oprește instant;*
  - *coboară rapid (genunchi / culcat);*
  - *capul jos, coatele apropiate.*

– **Se corectează modul de acțiune –** *„Nu alergați. Nu priviți în lateral. Coborâți profilul. Nu rămâneți în picioare – aici* apare glonțul rătăcit*!"*

– **Se explică PASUL 3 – EVALUAREA RAPIDĂ (1–2 secunde)**
  Ce trebuie să faci:
  - *fără a ridica corpul, identifică direcția probabilă a focului;*
  - *caută cea mai apropiată acoperire reală.*

– **Se explică PASUL 4 – DEPLASAREA SCURTĂ –** *„Mișcarea lungă te expune. Mișcarea scurtă te salvează."*
  Regulile sunt foarte clare:
  - *mișcare scurtă, joasă;*
  - *NU alergare în linie dreaptă;*
  - *NU traversare de spațiu deschis mare.*

– **Se explică PASUL 5 – ACOPERIREA**
  Poziționare corectă:
  - *lipit lateral de acoperire;*
  - *nu frontal;*
  - *corpul retras complet din linia de foc.*

GREȘELI FRECVENTE ȘI CORECTAREA LOR

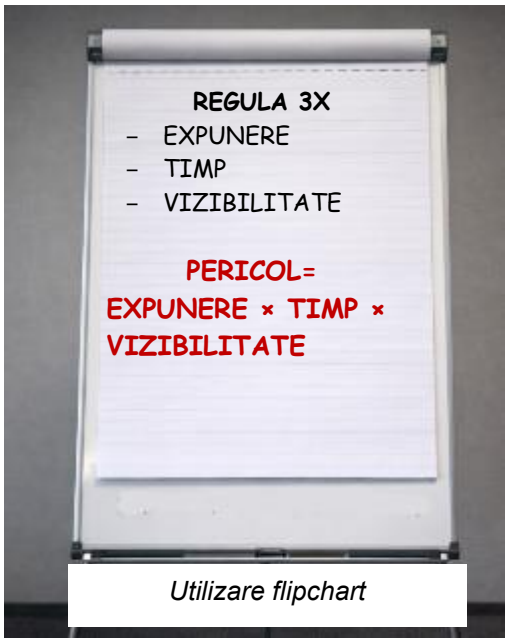
	CORECTARE
FUGA INSTINCTIVĂ	*Fuga fără direcție = țintă în mișcare.*
PRIVITUL SPRE SURSA FOCULUI	*Curiozitatea omoară în conflicte.*
ASCUNDEREA FĂRĂ ACOPERIRE	*Ai dispărut vizual, dar nu ești protejat.*
DEPLASARE PREA LUNGĂ	*Distanța mare = timp mare = risc mare.*

ETAPA 5 – EXERCIȚIU APLICATIV – ALEGEREA TRASEULUI SIGUR ÎNTR-O ZONĂ URBANĂ – *predarea spațiului urban ca zonă de risc. Dezvoltarea capacității de analiză rapidă a mediului urban și de luare a deciziilor care reduc expunerea.*

– **Se face introducerea exercițiului** – *„În mediul urban, majoritatea rănilor nu apar în interiorul clădirilor, ci în spațiul deschis, de cele mai multe ori pe stradă. Strada nu este un spațiu neutru, sigur, este un culoar de foc. Scopul acestui exercițiu este să învățați* ***cum să vedeți și să gândiți / să înțelegeți strada în situația unui conflict armat****, nu doar cum să o traversați."*
– **Se prezintă un slide cu o schiță a unei străzi urbane**. Sunt marcate:
  - intersecții,
  - colțuri de clădiri,
  - ferestre,
  - mașini,
  - intrări în clădiri.


Imagine proiectată pe ecran

- **sunt împărțiți participanții în grupuri mici de 2–4 persoane și se prezintă următorul scenariu de lucru** – *„Vă aflați la capătul acestei străzi. Ați auzit focuri de armă în zonă. Trebuie să ajungeți la această intrare de clădire. Alegeți traseul cu **cel mai mic risc și explicați de ce ați ales acest traseu.”***
- **Se scrie pe flipchart REGULA 3X.** →



Utilizare flipchart

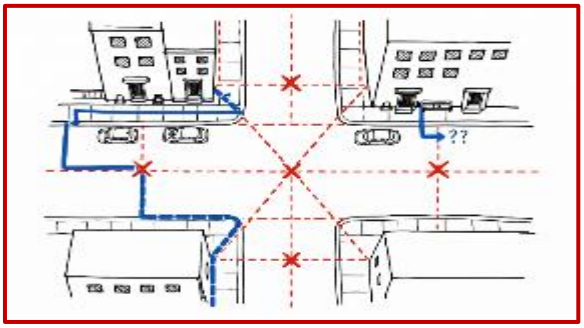
DESFĂȘURAREA EXERCIȚIULUI

PASUL 1 – IDENTIFICAREA ZONELOR LETALE
- **Se cere participanților să marcheze**:
  - centrul străzii;
  - intersecțiile;
  - zonele deschise;
  - aliniamentele ferestrelor.
- Și explică faptul că **acolo unde nu există acoperire, riscul este maxim.**

PASUL 2 – IDENTIFICAREA ACOPERIRII REALE
- **Se cere participanților să identifice în imagine:**
  - ziduri groase;
  - colțuri de clădiri;
  - structuri din beton;
  - intrări adâncite în structuri construite.

PASUL 3 – ALEGEREA TRASEULUI
- **Se identifică și se alege traseul de deplasare cu respectarea următoarelor reguli**:
  - urmează zidurile;
  - evită centrul străzii;
  - minimizează traversările;
  - folosește colțurile.
- **Se pune întrebarea –** *„Unde vă opriți dacă apare focul?”*

PASUL 4 – JUSTIFICAREA DECIZIEI
- Fiecare grup explică:
  - de ce a ales traseul;
  - ce riscuri a evitat;
  - ce compromisuri a acceptat.



Imagine proiectată pe ecran

GREȘELI FRECVENTE ȘI CORECTAREA LOR

	CORECTARE
TRASEU SCURT, DAR EXPUS	*Cel mai scurt drum este adesea cel mai periculos.*
TRAVERSARE PREA LUNGĂ	*Traversează doar când trebuie și cât mai repede.*
FOLOSIREA FERSTRELOR CA REPER	*Ferestrele sunt linii de foc, nu puncte de orientare.*
SUBESTIMAREA INTERSECȚIILOR	*Intersecția înseamnă vizibilitate din mai multe direcții.*

- **Se scrie pe flipchart sinteza traseului sigur** →



ETAPA 6 – STUDII DE CAZ – UCRAINA – SIRIA – GAZA – *corelarea teoriei cu realitatea.*

- **Se prezintă imagini și sunt descrise verbal situații reale din conflictele actuale în desfășurare și se pun întrebări pentru analiză și reflexie.**
  - *„Ce comportamente au crescut riscul pentru civili?"*
  - *„Ce măsuri simple ar fi redus pierderile?"*
  - *„Ce lecții identificate ar putea fi preluate și învățate?"*

Utilizare flipchart

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

UCRAINA
– Expunerea la ferestre și filmarea atacurilor a crescut numărul victimelor. – Subsolurile, intrările de la metrou și camerele interioare au salvat vieți.
SIRIA
– Străzile au devenit canioane balistice. – Deplasarea în grabă în teren deschis a fost extrem de periculoasă.
GAZA
– Densitatea urbană a amplificat efectele bombardamentelor. – Lipsa adăposturilor adecvate a crescut impactul asupra civililor.

2.2. PRINCIPALELE TEHNICI ȘI PROCEDURI DE SUPRAVIEȚUIRE URBANĂ ÎN CAZ DE RĂZBOI SAU CONFLICT ARMAT

2.2.1. INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE

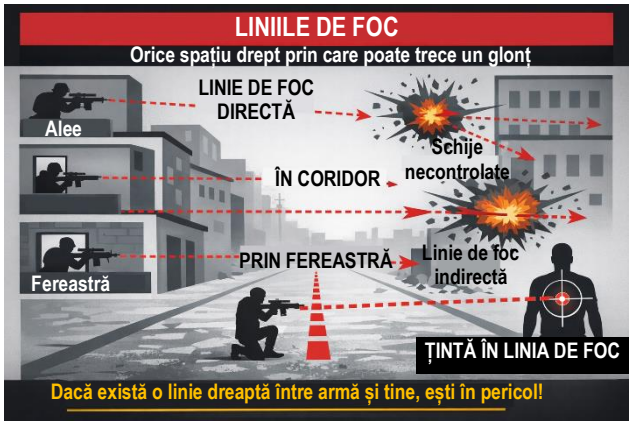
- ✓ Cunoașterea principalelor tehnici și proceduri de supraviețuire urbană este esențială pentru a face față situațiilor de criză, în special în situația conflictelor armate.
- ✓ Abilități precum orientarea într-o zonă urbană afectată de conflictul armat, identificarea pericolelor urbane reale, cunoașterea regulilor de deplasare urbană, găsirea apei și a hranei, identificarea adăposturilor sigure, evitarea punctelor de conflict, și deplasarea sigură printr-un mediu instabil pot crește semnificativ șansele de supraviețuire.
- ✓ Totodată, pregătirea și constituirea unui rucsac de evacuare – kitul urban de supraviețuire (civil-militar), cunoașterea tehnicilor de prim ajutor și capacitatea de a colabora cu alți supraviețuitori sunt elemente-cheie pentru siguranța personală și a comunității.

2.2.1.1. CONCEPTE UTILE PENTRU ÎNȚELEGEREA SUPRAVIEȚUIRII

În mediul urban afectat de conflict, pericolele nu sunt distribuite uniform, ci sunt concentrate de arhitectură, unghiuri de tragere și mișcare. Pentru a supraviețui, civilii trebuie să înțeleagă cum funcționează spațiul ca un câmp de luptă, nu doar ca un oraș. Concepte precum liniile de foc, canioanele balistice și expunerea la ferestre sau în centrul străzilor explică de ce anumite locuri devin mortale. Acest subcapitol oferă profesioniștilor instrumentele necesare pentru a explica cursanților ***unde este sigur și unde este letal****, chiar și atunci când nu se vede un inamic. Înțelegerea acestor principii transformă orașul dintr-o capcană într-un spațiu navigabil.*

Supraviețuirea urbană înseamnă să ieși din liniile de foc, din canioane și din vizibilitate.
Orașul nu este un bun adăpost.
Orașul este o armă care te poate ucide dacă o folosești greșit.

1. **LINIILE DE FOC – sunt orice spațiu drept prin care un glonț sau o schijă poate circula fără obstacole solide.**
   - Dacă poți trasa o linie dreaptă între o armă și tine, ești în pericol.
   - În oraș, străzile, aleile, coridoarele, scările și ferestrele aliniate creează linii de foc.
   - Implicații – cine stă într-o linie de foc poate fi lovit de la distanță, poate fi lovit fără a fi văzut, poate fi lovit din greșeală.
2. **CLĂDIRILE SE TRANSFORMĂ ÎN „CANIOANE BALISTICE" – *STRADA DEVINE UN TUNEL DE MOARTE.***
   - Două rânduri de clădiri creează un „canion" în care gloanțele ricoșează și se canalizează.
   - Efecte principale – sunetul se amplifică, gloanțele ricoșează pe fațade, schijele sunt ghidate de ziduri
   - Chiar dacă focul nu este îndreptat spre tine, mediul / clădirile îl redirecționează.



3. **DE CE STRĂZILE SUNT MORTALE?**
   - Pentru că ești pe câmpul de luptă.
   - Pentru că străzile sunt deschise, drepte, vizibile și predictibile.
   - Dacă ești pe stradă, ești văzut de la sute de metri, ești încadrat din lateral și de sus și nu ai unde să te ascunzi rapid
4. **DE CE CENTRUL STRĂZII ESTE CEL MAI PERICULOS**
   - Pentru că centrul străzii este locul unde gloanțele se întâlnesc.
   - În centrul străzii ești expus la 180–360°. Nu ai acoperire și ești siluetă completă
   - Lângă zid, unghiurile de tragere scad, o parte din corp e mascată și ai acces rapid la adăpost
5. **DE CE ETAJELE ȘI FERESTRELE SUNT LETALE**
   - Orice deschidere către exterior este o poartă pentru moarte.

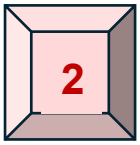
- Ferestrele sunt axe de foc, etajele sunt platforme de tragere iar siluetele se văd mai bine.
- Etajele și ferestrele sunt periculoase pentru că atrag foc, oferă unghiuri lungi de tragere, iar schijele intră direct

Plecă rapid, dar pregătit. Cunoaște-ți traseul, rămâi invizibil, ai mereu un plan de rezervă.

ORIENTAREA ȘI DEPLASAREA ÎN ORAȘE AFECTATE DE CONFLICTUL ARMAT	**PRINCIPIUL DE BAZĂ –** Te deplasezi prin spații mascate, nu prin spații deschise. – orașul nu mai are *„trasee sigure”.* – semafoarele, indicatoarele și hărțile nu mai sunt valabile. – liniile drepte sunt transformate în coridoare de foc. **ELEMENTE DE ORIENTARE:** – clădirile mari utilizate ca repere. – siluete ale cartierelor. – zgomote – foc, explozie, mișcare. – fluxul populației civile. **REGULI DE DEPLASARE URBANĂ:** – ***REGULA ZIDULUI – mergi pe margine, la 30–50 cm de perete, chiar lipit de ziduri, nu pe mijlocul drumului*** – zidul oferă mascare, reduce unghiurile de expunere și te poate scoate din câmpul central de foc. – ***REGULA INTERSECȚIEI – Evitarea intersecțiilor*** – *Intersecția = expunere din 4 direcții, linie de foc multiplă, posibilă zonă de ambuscadă.* Te oprești – asculți – privești din spate și traversezi repede. – ***REGULA UMBREI – Folosirea umbrelor și a obstacolelor –*** Umbra rupe silueta, iar obstacolele rup traiectoriile gloanțelor. Te miști din umbră în umbră. – ***Regula „NU ALERGA ÎN LINIE DREAPTĂ” –*** mișcarea previzibilă este ușor de lovit. Aleargă în zig-zag, obstacole, colțuri.
PERICOLELE URBANE REALE – EXPLICATE PE EFECTE	**DACĂ VEZI CABLU ELECTRIC CĂZUT, ZONA ESTE MOARTĂ.** – Cablurile electrice pot fi active, pot fi în apă și pot declanșa incendii.
	DACĂ MIROASE CIUDAT ÎN ZONĂ NU RĂMÂI, PLECI IMEDIAT. – Gazele, combustibilul și substanțele chimice toxice au miros de ouă și prezintă risc de explozie și de asfixiere.
	CLĂDIRILE FISURATE SUNT TEMPORARE. – Clădirile avariate pot fi dărâmate din vibrații și pot cădea la explozii îndepărtate.
	DACĂ VEZI CER, ADVERSARII TE POT VEDEA ȘI EI. – Lunetiștii trag de la înălțime, folosesc axe stradale și vizează mișcare și siluete.
GĂSIREA APEI POTABILE	**SURSE SIGURE** – Rezervoare de apă pluvială, râuri, fântâni. – Radiatoare de mașini (doar după filtrare). – Conducte sparte (folosește recipiente curate).
	PURIFICARE RAPIDĂ – Fierbere 10 minute. – Filtru portabil sau tablete de purificare
	NU BEA APĂ DIN – Canalizări, bălți murdare. – Ape cu miros chimic (pot fi toxice).
EVITAREA PUNCTELOR DE CONFLICT	**REGULI DE BAZĂ** – Nu atrage atenția – îmbrăcăminte neutra, fără lumini sau mișcări bruște. – Evitarea grupurilor mari și a zonelor aglomerate. – Dacă auzi focuri de armă, **nu fugi în linie dreaptă** – folosește obstacole pentru acoperire. – Dacă ești prins în proteste/revolte, **mergi în direcția mulțimii** până poți ieși în siguranță.
MĂSURI DE PRIM AJUTOR	**TĂIETURI ȘI RĂNI MINORE** – Curăță rana cu **apă curată** sau soluție antiseptică. – Aplică **pansament steril** și schimbă-l zilnic.
	PLĂGI PROFUNDE – Apasă ferm cu un pansament pentru a opri sângerarea. – **Nu scoate obiectele înfipte** – stabilizează-le și așteaptă ajutor.
	ARSURI – Ține zona afectată sub **apă rece** timp de 10-15 minute. – **Nu aplica gheață, ulei sau unt** – agravează arsura. – Acoperă arsura cu un **pansament steril, fără presiune.**
	RESUSCITARE CARDIO-RESPIRATORIE – Dacă victima nu respiră și nu are puls – **30 compresii toracice** (ritm: 100-120/minut). – **2 respirații de salvare** (dacă știi cum să le faci corect). – Continuă până sosește ajutorul sau victima își revine.
	OPRIREA HEMORAGIILOR SEVERE – Aplică **presiune directă** cu un pansament sau un tricou curat.

	– Dacă sângerarea nu se oprește, folosește **un garou** la 5-7 cm deasupra rănii. – **Notează ora aplicării garoului** – trebuie îndepărtat în 1-2 ore pentru a evita necroza.
AUTOAPĂRAREA PASIVĂ ȘI REDUCEREA RISCULUI	**CUM SĂ EVIȚI CONFRUNTĂRILE** – **Nu atrage atenția** – poartă haine neutre, fără insigne sau culori stridente. – **Nu afișa bani, alimente sau arme** – te poți transforma în țintă. – **Mergi cu încredere**, dar evită contactul vizual direct cu persoane ostile. – **Evită rutele periculoase** – străzi întunecate, zone fără refugii rapide.
	APĂRARE FIZICĂ DE BAZĂ (DACĂ EȘTI ATACAT) – Dacă ești prins, **lovește punctele vulnerabile**: ochii, gâtul, zona inghinală. – **Folosește obiecte din jur**: chei, stilou, pietre – orice poate deveni o armă de apărare. – **Dacă ești imobilizat**: lovește cu capul, genunchii sau coatele – sunt mai greu de blocat.
	DACĂ EȘTI URMĂRIT – **Schimbă direcția brusc** – vezi dacă persoana te urmărește în continuare. – **Intră într-un spațiu sigur** (magazin, clădire publică, spital). – **Strigă „FOC!” în loc de „AJUTOR!”** – atrage mai repede atenția oamenilor.

Sub stres, oamenii fac doar ce au exersat.



FIȘĂ DE LUCRU – EXERCIȚIU APLICATIV
PRINCIPALELE TEHNICI ȘI PROCEDURI DE SUPRAVIEȚUIRE URBANĂ ÎN RĂZBOI
EXERCIȚIU PRACTIC + DEMONSTRAȚIE GHIDATĂ

PARTICIPANȚI – profesioniști.
SCOP – Dezvoltarea capacității profesioniștilor de a evalua rapid un adăpost urban și de a explica funcțional kitul minim de supraviețuire urbană în context de conflict armat.
OBIECTIVE – La finalul exercițiului, profesioniștii vor fi capabili să:
- identifice rapid dacă un spațiu urban poate fi considerat adăpost;
- distingă între adăpost relativ sigur și adăpost fals/periculos;
- înțeleagă logica funcțională a kitului;
- învețe să explice kitul adaptat mediului urban;
- structureze explicațiile astfel încât să le poată transmite ulterior cursanților lor.

ETAPA 1 – EXERCIȚIU PRACTIC – EVALUAREA UNUI ADĂPOST URBAN

- **Se prezintă scenariul exercițiului** – *„Vă aflați într-o zonă urbană supusă bombardamentelor sporadice. Sirena a sunat, iar populația caută adăpost imediat. Aveți la dispoziție câteva clădiri și spații urbane apropiate.”*
- **Se împart participanții în grupuri mici** (3–5 persoane) și trasează sarcinile de îndeplinit
  - Alegeți un adăpost urban dintre cele propuse li analizați-l din punct de vedere funcțional;
  - Completați grila de evaluare;
  - Formulați concluzii clare, ca și cum ați explica unui cursant.

GRILĂ DE EVALUARE A ADĂPOSTULUI – material didactic pentru fișa de lucru.

A. PROTECȚIE BALISTICĂ ȘI STRUCTURALĂ
- ☐ Pereți solizi **–** beton armat / zid gros.
- ☐ Fără ferestre sau ferestre mici, îndepărtate.
- ☐ Fără deschideri directe către exterior.
- ☐ Fără elemente care pot cădea **–** tavane false, obiecte suspendate.

B. POZIȚIONARE
- ☐ Sub nivelul solului sau nivel inferior.
- ☐ Departe de fațade, colțuri externe, intersecții de drumuri.
- ☐ Nu este lipit de obiective militare sau de infrastructură critică.

C. ACCES ȘI EVACUARE
- ☐ Acces rapid, fără traversarea zonelor deschise.
- ☐ Posibilitate de evacuare secundară.
- ☐ Nu creează blocaje în situația aglomerării **–** uși înguste, scări fragile.

D. SIGURANȚĂ INTERNĂ
- ☐ Spațiu pentru poziție joasă **–** culcat/ghemuit.
- ☐ Ventilație minimă. ☐ Poate susține mai multe persoane fără panică excesivă.

- **Se pun următoarele întrebări:**
  - *Este adăpostul ales, unul real sau doar un loc unde „ne ascundem”?*
  - *Ce riscuri rămân chiar și într-un adăpost bun?*
  - *Ce ați spune cursanților ca să nu supraestimeze siguranța acestui spațiu?*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE
- *„Un adăpost reduce riscul, nu îl elimină complet.”*
- *„Cel mai periculos adăpost este cel ales în grabă, fără o evaluare prealabilă.”*
- *„Un subsol prost ventilat poate deveni periculos în timp.”*
- *„Adăpostul bun este cel care oferă acoperire, nu doar ascundere.”*

ETAPA 2 – DEMONSTRAȚIE GHIDATĂ – KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE URBAN MINIM ÎN CAZ DE CONFLICT ARMAT

- **Se desface un kit de supraviețuire urban și se prezintă materialele din acesta, pe funcțiuni:**
  - **A. PROTECȚIE ȘI PRIM-AJUTOR**
  - **B. RESURSE DE BAZĂ – APĂ ȘI ALIMENTE**
  - **C. ILUMINARE, SEMNALIZARE. ORIENTARE, COMUNICARE**
  - **D. DOCUMENTE și BANI CASH**
- **Se prezintă și se explică ce NU TREBUIE SĂ CONȚINĂ KITUL**
  - Obiecte voluminoase inutile, arme improvizate, echipamente fără instruire de folosire.
- **Se pun întrebări de antrenament** pentru profesioniștii:
  RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

1. *Cum adaptați kitul pentru un copil / vârstnic?*

– Kitul se adaptează capacității fizice, cognitive și emoționale ale individului.

PENTRU COPIL	***PENTRU VÂRSTNIC***

– *Reducerea greutății – obiecte ușoare, fără redundanță.*
– *Elemente de confort emoțional:*
  – *obiect familiar – jucărie mică, carte;*
  – *gustare preferată.*
– *Medicație specifică.*
– *Instrucțiuni simple, vizuale – cartonaș cu reguli.*
– *Identificare – nume, contacte.*
„Pentru copil, supraviețuirea începe cu reducerea fricii și menținerea cooperării.”
	– *Medicație esențială.*
	– *Ochelari / aparat auditiv.*
	– *Obiecte ușor de manevrat – lanternă mare, deschidere simplă.*
	– *Apă și hrană ușor de consumat.*
	– *Pătură ușoară / protecție termică.*
	„Pentru vârstnic, autonomia minimă înseamnă viață.”

2. *Ce eliminați dacă spațiul este foarte limitat?*

SE PĂSTREAZĂ	**SE ELIMINĂ**
Doar obiectele care: – *salvează viața;* – *reduc panică;* – *mențin funcționalitatea minimă.* **Se păstrează obligatoriu:** – *apă / mijloc de purificare;* – *protecție termică;* – *sursă de lumină;* – *medicamente;* – *documente / identificare.*	– *obiecte fără utilizare imediată;* – *dubluri;* – *unelte voluminoase;* – *ambalaje inutile;* – *echipamente care necesită instruire complexă.*
„În criză, volumul ucide, funcția salvează.”	

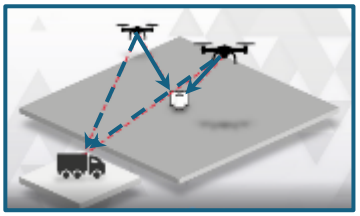
3. *Ce obiect are cel mai mare impact psihologic pozitiv?*

– *Un obiect familiar și personal, nu unul tehnic.* ***Exemple:*** – *fotografie;* – *mesaj scris;* – *obiect religios;* – *jucărie mică;* – *carte cunoscută.*	***De ce este important:*** – *reduce anxietatea;* – *stabilizează emoțional;* – *menține identitatea;* – *crește complianța la reguli;* – *reduce panică colectivă.*
„Psihicul stabil consumă mai puțină energie decât cel panicat.”	

– **Se concluzionează**: *„Supraviețuirea urbană în conflict înseamnă evaluare rapidă + decizii simple + comportament disciplinat. Adăpostul și kitul sunt instrumente, nu garanții, iar cunoașterea corectă reduce panica mai eficient decât orice echipament. ”*

2.3. SUPRAVIEȚUIREA ȘI SIGURANȚA DIGITALĂ ÎN CONDIȚIILE RĂZBOIULUI CIBERNETIC

2.3.1. INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE



În conflictele moderne, telefoanele, rețelele sociale și aplicațiile pot deveni la fel de periculoase ca armele convenționale. Informațiile digitale compromise pot fi folosite pentru localizare, urmărire, supraveghere, șantaj, manipulare sau, atacuri țintite, transformând utilizatorii neprotejați în persoane vulnerabile. Dezinformarea și atacurile cibernetice asupra infrastructurii critice pot destabiliza societatea. Siguranța digitală devine astfel o componentă esențială a supraviețuirii, nu doar o problemă tehnică.

Profesioniștii vor învăța să transmită cursanților cum să-și protejeze datele, comunicațiile și identitatea în medii ostile. Acest subcapitol oferă cadrul necesar pentru a preveni expunerea, dezinformarea și riscurile generate de utilizarea necontrolată a tehnologiei în timpul conflictelor.

În războiul cibernetic, telefonul este un senzor.
Contul tău este un transmițător.
O postare poate ucide.
Protejează-ți datele ca pe propria viață. Într-un război modern, informațiile sunt arme!

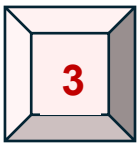
<table>
<tr><th colspan="2">RISCURI DIGITALE ÎN CONFLICTUL ARMAT</th></tr>
<tr><td>LOCALIZAREA PRIN TELEFON</td><td>– Telefonul transmite – locația, rețeaua și mișcarea / deplasarea, identitatea.
– Chiar cu GPS-ul oprit transmite rețeaua celulară, Wi-Fi-urile, Bluetooth, iar poziția poate fi triangulată.</td></tr>
<tr><td>PHISHING ȘI MESAJE CAPCANĂ</td><td>– NIMIC NU SE DESCHIDE DIN SURSE NECONFIRMATE.
– În situația conflictului armat, atacatorii trimit – alerte false, mesaje „umanitare”, cereri de ajutor, „verificări de securitate”, în scopul instalării „spyware”, preluării conturilor și urmărire.
– Prin aplicații gratuite, hărți, jocuri, VPN-uri false pot activa –microfonul, camera sau GPS-ul.</td></tr>
<tr><td colspan="2">SOCIAL MEDIA CA ARMĂ</td></tr>
<tr><td colspan="2">– În situația conflictului armat, postarea unei poze poate arăta – clădirea, strada, ora, poziția, iar un fișer video – unități / forțe, mișcare / deplasare, tip de activitate.
Inamicul nu caută oameni. Caută date.</td></tr>
<tr><td colspan="2">REGULI DE BAZĂ PENTRU PROTEJAREA DATELOR PERSONALE ȘI A COMUNICAȚIILOR</td></tr>
<tr><td colspan="2">- Folosește parole unice, complexe și diferite pentru fiecare cont.
- Alege conturi separate utilizate numai pentru conflict.
- Activează autentificarea în doi pași (2FA) pentru conturi esențiale.
- Evită Wi-Fi public – folosește o conexiune securizată (VPN).
- Setează GPS, Bluetooth, Wi-Fi – OFF / când nu le folosești
- Setează telefonul să nu se conecteze automat la rețele necunoscute.
- Setează telefonul pe mod avion când nu este folosit.
- Dezactivează Bluetooth și locația când nu sunt necesare.
- Setează telefonul fără biometrie – față, amprentă.
- Ștergere istoric.</td></tr>
<tr><td>COMUNICAREA ÎN SIGURANȚĂ</td><td>- Utilizează aplicații criptate.
- Evită Facebook Messenger, Tick-tock, SMS-uri și emailuri pentru informații sensibile.
- Creează grupuri de contact offline (numere salvate pe hârtie).
- Dacă trebuie să transmiți mesaje delicate, folosește coduri cunoscute în grupul în care comunici – „Pachet livrat” = sunt în siguranță.</td></tr>
<tr><td>CREAREA COPIILOR DE SIGURANȚĂ PENTRU DOCUMENTE ESENȚIALE</td><td>Documente esențiale de păstrat
- Carte de identitate, pașaport, permis de conducere.
- Certificate de naștere, căsătorie, documente de proprietate.
- Polițe de asigurare, dosare medicale.
- Listă cu parole și conturi importante (bancare, email).</td></tr>
<tr><td>METODE DE BACKUP PENTRU DOCUMENTE ESENȚIALE</td><td>- USB criptat cu documentele scanate.
- Cloud securizat.
- Copii tipărite păstrate într-un loc sigur (eventual la rude).
- Locuri unde să păstrezi o copie fizică a unui document important
  - Într-o pungă rezistentă la apă, în interiorul unui obiect de uz comun.
  - La o persoană de încredere din afara zonei de conflict.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">CUM RECUNOȘTI UN ATAC INFORMATIC</td><td>SEMNE DE AVERTIZAR
- Emailuri/mesaje cu ton urgent de genul – „Contul tău va fi suspendat!”.
- Link-uri suspecte (verifică dacă domeniul e corect, ex: „gov.ro” și nu „gov.xyz”).
- Atașamente necunoscute – nu le deschide dacă nu știi expeditorul.
- Mesaje care îți cer date personale sau parole – niciodată nu le dai.</td></tr>
<tr><td>CUM SĂ TE PROTEJEZI
- Nu da click pe linkuri suspecte, verifică expeditorul.
- Scanează fișierele descărcate cu un antivirus.
- Activează filtrele anti-phishing în browser și email.
- Folosește un manager de parole pentru a preveni atacurile de tip „credential stuffing”.</td></tr>
</table>

CUM SĂ ÎȚI PROTEJEZI TELEFONUL ȘI LAPTOPUL	- Criptează-**ți dispozitivul** – majoritatea telefoanelor moderne au această opțiune. - **Instalează un VPN** pentru a-ți ascunde activitatea online. - **Nu folosi USB-uri necunoscute** – pot conține malware. - **Fă backup regulat** și păstrează-l offline.
CUM SĂ DETECTEZI DACĂ EȘTI URMĂRIT ONLINE	- Dacă primești **emailuri/SMS-uri ciudate** după ce ai vizitat un site, contul tău poate fi expus. - Verifică în setările conturilor tale dacă **au fost logări din locații necunoscute**. - **Dacă** un **dispozitiv funcționează mai lent brusc**, poate fi infectat cu malware.

DEZINFORMAREA	- **Dezinformarea este armă strategică. Dacă nu poți verifica, nu distribui.**
	- **SCOPUL DEZINFORMĂRII ESTE**
	  - să provoace panică.
	  - să mute civili.
	  - să expună locații.
	  - să creeze haos.
	Cum o recunoaștem - mesaj urgent, limbaj emoțional, fraze gen *„toți trebuie să”*, surse vagi.

Dacă trăiești într-o zonă de conflict, cel mai periculos obiect pe care îl porți nu este arma. Este telefonul.	

2.3.2. METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR



FIȘĂ DE LUCRU – EXERCIȚIU APLICATIV și STUDIUL DE CAZ
RĂZBOIUL INFORMAȚIONAL ȘI SIGURANȚA DIGITALĂ ÎN CONFLICT ARMAT

PARTICIPANȚI – profesioniști.
SCOP – Dezvoltarea capacității instructorilor de a identifica, explica și corecta comportamentele digitale periculoase în context de conflict armat.
OBIECTIVE – La finalul exercițiului, profesioniștii vor fi capabili să:

- să recunoască mesajele de manipulare, phishing sau de colectare de informații;
- să explice riscurile asociate și să aplice o procedură simplă de reacție;
- să explice aceste riscuri pe înțelesul curanților.
- să identifice ce date devin periculoase în conflictul armat;
- să învețe pașii minimi de protecție digitală;
- să exerseze explicarea acestor pași către curanți;
- să înțeleagă cum informații aparent banale duc la lovituri reale;
- să explice cum greșelile individuale afectează grupul;
- să învețe cum se explică aceste riscuri fără a induce panică.

– **Se deschide exercițiul și se creează CADRUL GENERAL DE DESFĂȘURARE AL ACESTUIA, folosind un limbaj calm, nu alarmist cu accent pe responsabilitate și nu pe interdicții** –

*„Până acum am vorbit despre pericolele fizice dintr-un conflict armat. Acum, mutăm atenția către un pericol mai puțin vizibil, dar la fel de letal **– INFORMAȚIA**.”*

*„În războiul modern, telefonul nu este doar un mijloc de comunicare. El este senzor, emițător și țintă. Cine controlează informația, controlează mișcarea și supraviețuirea. Telefonul poate deveni o lanternă aprinsă într-o noapte întunecată și **TE FACE VIZIBIL**.*

Acest exercițiu nu este despre tehnologia avansată ci este despre comportamente simple care pot salva sau pot pierde vieți. Ca instructori, scopul vostru nu este să creați frică, ci o disciplină informațională care trebuie respectată cu strictețe.”

– ***Se scriu pe flipchart REGULILE DE BAZĂ ALE RĂZBOIULUI INFORMAȚIONAL →***
– ***Se pune o întrebare de tranziție către ACTIVARE –*** *„Cine crede că un mesaj aparent banal nu poate produce consecințe reale?”*



Utilizare flipchart

POSIBILE RĂSPUNSURI

MINIMALIZARE	– *„Un mesaj banal nu are cum să facă rău. E doar o opinie.”*	– *În războiul informațional, nu contează ce crezi tu că trimiți, ci cea ce poate extrage cineva din acel mesaj.”*
ÎNCREDERE EXCESIVĂ	– *„Dacă nu dai locația exactă, nu văd ce problemă ar fi.”*	– *„Localizarea nu înseamnă doar coordonate. Înseamnă timp, context, prezență și absență.”*
DISTANȚARE	– *„Asta se întâmplă mai mult militarilor, nu civililor.”*	– *În conflictele recente, majoritatea informațiilor au venit din surse civile, nu militare.”*
NORMALIZARE	– *„Toată lumea postează, nu cred că cineva urmărește fiecare mesaj.”*	– *„Și exact asta face ca informația să fie valoroasă – volumul de date.”*
CONFUZIE	– *„Depinde… dacă nu e ceva important, nu cred că contează.”*	– *„În război, regula este simplă – **dacă nu e necesar, nu se transmite**.”*

CONCLUZIE	– ***Un mesaj banal, luat singur, poate părea inofensiv, însă zece mesaje banale, corelate, devin informație operațională.”***

– **Se face trecerea către desfășurarea exercițiului –**

„În următoarele minute, veți analiza mesaje reale sau foarte apropiate de realitate. Nu căutăm vinovați. Căutăm tipare. „La final, fiecare dintre voi va trebui să poată explica ***– de ce tăcerea digitală este uneori cea mai sigură acțiune.”***

ETAPA 1 – EXERCIȚIU APLICATIV – ANALIZA UNUI MESAJ SUSPECT ȘI MODUL CORECT DE ACȚIUNE

– **Se împart participanții în grupuri mici (3-4 persoane) și se înmânează fiecărui grup FIȘELE CU EXEMPLE DE MESAJE** (SMS, WhatsApp, Facebook, Telegram).

– **Se stabilește sarcina de a analiza mesajele din fișă, identificarea semnalele de risc și stabilirea a ce *NU SE FACE* și *CE SE FACE CORECT*.**

FIȘA DE LUCRU 1 - ANALIZA UNUI MESAJ SUSPECT – MANIPULARE / COLECTARE DE INFORMAȚII
EXEMPLU DE MESAJ SMS / WhatsApp



„⚠ **ALERTĂ DE SECURITATE** ⚠
Zona în care vă aflați va fi evacuată în următoarele 2 ore.
Pentru confirmare și instrucțiuni, trimiteți LOCAȚIA dvs. sau apăsați linkul de mai jos:
[link scurtat]”

REZOLVARE ORIENTATIVĂ

ANALIZA MESAJULUI.

1. Cine pare să fie expeditorul?	*– Necunoscut*
2. Ce emoție încearcă să declanșeze mesajul?	*– FRICA, combinată cu URGENȚA.* *– Frica reduce gândirea critică și determină reacții rapide, neanalizate.* *– Urgența este folosită pentru a bloca verificarea.* *– Decizie rapidă, nefiltrată*
3. Ce informație solicită?	*– Locația exactă*
4. Ce risc apare dacă utilizatorul răspunde?	*– Locația poate fi corelată cu alte date.* *– Răspunsul confirmă existența și prezența ta fizică.* *– Linkul accesat poate instala malware sau să activeze urmărirea ta.*
5. Care este reacția corectă?	*– NU răspunzi.* *– NU accesezi linkul.* *– NU redistribui mesajul.* *– Blochezi și ștergi.* *– Verifici informația doar prin canale oficiale.* *– Autoritățile nu cer locația prin mesaje neoficiale.*

INDICII DE RISC

– *Urgență artificială – „2 ore”.*
– *Autoritate vagă – „Alertă de securitate”, fără instituție clară.*
– *Cerere explicită de localizare*
– *Link scurtat – ascunde destinația reală.*
– *Canal neoficial – SMS / WhatsApp.*

INTERPRETARE CORECTĂ – Ce este de fapt mesajul → Tentativă de colectare a locației și de mapare a populației.

FIȘA DE LUCRU 2 – ANALIZA UNUI MESAJ DE SOCIAL MEDIA – DEZINFORMARE / LOCALIZARE INDIRECTĂ
Înțelegerea modului în care postările aparent inofensive pot duce la localizare și atac.

EXEMPLU DE MESAJ POSTAT PE REȚELE DE SOCIALIZARE
FACEBOOK / TWITTER / TELEGRAM / INSTAGRAM / TICK-TOCK



„Explozie puternică acum 10 minute!
Cine mai este în zonă? Sunteți bine?
Lăsați un comentariu să știm cine a mai rămas.”

REZOLVARE ORIENTATIVĂ

ANALIZA MESAJULUI.

1. Ce informație oferă postarea?	*– Confirmarea unei explozii puternice.*
2. Ce informații poate să colecteze din comentarii?	*– Colectarea datelor privind prezența în zona vizată.* *– Comentariile creează o hartă de prezență umană.* *– Se confirmă că zona este locuită.* *– Se pot identifica intervale de activitate.*
3. Cine poate beneficia de aceste date?	*– Informația civilă poate să fie folosită la nivel militar.* *– O singură postare poate duce la lovituri repetate.*
4. Ce greșeli fac utilizatorii care răspund?	*– Transmit informații multe despre ei și vecinii / rudele lor.* *– Confirmă prezența într-o zonă.* *– Oferă informații temporale - „acum", „azi", „de dimineață" care permit corelarea lor cu alte surse.* *– Adaugă detalii fără să-și dea seama.* *– Amplifică mesajul prin distribuire.* *– Reacționează emoțional, nu rațional.* *– Presupun că sunt „prea mici" ca să conteze.*
5. Care este modul corect de acțiune?	*– NU comentezi.* *– NU confirmi prezența.* *– NU distribui imagini / sunete / detalii.* *– Setezi contul privat sau îl dezactivezi temporar.*
6. Cum ar trebui explicat riscul?	*– Dacă nu este necesar să răspunzi, nu răspunde.* *– Mesaj individual banal × mulți utilizatori = informație periculoasă.* *– Manipularea informațională nu are nevoie de spioni. Are nevoie de oameni bine intenționați.*

***INDICII* DE RISC**

- *Confirmarea unei explozii recente.*
- *Localizare temporală („acum 10 minute") fără a indica locul, zona exploziei.*
- *Colectare de prezență („cine mai este în zonă").*
- *Agregare de date din comentarii.*
- *Emoție – empatie, solidaritate, frică.*

***INDICATORI* TIPICI AI MESAJELOR SUSPECTE**

- *urgență artificială („ACUM", „ULTIMA ȘANSĂ");*
- *cerere de locație, poze, date personale;*
- *apel la frică sau vinovăție;*
- *link-uri necunoscute;*
- *limbaj neobișnuit sau traduceri slabe.*

ETAPA 2 – EXERCIȚIU APLICATIV - ELIMINAREA DATELOR SENSIBILE

- **Se trasează sarcina participanților –** *Pe baza unei liste simulate de date, trebuie să decideți:*
  - *ce se păstrează;*
  - *ce se șterge;*
  - *ce se dezactivează.*
- **Se înmânează fișele cu datele de analizat:**
  - *Poze cu locația casei.*
  - *Contacte salvate cu funcții sensibile.*
  - *Istoric locație activ.*
  - *Social media public.*
  - *Bluetooth / Wi-Fi deschis.*
  - *Aplicații inutile.*
- **Pentru sprijin, se adresează următoarele întrebări de lucru:**
  - *Ce informații ar putea ajuta un adversar?*
  - *Ce poate fi folosit pentru localizare?*
  - *Ce poate indica rutină sau deplasare?*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

- *Pozele → se șterg sau se mută offline.*
- *Locația → dezactivată permanent.*
- *Social media → cont privat sau dezactivat.*
- *Bluetooth / Wi-Fi → oprite*
- *Aplicații inutile → dezinstalate*

ETAPA 3 – STUDIU DE CAZ – LOCALIZAREA SOLDAȚILOR PRIN TELEFOANE – UCRAINA

- **Se prezintă pe scurt situațiile întâmplate în războiul din Ucraina**
  - *Telefoane deschise în apropierea liniei frontului.*
  - *Locație activă, rețele mobile detectate.*
  - *Corelare semnale → lovituri de artilerie / drone.*
- **Se adresează următoarele întrebări:**
  - *Care a fost greșeala inițială?*
  - *Cine a fost afectat?*
  - *Ce măsuri simple ar fi prevenit situația?*

  RĂSPUNSURI ORIENTATIVE
  - *Telefonul deschis = semnal detectabil.*
  - *Un singur telefon poate compromite un grup.*
  - *Modul avion, oprirea completă, disciplină digitală.*
- **Se concluzionează**
  - *Războiul informațional începe înainte de primul foc.*
  - *Telefonul poate salva vieți sau le poate expune.*
  - *Supraviețuirea modernă include disciplină digitală.*



Imagine afișată pe ecran

UKRAINIAN ARMY ORDER

- *Leave your own SIM card at home.*
- *The best place to get a SIM card is in the zone of conflict itself.*
- *If you plan to make a phone call, walk at least 400-500m away from squad positions.*
- *Don't walk away alone, take an armed friend with you to cover you.*
- *The best place to make a phone call is in locations with a lot of civilians, preferably in recently liberated towns.*
- *Always keep your phone off. Your life depends on it. Grad missiles will hit your whole squad.*
- *Do not accept refill codes or cards from the locals. The young woman that brought you a refill card from the neighboring village may be working for the enemy. Right now, FSB and SBU have to process enormous amounts of data to identify the mobile phones of our own people and of the enemy. Do not make their job easier.*
- *Watch over your comrades — a friend calls his girlfriend and an hour or so later your position gets shelled or attacked.*
- *Remember, the enemy could be listening to your conversations regardless of which SIM card or which telecom operator you are using.*

ORDIN AL ARMATEI UCRAINENE

- *Lăsă cartela SIM personală acasă.*
- *Cel mai sigur loc pentru a obține o cartelă SIM este chiar în zona de conflict.*
- *Dacă intenționezi să efectuezi un apel telefonic, deplasează-te cel puțin 400–500 m de pozițiile grupului / echipei.*
- *Nu te deplasa singur; ia cu tine un coleg înarmat care să îți asigure protecția.*
- *Cel mai potrivit loc pentru a efectua un apel este într-o zonă cu mulți civili, de preferat în localități recent eliberate.*
- *Menține telefonul oprit în permanență. Viața ta depinde de acest lucru. Rachetele GRAD pot lovi întreaga echipă.*
- *Nu accepta coduri de reîncărcare sau cartele de la localnici. Tânăra care își aduce o cartelă de reîncărcare din satul vecin poate lucra pentru inamic. În prezent, FSB și SBU procesează volume uriașe de date pentru a identifica telefoanele mobile ale propriilor forțe și ale inamicului. Nu le ușurați munca.*
- *Supraveghează-ți camarazii – un coleg își sună prietena, iar după aproximativ o oră poziția este bombardată sau atacată.*
- *Reține - inamicul poate intercepta convorbirile, indiferent de cartela SIM sau operatorul de telecomunicații utilizat.*



Imagine afișată pe ecran

Sistem rusesc de interceptare rețele de telefonie mobilă / *https://commons.wikimedia.org/wiki/File:TB2015ExhibitionP2-48.jpg*

2.4. CREȘTEREA REZILIENȚEI PSIHOLOGICE ȘI LUCRUL ÎN COMUNITATE ÎN CONDIȚII DE RĂZBOI / CONFLICT ARMAT

2.4.1. INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE

- ✓ **Reziliența** este **capacitatea unei persoane sau a unui grup de a rămâne funcțional, de a se adapta și de a continua să acționeze eficient sub stres extrem, pierderi provocate și pericole permanente**, fără a intra în colaps psihologic sau comportamental.
- ✓ Reziliența psihologică este esențială în condiții de război, deoarece ajută indivizii să gestioneze stresul extrem, să ia decizii corecte sub presiune și să își păstreze echilibrul emoțional.
- ✓ Profesioniștii trebuie să fie capabili să recunoască reacțiile psihologice în condiții de traumatisme și să prevină colapsul comportamental pentru menținerea în siguranță a grupului în adăposturi;
- ✓ Sprijinul reciproc și colaborarea în comunitate pot crește șansele de supraviețuire, facilitând accesul la resurse, informații și ajutor în situații critice.
- ✓ O comunitate unită și bine organizată poate face față mai eficient pericolelor, protejându-și membrii cei mai vulnerabili și menținând moralul ridicat în fața adversităților.

Un individ bine pregătit supraviețuiește, dar o comunitate unită prosperă!

REACȚIILE PSIHOLOGICE

În condițiile războiului și ale violenței extreme, reacțiile psihologice ale oamenilor sunt răspunsuri normale ale creierului la pericol și suprasolicitare, nu semne de slăbiciune. Frica, șocul, panica, disocierea sau apatia apar atunci când sistemul nervos încearcă să protejeze organismul.

Pentru profesioniștii, este esențial să înțeleagă aceste reacții pentru a le explica cursanților și a le gestiona corect în situații de criză. Recunoașterea și normalizarea acestor stări reduc rușinea, vinovăția și comportamentele periculoase. Acest subcapitol oferă cadrul necesar pentru a transforma reacțiile psihologice dintr-un risc într-un instrument de supraviețuire.

- Frica și stresul sunt **reacții normale** în fața pericolului.
- Adrenalina te poate face să **fugi, lupți sau să îngheți.** De aceea, e important să îți controlezi reacțiile.
- **Oboseala decizională** apare când iei multe decizii sub stres – planificarea din timp reduce acest risc.
- Creierul uman **ALTERNEAZĂ ÎNTRE PATRU MODURI ATUNCI CÂND ESTE SUB AMENINȚARE**:

ȘOC	– Creierul este supraîncărcat. – Oprirea temporară a procesării. – Persoana nu se adăpostește, nu fuge, nu se apără. Este *„înghețat”*.	***„Ce se întâmplă?”***	– privire fixă – mișcări lente – confuzie, nu răspunde la comenzi – nu reacționează la pericol.
PANICĂ	– Sistemul nervos intră în modul de fugă. – Nu există rațiune. – Contaminează grupul, provoacă busculade	***„Fugi!”***	– respirație rapidă, hiperventilație – împingeri – mișcări haotice – țipete
DISOCIERE	– Creierul se *„deconectează”* de realitate pentru a nu simți durerea.	***„Nu e real.”***	– persoana pare calmă – vorbește ca un robot – detașare emoțională – lipsă de reacție – spune „nu contează” – nu simte frică – poate ieși în zone letale, nu urmează ordine
APATIE	– Colapsul sistemului de luptă. – Creierul spune *„Nu mai are rost.”*	***„Renunț.”***	– renunțare – pasivitate – refuz de mișcare – nu mai vorbește – nu mănâncă – nu se evacuează – nu caută adăpost

GESTIONAREA STRESULUI ȘI A PANICII

În situații de conflict și bombardament, stresul intens și panica pot deveni mai periculoase decât amenințarea fizică în sine. Deciziile luate sub panică duc frecvent la expunere, dezorganizare și comportamente care cresc riscul de rănire sau moarte. De aceea, capacitatea de a controla reacțiile emoționale și fiziologice este o componentă critică a supraviețuirii. Profesioniștii vor învăța să transmită cursanților tehnici simple și eficiente pentru calmare, ancorare și menținerea controlului. Acest subcapitol transformă gestionarea stresului dintr-o noțiune abstractă într-un instrument practic de protecție și reziliență.

OPRIREA PANICII ÎN CONDIȚII DE RĂZBOI	– **Principiul de bază** - Panica nu este frică. Este pierderea controlului respirator și cognitiv. Dacă restabilești **respirația și atenția**, **dezactivezi alarma și oprești panica.**
	PASUL 1 – *DOMINAREA ATENȚIEI* Vorbești *ferm. Nu negociezi. Nu consolezi.* – *„Uită-te la mine.”* – *„Ascultă-mă.”* – *„Respiră.”*

	PASUL 2 – *CONTROLUL RESPIRAȚIEI* – *„Inspiră pe nas.”* – *„Ține 2 secunde.”* – *„Expiră lent.”* Repeți procedeul de 5–10 ori.
	PASUL 3 – *ANCORAREA prin trasarea unei sarcini fizice directe* – *„ține un obiect”* – *„apasă pe podea”* – *„numără respirațiile”* – *micile rutine – citit, scris, exerciții fizice, ajută la păstrarea unui sentiment de normalitate.*
	PASUL 4 – *REDIRECȚIONAREA către o altă misiune* – *„Ajută copilul.”* – *„Ține ușa.”* – *„Stai lângă mine.”*
CUM SĂ GESTIONEZI TEAMA ALTORA – *ATENȚIE!* - **Panica este contagioasă.** – Muți persoana panicată din centrul grupului și o calmezi separat. – Fii calm și oferă **informații clare** fără exagerări. – Evită să folosești expresii precum ***„E dezastru!”*** – înlocuiește cu ***„Avem un plan”***. – Ascultă **îngrijorările** celor din jur fără să le minimizezi. – NU spui ***„calmează-te”.*** – NU explici. – NU țipi. – NU ignori.	
FACTORII DE REZILIENȚĂ	– **reprezintă toate elementele interne și externe care permit unei persoane sau unui grup să reziste psihologic, să se adapteze și să continue să funcționeze atunci când este expus la stres extrem, pericol și pierderi.**
	– **RUTINA** – creierul recâștigă predictibilitate. – Chiar și în adăpost sunt ore fixe pentru activități specifice, simple – verificare la 30 min. – pauze de respirație. – distribuție apă.
	– **ROLURI ȘI SARCINI CLAR STABILITE –** fiecare persoană știe ce face, știe când face și pentru cine face. – Cine are cunoștințe medicale, cine poate găti, cine poate face de pază.
	– **CONEXIUNE UMANĂ – SPRIJINUL COMUNITAR / ORGANIZAREA AJUTORULUI RECIPROC ÎNTRE VECINI** – Oamenii rezistă mai bine atunci când sunt într-un grup organizat, sunt utili și sunt văzuți de alții. – Izolarea crește panica, depresia și stările de anxietate.
	– **DE CE ESTE IMPORTANTĂ COMUNITATEA?** – În criză, **supraviețuirea depinde de cooperare.** – O rețea de vecini poate oferi **protecție, resurse și sprijin emoțional.** – Grupurile organizate pot descuraja jafurile și pot menține ordinea.
	– **CUM SĂ CREEZI UN GRUP DE SPRIJIN LOCAL** – **Identifică resursele disponibile** (medicamente, alimente, unelte, apă). – **Fă un plan de comunicare** – stabilește un sistem de semnale pentru urgențe. – **Stabilește roluri și sarcini -** – **Schimb de informații -** unde sunt locurile sigure, cine are nevoie de ajutor.

MANAGEMENTUL PANICII ÎN ADĂPOST

În adăposturi, pericolul nu vine doar din exterior, ci și din reacțiile emoționale ale celor aflați în interior. Spațiul închis, zgomotele bombardamentelor și incertitudinea pot declanșa panică, care se răspândește rapid și destabilizează grupul. Fără control, panica duce la haos, conflicte și comportamente care cresc riscul pentru toți. De aceea, gestionarea panicii este o competență esențială pentru supraviețuire colectivă. Acest subcapitol îi pregătește pe profesioniștii să transmită tehnici clare de stabilizare, comunicare și menținere a ordinii în condiții de stres extrem.

CELE PATRU LUCRURI CARE ȚIN UN GRUP STABIL	– **Un adăpost fără aceste patru lucruri va intra în colaps psihologic.** Spațiul ordonat = minți mai calme. **ORDINE** – reduce incertitudinea **RITM** – stabilizează creierul **ROLURI** – dau sens **VOCE CALMĂ** – reglează emoția
CUM SE ORGANIZEAZĂ UN ADĂPOST	– **STRUCTURĂ** – zona de dormit. – zonă tehnică – generatoare, distribuție. – zona logistică – apă, hrană, medicamente. - zona de copii.

<table>
<tr><td>ANCORAREA LA REALITATE</td><td colspan="2">– Tehnică de stabilizare neuro-psihologică de readucere rapidă a unei persoane din starea de panică în contact cu propriul corp, cu spațiul și cu momentul prezent, pentru ca sistemul nervos să iasă din modul de „alarmă totală”.</td></tr>
<tr><td></td><td>– respirație lentă.
– contact vizual.
– atingere sigură.
– readuce atenția în corp.
– scade hiperactivarea.
– rupe ciclul panicii.</td><td>Exemple
– „Apasă tălpile în podea.”
– „Strânge acest obiect.”
– „Uită-te la perete și spune ce culoare are.”
– „Simte spatele pe perete.”</td></tr>
<tr><td>DIRECȚIONAREA</td><td colspan="2">– Tehnică de mutarea atenției unei persoane din frică spre acțiune controlată, pentru ca creierul să iasă din modul de „pericol iminent” și să intre în modul de „sarcină”.</td></tr>
<tr><td></td><td>– persoana panicată trebuie să primească o sarcină și să fie implicată.
– creierul nu poate fi în panică și util în același timp.</td><td>Exemple:
– „Ține copilul.”
– „Numără sticlele de apă.”
– „Stai lângă ușă.”
– „Ajută această persoană.”</td></tr>
<tr><td>IZOLAREA PANICII</td><td colspan="2">– Tehnică de separare temporară a unei persoane aflate în panică de nucleul grupului, pentru a împiedica răspândirea fricii și colapsul colectiv.
– Nu este pedeapsă, este măsură de protecție a tuturor.</td></tr>
<tr><td></td><td>Dacă cineva destabilizează grupul:
– este mutat.
– este liniștit.
– este reintegrat.</td><td>Cum se face corect
– Este o procedură blândă, fermă și temporară.
Pașii:
1. Două persoane calme se apropie.
2. Vorbesc rar și clar.
3. Mută persoana într-un colț sau zonă separată.
4. Aplică ancorare + respirație.
5. O reintegrează când e stabilă.</td></tr>
<tr><td>SEMNALE ȘI CODURI PENTRU SIGURANȚĂ</td><td colspan="2">– Dacă un loc e sigur – simbol discret la fereastră – o lumânare aprinsă seara.
– Dacă ai nevoie de ajutor – batistă roșie legată la ușă.
– Dacă trebuie să evacuați – semne grafice lăsate pe pereți sau sol.</td></tr>
<tr><td>CUM SĂ AJUȚI COPIII ȘI PERSOANELE VULNERABILE</td><td colspan="2">CUM SĂ LINIȘTEȘTI COPIII
– Spune-le adevărul, dar pe un ton calm și potrivit vârstei lor.
– Oferă-le o rutină – mese, povești, jocuri simple pentru a menține un sentiment de normalitate.
– Evită expunerea la imagini traumatizante sau conversații care îi pot speria.
– Implică-i în sarcini mici pentru a-i face să se simtă utili.</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">PROTECȚIA PERSOANELOR VULNERABILE
– Dacă ai bătrâni sau persoane bolnave în grup, identifică medicamentele și nevoile lor.
– Ajută-i să se deplaseze dacă trebuie să fie evacuați.
– Comunică în mod clar – stresul poate face dificilă înțelegerea instrucțiunilor rapide.</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">SPRIJIN EMOȚIONAL PENTRU CEI AFECTAȚI
– Ascultă-i fără să-i întrerupi.
– Evită să spui „Totul va fi bine” – în loc, spune „Sunt aici pentru tine”.
– Încurajează menținerea unui mic ritual zilnic (un cântec, o rugăciune, un moment de liniște).</td></tr>
<tr><td>CONTROLUL STIMULILOR</td><td colspan="2">ÎN ADĂPOST:
– lumina este redusă.
– telefoane pe silențios.
– fără știri live.
– fără videoclipuri.</td></tr>
</table>

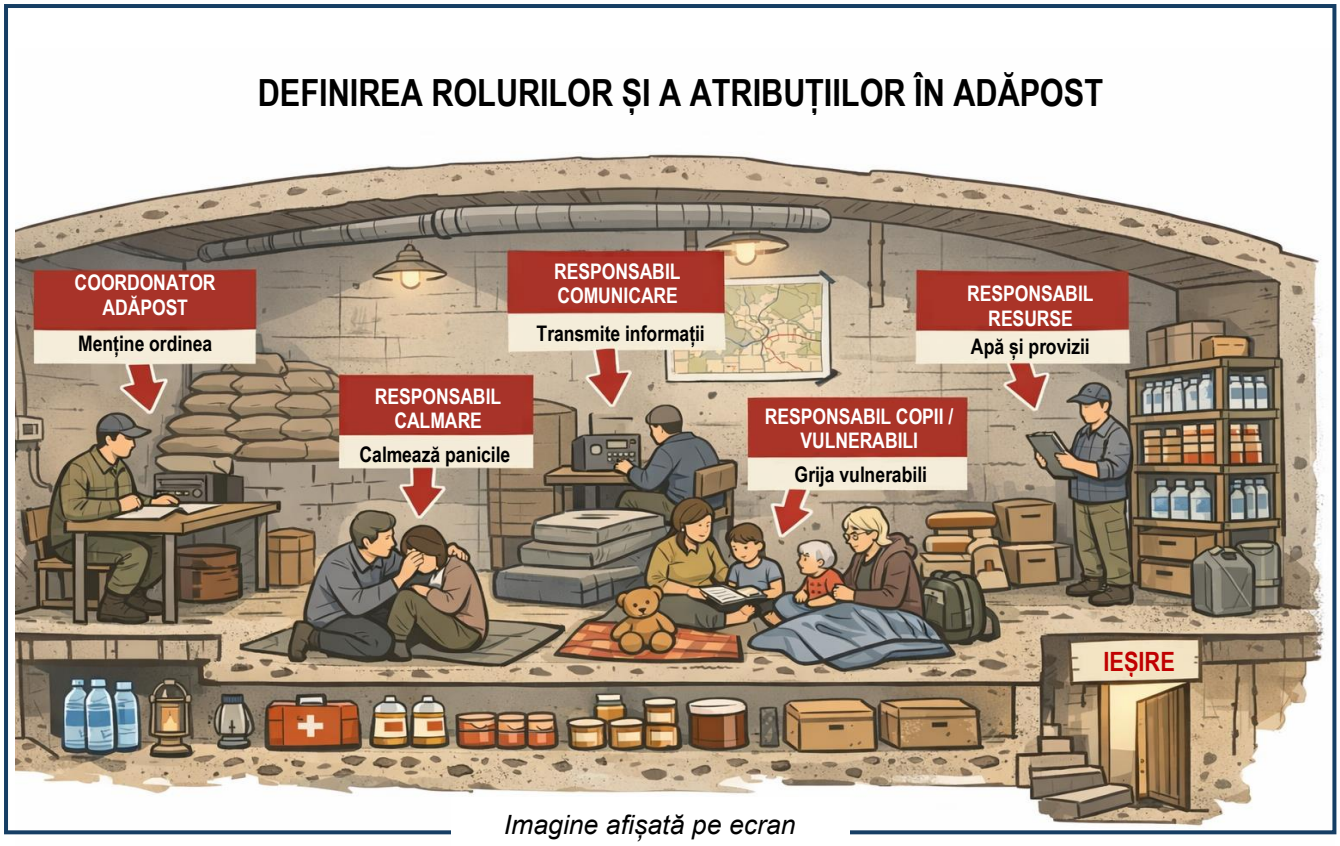
4

FIȘĂ DE LUCRU – CREȘTEREA REZILIENȚEI PSIHOLOGICE ȘI LUCRUL ÎN COMUNITATE ÎN CONDIȚII DE RĂZBOI
GESTIONAREA ADĂPOSTULUI SUPRAPOPULAT, CALMAREA PANICII ȘI RESPIRAȚIA 4–4–6
EXERCIȚIU DE GRUP

PARTICIPANȚI – profesioniști.
SCOP – Dezvoltarea capacității instructorilor de a identifica, explica și corecta modul de gestionare a activităților într-un adăpost și calmarea panicii
OBIECTIVE – La finalul exercițiului, profesioniștii vor fi capabili să:

- definească și să explice rolurile funcționale într-un adăpost;
- intervină verbal și comportamental pentru calmarea unei persoane panicată;
- demonstreze și explice tehnica de respirație 4–4–6;
- transmită aceste competențe către curanți, într-un limbaj simplu și sigur.

- **Se deschide exercițiul și prezintă SCENARIUL acestuia –** *„Vă aflați într-un adăpost urban improvizat. Sunt prea multe persoane, spațiul este limitat și zgomotul crește. O persoană adultă intră în panică – respiră rapid, plânge, se ridică brusc și vorbește tare. Haideți să vedem ce trebuie să facem pentru a gestiona situația”.*
- **Se împart participanții în grupuri mici – 3–4 persoane.**
- **PASUL 1 – DEFINIREA ROLURILOR ÎN ADĂPOST – SARCINĂ DE GRUP –** ***„Stabiliți roluri funcționale minime*** *necesare pentru stabilizarea situației.”*



Imagine afișată pe ecran

RĂSPUNS ORIENTATIV – ROLURI RECOMANDATE

- **Coordonator adăpost** – menține ordinea și regulile.
- **Responsabil pentru calmarea persoanelor** – intervine asupra persoanei panicată.
- **Responsabil pentru comunicare** – transmite informații scurte și clare.
- **Responsabil copii / vulnerabili** – reduce stimulii emoționali.
- **Responsabil resurse logistice** – apă, spațiu, materiale.

- **Pentru îndrumare, se pun următoarele întrebări:**
  - *Ce roluri considerați că sunt esențiale, nu ideale?*
  - *Ce roluri ar putea să fie cumulate?*
  - *Ce se întâmplă dacă nu există coordonare?*
- **PASUL 2 – CALMAREA UNEI PERSOANE PANICATE – SARCINĂ INDIVIDUALĂ –** ***„Simulați intervenția asupra persoanei panicată.”***

PAȘII CORECȚI – MODEL ORIENTATIV

1. **IZOLAREA PERSOANEI PANICATE – cu calm, fără forță.**	– mutarea într-o zonă izolată, la marginea grupului; – reducerea stimulilor vizuali și auditivi.
2. **ANCORARE VERBALĂ –** voce joasă, clară, propoziții scurte.	**Posibile formulări – Exemple** – „Ești în siguranță aici.” – „Suntem cu tine.” – „Respirăm împreună.”
3. **REDIRECȚIONAREA ATENȚIEI**	– focalizare pe respirație; – contact vizual, fără fixare agresivă.

- **PASUL 3 – TEHNICA DE RESPIRAȚIE 4–4–6 – DEMONSTRAȚIE GHIDATĂ**
- **Se explică și se demonstrează cum trebuie făcut –** se repetă de 5–7 ori**:**
  - *INSPIRĂ 4 secunde;*
  - *MENȚINE 4 secunde;*
  - *EXPIRĂ lent 6 secunde.*
- **Se oferă o explicație simplă –** *„Expirația mai lungă spune creierului că pericolul a trecut.”*
- **Se explică GREȘELILE FRECVENTE, care trebuie corectate:**
  - *ritm prea rapid;*
  - *explicații prea lungi;*
  - *atingere fizică neconsensuală;*
  - *ordine imperative gen „Calmează-te!”.*
- **Se concluzionează și se încheie exercițiul**
  - *„Panica este contagioasă, dar și calmul este.*
  - *Stabilirea rolurilor și a sarcinilor de îndeplinit reduc haosul.*
  - *Respirația este prima intervenție psihologică sigură pe care trebuie să o faceți.*
  - *În adăpost, ordinea salvează energie, iar calmul salvează vieți.”*

2.5. SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR CU DRONE

2.5.1. INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE

Dronele au devenit una dintre cele mai periculoase și imprevizibile amenințări din conflictele moderne, afectând direct populația civilă. Ele pot observa, urmări și lovi ținte cu mare precizie, transformând mișcarea, lumina și utilizarea telefoanelor în factori de risc major. Supraviețuirea nu depinde de forță sau viteză, ci de capacitatea de a reduce vizibilitatea și expunerea.

Instructorii vor învăța să transmită cursanților cum să recunoască prezența dronelor și să adopte comportamente care scad probabilitatea de a deveni ținte. Acest subcapitol oferă cadrul esențial pentru protejarea civililor într-un mediu dominat de supraveghere aeriană și atacuri la distanță.

În fața unei drone, protejează-ți viața prin adăpostire rapidă și respectarea planurilor de siguranță. Dronele pot fi folosite atât pentru supraveghere, cât și pentru atacuri directe!

UTILIZAREA DRONELOR ÎN CONTEXTUL CONFLICTELOR ARMATE

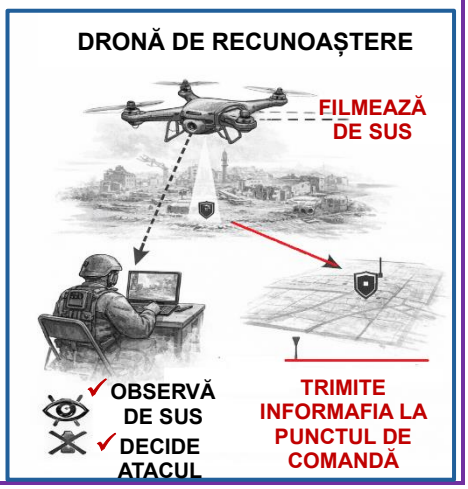
TIPURI DE DRONE – CE FAC ELE ÎN COFLICTE ARMATE

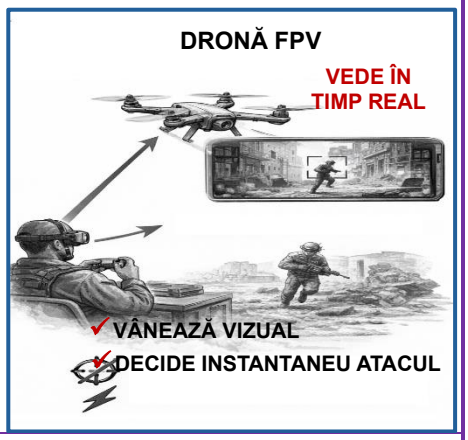
CE SUNT DRONELE ȘI CE ROL AU ÎN CONFLICTELE ARMATE?

– **Dronele** sunt aeronave fără pilot utilizate în scopuri de **supraveghere**, **recunoaștere**, **atacuri aeriene** sau **transport de echipamente și resurse**.
– Dronele de **tip militar** sunt folosite pentru a colecta informații sau pentru a lansa atacuri precise asupra țintelor de mare valoare.
– Dronele **civile** sau **comerciale** pot fi utilizate pentru a transporta obiecte mici sau pentru a spiona populația.

DRONE DE RECUNOAȘTERE

- Zboară mai sus.
- Observă ce se întâmplă jos.
- Transmit imagini la punctele de comandă adverse.
- ***DACĂ ACȚIONEZĂ, POATE URMA UN ATAC CU AVIAȚIA SAU CU ARTILERIA/RACHETELE***



	DRONE FPV - *„First-Person View”* – Zboară jos și transmite video **în timp real,** direct către operatorul dronei, exact ca și cum acesta ar fi „în interiorul” dronei.. – Sunt foarte rapide. – Lovesc ținte vizibile. – Reacționează la mișcare, siluete umane, lumina, reacțiile adversarului. – Nu caută ținte cu algoritmi – Este ghidată de un om – Mișcarea, lumina, telefoanele, siluetele – devin periculoase. 
	MUNIȚII RĂTĂCITOARE – sunt arme zburătoare autonome. – Caută – Identifică – Se prăbușesc asupra țintei
CUM SĂ TE PROTEJEZI ÎN PREZENȚA DRONELOR **SEMNE CĂ O DRONĂ SE APROPIE**	**RECUNOAȘTEREA UNEI DRONE** – **SUNETUL SPECIFIC –** majoritatea dronelor militare produc un sunet distinctiv de tip „bzzz” sau un zgomot de motor electric, zumzet, sunet de insectă mare uneori aproape silențios. – **ASPECT VIZUAL –** Drona poate fi un aparat mic, greu de observat pe cer, cu mișcare stabilă și reflexii metalice, sau o platformă de mari dimensiuni, similară unui elicopter. – **COMPORTAMENT AMBIENTAL –** Dronele pot zbura constant sau pot face zboruri scurte, urmate de aterizări pentru a se reîncărca. – păsări care fug. – oameni care se opresc. – **POSIBILE SEMNE DE PERICOL –** Dacă o dronă zboară la o înălțime joasă, este un indiciu că poate fi dotată cu o cameră sau un sistem de arme.
COMPORTAMENTUL LA APARIȚIA UNEI DRONE	– **PRINCIPIUL DE SUPRAVIEȚUIRE –** ***Dacă drona nu te detectează, nu ești o țintă.*** – **Tot comportamentul urmărește:** – să nu fii văzut – să nu fii recunoscut – să nu fii urmărit
	– **NU STA LA VEDERE –** Dacă observi o dronă în apropiere, adăpostește-te rapid într-o clădire sau într-o zonă cu acoperiș solid. – **EVITA ZONELE DESCHISE** și zonele de **înaltă vizibilitate** (câmpuri, pajiști, drumuri). – **NU INTERFERA CU DRONA –** Nu încerca să o dobori sau să o capturezi. În mod special, dronele pot fi echipate cu camere pentru monitorizare sau pot purta încărcături explozibile.
MĂSURI DE PRECAUȚIE ȘI PROTECȚIE LA APARIȚIA DRONELOR	**RĂMÂNEREA PE LOC NEMIȘCAT** – Nu alergi. – Nu privești în sus. – Nu ridici telefonul. – Te ghemuiești – Te lipești de sol – Rămâi complet nemișcat **MIȘCAREA = DETECTARE.**
	ADĂPOSTIREA ÎN FAȚA UNUI ATAC CU DRONĂ – **Căutarea unui adăpost sigur –** O clădire solidă, adâncirea în subsoluri sau adăposturi din beton vor oferi protecție în caz de atac. – **Sisteme de protecție –** În zonele vulnerabile, autoritățile pot crea **adăposturi antiaeriene** sau **zone de protecție**. **Alte soluții improvizate –** Dacă nu ai acces la un adăpost, găsește un **loc îndepărtat** sau o **zonă de refugiu –** sub copaci, în tuneluri, în spatele unor structuri mari.
	CUM SĂ REACȚIONEZI LA UN ATAC CU DRONĂ – **Căutarea adăpostului imediat** – în special dacă drona este armată, sub copaci, lângă clădiri, sub acoperiș, în subsol. – **Nu rămâne în apropierea unei zone vizate de atac**. Dacă drona efectuează un atac, adăpostul te va proteja de șrapnele.

	– **Dacă ești lovit de o explozie**, asigură-te că nu există **foc continuu** sau alte pericole care să îți pună viața în pericol.
PROTEJAREA DATELOR PERSONALE ÎN CAZUL UTILIZĂRII DRONELOR	– **EVITAȚI EXPUNEREA ONLINE –** Dronele pot utiliza **sisteme de recunoaștere facială** sau **tehnologii de urmărire digitală** pentru a colecta informații despre tine. – **Șterge sau criptate fișierele esențiale** – datele sensibile pot fi accesibile prin atacuri electronice de tip phishing sau hacking.
PROTECȚIA LA DRONELE CARE POT SPIONA	– **BLOCAREA SEMNALELOR ELECTRONICE –** În unele zone de conflict, autoritățile pot folosi tehnologia de **blocare a semnalelor radio** pentru a împiedica dronele să transmită informații. – **Evitarea camerelor și dispozitivelor de înregistrare video** în spațiile deschise sau neprotejate, întrucât dronele pot captura informații sensibile.
REACȚIA ÎN CAZUL CAPTURĂRII SAU DISTRUGERII UNEI DRONEI	– **Nu te apropia de resturi** – dronele pot fi echipate cu explozibili sau pot fi implicate în misiuni de **recunoaștere**. – **Semnalizează autorităților** locul prăbușirii. – **Protejează-ți locul**: Asigură-te că zona este evacuată pentru a preveni rănirea din cauza unor posibile explozibili.
COLABORAREA CU AUTORITĂȚILE ȘI SEMNALIZAREA DRONEI	**CUM SĂ RAPORTEZI PREZENȚA UNEI DRONE** Dacă observi o dronă, anunță **imediat autoritățile locale**. **TREBUIE SĂ TRANSMIȚI** – Locația exactă. – Tipul dronei (dacă este vizibil). – Direcția de zbor. – Dacă drona efectuează mișcări suspecte (împușcături, bombardamente, spionaj).

5

FIȘĂ DE LUCRU – SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR CU DRONE
SESIUNE DE INSTRUIRE APLICATĂ – EXERCIȚII și DISCUȚII DIRIJATE

PARTICIPANȚI – Profesioniștii.
SCOP – Dezvoltarea competențelor de **supraviețuire, protecție și instruire** în fața amenințărilor generate de dronele militare în conflicte armate.
OBIECTIVE – La finalul exercițiului, profesioniștii vor fi capabili să:

- să recunoască rapid amenințarea reprezentată de dronele utilizate în conflictele armate modern;
- să aplice corect măsuri de reacție, protecție și adăpostire;
- să corecteze instinctele greșite și să transmită aceste comportamente esențiale, fără a produce panică, grupurilor instruite, în vederea reducerii riscului de detectare, lovire și pierdere de vieți omenești.

ETAPA 1 – EXERCIȚIU DIRIJAT și DISCUȚIE – REACȚIA LA SUNETUL UNEI DRONE – SIMULARE AUDIO

- **Se deschide sesiunea de instruire aplicată –** *„În majoritatea situațiilor reale, prima avertizare nu este vizuală, ci auditivă. Vom exersa reacția corectă la sunet.”*
- **Se pornește aparatura și se redă brusc un sunet de dronă,** fără avertizare.
- Profesioniștii NU sunt anunțați ce tip de dronă este.
- Se pune întrebarea **–** *CE FAC LA AUZUL ACELUI SUNET?*

  REZOLVARE ORIENTATIVĂ – La auzul sunetului, participanții trebuie să:
  - *Se oprească din mișcare*
  - *Coboare / se micșoreze*
  - *Evite ridicarea capului*
  - *Să spună ce ar face imediat*
- **Se pun intrebările:**
  - *„Ce v-a determinat prima reacție?”*
  - *„Cine a simțit impulsul să caute vizual drona?”*
  - *„De ce sunetul este mai periculos decât lipsa lui?”*

  RĂSPUNSURI ORIENTATIVE –



Utilizare flipchart

„Ce v-a determinat prima reacție?”	– *Sunetul brusc și neobișnuit, care a declanșat reacția instinctivă de alertă.* – *Asocierea sunetului cu pericolul iminent, bazată pe informații anterioare sau experiențe din media.* – *Reflexul de supraviețuire – reacție de tip „luptă, fugă sau îngheț”.* – *Dorința de a înțelege rapid ce se întâmplă și de a evalua riscul.*
– *Prima reacție este aproape întotdeauna **emoțională și instinctivă**, nu rațională. Exercițiul urmărește **transformarea reacției automate într-un comportament controlat**.*	
„Cine a simțit impulsul să caute vizual drona?”	– *Majoritatea participanților au simțit nevoia să ridice privirea pentru confirmare vizuală.* – *Impulsul vine din nevoia umană de a localiza sursa pericolului.* – *Creierul caută informație vizuală pentru a „opri” incertitudinea.*
Corectarea răspunsurilor: – *Căutarea vizuală expune silueta corpului tău la senzorii dronei.* – *Ridicarea privirii și poziția verticală cresc probabilitatea de detectare.* – *„A vedea drona” nu înseamnă „a fi în siguranță”.* *Chiar dacă Impulsul este unul normal, **comportamentul corect este să cobori silueta, să te ghemuiești, întinzi la pământ, nu să cauți cu privirea unde este drona**.*	
„De ce sunetul este mai periculos decât lipsa lui?”	– *Sunetul indică faptul că drona este suficient de aproape pentru a detecta, urmări sau lovi.* – *Dronele pot fi deja poziționate deasupra sau în spatele țintei atunci când sunt auzite.* – *Lipsa sunetului nu înseamnă absența dronei – unele drone sunt silențioase sau la altitudine mare.* – *Sunetul provoacă panică și reacții greșite dacă nu ești antrenat.* –
– *Sunetul este adesea **ultimul avertisment**, nu primul.* – *Reacția la sunet trebuie să fie instantanee și automată, nu de analiză.* *În conflict, **ceea ce auzi este deja prea aproape**. Supraviețuirea depinde de reacție, nu de confirmare.*	

CONCLUZIE – „*Reacțiile voastre au fost normale. Scopul instruirii nu este să eliminăm instinctele, ci să le **reprogramăm**. La sunetul unei drone - **nu căutăm drona, nu evaluăm impactul, nu filmăm acțiunea dronei – coborâm profilul, ne deplasăm scurt și ne acoperim”**.*

ETAPA 2 – EXERCIȚIU – IDENTIFICAREA LOCURILOR DE ACOPERIRE / ASCUNDERE

- **Se prezintă rapid regula –** *„Drona caută mișcare și contrast. Nu caută oameni, caută semnale”* , deschide calculatorul și proiectează o imagine urbana.
- **Se solicită să fie identificate, să se marcheze și să se argumenteze -**

- *Locuri acceptabile.*
- *Locuri periculoase.*
- *Locuri interzise.*

REZOLVARE ORIENTATIVĂ

ACOPERIRE REALĂ

- *Pereți groși de beton.*
- *Subsoluri.*
- *Structuri masive.*

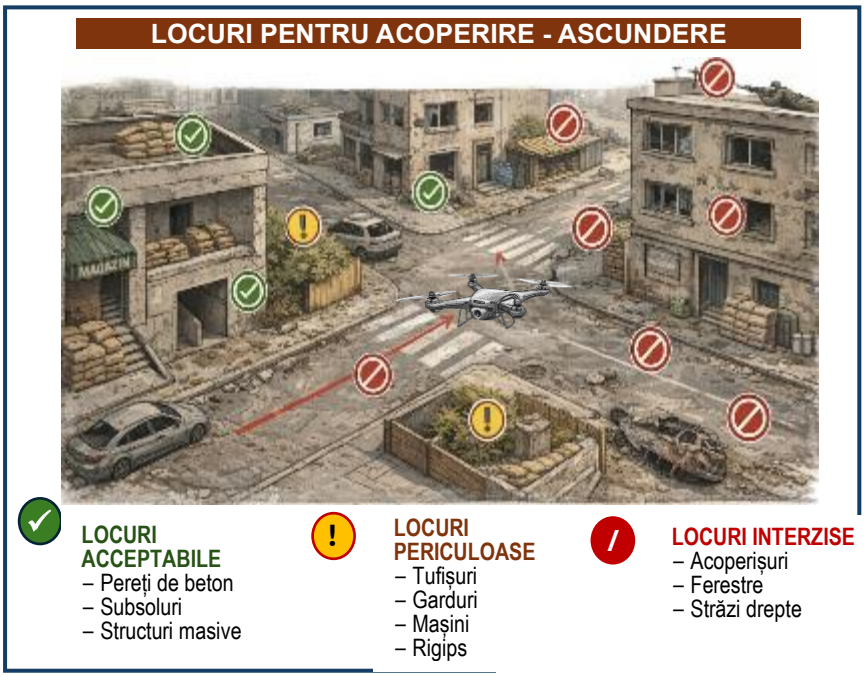
ASCUNDERE (risc mare)

- *Tufișuri.*
- *Mașini.*
- *Garduri.*
- *Rigips.*

ZONE LETALE

- *Acoperișuri.*
- *Ferestre.*
- *Străzi deschise.*
- *Mișcare în linie dreaptă.*

– **Se pune întrebarea –** *„Dacă drona revine după 30 de secunde, unde NU mai sunteți?”*



Imagine afișată pe ecran

RĂSPUNS ORIENTATIV – Nu mai suntem **în locul în care am fost observați inițial** sau **în orice poziție care permite reluarea loviriі pe coordonate cunoscute.**

Dacă drona revine după un interval scurt (≈30 secunde), aceasta indică **confirmare, corectare sau atac secundar**. În acest context, NU mai trebuie să fim î**n același loc de ascundere inițial, având în vedere că** poziția este deja „memorată” sau marcată pentru lovire.

- **Dacă am fost în spatele unei acoperiri parțiale** – mașină gard, colț de clădiri, aceste elemente pot fi neutralizate rapid sau nu oferă protecție reală.
- **Dacă am fost în zone deschise sau pe traiectorii previzibile,** drona anticipează mișcarea liniară.
- **Dacă am fost lângă ferestre, uși, acoperișuri, acestea sunt** zone vulnerabile la observare verticală și atac precis.
- **Dacă am avut telefonul pornit,** riscul de localizare crește exponențial.

2.6. SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR CU RACHETE, FOLOSIREA ARTILERIEI ȘI A AVIAȚIEI

2.6.1. INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE

Atacurile cu rachete, artilerie și aviație reprezintă unele dintre cele mai distructive forme de violență în conflictele moderne, afectând în mod direct zonele civile. Undele de șoc, schijele și prăbușirea clădirilor provoacă cele mai multe victime, adesea în câteva secunde. Supraviețuirea depinde de recunoașterea rapidă a pericolului, alegerea corectă a adăpostului și respectarea unor reguli simple, dar critice.

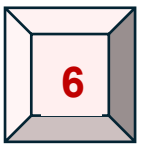
Profesioniștii vor învăța să transmită cursanților cum să reacționeze rapid la avertizări și la alarme, cum să identifice sunetele specifice diferitelor tipuri de atacuri, cum să se protejeze în timpul impactului – cunoașterea locurilor sigure, precum adăposturile subterane sau structurile consolidate, adoptarea unor tehnici corecte de protecție, cum ar fi poziția ghemuit cu mâinile protejând capul și cum să evite efectele secundare.

Acest subcapitol oferă baza pentru transformarea haosului bombardamentelor într-o situație gestionabilă prin comportament corect și disciplină, oferind șansa de adăpostire în siguranță și de a minimiza riscurile.

În fața unui atac cu rachete, artilerie sau aviație, protejează-te prin ascunderea rapidă în adăposturi sigure și urmează pașii esențiali pentru a rămâne în siguranță.

ÎNȚELEGEREA ATACURILOR CU RACHETE, ARTILERIE ȘI AVIAȚIE	**ATACURILE CU RACHETE** – **RACHETELE BALISTICE** – Acestea sunt lansate de obicei de pe sol sau din aer și pot lovi atât infrastructuri, cât și zone civile. Rachetele sunt rapide și imposibil de evitat odată lansate. – **RACHETELE DE CROAZIERĂ** – Acestea sunt ghidate și pot fi dirijate spre obiectivele dorite. Ele pot fi lansate din diferite locații (terestru, naval, aerian).
	ATACURILE CU ARTILERIA – **ARTILERIA GREA** – Munițiile mari, lansate de obicei de pe câmpuri de luptă, sunt capabile să distrugă zone mari. Acestea includ obuze, tunuri și lansatoare de rachete de mare calibru. – **EFECTUL ASUPRA ZONEI** – În mod frecvent, aceste atacuri vizează zone urbane și pot provoca distrugerea infrastructurii și pierderi masive de vieți omenești.
	ATACURILE AERIENE – **AVIAȚIA MILITARĂ** – Avioanele de luptă sau dronele pot lansa bombe sau pot efectua atacuri cu rachete asupra unei anumite zone. – **Bombardamentele** – Atacurile aeriene sunt de obicei foarte precise, având în vedere coordonatele țintelor, și pot include arme convenționale sau nucleare.
FAZELE UNUI ATAC	**AVERTIZARE – Aceasta este fereastra de supraviețuire.** – sirenă. – sunet de avioane. – zgomot de lansare artilerie. – aplicații de alertă.
	IMPACT – EXPLOZIA PRIMARĂ – unda de șoc, foc, schije, presiune.
	EFECTE SECUNDARE – clădiri care cad, incendii, gaze, linii electrice
PREGĂTIREA PENTRU SITUAȚIA UNUI ATAC CU RACHETE, ARTILERIE ȘI AVIAȚIE	**CREAREA UNUI PLAN DE SIGURANȚĂ** – **STABILEȘTE UN ADĂPOST SIGUR, ÎN FUNCȚIE DE SITUAȚIE** – Fie că ești acasă, la serviciu sau într-o zonă publică, identifică locuri sigure unde să te adăpostești. Acestea ar trebui să fie structuri solide sau subterane. – **PREGĂTEȘTE UN KIT DE SUPRAVIEȚUIRE** – Kit-ul de supraviețuire trebuie să conțină apă potabilă, hrană neperisabilă, medicamente esențiale, o lanternă, încărcător pentru telefon și măști de protecție pentru praf sau fum.
	INFORMAȚII ACTUALIZATE ȘI ALERTĂ TIMPURIE – **Înregistrarea pentru alerte oficiale** – Abonează-te la canale de știri, aplicații guvernamentale și alerte care îți pot oferi informații în timp real despre atacuri iminente. – **Identificarea surselor de avertizare** – Ascultă semnalele transmise prin sirenele de atac aerian sau semnale de alertă din partea autorităților locale.
	MODUL DE ACȚIUNE LA AUZUL SIRENEI – Ai foarte puțin timp. Nu discuți. Nu alegi. Te miști. **PROCEDURA**: 1. Oprești ce faci. 2. Intri în cea mai apropiată clădire solidă. 3. Cobori. 4. Te îndepărtezi de ferestre. 5. Te așezi jos, lângă un perete interior. – NU ieși să filmezi. – NU alergi pe stradă. – NU stai în uși sau holuri.
REACȚIA IMEDIATĂ ÎN CAZUL UNUI ATAC CU RACHETE, ARTILERIE SAU AVIAȚIE	**ÎN CAZUL UNUI ATAC CU RACHETE** – **CĂUTAREA ADĂPOSTULUI RAPID** – Dacă este posibil, **fugi spre cel mai apropiat adăpost** (subteran sau într-o clădire solidă). – **ASCUNDEREA** – Dacă nu ai acces la un adăpost, caută un loc protejat, de preferință fără feronerie (feronerie sau geamuri pot deveni periculoase). Stai la sol și protejează-ți capul.

	– **DISTANTA DE SIGURANȚĂ** – Dacă ești în apropierea unei zone vizate de rachete, evacuează imediat zona, dar nu te apropia de resturile rachetelor sau obiectele lovite, deoarece acestea pot conține explozibili sau gaze toxice.
	ÎN CAZUL UNUI ATAC CU ARTILERIA – **ASCUNDE-TE SUB O STRUCTURĂ SOLIDĂ** – Adăpostește-te cât mai repede într-un subsol, în spatele unui zid gros sau sub o masă mare, care te poate proteja de căderi de resturi. – **PROTEJEAZĂ-ȚI CAPUL ȘI GÂTUL** – Folosește un obiect solid pentru a proteja capul de șrapnele. Dacă nu ai acces la un obiect dur, stai jos și adăpostește-ți capul sub brațe. – **EVITA ZONA DE IMPACT** – După un atac cu artileria, rămâi în adăpost până când pericolele imediate de explozii secundare sunt înlăturate.
	INDICII ALE FOLOSIRII ARTILERIEI **SUNET** – sunet de plecare („șuierat” sau bubuit îndepărtat). – pauză scurtă. – explozii repetate. – zgomot care se apropie. – lovire în zonă largă.
	ÎN CAZUL UNUI ATAC AERIAN – **FUGI IMEDIAT ÎNTR-UN ADĂPOST** – Dacă auzi avioane de luptă adăpostește-te rapid în clădiri cu pereți groși sau în subsoluri. – **CĂUTAREA ADĂPOSTULUI ÎN APROPIERE** – Dacă te afli într-o zonă deschisă, **caută un loc subteran** sau o zonă protejată, cum ar fi în spatele unor structuri mari. – **În interior –** culcat pe podea, cu capul spre perete, gura ușor deschisă (reduce presiunea), mâinile peste cap. – **În exterior -** te ghemuiești cu spatele la explozie, în spatele unui obstacol, cât mai jos, nu alergi după ce începe. **INDICII ATACULUI AERIAN** – zgomot de avion; – fluierat puternic în coborâre; – impact unic, extrem de violent; – undă de șoc mare.
PROTECȚIA DUPĂ IMPACT	**EVALUAREA DAUNELOR** – **VERIFICĂ-ȚI INTEGRITATEA FIZICĂ** – După un atac, asigură-te că nu ai suferit răni. Dacă ești rănit, caută ajutor medical. – **EVITA RESTURILE PERICULOASE** – Dacă rachetele sau obuzele nu au explodat, nu te apropia de ele. Poate fi periculos și este posibil ca aceștia să aibă în continuare muniție activă.
GESTIONAREA INCENDIILOR	– **STINGE FOCUL** – Dacă te afli într-o clădire cu incendiu, folosește o pătură sau un stingător pentru a-l stinge. – Dacă incendiul nu poate fi stins, **EVACUEAZĂ IMEDIAT CLĂDIREA**. – **Nu folosi apa dacă sunt cabluri electrice** căzute și nu le atinge
COLABORAREA CU AUTORITĂȚILE ȘI ÎNCEPEREA EVACUĂRII	– Urmează instrucțiunile autorităților locale pentru a afla ce se întâmplă în zona ta și cum să acționezi. – În cazul unui atac cu rachete, artilerie sau aviație, autoritățile pot emite ordine de **evacuare** sau pot furniza **rute sigure** pentru deplasare.
	PLANIFICAREA EVACUĂRII – **EVACUARE RAPIDĂ** – Încearcă să părăsești zona afectată cât mai repede și mergi către un loc sigur. – **RUTELE SIGURE DE EVACUARE** – Cunoaște rutele de evacuare pentru a evita drumurile periculoase sau zonele cu riscuri majore.
MĂSURI DE SUPRAVIEȚUIRE PE TERMEN LUNG	– După un atac major, încearcă să găsești **surse de ajutor medical** pentru rănile suferite. – Asigură-te că ai **suficiente resurse** pentru a supraviețui pe termen lung, cum ar fi apă, hrană și medicamente. – Căută un loc sigur unde să te refugiezi și să primești sprijin din partea comunității. – Acordă-ți timp pentru a procesa trauma și solicită ajutor din partea specialiștilor pentru a face față stresului post-traumatic.



FIȘĂ DE LUCRU – ACTIVITATE PRACTICĂ
SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR CU RACHETE, ARTILERIE ȘI AVIAȚIE
EXERCIȚIU APLICATIV + SIMULARE + LUCRU PE HARTĂ

PARTICIPANȚI – profesioniști.
SCOP – Formarea capacității profesioniștilor de a recunoaște rapid tipul de atac, de a reacționa corect în primele secunde și de a planifica evacuarea în condiții de bombardament.
OBIECTIVE – La finalul exercițiului, profesioniștii vor fi capabili să:

- **Recunoască tipul de armă folosit în atac** – artilerie, rachetă, bombardament aerian) și să distingă fazele atacului: avertizare, impact și efecte secundare.
- **Identifice rapid zonele sigure și zonele periculoase** într-un mediu urban, aplicând principiile de protecție și minimizare a expunerii.
- **Aplice corect procedurile de reacție imediată** la auzul sirenei de alarmă, inclusiv coborârea profilului corporal, deplasarea scurtă și adăpostirea eficientă.
- **Planifice o rută de evacuare sigură și realistă**, luând în considerare obstacolele, zonele letale și alternativele în cazul schimbării condițiilor.
- **Explice și demonstreze cursanților comportamentele și măsurile corecte**, argumentând de ce anumite acțiuni cresc șansele de supraviețuire și protecție.
- **Gestionarea stresului și a panicii** – să identifice reacțiile normale ale oamenilor la atac și să ghideze grupul în luarea deciziilor rapide și sigure.

ETAPA 1 – EXERCIȚIU DE RECUNOAȘTERE A TIPULUI DE ARMĂ – SIMULARE AUDIO și DISCUȚIE GHIDATĂ

- *Dezvoltarea capacității de recunoaștere rapidă a tipului de atac pe baza indicilor sonore, în vederea alegerii reacției corecte în primele secunde, când timpul de decizie este critic.*
- ***Nu se anunță tipul de armă înainte de redare**. Exercițiul este construit pe **reacție intuitivă și pe analiză ulterioară**, nu pe memorare.*

MATERIALE NECESARE

- Laptop / telefon / boxă portabilă.
- 3–4 fișiere audio – 10–15 secunde fiecare:
  - foc de artilerie – lansare + impact.
  - bombă aeriană.
  - rachetă – lovitură de artilerie cu rază mare.
  - muniție de infanterie de calibru mic pentru contrast.
- Flipchart și markere
- **PASUL 1 – Se deschide sesiunea de instruire** – *„În primele secunde ale unui atac, nu avem timp să analizăm hărți sau să cerem explicații. Corpul reacționează înaintea rațiunii. Astăzi lucrăm exact această fereastră scurtă – ce recunoaștem că se întâmplă, ce decidem să facem și de ce luăm aceea decizie.”*
- **PASUL 2 – SIMULAREA AUDIO – Se redă pe rând fișierele audio**. Se cere participanților să nu facă comentarii pe timpul redării sunetelor. După fiecare sunet este recomandată o pauză scurtă de 10–15 secunde.
- **După fiecare sunet, se pun întrebări și se utilizează flipchart-ul ca instrument de analiză a reacțiilor**, notând răspunsurile și reacțiile instinctive.
  - *Ce ați auzit?*
  - *Ce tip de armă credeți că este?*
  - *Ce faceți în primele 5–10 secunde?*

L

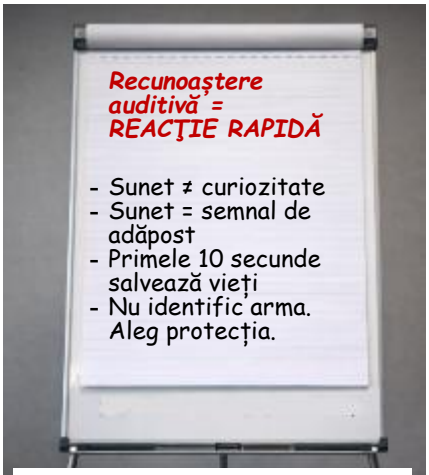
ISTĂ DE SUNETE – INTERPRETARE – REACȚIE AȘTEPTATĂ

	CE SPUN PARTICIPANȚII	INTERPRETARE ACCEPTABILĂ	REACȚIA AȘTEPTATĂ	*GREȘEALĂ FRECVENTĂ*
ARMĂ AUTOMATĂ / FOC DE INFANTERIE – pocnituri scurte, repetate; – rafale neregulate; – ecou între clădiri („tac-tac-tac").	– „împușcături" – „mitralieră". – „se trage aproape".	– foc de armă ușoară (AK / armă automată); – distanță mică–medie; – pericol direcțional.	– coborâre imediată; – lipire de zid / obstacol solid; – deplasare scurtă în afara liniei de foc; – NU privit, NU alergat, NU filmat.	– *încercarea de a „localiza trăgătorul" vizual.*
ARTILERIE (OBUZ / LOVITURĂ INDIRECTĂ) – fluierat / șuierat înainte de impact; – explozie puternică, rotundă; – ecou prelung.	– „bombă" – „ceva a căzut" – „a venit din aer"	– artilerie sau mortier; – zonă afectată larg; – schije secundare.	– coborâre rapidă; – adăpostire în spatele unui element masiv; – protejarea capului; – rămânere la sol câteva secunde după impact.	– *ridicarea imediată după prima explozie (fără a aștepta efectele secundare).*
BOMBARDAMENT AERIAN – zgomot de avion (uneori slab); – liniște scurtă; – explozie foarte puternică, presiune mare.	– „avion" – „bombă mare" – „a zguduit tot"	– bombă aeriană; – efect de suflu major; – risc mare de prăbușire.	– coborâre; – adăpost în subsol / structură masivă; – distanță de ferestre și pereți exteriori; – rămânere în adăpost.	– *adăpostirea lângă ferestre „ca să vedem ce se întâmplă".*
RACHETĂ / SISTEM MULTILANSATOR (MLRS) – uruit / vuiet lung; – explozii succesive; – serie de impacturi.	– „rachete" – „mai multe lovituri" – „se apropie"	– lovituri în salve; – zonă largă afectată; – repetitivitate.	– coborâre imediată; – adăpost solid; – nu ieși după prima explozie; – menținerea poziției până la finalul salvei.	– *deplasarea între explozii („pare că s-a terminat").*
DRONĂ (FPV / RECUNOAȘTERE) – bâzâit constant; – sunet de „tânțar" mecanic; – uneori dispare și reapare.	– „dronă" – „ceva mic" – „se aude deasupra"	– observare sau atac iminent; – pericol de precizie.	– oprire din mișcare; – ascundere sub acoperire reală; – fără telefoane la vedere; – nu priviți în sus.	– *urmărirea vizuală a dronei.*
Nu trebuie să identifici arma ca să supraviețuiești. Trebuie să aplici reacția corectă.				

Tabel proiectat pe ecran

- **PASUL 3 – DISCUȚIE GHIDATĂ / ANALIZA**
- **Se pun următoarele întrebări:**
  1. *„De ce este periculos să încerci să identifici vizual sursa sunetului?"*
  2. *„Ce greșeală comună apare în reacțiile inițiale?"*
  3. *„Ce trebuie să înțeleagă cursanții voștri, nu să memoreze?"*

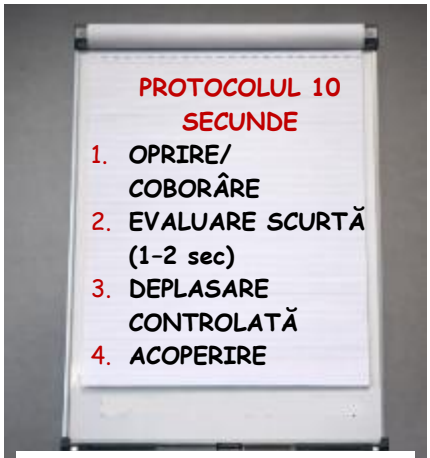
  RĂSPUNSURI ORIENTATIVE
  1. *Pentru că expunerea durează mai mult decât analiza, iar efectul letal apare înainte ca informația să fie utilă.*
  2. *Tendința de a fugi pe distanță mare sau de a privi în direcția sunetului, crescând expunerea.*
  3. *Că reacția corectă este automată, simplă și repetabilă: coborâre, evaluare scurtă, adăpost.*
- **Se notează pe flipchart** →
- **Se concluzionează exercițiul –** *„Cursanții voștri nu trebuie să știe ce tip de rachetă cade. **Trebuie să știe ce fac imediat**. Rolul vostru este să transformați sunetul în reflex, nu în panică. Bombardamentul aerian oferă cel mai mic timp de reacție. Artileria creează un pericol prelungit și impredictibil. Efectele secundare (schije, prăbușiri) sunt la fel de periculoase ca impactul. "*
- **Se încercuiește *coloana 3 – REACȚIA AȘTEPTATĂ* –** *„Indiferent ce ați auzit sau ce ați crezut că este, aici trebuie să schimbăm lucrurile."*



Utilizare flipchart

ETAPA 2 – *„CE FAC ÎN PRIMELE 10 SECUNDE DUPĂ AUZUL SIRENEI? ”* – EXERCIȚIU APLICATIV – SIMULARE – DISCUȚIE GHIDATĂ – *formarea unui protocol simplu și repetabil de reacție imediată la alarmă, care să poată fi aplicat indiferent de tipul atacului și transmis mai departe cursanților sub forma unui reflex de supraviețuire.*

- **Se deschide sesiunea de lucru și se explică regulile –** *„Acest exercițiu simulează o situație reală. Nu ne grăbim, nu alergăm, nu ne jucăm. Ne antrenăm mintea să conducă corpul.”*
- **PASUL 1 – ACTIVAREA SIMULĂRII – Se transmite scenariul exercițiului –** *„Imaginați-vă că vă aflați într-un spațiu urban. Nu știți ce tip de atac urmează și auziți sirena.”*
- **Se pornește sunetul sirenei**.
- **PASUL 2 – REACȚIA SPONTANĂ – Participanții execută instinctiv ceea ce consideră că e corect.**
- **Se observă fără să se intervină și se notează**:
  - *cine se oprește;*
  - *cine se mișcă haotic;*
  - *cine caută vizual informații;*
  - *cine coboară / caută adăpost.*
- **PASUL 4 – DISCUȚIE GHIDATĂ – ANALIZA COMPORTAMENTELOR. Se oprește exercițiul și se întreabă:**
  - ***„Ce ați făcut în primul moment?”***
    RĂSPUNSURI ORIENTATIVE
    - *m-am oprit;*
    - *m-am uitat în jur;*
    - *am vrut să ies;*
    - *am căutat un perete;*
    - *nu știam încotro să merg.*
  - **Se subliniază** că reacțiile sunt normale, dar nu toate sunt sigure.
  - ***Se pune întrebarea – „Ce v-a lipsit ca informație?”***
    RĂSPUNS ORIENTATIV – certitudinea tipului de atac / direcția / durata.
  - **Se subliniază faptul** că în realitate, nu avem aceste informații, deci reacția trebuie să funcționeze fără ele.
- **PASUL 5 – INTRODUCEREA PROTOCOLULUI *„10 SECUNDE”***
  - **Se scrie pe flipchart și se explică cele patru acțiuni folosind exemple. →**
    1. **OPRIRE / COBORÂRE**
       - *oprești deplasarea;*
       - *cobori centrul de greutate;*
       - *reduci vizibilitatea și expunerea.*
       - *NU alergi, NU privești cerul, NU filmezi.*
    2. **EVALUARE (1–2 secunde)**
       - *unde este cel mai apropiat element solid?*
       - *ce direcție reduce expunerea?*
    3. **DEPLASARE CONTROLATĂ**
       - *deplasare scurtă;*
       - *de-a lungul zidurilor;*
       - *NU traversări inutile.*
    4. **ACOPERIRE**
       - *beton, subsol, structură masivă;*
       - *NU ferestre, NU uși subțiri.*

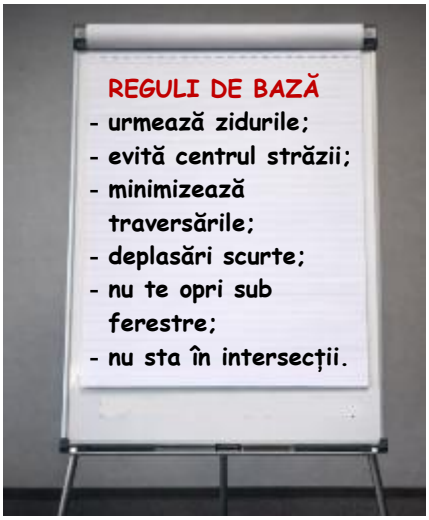


Utilizare flipchart

- **PASUL 6 – RELUAREA EXERCIȚIULUI –** Se repetă sunetul sirenei și se solicită participanților să aplice, **conștient și controlat, protocolul *10 SECUNDE***.
- **PASUL 7 –** Se adresează următoarele **ÎNTREBĂRI DE CONSOLIDARE**
  „De ce nu alergăm?”
  RĂSPUNS ORIENTATIV – *Alergarea crește expunerea, zgomotul și predictibilitatea mișcării.*
  „De ce coborârea salvează viața?”
  RĂSPUNS ORIENTATIV – *Reduce șansele de a fi lovit de schije, unde de șoc sau observare.*
  „Ce mesaj trebuie să transmit cursanților mei?”
  RĂSPUNS ORIENTATIV – *„Nu trebuie să știi ce cade. Trebuie să știi ce faci.”*
  - **Se concluzionează –** *„Primele 10 secunde decid dacă ai timp sau nu să reacționezi mai departe. Ca instructori, responsabilitatea voastră este să transformați panica în procedură.”*

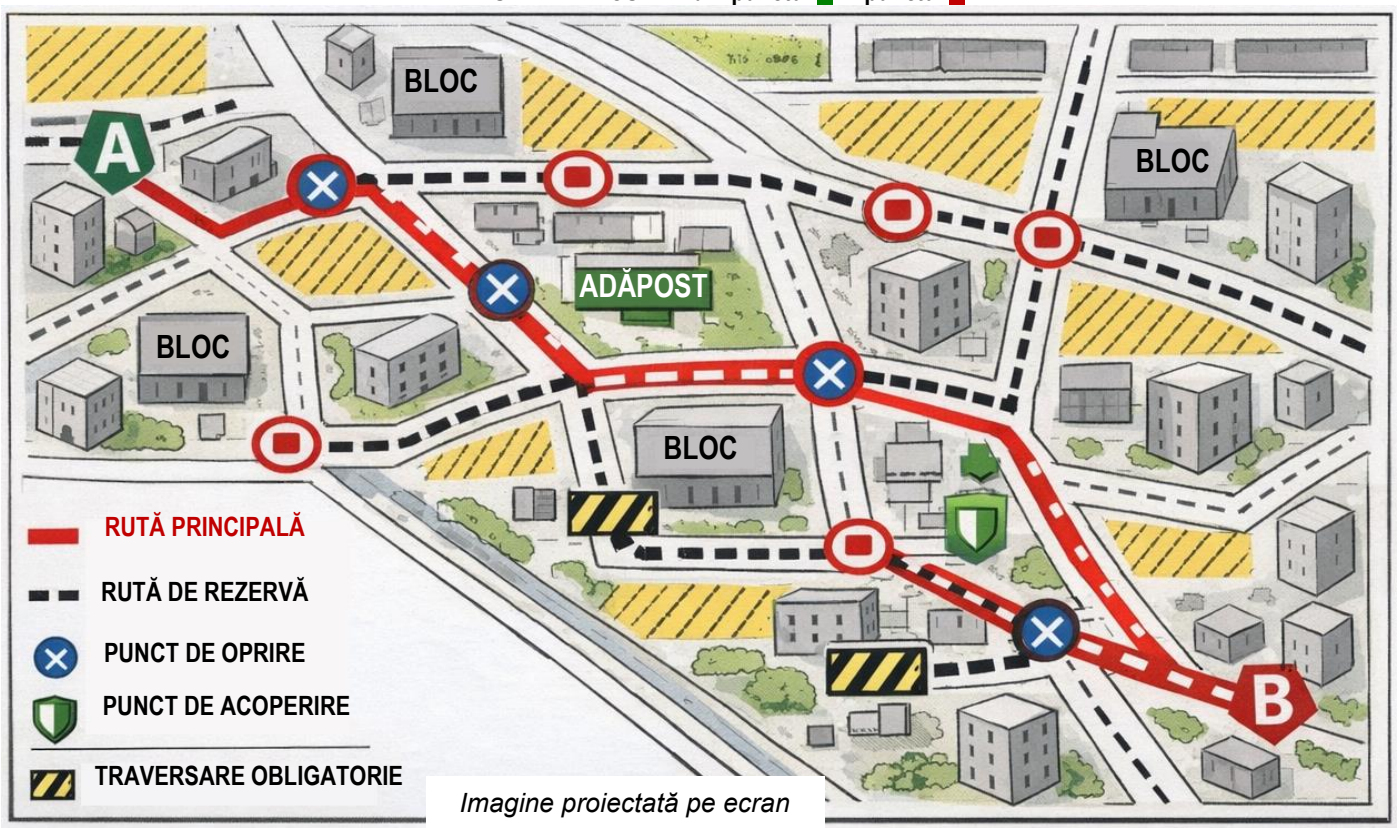
ETAPA 3 – LUCRU PE HARTĂ – PLANIFICAREA RUTEI DE EVACUARE – LUCRU ÎN ECHIPĂ, ANALIZĂ SIMPLIFICATĂ și DISCUȚIE GHIDATĂ

- **Se explică scenariul de desfășurare a sesiunii de instruire pe o imagine proiectată / hartă de lucru** – *„Imaginați-vă că sirena a sunat, iar atacul este în desfășurare. Nu știm ce tip de arme folosește adversarul, dar noi, trebuie să evacuăm zona. Scopul nostru este să ajungem în maximum **5 – 7 minute** din punctul A în punctul B, cu expunere minimă. După acest timp, se consideră zona nesigură."*
- **Se subliniază care sunt constrângerile impuse:**
  - *deplasare* se va face *pe jos;*
  - *timpul este limitat;*
  - *posibile efecte secundare – schije, clădiri dărâmate, drone).*
- **Participanții sunt împărțiți pe grupuri mici – 4-5 persoane. Se înmânează hărțile / schițele cu zona și se trasează sarcinile de lucru. Fiecare grup trebuie să:**
  - ***Identifice pe hartă / schiță:***
    - *zone deschise;*
    - *intersecții;*
    - *clădiri cu ferestre multiple;*
    - *posibile adăposturi.*
  - ***Traseze:***
    - *ruta principală (linie continuă);*
    - *ruta de rezervă (linie punctată).*
  - ***Marcheze:***
    - *puncte de oprire;*
    - *puncte de acoperire;*
    - *zone de traversare obligatorie.*
  - ***Fiecare grup explică:***
    - *de ce a ales ruta;*
    - *unde s-ar opri dacă apare focul;*
    - *ce ar schimba dacă o clădire se prăbușește.*



- **Se scrie pe flipchart REGULILE DE BAZĂ pentru planificarea evacuării** → ***„Nu există o singură rută „corectă"**, ci rute **argumentate logic**, decizii bazate pe **reducerea expunerii și** capacitatea de **adaptare la schimbare rapidă**."*
- **Se lucrează în grupuri.**

PLANUL DE EVACUARE din punctul A în punctul B



Imagine proiectată pe ecran

- **Profesioniștii își prezintă argumentele în rezolvarea sarcinilor și răspund la întrebările adresate.**

ÎNTREBĂRI / SARCINI	RĂSPUNS ORIENTATIV – ARGUMENTE	OBIECTIVELE URMĂRITE
„De ce ai ales aceste rute pentru deplasare?"	*Am ales această rută deoarece am urmărit, în principal, **aliniamentele clădirilor**, reducând expunerea în zone deschise.* ***Ruta evită centrul străzii și intersecțiile mari,** care sunt puncte cu risc crescut de foc direct, ricoșeu și observare.* ***Am preferat străzi secundare,** cu posibilități frecvente de **oprire și acoperire**, și am inclus o **rută de rezervă** pentru cazul în care traseul principal devine impracticabil.*	– gândire bazată pe **reducerea expunerii**, nu pe viteză; – înțelegerea diferenței între **deplasare sigură vs. deplasare rapidă**; – existența unei **alternative** (plan B).
„Unde te-ai opri dacă apare focul?"	M-aș opri în **cel mai apropiat punct de acoperire reală**, nu de ascundere – colț de clădire solidă, perete de beton, intrare în subsol. **Nu aș continua deplasarea în linie dreaptă** și nu m-aș opri în zone deschise sau lângă mașini. Prioritatea este **oprirea expunerii**, nu atingerea imediată a destinației.	– oprirea nu se face *„unde apuci",* ci **unde se oprește cartușul**; – reacția corectă este – **opresc – evaluez – apoi decid**, nu alerg; – ferestrele, ușile subțiri, gardurile NU sunt puncte valide.
„Ce ai schimba dacă o clădire se prăbușește?"	Aș elimina imediat zona respectivă din traseu, deoarece prăbușirea produce **efecte secundare periculoase** – schije, nori de praf, instabilitate structurală, posibile incendii. **Aș activa ruta de rezervă,** chiar dacă este mai lungă, și aș evita zonele adiacente clădirii prăbușite, unde există risc de colaps în lanț. Dacă nu există alternativă sigură, aș prioritiza **adăpostirea temporară** în locul continuării deplasării.	– înțelegerea conceptului de **efect secundar al atacului**; – capacitatea de a renunța la obiectivul inițial pentru **siguranță**; – folosirea planificării flexibile.

- **Se prezintă GREȘELILE FRECVENTE**, le notează pe flipchart și subliniază necesitatea corectorii acestora în perioada instruirii. →
- **Se încheie sesiunea de instruire –** *„Supraviețuirea în situația atacurilor cu rachete, artilerie și aviație nu este o chestiune de noroc, ci de timp, disciplină și reacție corectă. Ce se întâmplă în primele secunde face diferența între viață și moarte.*

  Evacuarea nu este o fugă din punctul A în punctul B. Este deplasare controlată, etapizată, sub acoperire. Voi, în rolul de instructori, trebuie să știți că veți conduce prin întrebări, nu prin comenzi, iar cursanții trebuie să învețe principii, nu să memoreze liste și scheme.".



Utilizare flipchart

2.7. SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR CU RACHETE ȘI BOMBE CU ÎNCĂRCĂTURĂ NUCLEARĂ

2.7.1. INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE

Atacurile cu încărcătură nucleară reprezintă una dintre cele mai extreme forme de pericol, combinând efecte imediate devastatoare cu riscuri pe termen mediu și lung. Factorii distructivi și efectele armei nucleare pot afecta populația civilă chiar și la distanță de zona de impact. Supraviețuirea depinde de reacția rapidă, alegerea adăpostului potrivit, evitarea expunerii la praful radioactiv, sigilarea spațiului și respectarea unor proceduri stricte de protecție.

Profesioniștii vor învăța să transmită cursanților cum să reducă expunerea inițială și cum să se protejeze după explozie. Acest subcapitol oferă cadrul necesar pentru înțelegerea riscurilor nucleare, pentru aplicarea măsurilor necesare maximizării șanselor de supraviețuire, reducerea expunerii la radiații și limitarea efectelor pe termen lung asupra sănătății..

În fața unui atac nuclear, protejează-te imediat în adăposturi sigure, evită expunerea la radiații și rămâi informat pentru a lua decizii corecte.
DACĂ SE FOLOSEȘTE, ACȚIONEAZĂ REPEDE, CU CALM!

ACȚIUNEA EXPLOZIEI NUCLEAREA ASUPRA PERSONALULUI NEADĂPOSTIT

În primele secunde, personalul neadăpostit va fi supus efectelor combinate ale exploziei, producându-i-se:

- **Afecțiuni temporare asupra ochilor sau orbire permanentă;**
- **Arsuri** – de la **radiația termică ce cuprinde emisia de lumină, sfera de foc și radiația calorică + incendii**;
- **Răni și traumatisme** - de la **explozie** și de la **unda de șoc**;
- **Boala de iradiație** – în urma acțiunii **emisiei de radiații și a contaminării radioactive;**
- **Traumatisme**, provocate de dărâmarea clădirilor, de deșeurile balistice;
- **Probleme de comunicații și / sau electrice** pe scară largă – **de la impulsul electromagnetic – fenomenul electromagnetic.**



TIPURI DE RADIAȚII NUCLEARE

- În momentul exploziei unei arme nucleare aeriene la joasă înălțime, o parte din radiația cu neutroni emisă este captată de elementele de la suprafața pământului, acestea devenind radioactive;
- Efectele radiației se manifestă pe o rază de aprox. 1500 m de la epicentru;
- Particulele neutronice penetrează solul la o adâncime de 45 cm – cel mai mare nivel de radiație fiind în primii 10 cm de sol;

1. **PARTICOLE ALFA** (α) – dăunător dacă este internalizat;

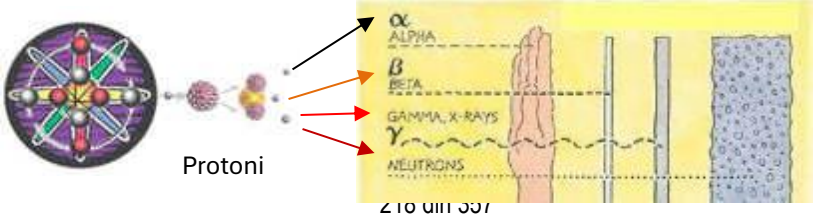
- Nu sunt penetrante;
- Pot pătrunde doar în stratul exterior al pielii (epidermă);
- Parcursul în aer este de 3-4 cm;
- Pot fi ecranate de o foaie de hârtie;
- Prezintă un risc sever dacă sunt inhalate sau ingerate.

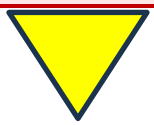
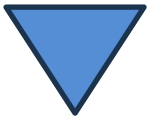
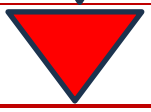
2. **BETA** (β) - poate provoca arsuri ale pielii; dăunător dacă este internalizat;

- Raza de acțiune este de câțiva metri în aer;
- Pot fi ecranate de plastic, foiță subțire de aluminiu;
- Prezintă un risc mediu la iradierea internă și externă;
- Prezintă un risc sever dacă sunt inhalate sau ingerate.

3. **GAMMA** (γ) - distruge celulele vii; nociv atunci când este expus;

- Radiații electromagnetice de energii înalte sau fotoni emiși din nucleul unui atom;
- Sunt penetrante, au capacitatea de a traversa complet organismul;
- Pot fi ecranate de materiale cum ar betonul;
- Prezintă risc radiologic semnificativ la iradierea internă și externă.
- **NEUTRON** - emis numai în timpul detonării, dar de 20 de ori mai dăunător decât gamma.



SEMNELE DE AVERTIZARE		
	**CHIMIC** **-** fond galben, scris cu roșu – Numele agentului chimic (dacă se cunoaște), data și ora detecției	
	**BIOLOGIC** **-** fond albastru, scris cu roșu –Numele agentului chimic (dacă se cunoaște), data și ora detecției.	
	**RADIOLOGIC / NUCLEAR** **-** fond alb, scris cu negru/roșu – Doza de iradiere, data ora izbucnirii.	
	**DISPOZITIV NEEXPLODAT** **-** fond roșu, scris cu alb – Tipul dispozitivului și data găsirii, raionul marcării.	
	**MINE NEEXPLODATE** **-** fond roșu, scris cu alb – data găsirii, raionul marcării.	

- Semnele de marcare a raioanelor/zonelor contaminate chimic, biologic sau radioactive sunt amplasate pe toate itinerariile probabile către acestea, în funcție de teren, la minimum 20-50 de metri de limita acestor zone;
- Pentru raioanele/zonele suspectate a fi contaminate sau contaminate cu Substanțe Toxice Industriale, se marchează limitele zonei de excludere sau izolare;
- Marcarea raioanelor/zonelor contaminate radiologic, indică, de regulă, prezența pericolului;
- ATENȚIE! - Semnele sunt mutate/repoziționate, iar inscripționările actualizate periodic, în funcție de scăderea nivelului de contaminare chimică, biologică sau radiologică.

ÎNȚELEGEREA ATACURILOR CU ARMAMENT NUCLEARE **ARMA NUCLEARĂ** este cea mai puternică armă de distrugere în masă, capabilă să producă, în timp scurt, pierderi mari forțelor și populației, să distrugă tehnica materială și materialele, lucrările de apărare, obiective militare și economice, să creeze mari zone contaminate radioactiv și să exercite asupra personalului un puternic efect psihologic .	**CE SUNT RACHETELE ȘI BOMBELE CU ÎNCĂRCĂTURĂ NUCLEARĂ?**	
	– **Rachetele cu încărcătură nucleară -** sunt proiectile lansate din aer, pământ sau apă, având o rază de acțiune variabilă. – Atacurile cu rachete pot viza infrastructuri cheie sau zone de apărare. – **Bombe nucleare -** sunt arme de distrugere în masă care utilizează reacții nucleare pentru a provoca o explozie devastatoare, urmată de radiații și un impact pe termen lung asupra mediului.	
	FACTORII DISTRUCTIVI ȘI EFECTELE ARMEI NUCLEARE	
	EMISIA DE LUMINĂ	– Efect al radiației termice, dar nu e asociată cu aceasta;
	SFERA DE FOC	– Sfera/norul de gaze fierbinți generate; – Are ca efect emisia de radiații termice puternice;
	RADIAȚIA TERMICĂ	– Produce cele mai multe victime; – Este eliberată o cantitate foarte mare de radiație calorică într-un timp scurt; – arsuri severe ale pielii; – incendii pe suprafețe extinse; – aprinderea materialelor combustibile.
	UNDA DE ȘOC	– Valul de presiune generat; – Se deplasează radial de la epicentru; – O parte este sub forma unui vânt puternic de suprafață, iar o parte este unda de șoc; – Distrugerea clădirilor și infrastructurii; – Prăbușiri, traumatisme, leziuni interne.
	IMPULSUL ELECTROMAGNETIC	– Ionizarea atmosferică – schimbarea caracteristicilor de conductibilitate electrică cu efect direct asupra funcționării sistemelor de comunicații și radar; – Distrugerea sau blocarea echipamentelor electronice; – Întreruperea comunicațiilor și a sistemelor electrice.
	EMISIA DE RADIAȚIE / RADIAȚIA NUCLEARĂ INIȚIALĂ	– Neutroni; – Radiații gamma; – Expunerea în mod repetat la doze de radiații are efect cumulativ;

		– Afectarea imediată a celulelor; – Boala acută de iradiere; – Slăbirea sistemului imunitar.
	NORUL RADIOACTIV	– Praful radioactiv cade înapoi pe pământ – sursă de radiații reziduale. – Contaminarea solului, apei și alimentelor; – Risc crescut de cancer și afecțiuni genetice.
PROTECȚIA ÎMPOTRIVA EFECTELOR COMBINATE ALE ARMEI NUCLEARE – Timpul de autoprotecţie în cazul exploziei nucleare este de maximum 2 secunde.		
PROTECȚIE		– **Buncărele** și **adăposturile îngropate** pot oferi o protecție excelentă împotriva efectelor unei explozii nucleare; – **Pentru fiecare 400 mm săpat în adâncime, radiațiile nucleare se reduc cu un factor de protecție radioactivă de 2;** – **Simpla acoperire a unui adăpost individual cu un material ce reflectă emisia de lumină poate bloca radiația calorică cu până la 50%;** – **Pe timp de zi, ochelarii de soare nu asigură protecția necesară ochilor;** – **Vederea pe timp de zi revine după aproximativ 2 minute;** – **Vederea pe timp de noapte revine după aproximativ 10 minute;** – **Măștile contra gazelor asigură o protecție scăzută a feței și nu pot asigura protecția ochilor.**

MODUL DE ACȚIUNE ÎN PRIMELE 5 MINUTE LA ATACUL NUCLEAR / EXPLOZIA NUCLEARĂ	
– **În toate situațiile** când observi explozia de lumină a armei nucleare sau la semnalul **„EXPLOZIE NUCLEARA DIN DIRECŢIA...”** (se va indică reperul), fără întârziere, **procedează astfel:**	
Dacă în apropiere există un trunchi de copac, un copac gros sau o piatră mare.	– Culcă-te cu capul lângă baza acesteia, în așa fel încât corpul să-ți fie cuprins în conul de umbră ce va apărea la emisia de lumină; – Protejează-ți capul și gâtul - Folosește o haină sau o pătură groasă pentru a te proteja de șrapnele.
Dacă în apropiere se găsesc bușteni izolați.	– Protejează-ți corpul adăpostindu-te în lungul acestora, iar dacă sunt grămezi de bușteni, adăpostește-te la capetele acestora;
Dacă te afli lângă un autovehicul.	– Culcă-te în partea opusă exploziei, cu fața în jos (mâinile protejează fața).
Dacă ești în teren deschis.	– Caută o adâncitură/groapă și ghemuiește-te – Culcă-te la pământ cu corpul îndoit, cu fața în jos și cu picioarele în direcția exploziei și protejează-ți fața cu mâinile! – Folosește terenul (mici denivelări, cute de teren sau movile) și protejează-ți o cât mai mare suprafață a corpului, în așa fel, încât să ai corpul sub nivelul suprafeței pământului;
Dacă te deplasezi pe o șosea	– Culcă-te în șanțul acesteia sau lângă o piatră kilometrică, orientând corpul în așa fel încât să poată fi protejat împotriva emisiei de lumină;
Dacă ești pe o stradă cu bordură sau lângă un terasament de cale ferată,	– Folosește partea opusă exploziei, în așa fel încât bordura (terasamentul) să-ți protejeze întregul corp;
Dacă ești în mașină	– Oprește autovehiculul; – Fixează frâna de urgență, închide ochii și apleacă-te mai jos de parbriz, cu faţă în jos, iar cu mâinile protejează-ți fața.
Dacă ești în casă	– Închide ușile și geamurile – **După unda de șoc,** îndepărtează-te de geamuri și încearcă să ajungi la subsol/pivniță. – **Dacă ai fost expus la radiații, nu atinge părți radioactive** (moloz sau praf). Mergi într-o zonă curată, cât mai departe de zona contaminată. – Dacă poți, folosește materiale precum **haine groase sau măști de protecție** pentru a reduce expunerea la radiații. – **Rămâi în adăpost cât mai mult posibil -** Așezarea în interior timp de cel puțin 24-48 de ore poate reduce semnificativ expunerea la radiații periculoase.

REGULI GENERALE

FOLOSIREA PROPRIETĂŢILOR DE PROTECŢIE ALE TERENULUI, ale construcțiilor, ale adăposturilor și a altor elemente existente în zonă.	
Folosirea celor mai indicate procedee de **TRECERE PRIN ZONELE (RAIOANELE) CONTAMINATE** și cu distrugeri.	- Raioanele de teren contaminate chimic și biologic, de regulă, se ocolesc; - Când ocolirea nu este posibilă, traversarea lor se execută pe itinerarele cele mai scurte, pe mijloace de transport. - Traversarea după scăderea nivelurilor mari de radiație se execută numai în cazul când ocolirea acestora necesită un timp îndelungat.
EXECUTAREA MĂSURILOR SANITARO-IGIENICE ŞI PROFILACTICE SPECIALE.	- Respectarea strictă a regulilor de igienă personală și de folosire a alimentelor și a apei potabile; - Decontaminarea; - Menținerea stării sanitare corespunzătoare; - Izolarea, evacuarea și dispunerea în carantină a bolnavilor.

ACȚIUNEA DUPĂ ATACUL NUCLEAR

DECONTAMINAREA RADIOACTIVĂ INIȚIALĂ

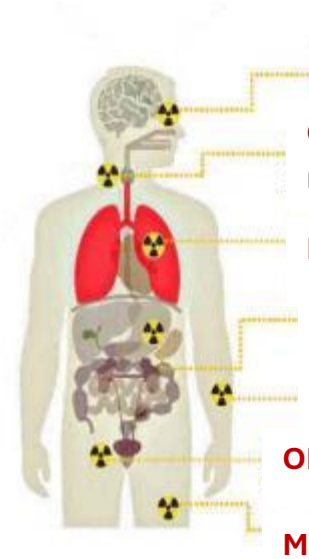
- ✓ **Orientează-te cu fața în direcția din care bate vântul;**
- ✓ **Schimbă-ți hainele -** Dacă ai fost în exterior, îndepărtează hainele contaminante și du-le într-o zonă sigură.
- ✓ **Curăță-te de radiații** - Folosește apă și săpun pentru a îndepărta praful radioactiv de pe piele și păr.
- ✓ **Depozitează alimentele** într-un loc sigilat, departe de poluarea radioactivă.

SUPRAVIEȚUIREA ȘI RECUPERAREA

- ✓ **Îngrijirea urgentă a rănilor -** Dacă ai fost rănit de șrapnele sau explozie, oprește hemoragiile și caută ajutor medical.
- ✓ **Tratamentul expunerii la radiații -** Folosește medicamente pentru radiații (iodură de potasiu pentru a proteja glanda tiroidă).
- ✓ **Evacuarea medicală –** Căută un loc pentru îngrijiri medicale (adăpost spital) dacă ai fost expus la radiații.
- ✓ **Monitorizarea sănătății -** Urmează tratamentele prescrise pentru prevenirea bolilor cauzate de radiații.
- ✓ **Accesul la resurse -** Dacă nu poți părăsi zona contaminată, ai nevoie de un plan de rămânere în adăpost și acces la provizii esențiale.
- ✓ **Sprijin psihologic -** Căutarea unui grup de suport pentru a face față șocului și stresului post-traumatic.

CUM ACȚIONEAZĂ RADIAȚIA – BOALA DE RADIAȚII

- ✓ Cauzate de radiații care distrug celulele din organism la o rată pe care organismul nu o poate depăși;
- ✓ Boala prin radiații nu este contagioasă;
- ✓ **Simptomele precoce** sunt greață, vărsături, pierderea poftei de mâncare și stare de boală;
- ✓ **Simptome ulterioare -** pierdere severă de lichide corporale, hemoragie internă și diaree.



OCHII - doze mari pot produce cataractă

GLANDA TIROIDĂ - prin acumularea de iod radioactiv apare riscul cancerigen

PLĂMÂNII - risc de malignizare

STOMAC - risc de cancer gastric

PIELEA - leziuni, arsuri

ORGANELE DE REPRODUCERE - sterilitate

MĂDUVA ROȘIE - leucemie



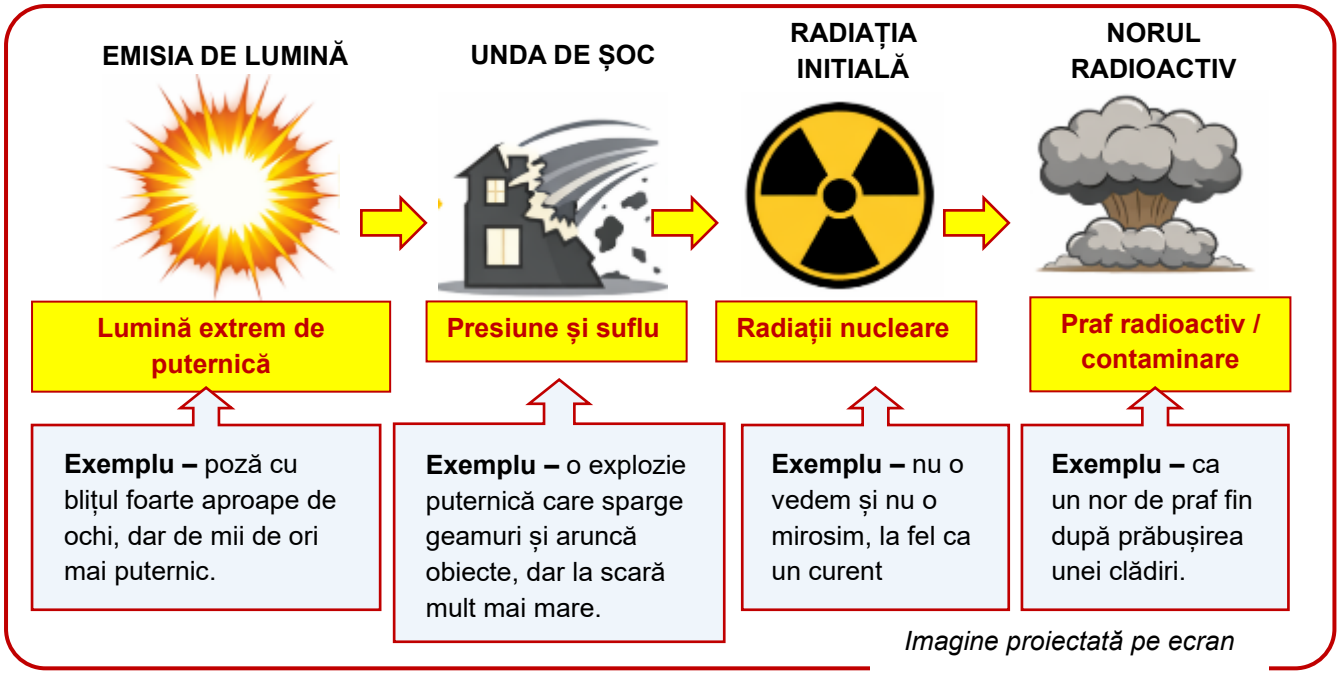
7

FIȘĂ DE LUCRU – SESIUNE PRACTICĂ
SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR NUCLEARE (BOMBE + RACHETE)
DISCUȚIE GHIDATĂ, EXPLICARE, EXERCIȚII APLICATIVE

PARTICIPANȚI – Profesioniști.
SCOP – Dezvoltarea capacității profesioniștilor de a aplica și transmite corect măsurile de reacție și protecție în cazul unui atac nuclear.
.**OBIECTIVE –** La finalul exercițiului, profesioniștii vor fi capabili să:

- înțeleagă efectele unui atac nuclear asupra personalului neadăpostit;
- să recunoască semnele de avertizare și tipurile de radiații nucleare;
- să aplice corect măsurile de protecție imediată și ulterioară unui atac nuclear;
- transmită corect aceste informații curanților, în rolul de viitori instructori.

- **Se deschide sesiunea de lucru și face o explicație, cu exemple simple, a unei detonări nucleare și a efectelor care apar succes –** *„Un atac nuclear este un eveniment extrem de violent, care produce **mai multe efecte periculoase în succesiune rapidă**, nu un singur pericol. Pentru a înțelege cum putem supraviețui, este esențial să știm **ce se întâmplă și în ce ordine**.”*



CE VEZI	CE NU VEZI
– **Lumină puternică**	– **Radiații**
– **Foc / incendii**	– **Doză de radiație**
– **Praful în aer**	– **Contaminare invizibilă**
Cel mai mare pericol este adesea cel pe care nu îl vedem!	

- **Se explică DIFERENȚA DINTRE RADIAȚIE ȘI CONTAMINARE, subliniind că *„radiația** trece prin corp (nu rămâne pe noi), în timp ce ***contaminarea** înseamnă că particule radioactive se depun pe haine, piele și obiecte. Radiația este precum **căldura de la un foc** – te afectează cât timp ești lângă e, iar contaminarea este ca **cenușa** – rămâne pe tine și trebuie îndepărtată. De aceea, **primele minute sunt decisive**. Nu avem nevoie de echipamente speciale ca să facem lucrurile de bază corect. Avem nevoie de reacție rapidă, mișcări simple și respectarea unor reguli clare. Această sesiune practică are rolul de a vă ajuta să **reacționați corect** în calitate de profesioniști, să puteți **explica aceste lucruri simplu și clar altor persoane**, astfel încât să poată supraviețui.”*

EXERCIȚIUL 1 – „PRIMELE 30 DE SECUNDE DUPĂ DETONARE”

- **Se va descrie și demonstra verbal și fizic ce trebuie să facă o persoană aflată în aer liber în primele 30 de secunde după observarea exploziei nucleare.**
- **Se cere să se:**
  - Enumere acțiunile corecte în ordinea lor.
  - Menționeze ce acțiuni sunt interzise.
  - Justifice fiecare acțiune.

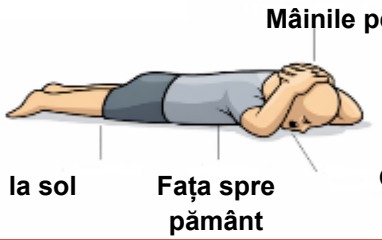
RĂSPUNSURI ORIENTATIVE:

1. Întoarcerea imediată cu spatele la sursă;
2. Protejarea ochilor și feței;
3. Aruncarea la sol, preferabil într-o zonă joasă;
4. Evitarea ferestrelor și a suprafețelor reflectorizante;

5. Menținerea poziției până la trecerea undei de șoc.

- **Se corectează, se explică greșelile frecvente** și se corelează acțiunile cu tipurile de efecte nucleare.
- **Se prezintă POZIȚIA CORECTĂ DE PROTECȚIE, care** *reduce efectul undei de șoc și al fragmentelor-.*

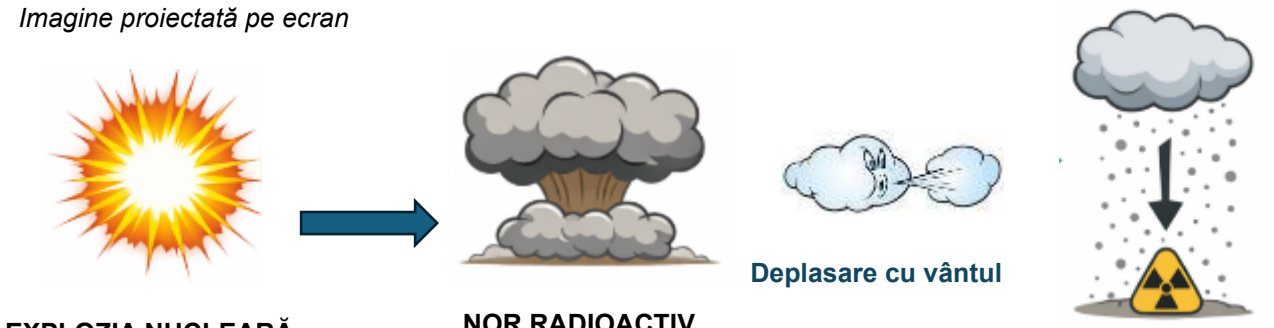
Imagine proiectată pe ecran



- **Se explică FORMAREA NORULUI RADIOACTIV ȘI DEPUNEREA PRAFULUI RADIOACTIV**

„Explozia nucleară produce energie uriașă, distruge obiecte și ridică în aer materiale pulverizate. Gândiți-vă la un foc mare care ridică fum și cenușă în aer.
Praful, cenușa și particulele radioactive se ridică sub formă de nor în formă de ciupercă. Acest nor este extrem de periculos, chiar dacă nu îl vedem sau simțim.
Norul radioactiv se deplasează în direcția și viteza vântului, contaminând zone aflate la distanță de locul exploziei. Este ca fumul de la un grătar sau incendiu care se întinde cu vântul. Particulele grele se așază pe sol, haine, vegetație și obiecte. Contactul direct crește doza de radiație. De aceea, trebuie să evităm contactul cu praful și să decontaminăm rapid suprafețele afectate."

Imagine proiectată pe ecran



Pericolul se mută. Nu rămâne doar la locul exploziei.

EXERCIȚIUL 2 – CONTAMINARE ȘI DECONTAMINARE – EXERCIȚIU APLICATIV ȘI STUDIU DE CAZ

- **Se prezintă un scurt scenariu și se trasează sarcinile – „***După un atac nuclear, o persoană ajunge într-un spațiu relativ protejat, având praf radioactiv pe haine și pe piele.*
- *Trebuie să elaborați un plan de acțiune imediat pentru reducerea contaminării."*
- **Se pun următoarele întrebări de orientare:**
  - *Ce faci prima dată?*
  - *Ce obiecte trebuie îndepărtate?*
  - *Ce greșeli trebuie evitate?*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

- *îndepărtarea hainelor contaminate, fără să le scuturăm;*
- *izolarea hainelor în saci de plastic sau recipiente improvizate;*
- *spălarea pielii cu apă și săpun, fără frecare agresivă;*
- *evitarea balsamului, uleiurilor sau a cremelor;*
- *protejarea căilor respiratorii.*

Reducerea contaminării externe scade semnificativ doza de radiație absorbită.

- **Se concluzionează și se închide sesiunea – „***Supraviețuirea într-un atac nuclear depinde mai mult de reacția corectă în primele minute decât de resursele disponibile. Cunoașterea, disciplina și calmul sunt elemente-cheie pe care un instructor trebuie să le transmită mai departe."*



Imagine proiectată pe ecran

2.8. MODUL DE ACȚIUNE ȘI TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN SITUAȚIA RĂZBOIULUI HIBRID

2.8.1. INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE

- ✓ **Cunoașterea modului de acțiune și a tehnicilor de supraviețuire în RĂZBOIUL HIBRID este esențială,** deoarece acest tip de conflict complex combină atacuri militare, cibernetice, economice și campanii de dezinformare.
- ✓ **Identificarea propagandei și a știrilor false,** protejarea datelor personale și menținerea vigilenței împotriva infiltrărilor și sabotajului sunt cruciale pentru siguranța civililor.
- ✓ De asemenea, **dezvoltarea rezilienței comunitare,** pregătirea pentru pene de curent, atacuri cibernetice și instabilitate economică pot reduce vulnerabilitățile în fața acestor amenințări complexe.

CE ESTE RĂZBOIUL HIBRID?	**RĂZBOIUL HIBRID** se referă la utilizarea simultană a diferitelor tipuri de război și atacuri, incluzând conflicte convenționale, tactici de gherilă, atacuri cibernetice, dezinformare și război psihologic, pentru **subminarea, în fața populației a legitimității și a credibilității guvernului și a decidenților politici.**
	Elemente cheie:
	- **Pune accentul pe controlul sau influența asupra populațiilor,** grupurilor etnice/minorităților din statul agresat și, secundar, pe controlul asupra forțelor armate;
	- Folosirea coordonată, deschis sau sub acoperire, a unui larg spectru de acțiuni, incluzând, **mijloace militare și civile, convenționale și neconvenționale,** în acțiuni ambigue asupra altui stat:
	  - **Atacuri și sabotaje asupra infrastructurii critice, esențiale** – energetic, bancar, medical, transport, alimentație etc.;
	  - **Atacuri cibernetice** – prin spargerea securității digitale ale guvernelor și infrastructurilor critice.
	  - **Războiul informațional** – propagandă, manipulare a opiniei publice, fake news.
	  - **Atacuri asimetrice** – fără fronturi clare, folosind grupuri mici de luptători.

IMPACTUL ASUPRA POPULAȚIEI CIVILE	- Centralitatea grupurilor/populațiilor relevante pentru natura conflictului, **subminarea legitimității și a credibilității guvernului și a decidenților politici.** - **Izolarea factorilor cheie de decizie, militari sau politici, faţă de populațiile relevante** și susținătorii externi, deopotrivă fizic și psihologic. - În același timp, se caută spo**rirea propriei legitimități și credibilități,** pentru a exercita autoritate asupra aceleiași populații. - **Deschiderea unui front invizibil** – Atacurile hibride vizează frecvent **încrederea publicului**, **economia** și **societatea**. Efectele sunt subtile, dar pot fi extrem de destabilizatoare. - **Panica și confuzia** – Atacurile informaționale și manipularea percepțiilor publicului pot crea panică și pot destabiliza ordinea socială. - **Prin atacurile la infrastructura critică lasă civilii vulnerabili în fața lipsei de resurse esențiale** (electricitate, apă, hrană).
CONȘTIENTIZAREA RISCURILOR	- **Fii critic cu sursele de informație** – Într-un conflict hibrid, **dezinformarea** este folosită pentru a destabiliza populația. Verifică întotdeauna informațiile și ascultă autoritățile. - **Protejează-ți datele și comunicațiile** – Asigură-te că ai măsuri de securitate cibernetică (antivirus actualizat, parole complexe, criptarea datelor). - **Evită prezența în zonele de conflict** – În cazul în care te afli într-o zonă unde se înregistrează atacuri asimetrice, **evită zonele de luptă și deplasează-te către locuri sigure**. - **Nu colabora cu agresorii,** nu te lăsa atras în conflicte directe cu grupurile armate neregulate, fii cât mai discret și nu lua parte la conflicte. - **Ascunde-te în zone sigure.**
PROTECȚIA FAȚĂ DE SABOTAJE ȘI ATACURI ASUPRA INFRASTRUCTURII	- **Pregătește un kit de urgență** cu resurse pentru a supraviețui în caz de întrerupere a alimentării cu energie, apă sau alimente. - **Fii atent la avertizările autorităților** legate de zonele afectate de atacuri și de sabotaj. - Dacă locuiești într-o zonă cu infrastructura esențială distrusă, ia în considerare **evacuarea rapidă către un loc mai sigur**. - **Evită să distribui informații neverificate** – Fiecare informație pe care o împărtășești poate contribui la propagarea panicii și a confuziei.
CUM SĂ TE PROTEJEZI ?	- **Învață să recunoști tehnicile de manipulare și de propagandă**, cum ar fi apelul la frică, dezinformarea, crearea unui *„dușman comun".* - **Fii obiectiv, conștient de emoțiile pe care mesajele externe le pot stârni, î**nvață să gândești critic și să analizezi informațiile în mod rațional. - **Pregătește rezerve financiare,** în caz de colaps economic sau întreruperea sistemelor financiare, păstrează o rezervă de numerar în siguranță. - **Diversifică sursele de alimentație și de energie** – Ai planuri de rezervă pentru aprovizionarea cu alimente și apă, dar și pentru surse alternative de energie (ex: baterii solare portabile, generatoare).

8

FIȘĂ DE EXERCIȚIU APLICATIV
SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE RĂZBOIULUI HIBRID
SIMULARE – EXERCIȚIU APLICATIV – STUDIU DE CAZ

PARTICIPANȚI – profesioniști.
SCOP – Dezvoltarea capacității profesioniștilor de a înțelege, explica și gestiona riscurile specifice războiului hibrid și pentru a pregăti curanți să reacționeze informat, calm și responsabil, în cazul amenințările non-kinetice caracteristice războiului hibrid.
.**OBIECTIVE –** La finalul exercițiului, profesioniștii vor fi capabili să:

- Definească și să explice corect conceptul de război hibrid și să îl distingă de conflictul armat clasic.
- Identifice principalele amenințări hibride cu impact direct asupra populației civile.
- Analizeze efectele psihologice, sociale și informaționale ale războiului hibrid asupra comunităților.
- Recunoască riscurile generate de dezinformare, sabotaj și atacuri asupra infrastructurii critice.
- Propună și explice măsuri de protecție individuală și comunitară aplicabile civililor.
- Transmită aceste informații într-un limbaj clar, accesibil și adaptat curanților.

PARTEA I – SIMULARE – Se prezintă scenariul exercițiului – *„În ultimele 72 de ore, într-un oraș de mărime medie – aproximativ 200.000 de locuitori, cu infrastructură, poziție strategică și rol economic importante, au apărut pene repetate de curent. Apa este declarată temporar nepotabilă și mai multe conturi anonime, pe rețelele de socializare, îndeamnă populația să iasă în stradă. De asemenea, infrastructura de telecomunicații este instabilă. Nu există un atac militar declarat.”*

- **Se trasează SARCINA 1 – IDENTIFICAREA RĂZBOIULUI HIBRID și pune următoarea întrebare:**

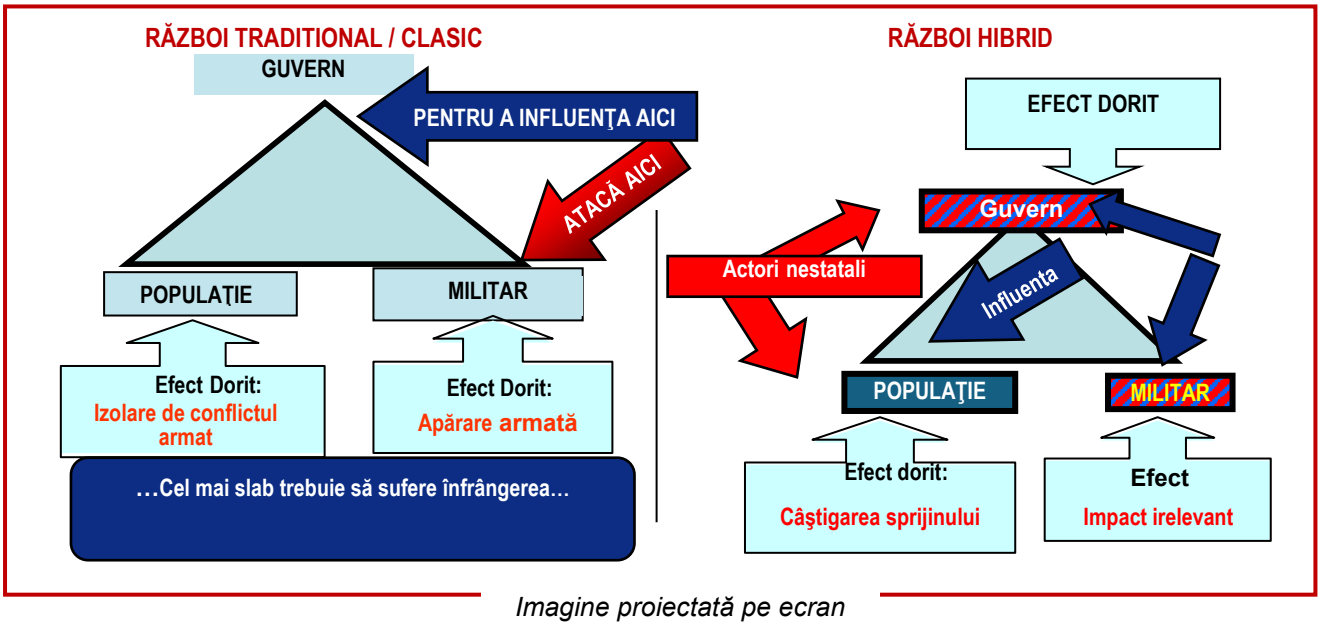
„Este sau nu un conflict? Ce tip de conflict este?”

REZOLVARE ORIENTATIVĂ:

- *Da, este război hibrid;*
- *Lipsa bombardamentelor NU înseamnă lipsa războiului;*
- *Sunt combinate:*
  - *presiuni informaționale;*
  - *atacuri asupra infrastructurii;*
  - *inducerea panicii;*
  - *exploatarea vulnerabilităților civile.*

Războiul hibrid începe înainte să se tragă primul foc.

- **Se afișează pe ecran un slide powerpoint pentru a argumenta diferențele esențiale între războiul tradițional și cel hibrid**



Imagine proiectată pe ecran

RĂZBOI TRADIȚIONAL / CLASIC	RĂZBOI HIBRID
ARMATA CONTRA ARMATĂ   POPULAȚIE AFECTATĂ COLATERAL	 RAZBOI INFORMAȚIONAL — DEZINFORMARE — SABOTAJE  POPULAȚIE VIZATĂ PENTRU INFLUENȚARE
 CÂȘTIGĂTORUL IMPUNE GUVERNUL	 NEMULȚUMIRILE POPULARE SCHIMBĂ GUVERNUL

Imagine proiectată pe ecran

- **Se desenează pe flipchart două coloane CE PARE și CE POATE FI, pentru a demonstra cum să gândească, nu ce să creadă** și pregătirea pentru partea a doua a exercițiului – *„În războiul hibrid, realitatea este fragmentată. Hai să vedem ce pare adevărat și ce este periculos.”*

RĂZBOI HIBRID – CE VEDEM și CE SE ÎNTÂMPLĂ

CE PARE	CE POATE FI
– *„Doar o pană de curent”*	– *Sabotaj infrastructură*
– *„Un mesaj viral”*	– *Manipulare*
– *„Protest spontan”*	– *Influențare externă*
– *„Lipsă combustibil”*	– *Presiune psihologică*

PARTEA II – EXERCIȚIU APLICATIV – LUCRU ÎN GRUP – ANALIZA SITUAȚIEI HIBRIDE

Utilizare flipchart

SARCINA 2 – IMPACTUL ASUPRA POPULAȚIEI CIVILE – *Fiecare grup identifică 3 efecte directe asupra populației civile.*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE:

- *insecuritate psihologică;*
- *panică și comportamente haotice;*
- *lipsa accesului la servicii esențiale;*
- *scăderea încrederii în autorități;*
- *fragmentarea comunității.*

SARCINA 3 – CONȘTIENTIZAREA RISCURILOR – Posibilă întrebare:

„Care este cel mai mare risc pentru populația civilă?”

RĂSPUNS ORIENTATIV:

- *dezinformarea;*
- *reacțiile emoționale;*
- *deciziile luate sub presiunea fricii.*

- **Se prezintă o situație** privind întreruperea comunicațiilor și zvonuri online și cere să identifice **riscurile reale**, nu emoțiile.
- **Se scrie pe flipchart** →
- *„Observați că niciun tanc nu este pe stradă, dar viața este deja afectată. Asta este esența războiului hibrid.”*



Utilizare flipchart

PARTEA III – PROTECȚIA FAȚĂ DE SABOTAJE ȘI ATACURI ASUPRA INFRASTRUCTURII CRITICE

SARCINA 4 – IDENTIFICAREA INFRASTRUCTURII CRITICE

- **Se pune următoarea întrebare:**

„Cum caracterizăm un oraș de dimensiune medie și care este infrastructura critică într-un astfel de oraș? ”

RĂSPUNS ORIENTATIV:

***„Un oraș de mărime medie** este o localitate urbană cuprinsă, de regulă, între **50.000 și 200.000 de locuitori**, care dispune de infrastructură urbană dezvoltată **–** cartiere rezidențiale, zone industriale, instituții publice, rețea de transport, dar care **nu are capacitatea de absorbție și reziliența de siguranță a unui oraș mare sau a unei metropole**.*
*În situații de criză sau conflict armat, orașele de mărime medie sunt **deosebit de vulnerabile**, deoarece concentrează populație semnificativă, infrastructură critică și rute de tranzit, fără a beneficia întotdeauna de sisteme extinse de protecție, adăpostire și evacuare.”*

Exemple de infrastructura critică într-un oraș de mărime medie:

- *energie electrică;*
- *apă;*
- *telecomunicații;*
- *transport;*
- *sistem medical.*

SARCINA 5 – COMPORTAMENT CORESPUNZĂTOR CIVILILOR

- **Se pune următoarea întrebare:**

„Ce NU trebuie să facă populația din acest oraș?”

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE:

- *să nu răspândească zvonuri;*
- *să nu posteze informații sensibile;*
- *să nu acționeze impulsiv;*
- *să nu saboteze eforturile de stabilizare a situației.*

PARTEA IV – STUDIU DE CAZ – DECIZIE ȘI COMPORTAMENT.

- **Se prezintă următoarea situație –** *„În mai multe conflicte recente, penele de curent și mesajele false au fost folosite pentru:*
  - *a scoate populația în stradă;*
  - *a crea haos;*
  - *a bloca reacția autorităților;*
  - *a identifica lideri informali ai comunității.”*



- **Se pune următoarea întrebare:**

„Care a fost arma principală?”

RĂSPUNS ORIENTATIV:

- *informația;*
- *frica;*
- *confuzia.*

- **Se prezintă un caz real – războiul din Ucraina și se solicită decizii concrete *„Ce face populația? Ce NU face?”***
- **Și scriu pe flipchart *REACȚII CARE SALVEAZĂ și REACȚII CARE AGRAVEAZĂ,*** *subliniind importanța reacțiilor sigure și a celor periculoase* →

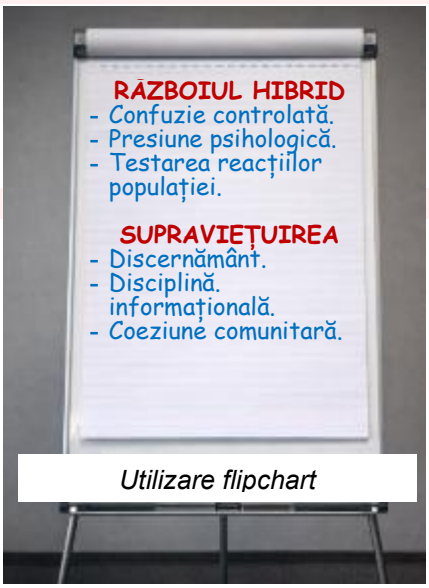
PARTEA V – CUM SĂ TE PROTEJEZI

SARCINA 6 – FORMULAREA MESAJULUI CĂTRE CURANȚI –

- *Se solicită să se formuleze 3 reguli simple care să fie transmise curanților.*

MODEL DE RĂSPUNS:

1. *Verifică informația din minimum două surse oficiale.*
2. *Nu distribui mesaje alarmiste.*
3. *Menține rutina și cooperarea în comunitate.*



Utilizare flipchart

CONSOLIDAREA INFORMAȚIILOR

- **Se scrie pe flipchart →**

În războiul hibrid, oamenii informați și calmi sunt cea mai dificilă țintă de atins.

2.9. MOD DE ACȚIUNE ȘI TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN SITUAȚIA ATACURILOR TERORISTE

2.9.1. INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE

- ✓ Cunoașterea modului de acțiune și a tehnicilor de supraviețuire în cazul atacurilor teroriste este esențială pentru creșterea șanselor de a scăpa nevătămat și pentru a reduce numărul victimelor.
- ✓ Reacțiile rapide, precum identificarea căilor de evacuare, evitarea zonelor aglomerate și găsirea unui adăpost sigur, pot face diferența dintre viață și moarte.
- ✓ Mai mult, capacitatea de a rămâne calm, de a oferi primul ajutor victimelor și de a colabora cu forțele de securitate poate contribui la salvarea de vieți și la gestionarea mai eficientă a unei astfel de crize.

În fața unui atac terorist, evită expunerea și caută adăpost imediat.
Colaborarea cu alte persoane și cu autoritățile poate face diferența între viață și moarte!

CE SUNT ATACURILE TERORISTE?	– **Teroriștii** sunt luptători instruiți care folosesc arme de mare precizie – de obicei puști cu lunetă, bombe, arme albe, pentru a lovi cât mai multe ținte. – Atacurile teroriste sunt **discrete**, deoarece aceștia se află de obicei într-o poziție camuflată, iar victimele nu pot observa imediat sursa atacului. – Teroriștii sunt adesea **folosiți pentru a provoca panică** și pentru a lovi lideri, soldați sau civili din zone de conflict.
CARE SUNT EFECTELE ATACURILOR TERORISTE?	– **Răni severe sau mortale** – Un singur glonț poate duce la răni extrem de grave sau poate fi fatal. – **Panica în rândul civililor** – Atacurile teroriste pot induce un sentiment de frică constantă, mai ales când sursa atacului nu este clar identificată.
CUM MĂ PROTEJEZ DE UN ATAC TERORIST?	– **Evită expunerea în locuri deschise** – În zone de conflict nu te afla niciodată pe drumuri deschise, în clădiri neacoperite sau în poziții care te expun vizibil. – Caută **adăposturi solide** – clădiri sau ziduri de beton, care te pot proteja de focul lunetiștilor izolați. – Mergi sau stai aplecat, pentru a face un **profil cât mai mic** și a reduce șansele de a deveni o țintă.
CUM IDENTIFIC ȘI CUM EVIT INTERACȚIUNEA CU TERORIȘTII?	– **Monitorizează zonele de risc** – Teroriștii aleg adesea locuri de observare înalte –acoperișuri, copaci mari, vârfuri de coline. Căutarea acestor posibile locații pentru lunetiști poate reduce riscul de a fi surprins. – **Nu te apropia de victimele unui atac terorist** – Dacă observi o persoană rănită de un glonț, nu te apropia fără a evalua pericolul, deoarece teroristul ar putea viza și alți indivizi care încearcă să ajute.
CUM ACȚIONEZ ȘI CUM REACȚIONEZ?	**IDENTIFICAREA SURSEI FOCULUI** – **Ascunde-te rapid** dacă auzi un foc de armă, **caută imediat un adăpost** în apropiere. Folosește adăposturi solide pentru a te proteja, cum ar fi ziduri sau clădiri solide. – **Nu riposta** – În cazul unui atac terorist, este aproape imposibil să localizezi rapid sursa. – **Evită să stai pe loc** – Dacă ești în teren deschis și ai fost deja vizat de un glonț, mișcă-te cât mai repede posibil, fără a te expune.
	DACĂ EȘTI RĂNIT – **Mută-te într-un loc acoperit**, pentru a evita expunerea continuă. – Încearcă să **oprești hemoragiile** aplicând presiune asupra rănilor și imobilizează zona afectată. Dacă nu poți face acest lucru singur, caută ajutorul altor persoane.
CUM EVIT FOCUL?	– Dacă te afli într-o zonă deschisă, asigură-te că te **ascunzi în spatele unor structuri** naturale – copaci, coline sau artificiale – clădiri, vehicule. – **Evită să te deplasezi în mod previzibil** și încearcă să rămâi pe o rută necunoscută. – **Folosește obiecte din mediul înconjurător** pentru a te ascunde: Folosește plante sau părți din clădiri pentru a crea un camuflaj temporar.
CE FAC DUPĂ UN ATAC TERORIST?	**RĂMÂI CALM ȘI ASCUNS** – După un atac, menține-ți calmul, evită panica și **ascunde-te în continuare** până când te asiguri că este sigur să te miști. – Dacă există instrucțiuni de evacuare sau de siguranță, urmează-le cu atenție.
	EVITAREA UNUI ALT ATAC – Nu te deplasa pe drumuri sau zone deschise până când nu ai informații clare că pericolul a trecut. – Dacă observi o zonă de atac, nu te apropia, pentru a evita să devii o țintă suplimentară.
COLABORAREA CU AUTORITĂȚILE ȘI ORGANIZAREA EVACUĂRII	– Fii în contact cu autoritățile pentru a rămâne informat despre locurile periculoase și evacuările posibile. – Dacă ai fost rănit, informează echipele de salvare pentru a ajunge cât mai rapid la ajutorul medical.

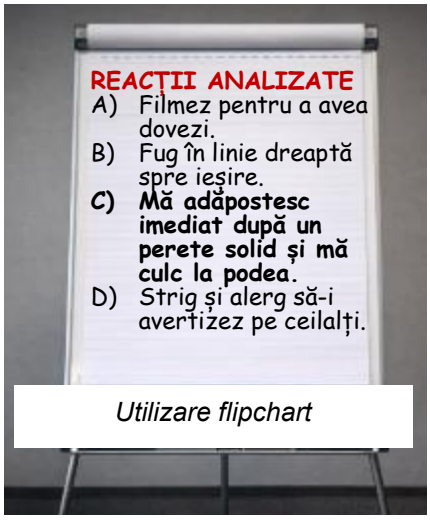
9

FIȘĂ DE LUCRU – EXERCIȚIU APLICATIV
SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR TERORISTE
ANALIZĂ DE SITUAȚII + EXERCIȚII APLICATIVE + DISCUȚIE GHIDATĂ

PARTICIPANȚI – profesioniști.
SCOP – Dezvoltarea capacității profesioniștilor de a identifica riscurile asociate atacurilor teroriste, de a diferenția reacțiile corecte de cele periculoase și de a transmite cursanților comportamente de supraviețuire sigure, legale și eficiente, înainte, în timpul și după un atac.
OBIECTIVE – La finalul exercițiului, profesioniștii vor fi capabili să:
- explice ce sunt atacurile teroriste și efectele acestora asupra populației civile;
- identifice comportamente și obiecte suspecte fără a intra în contact cu ele;
- descrie reacții corecte de autoprotecție și evitare a focului;
- formuleze mesaje clare despre ce trebuie și ce NU trebuie făcut;
- învețe pe curanți cum să coordoneze evacuarea și colaborarea cu autoritățile după un atac.

ETAPA 1 – ANALIZĂ DE SITUAȚII, STUDIU DE CAZ și DISCUȚIE GHIDATĂ – REACȚII CORECTE și REACȚII GREȘITE

- **Se prezintă următorul scenariu** – *„Un bărbat intră într-un centru comercial aglomerat și începe să tragă cu o armă, în mod haotic.”*
- **Se prezintă pe flipchart reacțiile care trebuie analizate:** →
- **Se trasează sarcina** – *Analizați fiecare situație și răspundeți:*
  - *Ce reacții sunt corecte?*
  - *Ce reacții sunt greșite și de ce?*
  - *Ce mesaj-cheie ați transmite cursanților?*



Utilizare flipchart

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE
- *Reacție corectă – C*
- *Reacții greșite – A, B, D*
- *Explicație – filmarea, alergarea haotică și expunerea vizuală cresc riscul de a fi țintit. Prioritatea este acoperirea reală, reducerea profilului și deplasarea controlată.*

- **Se prezintă următorul scenariu** – *„După o explozie într-o stație de transport, oamenii se adună în jurul victimei și fac poze.”*
- **Ce reacții sunt corectă și care sunt greșite?**

RĂSPUNS ORIENTATIV
- ***Greșeală majoră*** *– aglomerarea zonei este un risc ca un al doilea dispozitiv să explodeze sau teroristul să execute foc cu armament.*
- ***Reacție corectă*** *– îndepărtare, adăpostire, apel autorități, urmarea instrucțiunilor*

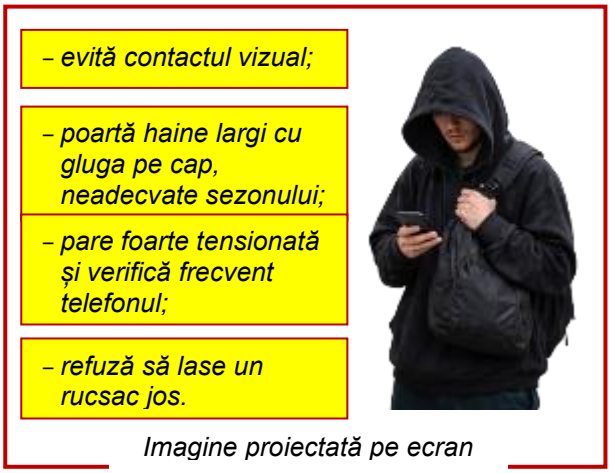
„Într-un atac terorist, curiozitatea și impulsul de a ajuta necontrolat pot ucide.
Supraviețuirea începe cu autoprotecția.”

ETAPA 2 – EXERCIȚIU APLICATIV – IDENTIFICAREA COMPORTAMENTULUI SUSPECT – ANALIZĂ VIZUALĂ

- **Se prezintă cadrul de desfășurare a exercițiului –** *„În continuare, o să vă descriu o persoană. Sarcina voastră este să stabiliți:*
  - *este un comportament normal sau unul suspect?*
  - *CE FACE o persoană instruită în această situație?*
  - *CE NU FACE?”*
- **Se prezintă descrierea persoanei** →

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

- *Comportament suspect* ***– DA***
- ***CE FACEM:***
  - *păstrarea distanței.*
  - *observare discretă.*
  - *informarea personalului de securitate / autorităților.*
- ***CE NU FACEM:***
  - *nu confruntă persoana*
  - *nu fotografiază de aproape*
  - *nu încearcă să „verifice” singur*



Imagine proiectată pe ecran

Suspiciunea nu înseamnă acuzație. Regula este evitarea și raportarea, nu intervenția.

ETAPA 3 – EXERCIȚIU APLICATIV – OBIECT SUSPECT – SIMULARE + DECIZIE ÎN GRUP

- **Se prezintă următorul scenariu –** *„Într-o gară apare un rucsac abandonat lângă un stâlp, fără proprietar, într-o zonă intens circulată.”*
- **Sarcina voastră este să răspundeți la următoarele întrebări:**
  - *Ce indicii sugerează pericol?*
  - *CE FACEȚI imediat?*
  - *CE NU FACEȚI?*
  - *Cum gestionați evacuarea?*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

- ***INDICII* DE RISC:**
  - *obiect abandonat.*
  - *locație aglomerată.*
  - *lipsa proprietarului.*
  - *amplasare strategică.*
- ***CE FACEM? ACȚIUNI CORECTE:***
  - *mărirea distanței.*
  - *avertizarea discretă a altora.*
  - *apelarea autorităților.*
  - *urmarea instrucțiunilor de evacuare.*
- ***CE NU FACEM?***
  - *nu atingem obiectul.*
  - *nu îl mut.*
  - *nu îl deschid.*
  - *nu fac poze de aproape.*



Imagine proiectată pe ecran

„Un obiect suspect nu se investighează. Se evită, se izolează și se raportează.”

DISCUȚIE FINALĂ

- **Se prezintă activitățile pe care trebuie să le facem după desfășurarea acțiunilor circumscrise războiului hibrid - COMPONENTA POST-ATAC**
  - ✓ nu reveniți în zonă fără autorizare;
  - ✓ oferiți informații clare autorităților;
  - ✓ evitați răspândirea zvonurilor;
  - ✓ sprijiniți persoanele vulnerabile;
  - ✓ respectați indicațiile oficiale.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Punctele de vedere și opiniile exprimate în acest document aparțin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi răspunzătoare pentru acestea.

MODULUL III – PARTICULARITĂȚI PENTRU SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚIE DE CRIZĂ ECONOMICĂ

- ✓ Introducere în criza economică.
- ✓ Caracteristici ale unei crize economice – *CUM RECUNOAȘTEM CRIZA ECONOMICĂ?.*
- ✓ Modul de manifestare a unei crize economice.
- ✓ Metode, tehnici și proceduri pentru supraviețuire în condițiile unei crize economice.



HARTA CURSULUI INTEGRAT DE SUPRAVIEȚUIRE
LOCUL MODULULUI 3 - SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚIE DE CRIZĂ ECONOMICĂ



MODULUL 3 este poziționat strategic în structura cursului integrat ca punct de tranziție de la crizele cu impact imediat asupra siguranței fizice la crizele cu impact sistemic asupra stabilității individuale și familiale. Dacă primul modul oferă cadrul conceptual general al supraviețuirii, iar Modulele 1 și 2 abordează gestionarea riscurilor acute generate de mediu, accidente sau conflicte armate, **Modulul 3 mută accentul asupra dimensiunii economice a supraviețuirii pe termen mediu și lung.**

Acest modul operaționalizează principiile fundamentale ale supraviețuirii în plan financiar, demonstrând că menținerea stabilității economice devine un factor critic în contexte de incertitudine prelungită.

În harta cursului, **Modulul 3 creează legătura dintre crizele fizice, sociale și crizele cu impact asupra funcționării cotidiene a individului și comunității.** El pregătește cursanții pentru înțelegerea dinamicilor mai largi analizate în Modulul 4 (crize politice și sociale), unde deciziile economice individuale sunt influențate de instabilitatea instituțională și de schimbările de politică publică.

Prin poziționarea sa, **Modulul 3 consolidează ideea că supraviețuirea nu este doar o reacție imediată, ci un proces de adaptare continuă,** în care reziliența financiară susține reziliența socială, psihologică și comunitară abordată în modulele următoare.

CUPRINS

MODULUL 3 - SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚIE DE CRIZĂ ECONOMICĂ

1. INTRODUCERE ÎN CRIZA ECONOMICĂ – CLARIFICARE CONCEPTUALĂ

DEFINIREA CRIZEI ECONOMICE
ÎNȚELEGEREA DIFERENȚELOR DINTRE CRIZA ECONOMICĂ ȘI CRIZA FINANCIARĂ

2. CARACTERISTICILE CRIZELOR ECONOMICE

IDENTIFICAREA MANIFESTĂRILOR TIPICE; ÎNȚELEGEREA INDICATORILOR ECONOMICI – PIB, ȘOMAJ, INFLAȚIE, DOBÂNZI; LANȚURI DE APROVIZIONARE AFECTATE.

3 FACTORII DECLANȘATORI AI CRIZELOR

EXPLICAREA CAUZELOR INTERNE ȘI EXTERNE; DIFERENȚIERE ÎNTRE ȘOCURI FINANCIARE ȘI ȘOCURI REALE; CRIZE FINANCIARE; PANDEMII, CRIZE ENERGETICE; SUPRAÎNDATORAREA; POLITICI ECONOMICE DEFECTUOASE.

4. MODUL DE MANIFESTARE ȘI IMPACTUL UNEI CRIZE ECONOMICE

SEMNALE TIMPURII;
EFECTE ASUPRA COMPANIILOR, ASUPRA POPULAȚIEI ȘI ASUPRA STATULUI.

5. METODE, TEHNICI ȘI PROCEDURI PENTRU SUPRAVIEȚUIRE, ÎN CONDIȚIILE UNEI CRIZE ECONOMICE

RISCURI PERSONALE, VULNERABILITĂȚI; BUGET MINIMAL DE SUPRAVIEȚUIRE; PROTEJAREA ECONOMIILOR; PRIORITIZAREA CHELTUIELILOR; OPTIMIZAREA CONSUMULUI; BUGET FIX ȘI VARIABIL; STRATEGII DE ECONOMISIRE; VENIT SUPLIMENTAR.

6. PLANUL FINANCIAR

DEFINIREA OBIECTIVELOR FINANCIARE;
EVALUAREA SITUAȚIEI FINANCIARE CURENTE;
ANALIZA FLUXULUI DE NUMERAR.

7. REZILIENȚĂ PSIHOLOGICĂ ȘI SOCIALĂ ÎN CRIZA ECONOMICĂ

MECANISME PSIHOLOGICE; STRATEGII DE CONTROL EMOȚIONAL; STRES FINANCIAR; ANXIETATE ECONOMICĂ; DECIZII ÎN CONDIȚII DE INCERTITUDINE.



PLANUL DE DESFĂȘURARE AL MODULUL 3
PARTICULARITĂȚI PENTRU SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚIE DE CRIZĂ ECONOMICĂ

1. TIP - curs pentru profesioniști

2. PARTICIPANȚI - profesioniști din domenii diferite ale crizelor

3. OBIECTIV GENERAL - dezvoltarea competențelor instructorilor de a concepe, organiza și facilita sesiuni de instruire privind supraviețuirea în situații de criză economică, astfel încât participanții să înțeleagă mecanismele crizelor și să dobândească abilități practice de adaptare, protecție financiară și reziliență.

4. OBIECTIVE SPECIFICE - La finalul modulului, Instructorii profesioniștii vor putea:
- Să explice caracteristicilor și efectelor crizelor economice asupra economiei și a populației.
- Să comunice factorii declanșatori ai crizelor și semnalele timpurii ale acestora.
- Să faciliteze evaluarea riscurilor personale și familiale de către participanți.
- Să instruiască participanții privind gestionarea bugetului, reducerea cheltuielilor și administrarea datoriilor.
- Să ghideze participanții în elaborarea unui plan personal de supraviețuire economică.
- Să promoveze exerciții și simulări pentru luarea deciziilor și prioritizarea acțiunilor.
- Să promoveze o atitudine proactivă și orientată spre reziliență în rândul participanților.

5. RESURSE
- Fișe de lucru pentru participanți – buget, matrice de risc, plan personal.
- Scenarii ipotetice de criză economică.
- Laptop și proiector / ecran pentru prezentări.
- Flipchart și markere pentru discuții și brainstorming.
- Foi și pixuri pentru exerciții și note.

6. STRUCTURA MODULULUI 3

	CONȚINUTURI DIDACTICE (ce se predă)
INTRODUCERE ÎN CRIZELE ECONOMICE	– Definirea crizei economice; – Înțelegerea diferențelor dintre criza economică și criza financiară; – Impactul asupra economiei reale și asupra populației.
CARACTERISTICILE CRIZELOR ECONOMICE	– Identificarea manifestărilor tipice; – Înțelegerea indicatorilor economici – PIB, șomaj, inflație, dobânzi; – Lanțuri de aprovizionare afectate.
FACTORII DECLANȘATORI AI CRIZELOR	– Explicarea cauzelor interne și externe; – Diferențiere între șocuri financiare și șocuri reale; – Crize financiare; – Pandemii, crize energetice; – Supraîndatorarea; – Politici economice defectuoase.
MODUL DE MANIFESTARE ȘI IMPACTUL UNEI CRIZE ECONOMICE	– Recunoașterea semnalelor timpurii; – Corelarea indicatorilor cu impactul produs; – Efecte asupra companiilor; – Efecte asupra populației; – Efecte asupra statului.
METODE, TEHNICI ȘI PROCEDURI PENTRU SUPRAVIEȚUIRE, ÎN CONDIȚIILE UNEI CRIZE ECONOMICE	– Înțelegerea riscurilor personale; – Identificarea vulnerabilităților; – Construirea unui buget de urgență, minimal de supraviețuire; – Protejarea economiilor – gestionarea și reducerea datoriilor; – Prioritizarea cheltuielilor – cheltuieli esențiale / cheltuieli discreționare; – Optimizarea consumului – planificarea inteligentă a resurselor; – Buget fix și variabil; – Strategii de economisire – metode de optimizare. – Identificarea oportunităților de venit suplimentar;
PLANUL FINANCIAR	– Definirea obiectivelor financiare – specifice, măsurabile, realizabile; – Evaluarea situației financiare curente; – Analiza fluxului de numerar.
REZILIENȚĂ PSIHOLOGICĂ ȘI SOCIALĂ ÎN CRIZĂ	– Înțelegerea mecanismelor psihologice din criză; – Dezvoltarea strategiilor de control emoțional; – Stres financiar; – Anxietate economică; – Structurarea deciziilor în condiții de incertitudine; – Rețele sociale de sprijin și colaborare.

EVALUARE FINALĂ - test, discuții ghidate

1. INTRODUCERE ÎN CRIZA ECONOMICĂ – CLARIFICARE CONCEPTUALĂ

- ✓ **O bună educație și pregătire pentru situații de criză economică sunt esențiale** pentru a putea gestiona eficient resursele limitate și pentru a evita decizii impulsive care pot agrava dificultățile.
- ✓ Pregătirea **îți oferă stabilitate, reduce stresul și crește șansele de redresare pe termen lung, altfel spus, TE AJUTĂ SĂ SUPRAVIEȚUIEȘTI.**

O criză economică reprezintă o perioadă în care economia unei țări sau economiile la nivel global suferă contracții semnificativi a activității economice. Astfel, producția scade, consumul se reduce, piața muncii se deteriorează, veniturile populației sunt afectate, iar capacitatea statului de a susține serviciile publice se limitează.

Pentru individ, criza economică este o stare prelungită de instabilitate care reduce capacitatea de a-și asigura autonomia financiară și de a lua decizii raționale – aceasta este definiția cu care lucrăm în continuare în acest modul.

Exemple – „Dacă venitul scade, dar tu te adaptezi rapid, nu este criză, însă dacă venitul scade, costurile cresc și nu mai poți decide lucid, aceea este criză."

Într-o lume marcată de instabilitate economică, dificultăți financiare și incertitudini economice majore, cunoașterea metodelor de supraviețuire într-o criză economică nu mai este doar o abilitate utilă, ci o condiție esențială pentru siguranța personală și stabilitatea financiară.

O criză economică lovește rapid și afectează simultan veniturile, locurile de muncă, costul vieții și accesul la resurse esențiale.

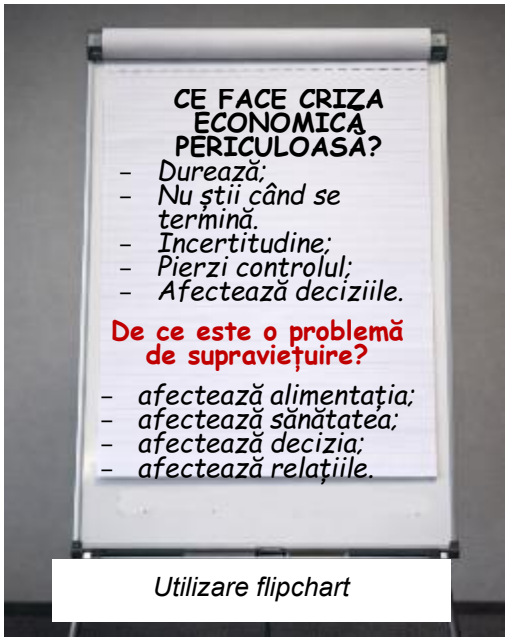
Capacitatea de a înțelege mecanismele unei crize, de a evalua corect riscurile și de a implementa măsuri eficiente de protecție financiară reprezintă diferența dintre vulnerabilitate și reziliență. Fără pregătire, impactul poate fi amplificat la nivel personal, profesional și familial.

Prin înțelegerea mecanismelor unei crize și aplicarea unor metode corecte de planificare financiară, gestionare a datoriilor, diversificare a veniturilor și optimizarea resurselor, fiecare persoană își poate construi un sistem de protecție solid, capabil să facă față presiunilor economice. Mai mult, cunoașterea tehnicilor de supraviețuire economică consolidează încrederea, reduce stresul financiar și facilitează luarea de decizii responsabile în momente critice. Un individ pregătit contribuie la stabilitatea familiei, a comunității și a mediului profesional.

Criza economică este singura criză care rămâne, după ce celelalte trec. Criza economică nu se predă ca informație ci ca realitate de viață.

Deși acest modul nu urmărește formarea de competențe economice de specialitate, ci dezvoltarea capacității de adaptare și supraviețuire pe termen mediu, profesioniștii dobândesc o înțelegere funcțională a conceptului de criză economică și, în același timp, învață cum să îl transmită mai departe într-o manieră accesibilă, coerentă și relevantă pentru gestionarea situațiilor de criză.

Ca profesioniști, nu învățăm oamenii să *suporte* criza, ci cum să rămână funcționali în interiorul ei.



Utilizare flipchart

DIFERENȚELE ESENȚIALE DINTRE CRIZA ECONOMICĂ și CRIZA FINANCIARĂ

Deși termenii ***„criză economică"*** și ***„criză financiară"*** sunt adesea folosiți interschimbabil în mass-media și conversațiile cotidiene, între ele există diferențe fundamentale care influențează modul în care sunt înțelese și gestionate aceste situații. Confuzia frecventă dintre cele două poate conduce la interpretări eronate și decizii neadecvate, motiv pentru care este esențial să clarificăm caracteristicile și mecanismele fiecăreia.

	CRIZĂ ECONOMICĂ	CRIZĂ FINANCIARĂ
DEFINIȚIE	– O perturbare profundă în funcționarea economiei reale, adică în producție, consum, ocupare și investiții. – Se manifestă prin scăderea PIB-ului, creșterea șomajului și reducerea activității industriale.	– O disfuncție severă în sistemul financiar - bănci, piețe de capital, lichiditate, credite, active financiare. – Apare atunci când instituțiile financiare nu își mai pot onora obligațiile sau când prețurile activelor se prăbușesc.
DOMENIUL AFECTAT	– **Afectează economia reală.**	– **Afectează sistemul financiar** și piețele de capital.
MANIFESTĂRI	– Scăderea producției. – Creșterea șomajului. – Reducerea cererii de consum. – Investiții mai mici.	– Falimente bancare. – Lipsă de lichiditate. – Înghețarea creditării. – Volatilitate extremă pe piețele financiare.
CAUZE	– Dezechilibre între producție și consum. – Scăderea competitivității. – Șocuri externe – pandemii, conflicte, crize energetice.	– Supra-îndatorare. – Bule speculative. – Efecte sistemice în bănci sau pe piețe. – Reglementare insuficientă.
RELAȚIA DINTRE ELE	– O **criză financiară** poate declanșa o **criză economică**, deoarece lipsa creditării blochează firmele și consumatorii.	– O **criză economică** poate genera o **criză financiară**, deoarece firmele și populația nu își mai pot rambursa datoriile.
DURATA ȘI EFECTELE	– Tinde să fie mai lungă și are efecte sociale evidente.	– Poate fi foarte rapidă și violentă, dar uneori se poate stabiliza mai repede dacă se intervine eficient.

CRITERII DE DIFERENȚIERE

	CRIZĂ ECONOMICĂ	CRIZĂ FINANCIARĂ
DOMENIU	– Macro, sistemic	– Financiar, piețe, bănci
CAUZE	– Dezechilibre structurale, factorii declanșatori	– Colapsul piețelor, lichiditate insuficientă, falimente bancare
IMPACT	– Șomaj, scădere producție, consum, PIB	– Pierderi financiare, restricții de credit, volatilitate
DURATĂ	– Mediu-lung	– Poate fi rapid sau declanșator al crizei economice
EXEMPLU	– Recesiunea globală – 2008	– Criza bancară a declanșat criza economică

Criza economică afectează întreaga economie reală.
Criza financiară afectează fluxul de bani;

Imagine proiectată pe ecran

CARACTERISTICI ALE UNEI CRIZE ECONOMICE – *CUM RECUNOAȘTEM CRIZA? CUM ȘTIM CĂ SUNTEM ÎNTR-O CRIZĂ ȘI NU ÎNTR-O PROBLEMĂ TEMPORARĂ?"*

REDUCEREA ACTIVITĂȚII ECONOMICE – scăderea generală a producției, investițiilor și consumului.	– Scăderea produsului intern brut /PIB-ului;
	– Reducerea producției industriale și a investițiilor;
	– Scăderea fluxurilor comerciale.
CREȘTEREA ȘOMAJULUI	– Reducerea locurilor de muncă;
	– Creșterea incertitudinii și presiuni pe bugetele familiilor.
SCĂDEREA PUTERII DE CUMPĂRARE	– Inflație sau stagflație;
	– Costul vieții crește mai repede decât veniturile.
INSTABILITATE FINANCIARĂ	– Dificultăți în accesul la credit;
	– Volatilitate pe piețe;
	– Reducerea încrederii în instituțiile financiare.
BLOCAJE ÎN LANȚURILE DE APROVIZIONARE	– Lipsa unor produse esențiale;
	– Costuri crescute pentru importuri și materii prime.
SCĂDEREA ÎNCREDERII consumatorilor și a investitorilor	– Populația reduce consumul;
	– Companiile amână investițiile și angajările.

Ce apare într-o criză și nu apare într-o problemă financiară obișnuită?

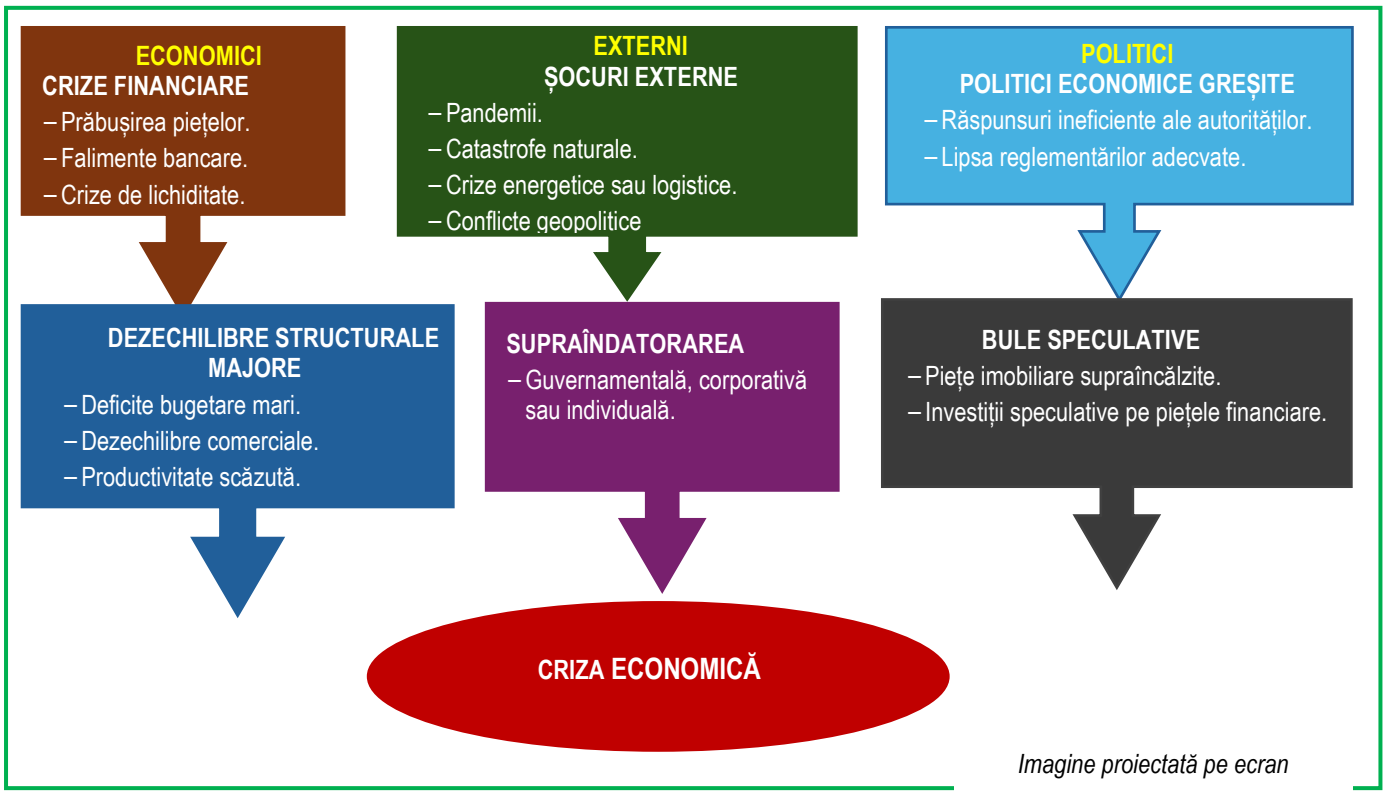
- ***Durată prelungită –*** *„Durează mai mult", ceea ce duce la epuizare, consum de rezerve și adaptare forțată.*
- ***Incertitudine ridicată*** *– „Nu știi când se termină", ceea ce conduce la lipsa previziunii, fără planificare.*
- ***Impact sistemic – „Afectează mai multe zone și se adâncește în spirală"*** – sănătate – muncă – încredere; Venit mai mic – stres – decizii slabe – costuri mai mari.
- ***Pierdere control – „Nu depinde doar de tine"***
- ***Presiune decizională – „Creează stres constant"*** *– decizii slabe*

Dacă recunoaștem caracteristicile, care sunt ;i semnale de alarmă, putem decide corect.

FACTORI DECLANȘATORI AI CRIZELOR ECONOMICE

O criză economică poate fi declanșată de factori interni sau externi, izolați sau combinați.
Factor declanșator = un eveniment sau proces care destabilizează un sistem deja vulnerabil.

.



Imagine proiectată pe ecran

- ✓ Cunoașterea factorilor declanșatori ai crizelor economice îți oferă capacitatea de a anticipa riscurile și de a acționa înainte ca efectele negative să te afecteze direct.
- ✓ Înțelegând ce anume poate genera o criză — de la instabilități financiare până la șocuri externe — poți identifica semnalele timpurii, îți poți proteja resursele și poți lua decizii informate într-un moment în care reacția rapidă este esențială.
- ✓ Recunoașterea acestor factori îți permite să previi pierderile și să-ți consolidezi reziliența financiară.

Criza apare la intersecția dintre vulnerabilitate și șoc.

MODUL DE MANIFESTARE ȘI IMPACTUL UNEI CRIZE ECONOMICE

Pentru a identifica și înțelege o criză economică, este esențial **să fie analizate principalele forme prin care aceasta se manifestă la nivel economic și social**.

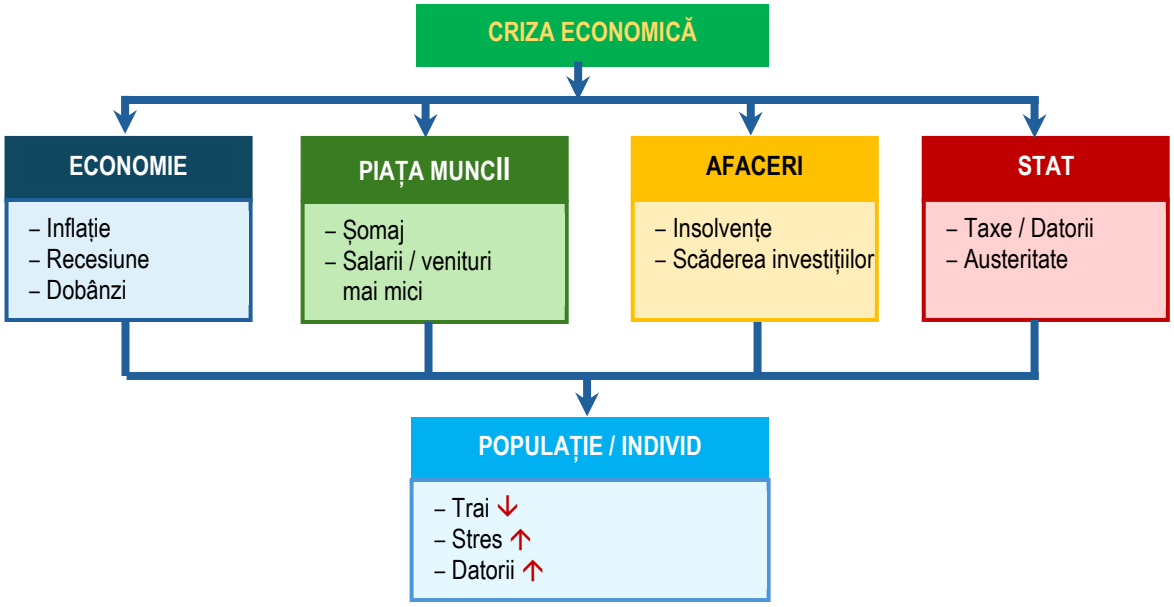
Pentru supraviețuire, nu contează doar cauza ci *impactul concret al crizei.*

Astfel, la nivel macroeconomic, o criză este evidențiată prin apariția unor dezechilibre majore, precum **inflația ridicată** sau, dimpotrivă, **deflația**, **creșterea ratelor dobânzilor** și **scăderea producției economice**. Aceste evoluții se reflectă rapid asupra pieței muncii, unde apar **disponibilizări masive**, și se înregistrează o **diminuare a salariilor reale**.

Criza afectează semnificativ și mediul de afaceri, prin **creșterea numărului de insolvențe, reducerea investițiilor și majorarea costurilor de finanțare,** ceea ce limitează capacitatea companiilor de a se dezvolta sau chiar de a supraviețui. La nivelul populației, efectele se resimt prin presiuni accentuate asupra economiilor personale, **scăderea nivelului de trai și intensificarea stresului financiar**, fenomene care pot conduce la migrație economică. În același timp, statul este afectat de creșterea datoriei publice, **reducerea investițiilor publice** și implementarea unor măsuri de ajustare bugetară, inclusiv **majorări de taxe,** menite să stabilizeze finanțele publice.

Crizele economice au un impact semnificativ atât asupra economiei globale, cât și asupra vieții de zi cu zi a indivizilor. Manifestările acestor crize variază în funcție de amploarea și natura problemei, dar în general, ele afectează mai multe aspecte esențiale ale economiei și finanțelor.

MODUL DE MANIFESTARE ȘI IMPACTUL UNEI CRIZE ECONOMICE



Pentru supraviețuire, IMPACTUL CONTEAZĂ MAI MULT DECÂT CAUZA!

Imagine proiectată pe ecran

O criză economică **se manifestă diferit la nivel individual și global**, dar efectele sunt resimțite pe scară largă.

– **La nivel personal, o criză economică poate aduce schimbări profunde în viața de zi cu zi,** prin deteriorarea securității financiare și reducerea nivelului de trai.

– **La nivel personal, criza aduce pierderi de locuri de muncă, creșterea datoriilor și scăderea puterii de cumpărare, în timp ce la nivel global, ea provoacă recesiuni, prăbușirea piețelor financiare și instabilitate politică.**

Înțelegerea acestor manifestări este esențială pentru a putea pregăti strategii eficiente de supraviețuire și redresare în astfel de situații.

PIERDEREA LOCULUI DE MUNCĂ ȘI CREȘTEREA ȘOMAJULUI 	– **Creșterea șomajului** este unul dintre primele semne ale unei crize economice. – În timpul recesiunilor economice, multe companii își reduc activitatea sau chiar intră în faliment, determinând concedieri masive. – Acest lucru afectează direct veniturile indivizilor și stabilitatea lor financiară.	**Exemplu** - *În timpul crizei economice globale din 2008, milioane de oameni și-au pierdut locurile de muncă la nivel mondial, în special în industriile financiare și de construcții.*
SCĂDEREA VENITURILOR ȘI PUTERII DE CUMPĂRARE 	– Chiar și cei care își păstrează locurile de muncă pot suferi reduceri de salarii sau eliminarea unor beneficii precum bonusurile, asigurările private sau alte compensații. – De asemenea, **inflația** (creșterea prețurilor la bunuri și servicii) erodează puterea de cumpărare, făcând viața de zi cu zi mai scumpă.	**Exemplu -** *În timpul unei crize economice, prețurile la produse de bază, cum ar fi alimentele și energia, cresc semnificativ, forțând familiile să-și ajusteze drastic stilul de viață.*

CREȘTEREA DATORIILOR ȘI INCAPACITATEA DE PLATĂ 	– Într-o criză economică, multe persoane se confruntă cu dificultăți în **rambursarea împrumuturilor contractate**, cum ar fi creditele ipotecare, creditele auto sau cele de consum. – Băncile pot deveni mai stricte în privința acordării de noi împrumuturi, în timp ce dobânzile la datoriile existente pot crește. – Acest lucru poate duce la **insolvabilitate personală sau chiar la faliment.**	**Exemplu -** În criza imobiliară din SUA (2007-2008), milioane de americani au ajuns în situația de a nu-și mai putea plăti ipotecile, pierzându-și casele prin proceduri de executare silită.
REDUCEREA ECONOMIILOR ȘI A INVESTIȚIILOR 	– În timpul crizelor economice, piețele de acțiuni și obligațiuni suferă scăderi semnificative, ceea ce afectează valoarea investițiilor și a economiilor personale. – Pensiile sau alte forme de investiții pe termen lung își pot pierde o parte semnificativă din valoare. – Acest lucru creează **incertitudine financiară** pentru viitor.	**Exemplu -** *Mulți oameni au văzut cum fondurile lor de pensii s-au diminuat dramatic în timpul crizei din 2008, obligându-i să-și amâne pensionarea sau să găsească surse suplimentare de venit.*
CREȘTEREA COSTURILOR DE TRAI 	– **Inflația** este adesea un rezultat al unei crize economice sau financiare. – Prețurile bunurilor și serviciilor de bază, cum ar fi alimentele, combustibilul și chiria, pot crește semnificativ, în timp ce veniturile nu țin pasul cu această creștere. – Acest lucru duce la **reducerea standardului de viață**, întrucât oamenii trebuie să facă ajustări pentru a-și acoperi nevoile de bază	

Imagine proiectată pe ecran

CUM ÎȘI DAU SEAMA OAMENII CĂ SUNT ÎNTR-O CRIZĂ ECONOMICĂ?

O criză economică nu este doar un fenomen macroeconomic, este un proces care ajunge inevitabil în viața de zi cu zi a fiecărei persoane. Astfel, observăm că:

- *Nu mai ajung banii.*
- *Totul devine mai scump.*
- *Apare stresul.*
- *Există nesiguranță la locul de muncă.*
- *Sunt multe decizii luate anterior care sunt amânate.*

Nivelul critic și considerat cel mai periculos **pentru supraviețuire în criza economică** este cel **individual și familial**, deoarece aici impactul este direct și imediat. Scăderea veniturilor, creșterea costului vieții și incertitudinea locului de muncă afectează rapid capacitatea de a acoperi nevoile esențiale. Spre deosebire de stat sau de mediul de afaceri, **individul are resurse limitate de adaptare.** Lipsa protecției financiare transformă presiunea economică într-o problemă de supraviețuire. De aceea, strategiile eficiente trebuie să se concentreze pe protejarea stabilității financiare personale și familiale.

METODE, TEHNICI ȘI PROCEDURI PENTRU SUPRAVIEȚUIRE, ÎN CONDIȚIILE UNEI CRIZE ECONOMICE



Utilizare flipchart

Supraviețuirea în condițiile unei crize economice presupune adoptarea unui set coerent de metode, tehnici și proceduri care să permită adaptarea rapidă la un mediu caracterizat de incertitudine, instabilitate și presiuni financiare crescute.

Primul pas esențial îl reprezintă STABILIZAREA SITUAȚIEI FINANCIARE PERSONALE SAU FAMILIALE, printr-o analiză realistă a veniturilor, cheltuielilor și obligațiilor financiare existente. Reorganizarea bugetului devine o prioritate, iar accentul trebuie pus pe delimitarea clară a cheltuielilor esențiale de cele care pot fi reduse sau eliminate temporar.

O metodă fundamentală de protecție în perioade de criză este constituirea și utilizarea responsabilă a unui **FOND DE URGENȚĂ –** pentru 3–12 luni, destinat acoperirii cheltuielilor de bază în cazul pierderii veniturilor sau al apariției unor situații neprevăzute. În paralel, **GESTIONAREA DATORIILOR** capătă o importanță majoră, fiind necesară prioritizarea obligațiilor cu costuri ridicate, renegocierea condițiilor de creditare și evitarea asumării unor noi angajamente financiare riscante.

DIVERSIFICAREA SURSELOR DE VENIT reprezintă o altă tehnică esențială pentru creșterea rezilienței economice. Dezvoltarea competențelor profesionale, adaptarea la cerințele pieței muncii și identificarea unor activități complementare pot reduce dependența de o singură sursă de venit și pot oferi un grad mai mare de siguranță în perioadele dificile. Totodată, **PROTEJAREA ECONOMIILOR** presupune o abordare prudentă, orientată spre evitarea investițiilor speculative, care pot amplifica pierderile în contexte economice volatile.

La nivel personal / familial, supraviețuirea într-o criză economică implică **OPTIMIZAREA INTELIGENTĂ A CONSUMULUI ȘI GESTIONAREA EFICIENTĂ A RESURSELOR ESENȚIALE –** reducerea cheltuielilor energetice, reanalizarea contractelor (telefonie, utilități,

servicii), alimente de bază, produse de igienă, rezerve neperisabile într-un mod rațional**. PLANIFICAREA CHELTUIELILOR** pe termen scurt și mediu, reducerea costurilor recurente și dezvoltarea unor abilități de autosuficiență moderată contribuie la diminuarea presiunii financiare. În același timp, este importantă **CUNOAȘTEREA DREPTURILOR ȘI A MĂSURILOR DE SPRIJIN DISPONIBILE**, precum programele sociale, facilitățile fiscale sau alte forme de asistență oferite de stat sau de comunitate.

Nu în ultimul rând, supraviețuirea economică este strâns legată de **CAPACITATEA DE ADAPTARE PSIHOLOGICĂ ȘI SOCIALĂ.** Menținerea unui comportament rațional, evitarea panicii și luarea deciziilor informate în condiții de stres financiar sunt proceduri esențiale pentru traversarea perioadelor de criză. Sprijinul oferit de familie, comunitate și rețelele sociale contribuie la creșterea rezilienței și la menținerea unui echilibru funcțional, chiar și în condiții economice dificile.



EVALUAREA SITUAȚIEI FINANCIARE PERSONALE – este un pas esențial în gestionarea corectă a finanțelor, în special în perioade de criză economică. Acest proces oferă o imagine clară asupra stării actuale a finanțelor și ajută la identificarea pașilor necesari pentru a îmbunătăți sau stabiliza situația.

Evaluarea financiară se poate realiza eficient printr-un **AUDIT FINANCIAR PERSONAL**, care implică analiza veniturilor, cheltuielilor, datoriilor și pasivelor.

AUDITUL FINANCIAR PERSONAL

Un **audit financiar personal complet** reprezintă o analiză detaliată a tuturor aspectelor legate de finanțele unei persoane, oferind o imagine clară asupra situației financiare actuale.

Acest proces permite identificarea punctelor forte și a celor slabe ale situației financiare și ajută la dezvoltarea unor strategii eficiente pentru a supraviețui unei crize economice/financiare sau pentru a preveni probleme viitoare.



Utilizare flipchart

– ***AUDITUL PERSONAL raspunde la 4 ÎNTREBĂRI***
  - *Cât câștig?*
  - *Pe ce se duc banii?*
  - *Ce datorii am?*
  - *Cât pot rezista fără venit?*

PASUL 1 - EVALUAREA VENITURILOR

Primul pas în realizarea auditului financiar personal este evaluarea veniturilor totale. Acestea includ toate sursele de venit, fie că provin din activitatea profesională, fie din alte surse (investiții, pensii, chirii etc.). Este important ca toate veniturile să fie bine înregistrate pentru a oferi o imagine clară asupra fluxului de bani care intră lunar în bugetul personal.

PASUL 2 - EVALUAREA CHELTUIELILOR

Cheltuielile sunt de obicei împărțite în două categorii principale:

- **CHELTUIELI FIXE –** costuri lunare obligatorii care nu se schimbă semnificativ de la lună la lună, cum ar fi chiria sau rata ipotecii, utilitățile, plata asigurărilor, ratele la credite și alte abonamente fixe.
- **CHELTUIELI VARIABILE –** costuri care fluctuează, cum ar fi cheltuielile cu alimente, transport, distracție, vacanțe sau cumpărături ocazionale.

O bună practică este înregistrarea tuturor cheltuielilor pe o perioadă de câteva luni pentru a obține o medie lunară cât mai exactă. Aceasta ajută la identificarea cheltuielilor nejustificate sau excesive și a locurilor unde se pot face ajustări.

PASUL 3 - CALCULAREA SOLDULUI DISPONIBIL



După ce veniturile și cheltuielile au fost clar definite, se trece la calcularea **soldului disponibil, adică ce bani au rămas după acoperirea cheltuielilor**. **Aceasta este o valoare cheie,** deoarece arată cât de mult poți economisi sau folosi pentru alte obiective financiare. Dacă cheltuielile depășesc veniturile, este necesară o **reevaluare a priorităților financiare** și **reducerea cheltuielilor neesențiale**.

PASUL 4 - IDENTIFICAREA CHELTUIELILOR NEESENȚIALE

Un audit financiar personal trebuie să se concentreze și pe **identificarea cheltuielilor neesențiale**. Acestea sunt cheltuieli care nu sunt vitale pentru bunăstarea financiară sau fizică și care pot fi reduse sau eliminate în perioade de criză economică.

EVALUAREA DATORIILOR

Pentru fiecare datorie, trebuie analizate dobânzile și termenul de rambursare, precum și impactul pe care acestea îl au asupra bugetului lunar.

Un pas important în auditul financiar este să clasifici datoriile în funcție de **importanță și urgență**.

- Datoriile cu dobânzi mari ar trebui să fie plătite cât mai repede posibil pentru a reduce impactul acestora asupra bugetului.
- Datoriile cu dobânzi mai mici sau cu termene de rambursare mai lungi pot fi gestionate pe termen mediu sau lung, dar trebuie să fie monitorizate constant.

STRATEGII PENTRU REDUCEREA DATORIILOR

Aceste strategii pot include:

- **Consolidarea datoriilor –** combinarea mai multor datorii într-un singur împrumut cu o rată a dobânzii mai mică.

- **Refinanțarea datoriilor –** renegocierea termenilor unui împrumut pentru a obține rate mai bune sau perioade de rambursare mai lungi.
- **Plata anticipată a datoriilor –** folosirea economiilor disponibile pentru a achita datoriile cu dobânzi mari mai devreme.

EVALUAREA/ANALIZA STILULUI DE VIAȚĂ – CLASIFICAREA CHELTUIELILOR



Analiza stilului de viață este un pas esențial și un proces critic în înțelegerea modului în care finanțele personale sunt gestionate. Acest proces implică clasificarea cheltuielilor curente în **cheltuieli esențiale** și **cheltuieli neesențiale**, precum și identificarea modalităților de **reducere a costurilor fixe și a celor variabile**.

CE SUNT CHELTUIELILE ESENȚIALE?

Costuri indispensabile necesare pentru acoperirea nevoilor de bază și pentru menținerea unui stil de viață care asigură supraviețuirea familiei.

De regulă, cheltuielile esențiale sunt stabile **pe termen lung, sunt greu de evitat, nu pot fi eliminate complet, dar pot fi optimizate** pentru a obține un raport mai bun între cost și beneficiu și includ:

- **Costurile de locuire –** chirie sau rată ipotecară, întreținerea locuinței, asigurarea locuinței, utilitățile esențiale **–** apă, gaz, electricitate, gunoi, internet, telefonie.
- **Alimentație –** costurile cu produsele alimentare de bază, necesare pentru o nutriție adecvată.
- **Transport –** cheltuieli pentru deplasarea la locul de muncă sau pentru îndeplinirea activităților zilnice - combustibil, transport public, întreținerea mașinii.
- **Asigurări –** asigurări medicale de sănătate, de viață sau pentru bunuri esențiale **–** casă, mașină.
- **Sănătate –** cheltuieli pentru produse de igienă, abonamente medicale, medicamente, consultații medicale și tratamente.
- **Educație –** cheltuieli legate de educația personală sau a membrilor familiei.

✓ **În** perioade **de criză economică / financiară, este important să te asiguri că aceste costuri esențiale sunt acoperite, chiar dacă trebuie să faci ajustări în alte categorii de cheltuieli.**

CE SUNT CHELTUIELILE NEESENȚIALE?

Costuri care nu sunt absolut necesare pentru supraviețuire și bunăstare și care, de obicei, **țin de dorințe mai mult decât de nevoi**.

Deși nu sunt obligatorii, aceste cheltuieli **tind să crească semnificativ în perioade de prosperitate, iar reducerea lor în perioade de criză poate elibera resurse financiare importante.**

- **Ieșiri în oraș –** mese la restaurant, cafele sau ieșiri la club/bar.
- **Divertisment și activități recreative –** abonamente pe platforme de streaming, bilete la evenimente sau ieșiri la cinematograf, teatru, concerte, expoziții.
- **Achiziții de impuls –** îmbrăcăminte, echipamente sportive, bijuterii.
- **Vacanțe și călătorii –** excursii și activități de recreere.
- **Servicii de confort –** livrări la domiciliu, menajere sau alte servicii pentru economisirea timpului.

CUM CLASIFICI CHELTUIELILE?

- Urmărirea și notarea tuturor cheltuielilor pe o perioadă de cel puțin 3 luni.
- Încadrarea acestora într-una din cele două categorii (esențial/neesențial).
- Crearea unei liste a cheltuielilor esențiale și una pentru cele neesențiale și compararea acestora. Stabilirea prin procent / notă a importanței fiecărui element pentru bunăstarea familiei, pe termen lung.
- Aplicarea principiilor ***Regulii 50/30/20***, care presupune alocarea a 50% din venituri pentru cheltuieli esențiale, 30% pentru cheltuieli neesențiale și 20% pentru economii sau plata datoriilor.

REDUCEREA COSTURILOR FIXE ȘI A CELOR VARIABILE

Presupune analizarea fiecărei categorii de cheltuieli pentru a determina unde există oportunități de ajustare și unde pot fi realizate economii fără a compromite semnificativ calitatea vieții.

Reducerea costurilor este o strategie importantă în perioade de criză, deoarece te ajută să eliberezi fonduri pentru economii, urgențe sau plata datoriilor.

REDUCEREA COSTURILOR FIXE



- **Renegocierea chiriei sau a ratelor ipotecare –** în anumite cazuri, proprietarii sau băncile pot fi deschiși la renegocierea condițiilor contractuale, mai ales în perioade de criză.
- **Refinanțarea creditelor –** explorarea opțiunii de refinanțare pentru a obține rate ale dobânzilor mai mici și, implicit, suma lunară pe care o plătești, mai mică.
- **Reducerea costurilor pentru utilități –** Instalarea echipamentelor economice (becuri LED, robinete cu limitatoare, electrocasnicelor eficiente energetic) și evitarea risipei. Schimbarea furnizorului de energie electrică, gaz sau internet pentru a aduce economii importante.
- **Revizuirea asigurărilor –** compararea ofertelor de pe piață pentru asigurările auto, medicale sau de locuință și schimbarea furnizorului în situația unor opțiuni mai ieftine.
- **Anularea abonamentelor neutilizate –** verificarea abonamentelor și renunțarea la cele neutilizate sau neesențiale, care nu aduc valoare – abonamente la reviste, servicii de streaming, sală de sport pe care nu le folosești, etc.

REDUCEREA COSTURILOR VARIABILE

Costurile variabile sunt acele cheltuieli care fluctuează lunar în funcție de comportamentul de consum, nevoile și dorințele de moment, deciziile personale, cum ar fi mâncarea, îmbrăcămintea sau divertismentul.

Deși aceste costuri oferă mai multă flexibilitate în ajustare și pot fi reduse cu ușurință**, ele necesită o disciplină mai mare** pentru a preveni revenirea la vechile obiceiuri de consum.

- **Reducerea costurilor alimentare și gestionarea cumpărăturilor –** planificarea meselor în avans și cumpărături săptămânale pe baza unei liste de cumpărături
- **Optimizarea transportului –** optimizarea traseelor sau folosirea transportul public / bicicletă.
- **Renunțarea temporară la activități de divertisment, recreative costisitoare**.
- **Cumpărături inteligente –** Oferte, cumpărături la vrac pentru a reduce costurile pe termen lung.
- **Controlul cheltuielilor pe hobby-uri**.
- **Vânzarea bunurilor nefolosite.**

EVALUAREA STILULUI DE VIAȚĂ
CLASIFICAREA CHELTUIELILOR



ESENȚIALE

- ✓ **ALIMENTE DE BAZĂ**
- ✓ **LOCUINȚĂ** – chirie, rată
- ✓ **UTILITĂȚI –** energie, gaze, apă, încălzire.
- ✓ **TRANSPORT**
- ✓ **MEDICAMENTE și TRATAMENTE**



NEESENȚIALE

- ✓ **IEȘIRI și VACANȚE**
- ✓ **ABONAMENTE** – TV, sală sport, platforme streeming.
- ✓ **HAINE și ACCESORII**
- ✓ **ELECTROCASNICE**
- ✓ **CONFORT**



Imagine proiectată pe ecran

STABILIREA UNUI BUGET DE CRIZĂ

Un buget de criză este o variantă restrânsă a bugetului obișnuit, care prioritizează cheltuielile esențiale și minimizează cheltuielile neesențiale.

Bugetul de criză este esențial în perioadele de criză financiară sau de venituri incerte, când resursele sunt limitate și trebuie folosite cu maximă eficiență.

PAȘI PENTRU CREAREA UNUI BUGET DE CRIZĂ

- **PRIMUL PAS – REEVALUAREA VENITURILOR DISPONIBILE –** În situații de criză **este important să te bazezi doar pe veniturile certe și să îți ajustezi bugetul la aceste noi condiții.** Dacă ai venituri suplimentare (job part-time), include-le în calcul doar dacă sunt stabile.
- **AL DOILEA PAS – PRIORITIZAREA CHELTUIELILOR ESENȚIALE –** Într-un buget de criză, cheltuielile esențiale trebuie să fie pe primul loc. Trebuie să te asiguri că toate aceste cheltuieli esențiale sunt complet acoperite înainte de a aloca bani pentru alte categorii.
- **PASUL TREI – REDUCEREA CHELTUIELILOR NEESENȚIALE –** După ce cheltuielile esențiale sunt identificate și acoperite, este momentul **să reduci drastic sau chiar să elimini cheltuielile neesențiale**.
- **PASUL PATRU – REDUCEREA COSTURILOR FIXE ȘI AL CELOR VARIABILE –** În paralel cu prioritizarea cheltuielilor, un buget de criză implică și reducerea costurilor fixe și variabile pentru a îmbunătăți echilibrul dintre venituri și cheltuieli.
- **PASUL CINCI – CONSTRUIREA UNUI FOND DE URGENȚĂ –**În orice buget de criză, un element esențial este **fondul de urgență**. Acesta este un cont sau o rezervă de bani care să acopere cheltuielile de bază **pentru o perioadă de 3-6 luni, în caz de urgență majoră,** precum pierderea locului



Utilizare flipchart

de muncă sau o problemă medicală. Alocă o parte din venituri pentru construirea acestui fond, chiar dacă înseamnă reducerea temporară a altor cheltuieli.

- **PASUL ȘASE – MONITORIZAREA CONSTANTĂ A BUGETULUI –** Un buget de criză nu este static; trebuie monitorizat constant și ajustat pe măsură ce apar schimbări în situația financiară.

TEHNICI DE ECONOMISIRE RAPIDĂ

În perioadele de criză economică, fiecare ban contează. Prin aplicarea unor tehnici eficiente de economisire, poți reduce semnificativ cheltuielile, ceea ce îți va permite să îți gestionezi mai bine bugetul.

Fiecare mică economisire contează, iar prin adoptarea acestor strategii, poți să îți asiguri un trai mai stabil și mai confortabil.

1. REDUCEREA FACTURILOR DE UTILITĂȚI – Reducerea costurilor de utilități este una dintre cele mai eficiente metode de economisire rapidă.	**EFICIENȚĂ ENERGETICĂ** – **Folosirea electrocasnicelor eficiente energetic** (cu clasa A+++). – **Îmbunătățirea izolației casei –** benzi de etanșare pentru uși și feronerie sau folosirea draperiilor termice.
	COMPORTAMENTE DE CONSUM – **Stingerea luminilor, folosirea lămpilor cu LED** – **Pe timpul iernii**, menținerea termostatul la o temperatură mai scăzută. – **Vara**, ajustarea temperaturii pentru a utiliza mai puțină aer condiționat. – Instalarea de **dușuri economice** și aeratoare pentru robinete pentru a reduce consumul de apă. Evitarea dușurilor prea lungi și spălatul rufelor în apă rece atunci când este posibil.
	NEGOCIEREA FACTURILOR – Verificarea lunară a facturilor la utilități pentru a te asigura că nu ai fost facturat greșit. – Contactarea furnizorilor de utilități pentru a discuta despre tarifele disponibile.
2. ÎMPĂRȚIREA RESURSELOR – o tehnică eficientă de a reduce cheltuielile și a maximiza utilizarea resurselor disponibile.	– **PARTAJAREA TRANSPORTULUI** cu colegii sau vecinii pentru a împărți costurile de combustibil. Aceasta nu doar că reduce cheltuielile, dar contribuie și la diminuarea emisiilor de carbon.
	– **ÎMPĂRȚIREA LOCUINȚEI** cu prieteni, colegi sau membri ai familiei, pentru a împărți costurile chiriei și ale utilităților. – Asigurarea că ai un acord clar cu privire la împărțirea cheltuielilor, a responsabilităților și a regulilor de conviețuire.
3. FOLOSIREA BUNURILOR	– **ÎMPRUMUTAREA ARTICOLELOR mai puțin frecvent folosite**, cum ar fi unelte, echipamente sportive sau aparate de uz casnic. **Participarea la evenimente locale de schimb**, unde sunt aduse lucruri pe care nu le mai folosești și poți obține altele de care ai nevoie.

REEVALUAREA ȘI AJUSTAREA BUGETULUI

Reevaluarea și ajustarea periodică a bugetului sunt esențiale pentru a menține un control eficient asupra finanțelor, mai ales în perioade de incertitudine economică.

Prin monitorizarea continuă a veniturilor și cheltuielilor, pot fi luate decizii informate și se pot adapta strategiile financiare la nevoile actuale. Acest proces ajută la asigurarea stabilității financiare și dezvoltă abilitățile de gestionare a banilor, oferind un sentiment mai mare de control asupra situației tale financiare.

REEVALUAREA PERIODICĂ A VENITURILOR ȘI CHELTUIELILOR	**STABILIREA FRECVENȚEI REEVALUĂRII**	– **LUNAR – Reevaluarea lunară este ideală.** Observi fluctuațiile rapide în veniturile și cheltuielile tale. – **TRIMESTRIAL/SEMI-anual –** Efectuezi o analiză mai detaliată la fiecare trei sau șase luni pentru a evalua tendințele pe termen lung și pentru a face ajustări strategice.
	ANALIZA VENITURILOR	– **ACTUALIZAREA SURSELOR DE VENIT – Trebuie verificate periodic s**chimbările produse în venituri – un nou loc de muncă, o mărire de salariu, venituri suplimentare sau alte surse de venit pasiv. – **ESTIMAREA VENITURILOR VIITOARE –** În funcție de tendințele observate, trebuie estimate veniturile pentru următoarele luni. Acest lucru ajută la planificarea în avans.
	EVALUAREA CHELTUIELILOR	– **CATEGORII DE CHELTUIELI –** Analizarea fiecărei categorii de cheltuieli (esențiale și neesențiale) pentru a observa unde poți face economii. Utilizarea unui sistem de codificare – roșu pentru cheltuieli excesive, verde pentru economii. Astfel, sunt identificate rapid zonele care necesită atenție. – **IDENTIFICAREA TENDINȚELOR –** Observarea dacă anumite cheltuieli au crescut semnificativ față de lunile anterioare. Acest lucru poate indica nevoia de ajustări rapide.
AJUSTAREA BUGETULUI	**REALOCAREA RESURSELOR**	– **REEVALUAREA PRIORITĂȚILOR –** Stabilirea priorităților financiare actuale. Alocarea mai multor resurse pentru nevoile esențiale în timpul unei crize. – **REDUCEREA CHELTUIELILOR NEESENȚIALE –** Ajustarea bugetului pentru a reduce cheltuielile discreționare. Stabilirea plafoanelor maxime pentru anumite cheltuieli care sunt mai mari decât ar trebui.
	AJUSTAREA OBIECTIVELOR FINANCIARE	– **REVIZUIREA OBIECTIVELOR PE TERMEN SCURT ȘI LUNG –**Reevaluarea obiectivelor financiare – dacă și care rămân realiste și realizabile. Ajustarea acestora în funcție de noile condiții financiare. – **STABILIREA UNOR NOI OBIECTIVE** mai conservatoare sau amânarea anumite achiziții importante.
	MONITORIZAREA PROGRESULUI	– **URMĂRIREA REALIZĂRILOR –** Compararea cheltuielilor reale cu cele bugetate lunar pentru evaluarea încadrării în noile limite stabilite. – **UTILIZAREA APLICAȚIILOR DE GESTIONARE FINANCIARĂ –** ajută la urmărirea cheltuielilor și veniturilor, oferă analize vizuale pentru evaluarea și ajustarea bugetului.

GENERAREA DE VENITURI SUPLIMENTARE



În perioadele de criză financiară, generarea de venituri suplimentare poate oferi o salvare financiară și o anumită stabilitate și flexibilitate în gestionarea cheltuielilor.

Există diverse metode prin care se pot obține venituri suplimentare pe termen scurt **–**munca online sau monetizarea abilităților personale. Aceste strategii nu doar că pot aduce o sursă suplimentară de venit, dar pot dezvolta abilități profesionale cate te pregătesc pentru oportunități viitoare. De asemenea, transformarea hobby-urilor în surse de venit poate fi o modalitate plăcută și profitabilă de a face față provocărilor financiare și pot constitui metode de supraviețuire în situații de criză financiară.

MANAGEMENTUL PSIHOLOGIC ȘI EMOȚIONAL ÎN TIMPUL CRIZEI



Crizele financiare nu au doar un impact material, ci și unul profund emoțional și psihologic.

Gestionarea stresului financiar și menținerea unui echilibru mental sunt esențiale pentru a face față provocărilor economice, pentru a rămâne sănătos din punct de vedere mental și pentru a putea lua decizii financiare bine informate.

Abordarea stresului financiar prin tehnici de relaxare și crearea unei rutine, alături de cultivarea unei mentalități pozitive și a rezilienței, îți va permite să gestionezi mai eficient provocările economice și să rămâi echilibrat în fața incertitudinilor.

TEHNICI DE GESTIONARE A STRESULUI

Stresul financiar este un răspuns normal la incertitudinile economice și poate afecta atât sănătatea mentală, cât și pe cea fizică. Este important să recunoști semnele stresului și să folosești tehnici eficiente pentru a-l gestiona.

IDENTIFICAREA ȘI ACCEPTAREA EMOȚIILOR	– **RECUNOAȘTEREA STRESULUI –** Primul pas este recunoașterea situației stresante. Conștientizarea gândurilor și emoțiilor personale. – **ACCEPTAREA REALITĂȚII –** Acceptarea situației economice ajută la concentrarea pe soluții, nu pe probleme.
TEHNICI DE RELAXARE	– **RESPIRAȚIA PROFUNDĂ –** Practicarea respirației profunde poate reduce tensiunea și poate oferi o pauză mentală. – *Inspiră încet timp de 4 secunde, ține-ți respirația pentru 4 secunde, apoi expiră ușor timp de 4 secunde.* – **MEDITAȚIA –** Meditația regulată ajută la detașarea de gândurile negative și la calmarea minții. – **EXERCIȚII FIZICE –** Activitatea fizică regulată poate reduce stresul și anxietatea, eliberând endorfine (hormoni ai fericirii) care îmbunătățesc starea de spirit.
CREAREA UNEI RUTINE	– **STABILIREA UNUI PROGRAM –** Rutina zilnică, activitățile de îngrijire personală și momentele de relaxare pot oferi stabilitate.
CĂUTAREA SPRIJINULUI SOCIAL	– **DISCUȚII CU PRIETENII ȘI CU FAMILIA –** Împărtășirea grijilor cu cei apropiați poate aduce ușurare și poate oferi perspective noi asupra situației. – **CONSILIEREA FINANCIARĂ SAU PSIHOLOGICĂ**

IMPORTANȚA UNEI MENTALITĂȚI POZITIVE ȘI A REZILIENȚEI

Mentalitatea pozitivă și reziliența joacă un rol crucial în depășirea crizelor economice / financiare.
Deși stresul poate fi copleșitor, o abordare constructivă și pozitivă ajută depășirea provocărilor.

CE SĂ FAC?

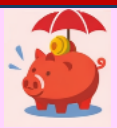
- ✓ **Stabilește-ți obiective mici, tangibile, pe termen scurt –** Stabilește obiective pe care le poți atinge în mod realist, pas cu pas. Fiecare mic succes îți va întări încrederea în capacitatea de a face față provocărilor.
- ✓ **Concentrează-te pe aspectele pozitive –** Chiar și în cele mai grele momente, există lucruri pentru care poți fi recunoscător. Notează zilnic lucrurile bune din viața ta, oricât de mici ar părea.
- ✓ **Învață din eșecuri și abordează-le ca oportunități –** În loc să te lași descurajat de obstacolele financiare, privește-le ca pe ocazii de a-ți dezvolta abilitățile și cunoștințele și de a găsi soluții inovative pentru problemele tale financiare. Învață din greșelile trecute și aplică lecțiile învățate în viitor.
- ✓ **Construiește-ți reziliența –** Reziliența înseamnă adaptabilitate. Crizele financiare aduc schimbări, dar cu cât ești mai dispus să te adaptezi noilor condiții, cu atât vei face față mai bine stresului.

TEHNICI DE CREȘTERE A REZILIENȚEI

Reziliența este capacitatea de a reveni după dificultăți și de a te adapta la schimbări. Într-o criză financiară, dezvoltarea acestei trăsături este esențială.

CE SĂ FAC?

- ✓ **Învățarea continuă –** Cunoașterea este putere! Continuă să te educi financiar, pe tine și familia ta, cu privire la strategii de economisire, investiții și gestionarea datoriilor. Cu cât înțelegi mai bine situația financiară, cu atât vei putea lua decizii mai bune. Gestionarea eficientă a banilor este o abilitate care poate face diferența între stabilitate și haos financiar, mai ales în perioade de criză.
- ✓ **Fii deschis** la ideea că planurile tale pot eșua, **dar învață să te adaptezi rapid**. Dacă o sursă de venit dispare, caută alternative pe termen scurt.
- ✓ **Adoptă atitudinea de rezolvare a problemelor *„POT FACE”* –** În loc să te concentrezi pe ceea ce nu poți controla, identifică ce poți influența. Acțiunea concretă te va ajuta să îți menții încrederea în capacitatea de a depăși criza.
- ✓ **Anticipează obstacolele –** Fii realist în privința obstacolelor care vor apărea și pregătește-te mental pentru ele. Așteptările realiste te vor ajuta să gestionezi mai bine dezamăgirile și să rămâi motivat.

SUPRAVIEȚUIREA ÎN CRIZA ECONOMICĂ = ADAPTARE	
Incertitudine – Instabilitate – Presiune financiară	
1. STABILIZARE FINANCIARĂ ✓ Analiză venituri și cheltuieli. ✓ Esențiale / Neesențiale. ✓ Reorganizare buget. 	**2. PROTECȚIE FINANCIARĂ** ✓ Fond de urgență 3-12 luni. ✓ Gestionare datorii. ✓ Prioritizare / renegociere. ✓ Fără datorii riscante. 
3. REZILIENȚA ECONOMICĂ ✓ Diversificare venituri. ✓ Competențe profesionale. ✓ Economii ←→Lichiditate. 	**4. OPTIMIZARE CONSUM** ✓ Reducere costuri. ✓ Energie / utilități. ✓ Contracte și servicii. ✓ Rezerve de bază. 
5. PLANIFICARE și SPRIJIN ✓ Plan pe termen scurt. ✓ Plan pe termen mediu. ✓ Drepturi, programe de sprijin. 	**6. REZILIENȚĂ PSIHO-SOCIALĂ** ✓ Control emoțional. ✓ Decizii raționale. ✓ Sprijin familie / Comunitate. 

CREAREA UNUI PLAN FINANCIAR CONCRET ȘI MĂSURABIL

MODEL

- ✓ **Acest plan de acțiune este doar un model care poate fi adaptat** în funcție de circumstanțele fiecăruia.
- ✓ **Cheia succesului este consistența** în aplicarea acestor pași, evaluarea regulată a progresului și ajustarea atunci când este necesar.
- ✓ Odată ce un astfel de plan este implementat, vei avea o mai bună stabilitate financiară și vei fi pregătit să faci față oricărei crize economice viitoare.

1. DEFINIREA OBIECTIVELOR FINANCIARE – specifice, măsurabile, realizabile, relevante și încadrate în timp

OBIECTIVE PE TERMEN SCURT
0-1 an

1. Reducerea în 6 luni, _____ (termenul exact), cu ___ (suma exactă) a datoriilor curente.
2. Crearea unui fond de urgență în valoare de ____ (suma exactă - 1-3 luni de cheltuieli), până la data _____ (termenul)
3. Economisirea pentru o achiziție specifică (ex: un gadget, o vacanță).

OBIECTIVE PE TERMEN MEDIU
1-5 ani

4. Economisirea până la data de _____ a sumei în valoare de _____ pentru un avans locuință.
5. Plătirea completă până la data de _____ a sumei complete, în valoare de _____, a creditului (ex: credit auto).
6. Construirea până la data de _____ a unui fond de economii în valoare de _____ dedicat educației copiilor.

OBIECTIVE PE TERMEN LUNG
5 + ani

7. Asigurarea până la data de _____ a unei pensii facultative în valoare de _____.
8. Achiziționarea până la data de _____ a unei locuințe proprii în valoare minimă de _____

2. EVALUAREA SITUAȚIEI FINANCIARE CURENTE – termen o săptămână

2.1. AUDIT FINANCIAR PERSONAL

VENITURI		CHELTUIELI				DATORII
		ESENȚIALE		NEESENȚIALE		
Salariu		UTILITĂȚI: Chirie		IEȘIRI ÎN ORAȘ:		Rate, credite ipotecare, credite de consum, datorii pe carduri de credit etc.
Pensie		Rată ipotecară				
Venituri din chirii		Apă				
Bonusuri		Gaz				
.....		Electricitate				
		Gunoi				
		Internet, TV				
		Taxa drum		NETFLIX, HBO, CINEMA, TEATRU, EXPOZIȚII, CONCERTE:		
		Asigurare mașină				
		Asigurare casă				
		Asigurare de sănătate				
		.....				
		ALIMENTAȚIE:				
		TRANSPORT: Combustibil		VACANȚE:		
		Transport public				
		Întreținerea mașinii				
		.....				

		SĂNĂTATE	Produse de igienă				
			Medicamente				
			Consultații medicale				
			Tratamente		MENAJ CASĂ, CURTE	.....	
			Abonamente medicale				
		TAXE ȘCOLARE					
TOTAL							

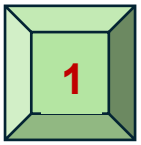
2.2. ANALIZA FLUXULUI DE NUMERAR

TOTAL VENITURI	TOTAL CHELTUIELI	DISPONIBIL ÎN NUMERAR

3. CREAREA PLANULUI FINANCIAR CONCRET – Acum că ai o înțelegere clară a situației financiare curente și a obiectivelor. Pasul următor este crearea un plan financiar concret.

STRATEGII DE ECONOMISIRE	– **STABILEȘTE-ȚI BUGETUL –** creează un buget realist lunar care să reducă cheltuielile neesențiale și să permită economisirea lunară. Acest buget include toate veniturile, cheltuielile și economiile realizate. – **AUTOMATIZEAZĂ-ȚI ECONOMIILE –** configurează transferuri automate din contul de salariu/pensie în contul de economii pentru a te asigura că economisești în mod constant și pentru a evita întârzierile.
GESTIONAREA DATORIILOR	– **PRIORITIZEAZĂ-ȚI DATORIILE –** folosește metode precum ***„AVALANȘA - plata datoriilor cu cele mai mari dobânzi întâi“*** sau ***„BULGĂRELE DE ZĂPADĂ - plata datoriilor mai mici întâi pentru a obține motivație“.*** – **NEGOCIAZĂ-ȚI DATORIILE –** discută cu creditorii pentru a obține rate mai mici sau planuri de plată avantajoase.
CREȘTEREA VENITURILOR SUPLIMENTARE	– Identifică și implementează pe termen scurt și mediu (1-6 luni) surse de venit suplimentar. – Setarea ca obiectiv clar de venit suplimentar (ex. 500-1000 RON lunar) și monitorizarea evoluției.
CREAREA UNUI FOND DE URGENȚĂ	– Economisirea unui fond de urgență care să acopere 3-6 luni de cheltuieli esențiale. Alocă un procent din venitul lunar (ex. 10-15%) și depune acești bani într-un cont separat, dedicat fondului de urgență.
IMPLEMENTAREA, REEVALUAREA, AJUSTAREA ȘI MONITORIZAREA PLANULUI	– **STABILIREA CALENDARULUI –** pentru fiecare etapă a planului, inclusiv economiile lunare, plățile datoriilor și evaluările periodice. – **PROGRAMEAZĂ EVALUĂRI LUNARE** pentru a verifica dacă te încadrezi în buget și îți atingi obiectivele stabilite. – **AJUSTEAZĂ-ȚI PLANUL** în funcție de schimbările din situația ta financiară, fii flexibil și pregătit la ajustare/modificare în funcție de evoluția veniturilor și cheltuielilor.

✓ CU ACEST PLAN COMPLETAT POȚI ATINGE STABILITATE FINANCIARĂ DURABILĂ!
✓ MONITORIZAREA CONTINUĂ ȘI AJUSTAREA PLANULUI TE ASIGURĂ CĂ RĂMÂI PE DRUMUL CEL BUN CĂTRE ATINGEREA OBIECTIVELOR STABILITE.



METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR

FIȘĂ DE LUCRU – EXERCIȚIU APLICATIV INTEGRAT

PARTICIPANȚI – profesioniști.
SCOP – Dezvoltarea competenței instructorilor de a facilita, adapta și evalua exerciții aplicative privind supraviețuirea în criză economică pe termen mediu și lung, precum și capacitatea acestora de a transfera metoda către cursanți, în contexte educaționale diferite.
OBIECTIVE – La finalul exercițiului, profesioniștii vor fi capabili să:

- **Clarifice conceptual criza economică**, diferențiind-o de alte tipuri de criză – financiară, socială, politică, într-un limbaj accesibil și aplicat supraviețuirii.
- **Explice caracteristicile și factorii declanșatori ai crizelor economice**, utilizând exemple relevante și structuri vizuale simple (scheme, flipchart).
- **Faciliteze analiza impactului crizei economice asupra situației financiare personale**, ghidând cursanții în identificarea riscurilor și a zonelor critice.
- **Modeleze și să transfere metode de planificare financiară minimală în criză**, adaptate nivelului de competență al cursanților și contextului socio-economic.
- **Integreze dimensiunea psihologică și socială a rezilienței** în predarea supraviețuirii economice, sprijinind luarea deciziilor sub stres.
- **Utilizeze instrumente de observare și evaluare** pentru a măsura atât înțelegerea conținutului, cât și competența de facilitare a cursanților.

ETAPA 1 – RECUNOAȘTEREA CRIZEI – BRAINSTORMING GHIDAT și ANALIZĂ DE SITUAȚIE

- **Se înmânează fișa cu scenariul exercițiului și se trasează sarcinile:**

FIȘĂ SCENARIU EXERCIȚIU

- *Citiți scenariul de mai jos și răspundeți la cele două întrebări.*

SCENARIU

„Veniturile unei gospodării au scăzut cu 25% în ultimele 6 luni. Costurile de trai au crescut. Există incertitudine privind locul de muncă pentru următoarele 12 luni.”

SARCINI

1. *Stabiliți dacă situația descrisă reprezintă o problemă temporară sau o criză economică.*
2. *Identificați cel puțin 3 caracteristici ale crizei economice prezente în scenariu.*

CARACTERISTICI IDENTIFICATE:

- **.....**
- **.....**

REZOLVARE ORIENTATIVĂ

1. *„Situația descrisă depășește nivelul unei dificultăți temporare și poate fi încadrată ca o criză economică, deoarece afectează stabilitatea financiară pe termen mediu și reduce capacitatea de adaptare.”*

„Situația descrisă reprezintă o criză economică, deoarece este prelungită, generează incertitudine și are un impact sistemic asupra situației financiare a gospodăriei.”

Argumentare:

- *reducerea* **veniturilor** *este* ***semnificativă*** *(25%) și* ***prelungită*** *(6 luni);*
- *există* **incertitudine** ***pe termen mediu*** *(următoarele 12 luni);*
- *creșterea* **costurilor** *de trai amplifică presiunea financiară;*
- *capacitatea* **gospodăriei** *de a-și menține stabilitatea financiară este afectată.*

2. *CARACTERISTICI ALE CRIZEI ECONOMICE IDENTIFICATE ÎN SCENARIU*

CARACTERISTICA 1 – DURATĂ PRELUNGITĂ

Justificare:

- *scăderea veniturilor persistă de cel puțin 6 luni;*
- *nu există o perspectivă clară de revenire rapidă.*

CARACTERISTICA 2 – INCERTITUDINE RIDICATĂ

Justificare:

- *nesiguranța locului de muncă pentru următoarele 12 luni;*
- *imposibilitatea planificării financiare pe termen mediu.*

CARACTERISTICA 3 – IMPACT SISTEMIC ASUPRA GOSPODĂRIEI

Justificare:

- *afectează simultan veniturile și cheltuielile;*
- *pune presiune pe economii, datorii și deciziile zilnice.*

CARACTERISTICA 4 – REDUCEREA CAPACITĂȚII DECIZIONALE

Justificare:

- *stresul financiar crește;*
- *deciziile devin reactive, nu planificate.*

ETAPA 2 – ANALIZA IMPACTULUI PERSONAL – LUCRU INDIVIDUAL + DISCUȚIE ÎN PERECHI

SARCINĂ *– Analizați impactul crizei asupra situației financiare personale, folosind cele patru zone-cheie –* **VENITURI / CHELTUIELI / ECONOMII / DATORII**

TABEL DE ANALIZĂ:

	CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN CRIZĂ?	RISCURI IDENTIFICATE
VENITURI		
CHELTUIELI		
ECONOMII		
DATORII		

ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE:

1. *Care zonă devine critică pe prima poziție?*
2. *Care zonă poate fi controlată imediat?*

TABEL DE ANALIZĂ – REZOLVARE ORIENTATIVĂ

	CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN CRIZĂ?	RISCURI IDENTIFICATE
VENITURI	- Scădere semnificativă și prelungită a veniturilor; incertitudine privind menținerea locului de muncă.	- Pierderea totală a venitului; imposibilitatea acoperirii cheltuielilor esențiale
CHELTUIELI	- Creșterea costurilor de trai (alimente, utilități); presiune pe bugetul lunar.	- Dezechilibru bugetar; acumularea de datorii pentru cheltuieli curente
ECONOMII	- Utilizarea economiilor pentru acoperirea cheltuielilor curente.	- Epuizarea rapidă a fondului de rezervă; lipsa unei plase de siguranță
DATORII	- Creșterea riscului de apelare la credite sau amânări de plată.	- Supraîndatorare; penalități; deteriorarea situației financiare pe termen lung

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

1. Care zonă devine critică pe prima poziție?

– ***Zona veniturilor*** *devine critică prima, deoarece scăderea acestora este cauza principală care declanșează dezechilibrul financiar. Aceasta afectează imediat capacitatea gospodăriei de a acoperi cheltuielile curente.*

2. Care zonă poate fi controlată imediat?

– ***Zona cheltuielilor*** poate fi controlată cel mai rapid, prin reducerea sau amânarea cheltuielilor neesențiale și prin prioritizarea cheltuielilor de bază.

ETAPA 3 – PLANIFICARE ȘI DECIZIE – EXERCIȚIU APLICATIV STRUCTURAT / mini-plan financiar.

SARCINĂ – ***Elaborați un plan financiar minimal de criză, folosind structura de mai jos.***

STRUCTURA PLANULUI

1. **Cheltuieli esențiale care NU pot fi eliminate:**
   .....
2. **Cheltuieli care pot fi reduse sau amânate:**
   .....
3. **Riscuri financiare majore:**
   .....
4. **Măsuri imediate de stabilizare:**
   .....

REZOLVARE ORIENTATIVĂ

PLAN FINANCIAR MINIMAL DE CRIZĂ

Planul financiar minimal de criză presupune protejarea cheltuielilor esențiale, reducerea cheltuielilor neesențiale, identificarea riscurilor majore și aplicarea unor măsuri imediate de stabilizare."

1. ***CHELTUIELI ESENȚIALE CARE NU POT FI ELIMINATE***
- *hrană de bază;*
- *utilități (energie electrică, apă, încălzire);*
- *locuință (chirie / rată ipotecară);*
- *cheltuieli medicale esențiale;*
- *transport necesar pentru muncă sau activități esențiale.*

Justificare:
- *Aceste cheltuieli sunt direct legate de supraviețuire și funcționarea minimă a gospodăriei.*

2. CHELTUIELI CARE POT FI REDUSE SAU AMÂNATE
- *divertisment, ieșiri, abonamente neesențiale;*
- *achiziții non-urgente (electrocasnice, gadgeturi);*
- *vacanțe, deplasări opționale;*
- *servicii premium (abonamente TV, telefonie extinsă);*
- *cheltuieli impulsive sau de confort.*

Justificare*:*
- *Aceste cheltuieli pot fi ajustate rapid fără a afecta supraviețuirea imediată.*

3. RISCURI FINANCIARE MAJORE
- *pierderea completă a locului de muncă;*
- *epuizarea economiilor;*
- *incapacitatea de plată a ratelor sau facturilor;*
- *acumularea de datorii cu dobânzi ridicate;*
- *creșterea costurilor de trai peste nivelul veniturilor.*

Justificare*:*
- *Identificarea riscurilor permite anticiparea și prevenirea degradării accelerate a situației financiare.*

4. MĂSURI IMEDIATE DE STABILIZARE
- *reevaluarea bugetului lunar și prioritizarea cheltuielilor;*
- *constituirea sau protejarea unui fond minim de rezervă;*
- *renegocierea ratelor, chiriilor sau a contractelor de servicii;*
- *identificarea unor surse alternative sau suplimentare de venit;*
- *amânarea deciziilor financiare majore.*

Justificare*:*
- *Măsurile imediate urmăresc stabilizarea situației și menținerea controlului financiar pe termen scurt.*

ETAPA 4 – REZILIENȚĂ PSIHOLOGICĂ ȘI SOCIALĂ – REFLECȚIE GHIDATĂ + DISCUȚIE DE GRUP

Instrucțiuni pentru participanți:

Răspundeți la următoarele întrebări, raportându-vă la situația analizată:
1. *Ce reacții emoționale pot apărea într-o astfel de criză?*
2. *Ce strategii pot ajuta la menținerea clarității decizionale?*
3. *Ce forme de suport social pot fi activate?*

Spațiu de lucru:

REACȚII EMOȚIONALE:

.....

STRATEGII DE GESTIONARE:

.....

SURSE DE SUPORT:

.....

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

1. Ce reacții emoționale pot apărea într-o astfel de criză?

- *anxietate legată de viitor și siguranța financiară;*
- *teamă de pierderea locului de muncă;*
- *stres constant și oboseală emoțională;*
- *sentiment de pierdere a controlului;*
- *iritabilitate sau conflicte în familie;*
- *descurajare sau lipsă de motivație.*

EXPLICAȚIE – *Incertitudinea prelungită și presiunea financiară afectează capacitatea de adaptare emoțională și pot duce la reacții intense sau persistente.*

2. Ce strategii pot ajuta la menținerea clarității decizionale?

- *structurarea informațiilor financiare (buget clar, liste de priorități);*
- *luarea deciziilor pas cu pas, nu impulsiv;*
- *separarea faptelor de presupuneri;*
- *stabilirea unor obiective realiste pe termen scurt;*
- *menținerea unei rutine zilnice;*
- *limitarea expunerii la informații alarmiste.*

EXPLICAȚIE – *Claritatea decizională este susținută de organizare, realism și controlul stresului.*

3. Ce forme de suport social pot fi activate?

- *sprijin din partea familiei apropiate;*
- *discuții deschise cu partenerul sau membrii gospodăriei;*
- *rețele informale (prieteni, comunitate);*
- *sprijin profesional (consiliere financiară, psihologică);*
- *accesarea programelor de sprijin social sau comunitar.*

EXPLICAȚIE – *Suportul social reduce izolarea, crește capacitatea de adaptare și sprijină luarea deciziilor informate.*

Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Supraviețuirea în crize politice și sociale înseamnă evitare, adaptare și responsabilitate personală, nu implicare sau confruntare!

Punctele de vedere și opiniile exprimate în acest document aparțin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi răspunzătoare pentru acestea.

MODULUL IV – PARTICULARITĂȚI PENTRU SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚIE DE CRIZĂ POLITICĂ/SOCIALĂ

- ✓ Natura crizelor politice și sociale – cum explici criza politică / socială
- ✓ Siguranța personală în timpul tulburărilor civile – cum se instruiește fără a crea risc
- ✓ Monitorizarea și siguranța cu ajutorul tehnologiei – cum predai fără a crea vulnerabilități.



HARTA CURSULUI INTEGRAT DE SUPRAVIEȚUIRE
LOCUL MODULULUI 4 – PARTICULARITĂȚILE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ POLITICĂ/SOCIALĂ



În structura **cursului integrat de supraviețuire în situații de criză, MODULUL 4 – *Particularitățile supraviețuirii în situații de criză politică și socială*** – are rolul de a face tranziția de la crizele cu declanșatori preponderent externi și vizibili – mediu, accidente majore, conflicte armate, crize economice, către crizele caracterizate prin instabilitate internă, volatilitate socială și presiune psihologică ridicată.

Dacă modulele anterioare construiesc fundamentele conceptuale și cele tactice, operaționale ale supraviețuirii, **acest modul aprofundează dimensiunea comportamentală, informațională și decizională a crizelor, în care riscul este generat în principal de dinamica socială și de escaladarea tensiunilor colective.**

MODULUL 4 se bazează pe competențele perfecționate și dezvoltate în modulele anterioare și le extinde prin integrarea analizei mulțimilor, a manipulării informaționale și a gestionării emoțiilor individuale în contexte de incertitudine și polarizare. În această logică curriculară, el pregătește profesioniștii pentru modulele care urmează, dedicate crizelor sanitare și grupurilor vulnerabile, oferind un cadru esențial de înțelegere a modului în care comportamentul social, comunicarea și percepția riscului influențează supraviețuirea în orice tip de criză complexă.

CUPRINS

MODULUL 4 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ POLITICĂ / SOCIALĂ





4.1 NATURA CRIZELOR POLITICE ȘI SOCIALE

1 **INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE – Ce este o criză politică/socială; Cauzele frecvente; Fazele; Semnale timpurii; Importanța pregătirii, Rolul propagandei și al manipulării emoționale; Managementul propriilor opinii și emoții.**

2 **METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR FIȘA DE EXERCIȚIU – ANALIZĂ COMPARATIVĂ, EXERCIȚIU APLICATIV, DISCUȚII GHIDATE.**

4.2. SIGURANȚA PERSONALĂ ÎN TIMPUL TULBURĂRILOR CIVILE

3 **INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE –** Modele de comportament al mulțimilor; Principiul evitării ca strategie de supraviețuire; Praguri psihologice de escaladare; Managementul grupurilor tensionate.

4 **METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR – FIȘĂ DE EXERCIȚIU – ANALIZA EXERCIȚIILOR DIDACTICE *„bine concepute și sigure”* ȘI A CELOR *„mai puțin concepute”*, FEEDBACK ȘI DISCUȚII APLICATIVE.**

4.3. MONITORIZAREA ȘI SUPRAVIEȚUIREA CU AJUTORUL TEHNOLOGIEI

5 **INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE –** Utilizarea surselor de informare; Monitorizarea situațiilor de risc; Abuzul de tehnologie Limitele tehnologiei.

6 **METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR – FIȘĂ DE EXERCIȚIU – MONITORIZAREA ȘI SUPRAVIEȚUIREA CU AJUTORUL TEHNOLOGIEI. STUDIU DE CAZ – ABUZUL DE TEHNOLOGIE, FILTRAREA CONȚINUTULUI ȘI RESPONSABILITATEA INSTRUCTORULUI**



INTRODUCERE

Modulul *„Particularitățile supraviețuirii în situații de criză politică și socială”,* conceput pentru nivel profesioniști are ca obiectiv principal ca profesioniștii să fie capabili să transmită cunoștințe și competențe într-un domeniu sensibil, caracterizat prin potențial ridicat de polarizare, încărcătură emoțională și risc de interpretare ideologică, fără politizarea acestora. Abordarea modulului este una strict analitică, neutră și orientată spre siguranță, prevenție și responsabilitate educațională, instructorul având rolul esențial de a menține un cadru de instruire echilibrat, sigur și controlat.

Prima secțiune a modulului vizează **înțelegerea naturii crizelor politice și sociale** dintr-o perspectivă descriptivă și funcțională, fără raportare la doctrine, ideologii sau poziționări politice. Profesioniștii vor lucra cu definiții operaționale, tipuri de cauze și faze de evoluție ale crizelor, învățând și exersând să explice aceste concepte cursanților într-un mod clar, accesibil și lipsit de judecăți de valoare. Un accent deosebit este pus pe identificarea semnalelor timpurii de escaladare a crizei, pe analiza mecanismelor de propagandă și manipulare emoțională și pe gestionarea propriilor opinii și reacții afective, astfel încât procesul de instruire să rămână centrat pe competențe de siguranță și prevenție, nu pe dezbatere sau convingere.

A doua componentă a modulului este dedicată **siguranței personale în timpul tulburărilor civile,** cu focalizare pe transferul corect al cunoștințelor privind comportamentul mulțimilor și dinamica situațiilor tensionate. Profesioniștii înțeleg aceste mecanisme și învață cum să le predea, cum să anticipeze reacțiile cursanților și cum să gestioneze discuțiile sau simulările care pot genera stres, frică sau escaladare emoțională. Sunt abordate principiul evitării ca strategie de supraviețuire, pragurile psihologice de escaladare, elemente de management al grupurilor tensionate și criterii clare de oprire a simulărilor, toate integrate într-o metodologie didactică sigură și reproductibilă.

Ultima parte a modulului tratează **utilizarea tehnologiei ca instrument de monitorizare, informare și sprijin în situații de criză**, din perspectiva instructorului. Accentul nu este pus doar pe competența tehnică, ci pe capacitatea de a explica limitele, riscurile și responsabilitatea utilizării tehnologiei în contexte instabile, evitând supra încrederea în sursele digitale sau expunerea inutilă la riscuri.

În ansamblu, modulul urmărește dezvoltarea profesioniștilor care pot transmite conținut sensibil cu profesionalism, autocontrol și discernământ, asigurând un proces de instruire coerent, sigur și adaptat realităților complexe ale crizelor politice și sociale.

PLAN DE DESFĂȘURARE A MODULULUI 4 –
PARTICULARITĂȚILE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ POLITICĂ/SOCIALĂ

1. TIP – curs pentru profesioniști.

2. PARTICIPANȚI – profesioniștii, profesioniști din domenii diferite ale crizelor.

3. OBIECTIVE GENERALE – profesioniștii vor fi capabili să predea conținut sensibil al crizelor politice/sociale fără politizarea acestora, să gestioneze grupuri eterogene, cu opinii divergente și să adapteze conținutul la contexte locale diferite.

4. OBIECTIVE SPECIFICE – La final, profesioniștii vor putea:
- Proiecta un modul de instruire despre crize politice/sociale adaptat contextului.
- Facilita discuții tensionate fără escaladare.
- Evalua riscurile de securitate generate chiar de procesul de instruire.
- Superviza exerciții practice fără a induce comportamente ilegale sau periculoase.
- Forma alți instructori respectând neutralitatea, legalitatea și siguranța.

5. STRUCTURA MODULULUI 4
- 40% **–** informații / conținut didactic.
- 40% **–** metodologie de predare.
- 20% **–** etică, siguranță, responsabilitate.

7.1 NATURA CRIZELOR POLITICE ȘI SOCIALE ***– explicarea crizelor politice / sociale fără ideologizare.***

CONȚINUTURI DIDACTICE (ce se predă)
- Ce este o criză politică / socială.
- Cauzele frecvente ale unei crize politice / sociale.
- Fazele unei crize politice/sociale.
- Identificarea semnalelor timpurii de escaladare.
- Importanța pregătirii individuale?
- Rolul propagandei și al manipulării emoționale.
- Managementul propriilor opinii și emoții astfel încât instruirea să rămână neutră, orientată pe siguranță și prevenție.

METODE DE FORMARE (RECOMANDĂRI PEDAGOGICE)
- Prezentare explicativă.
- Analiză comparativă a două prezentări de situație – una neutră, una politizată. / Exercițiu de reformulare a mesajelor sensibile. / Discuții ghidate.

7.2. SIGURANȚA PERSONALĂ ÎN TIMPUL TULBURĂRILOR CIVILE

CONȚINUTURI DIDACTICE (ce se predă)
- Modele de comportament al mulțimilor și înțelegerea acestora.
- Principiul evitării ca strategie de supraviețuire.
- Praguri psihologice de escaladare.
- Managementul grupurilor tensionate.
- Criterii de oprire a unei simulări.

METODE DE FORMARE (RECOMANDĂRI PEDAGOGICE)
- Analiza unor exerciții *„bine concepute și sigure”* și a altora *„prost concepute”.*
- Observare și feedback între profesioniștii.
- Discuții aplicative.

7.3 MONITORIZAREA ȘI SUPRAVIEȚUIREA CU AJUTORUL TEHNOLOGIEI

CONȚINUTURI DIDACTICE (ce se predă)
- Utilizarea surselor de informare.
- Monitorizarea situațiilor de risc.
- Abuzul de tehnologie și supraîncărcarea informațională.
- Responsabilitatea instructorului.
- Limitele tehnologiei în situații de criză.

METODE DE FORMARE (RECOMANDĂRI PEDAGOGICE)
- Studiu de caz privind abuzul de tehnologie.
- Exercițiu de filtrare a conținutului unui mesaj de manipulare a opiniei.
- Discuții despre responsabilitatea instructorului.
- Demonstrații.

INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE

4.1. NATURA CRIZELOR POLITICE ȘI SOCIALE – explicarea crizelor politice / sociale fără ideologizare.

CE ESTE O CRIZĂ POLITICĂ / SOCIALĂ

O criză politică sau socială este o perioadă de instabilitate în care funcționarea normală a societății este perturbată. În astfel de situații, relația dintre populație și instituții se deteriorează, apar tensiuni vizibile, iar siguranța oamenilor poate fi afectată, chiar dacă aceștia nu sunt direct implicați în evenimente.

Pentru o persoană obișnuită, o criză nu înseamnă doar evenimentele în sine, ci mai ales **efectele asupra vieții de zi cu zi, iar pe timpul unui crize politice / sociale, astfel de efecte sunt reprezentate de dificultățile de deplasare, accesul limitat la servicii, nesiguranța sau lipsa informațiilor clare.**

- În abordarea crizelor politice și sociale, instructorul are responsabilitatea de a menține un cadru de instruire neutru și orientat exclusiv spre siguranța persoanei. Criza este prezentată ca o situație de instabilitate cu potențial de risc pentru indivizi și comunități, nu ca o confruntare de idei, opinii sau poziții politice. Din această perspectivă, instructorul operează strict în zona analizei descriptive și funcționale, evitând interpretările ideologice sau evaluările de tip *„cine are dreptate”* sau *„cine este vinovat”*.
- **Accentul instruirii** este pus pe explicarea a ceea ce se întâmplă în mod observabil, pe identificarea punctelor în care apar riscurile și pe modul în care aceste evoluții pot afecta siguranța personală și viața cotidiană. Instructorul descrie faptele, procesele și consecințele practice, concentrându-se asupra impactului asupra individului și asupra comportamentelor care pot reduce expunerea la pericol, fără a exprima sau susține opinii politice.
- **Limbajul utilizat** este unul clar, descriptiv și funcțional, adaptat scopului de pregătire pentru supraviețuire, menținerea siguranței și protejarea persoanei. Instructorul evită formulările cu încărcătură emoțională sau ideologică, fiind preferați termeni neutri precum *„risc”, „impact”, „comportament”, „adaptare”* sau *„măsuri preventive”,* care susțin o abordare pragmatică și orientată spre acțiune.
- **Exemplele și studiile de caz** folosite în procesul de formare sunt selectate din contexte generalizate sau din situații istorice prezentate obiectiv, cu scop ilustrativ, fără raportare directă la evenimente politice actuale sau la poziționări doctrinare. În acest mod, instructorul asigură un proces educațional sigur, coerent și reproductibil, centrat pe competențe de prevenție și supraviețuire, nu pe dezbatere sau convingere.





Utilizare flipchart

Pentru sinteză, se utilizează flipchart-ul →

Crizele politice și sociale **POT APĂREA DIN MAI MULTE MOTIVE**, care adesea se combină între ele. **Cele mai frecvente cauze** sunt generate de:

- **Tensiunile economice**, cum ar fi creșterea costului vieții, șomajul sau inegalitățile accentuate;
- **Alegerile contestate**, atunci când o parte a populației nu are încredere în corectitudinea procesului electoral;
- **Lipsa încrederii în instituții**, percepute ca fiind ineficiente, corupte sau incapabile să răspundă nevoilor oamenilor.

- **Se prezintă aceste cauzele ca factori de context și nu ca argumente politice.**
- **Exemple –„**.... *ca urmare a unor tensiuni economice prelungite;*
  - .... *în urma unor alegeri contestate sau percepute ca incorecte;*
  - .... *din cauza lipsei de încredere în instituții;*
  - .... *datorită polarizării sociale accentuată.”*
- **Accentul este pus pe faptul că aceste cauze pot apărea în orice societate** și pot genera instabilitate indiferent de sistemul politic.

Crizele politice și sociale **SE POT MANIFESTA ÎN DIFERITE FORME,** cu niveluri diferite de risc pentru populație. Astfel, putem asista la:

- **Proteste** – adunări de persoane care își exprimă nemulțumirea. Pot fi pașnice, dar se pot transforma rapid în situații periculoase.
- **Greve** – oprirea activității în anumite domenii - transport, sănătate, educație, cu impact direct asupra vieții cotidiene.
- **Revolte** – manifestări violente, adesea spontane, care pot duce la distrugeri, răniri și intervenții în forță ale autorităților.
- **Blocaje** – ocuparea sau blocarea unor drumuri, instituții sau infrastructuri importante.

- **Exemple** neutre de manifestări, folosite de instructor:
  - *proteste pașnice sau violente;*
  - *greve și blocaje economice;*
  - *revolte urbane;*
  - *blocarea infrastructurii sau a instituțiilor.*
- Astfel, se evită să evalueze legitimitatea acestora și discută exclusiv riscurile asociate pentru populație.

DE EVITAT
- Simplificarea excesivă sau atribuirea unei singure cauze.
- Discuții despre „*vinovați*" sau „*responsabil*".
- Invitarea cursanților la exprimarea opiniilor politice personale.

RECOMANDAT
- Prezentarea cauzelor multiple – economice, instituționale, sociale.
- Corelarea cauzelor cu tipuri de manifestare.
- Accent pe consecințele asupra vieții cotidiene.

Se utilizează flipchart pentru sinteză

Pentru o persoană neimplicată, aceste manifestări reprezintă surse de risc, indiferent de motivele care le-au generat. **CRIZELE EVOLUEAZĂ DE REGULĂ ÎN MAI MULTE FAZE**, iar înțelegerea acestor faze te va ajuta la anticiparea momentelor în care riscurile cresc:

Prima fază este TENSIUNEA, apar nemulțumiri, asistăm la discursuri conflictuale și apar foarte multe zvonuri.

Cea de-a doua fază este DECLANȘAREA CRIZEI. Apar protestele și reacțiile publice, frecvente și numeroase.

A treia fază este reprezentată de ESCALADAREA CRIZEI – Apar violențele, se instaurează haosul și blocajele se intensifică.

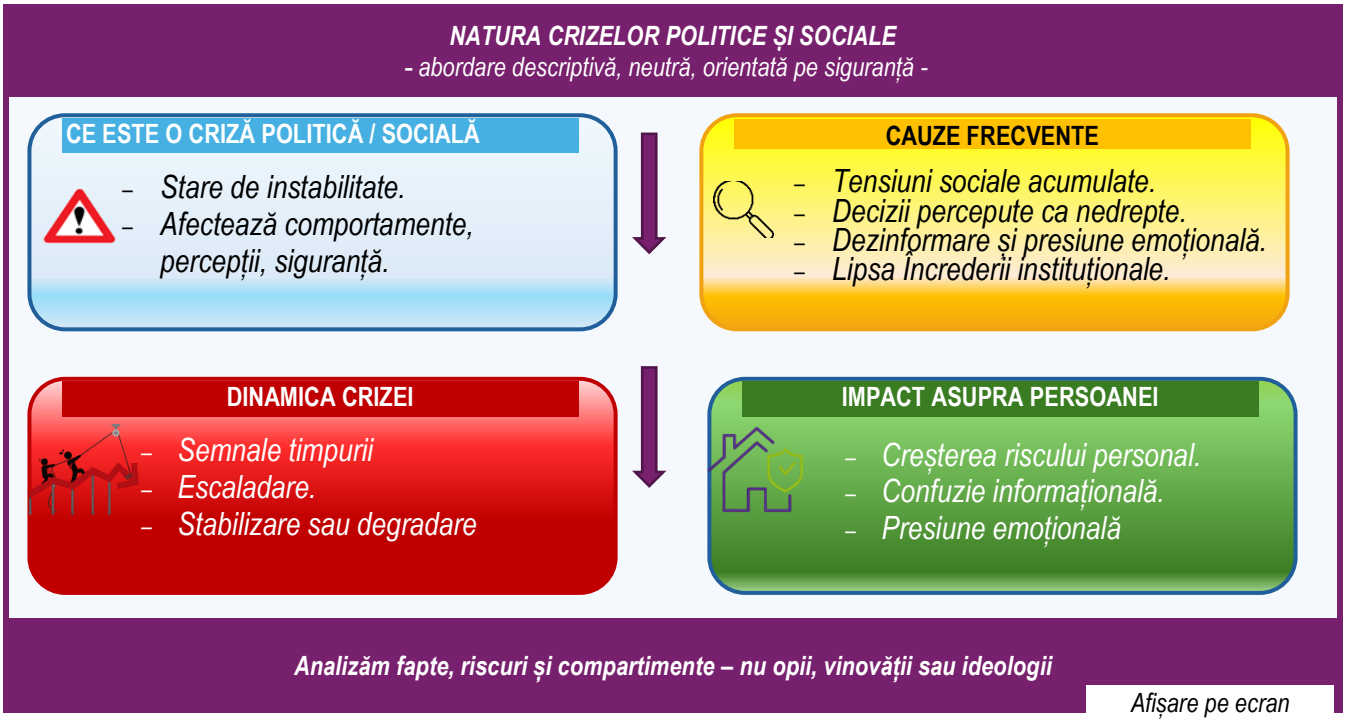
Ultima fază este CALMAREA sau **COLAPSUL PARȚIAL.** În această fază situația se stabilizează treptat sau în situația unui colaps parțial, anumite servicii nu mai funcționează normal.

- **Fazele unei crize politice / sociale sunt explicate ca un proces**, pentru a ajuta participanții să înțeleagă că riscurile cresc progresiv și că momentul retragerii este esențial.
  - **Tensiune** – acumulare de nemulțumiri, discursuri polarizante, conflictuale, zvonuri.
  - **Declanșare** – eveniment catalizator.
  - **Escaladare** – extinderea violenței sau a haosului.
  - **Calmare sau colaps parțial** – *revenire* graduală sau deteriorare a funcționării sociale.
- Aceste informații ajută cursanții să înțeleagă momentul optim pentru evitarea riscului.

DE EVITAT
- Predarea fazelor ca un proces rigid sau predictibil.
- Exemple dramatice care induc frică.
- Simulări emoționale ale escaladării.

RECOMANDAT
- Prezentarea fazelor ca modele orientative.
- Identificarea semnelor timpurii observabile și corelarea fiecărei faze cu decizii de siguranță.

Se utilizează flipchart pentru sinteză



Afișare pe ecran

Există anumite SEMNE CARE POT INDICA FAPTUL CĂ O SITUAȚIE SE AGRAVEAZĂ. Recunoașterea acestor semne din timp îți va permite **să iei din timp deciziilor de evitare și de protecție și te vor ajuta să supraviețuiești**. Dintre acestea, cele mai importante sunt:
- creșterea frecvenței incidentelor, a tensiunilor și a agresivității limbajului în spațiul public;
- blocarea transportului sau a unor zone;

- apariția informațiilor contradictorii sau alarmiste;
- prezența masivă a forțelor de ordine în punctele critice ale infrastructurii;
- apariția zvonurilor și a apelurilor emoționale puternice;
- stare generalizată de tensiune.

- **Se explică semnele observabile și le prezintă ca indicatori de risc și nu ca predicții politice.**

În timpul crizelor, **INFORMAȚIILE SUNT DISTORSIONATE SAU EXAGERATE**. **Mesajele alarmiste, zvonurile și manipularea emoțională** pot amplifica frica și pot determina oamenii să ia decizii riscante. De aceea, este foarte important să verifici informațiile primite, să eviți reacțiile impulsive și să fii conștient că emoțiile tale, poate normale pentru situația cu care te confrunți, sunt adesea exploatate.

- **Se explică, la nivel general, că în crize:**
  - informațiile pot fi manipulate;
  - emoțiile sunt amplificate intenționat;
  - zvonurile cresc panica.
- **Instructorul nu detaliază mecanismele tehnice pentru aceste situații, ci urmărește doar conștientizarea fenomenului, accentuând necesitatea gândirii critice și a prudenței.**

DE EVITAT
- Analiza mesajelor politice concrete sau a actorilor reali.
- Demascarea sau evaluarea morală a propagandei.
- Stimularea indignării sau a reacțiilor emoționale.

RECOMANDAT
- Explicarea mecanismelor generale de manipulare.
- Exemple ipotetice sau istorice.
- Accent pe efectele asupra percepției și comportamentului.

Se utilizează flipchart pentru sinteză

Mai mult, este foarte important **SĂ ÎȚI GESTIONEZI PROPRIILE OPINII ȘI EMOȚII.** Acest lucru poate fi făcut prin evitarea implicării emoționale excesive în evenimente, să rămâi concentrat pe siguranța ta și a celor apropiați, să eviți confruntările și poziționările publice riscante și să nu reacționezi impulsiv la provocări. Putem spune că neutralitatea și calmul sunt instrumente esențiale de **prevenție și supraviețuire** în contexte de instabilitate.

- **Se subliniază importanța controlului propriilor opinii și emoții** pentru a menține un climat de siguranță și neutralitate.
- Se discută **rolul instructorului ca model comportamental** și impactul pe care reacțiile acestuia îl pot avea asupra grupului.
- **Instructorul își asumă rolul de factor de stabilitate**:
  - nu amplifică emoțiile;
  - nu validează poziții radicale;
  - menține focusul pe siguranță, prevenție și responsabilitate personală.

Dar poate cel mai important lucru pe care poți să-l faci este **SĂ TE PREGĂTEȘTI DIN TIMP PENTRU ACESTE SITUAȚII.** Putem afirma cu certitudine că o persoană pregătită știe să ia decizii prudente, cunoaște cum să evite zonele periculoase și să își protejeze familia, reducând expunerea la risc.

- **Se justifică necesitatea pregătirii individuale** prin impactul direct al crizei asupra vieții cotidiene:
  - întreruperea transportului;
  - acces limitat la servicii;
  - creșterea insecurității;
  - dificultăți în comunicare.
- **Scopul pregătirii este reducerea expunerii la risc și nu controlul situației.**
- **Crizele politice și sociale sunt situații de risc nu contexte în care trebuie să iei poziție**, nu sunt subiecte de dezbatere ideologică în acest curs, situații care cer înțelegere, neutralitate, prudență și pregătire individuală.
- **Rolul instructorului este de a menține cu prioritate – instruirea orientată constant spre siguranță, prevenție și luarea deciziilor responsabile**.

- De asemenea, în prezentarea informațiilor, se face o **delimitare clară între pregătire pentru supraviețuire** și **activism,** care presupune implicare, asumarea de poziții și confruntare – **aspecte care NU fac parte din obiectivele cursului**.
- Foarte **importantă** este **delimitarea de către instructori a faptelor de opinii.** Pentru a face acest lucru **se explică foarte clar diferența dintre fapte și opinii.**
  - **Faptele sunt informații verificabile** – evenimente, măsuri, situații observabile, iar în procesul de predare, faptele sunt prezentate ca atare fără calificative;
  - **Opiniile sunt interpretări personale**, evaluări sau convingeri, iar în procesul de predare, opiniile personale nu sunt exprimate de instructor și sunt gestionate numai atunci când apar din partea cursanților, prin redirecționare către impactul asupra siguranței.
- **Exemplu** - *„Indiferent de motivele protestului prezența unui număr mare de persoane într-un spațiu restrâns crește riscul de violență accidentală.”*

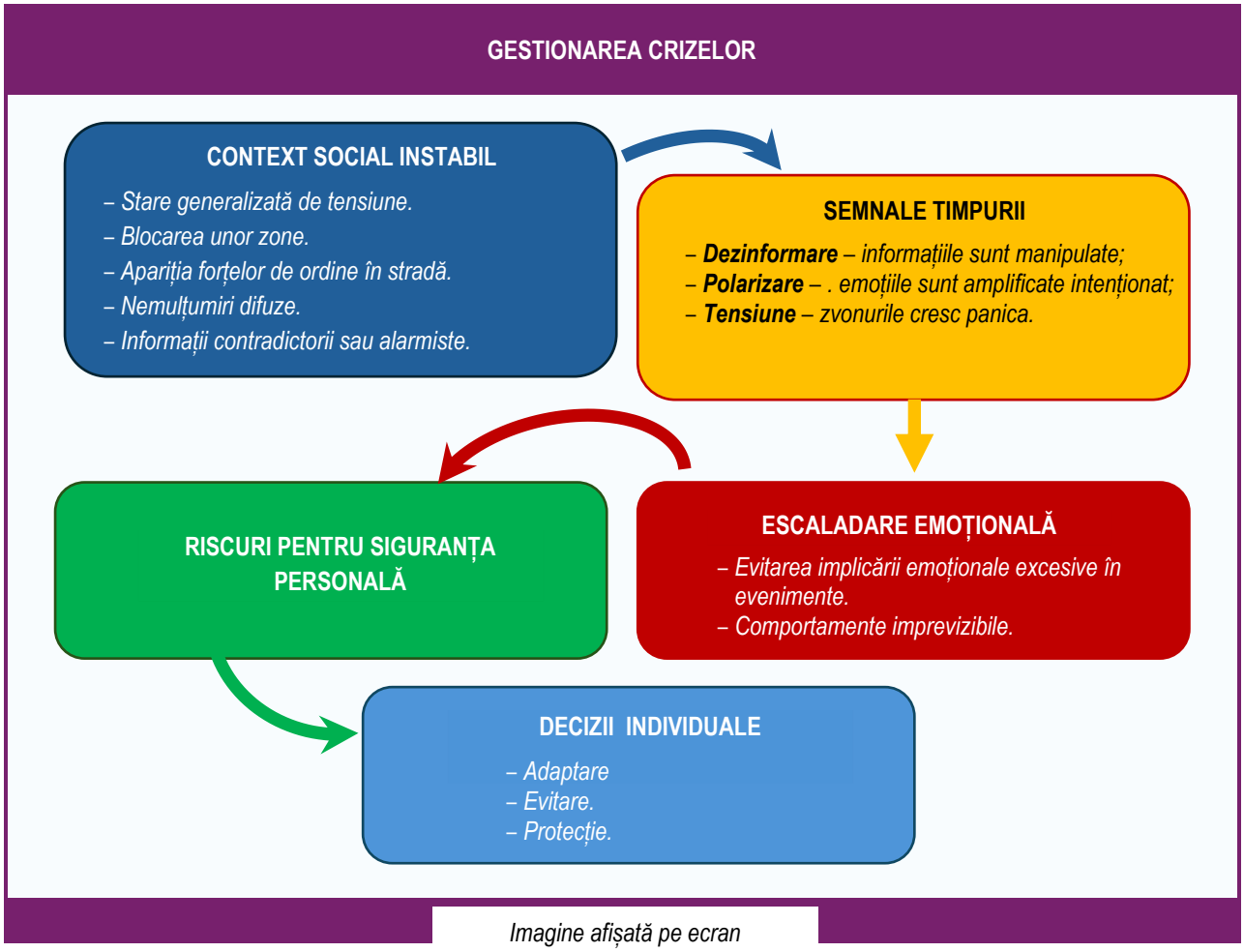
DE EVITAT

- Exprimarea opiniilor personale.
- Validarea implicită a pozițiilor cursanților.
- Limbajul emoțional sau militant.

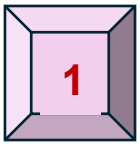
RECOMANDAT

- Autocontrol emoțional și discurs predictibil.
- Separarea clară a faptelor de interpretări.
- Reorientarea constantă spre siguranță și prevenție.

Se utilizează flipchart pentru sinteză



Imagine afișată pe ecran



FIȘA DE EXERCIȚIU – NATURA CRIZELOR POLITICE ȘI SOCIALE ANALIZĂ COMPARATIVĂ, EXERCIȚIU APLICATIV, DISCUȚII GHIDATE

NIVEL – Formare de instructori profesioniști.
RESURSE – Flipchart / tablă, markere, fișe de lucru.
SCOP – recunoașterea limbajului politizat și dezvoltarea capacității profesioniștilor de a controla conținutul, limbajul și dinamica de grup atunci când predă subiecte sensibile.
OBIECTIVE SPECIFICE – Profesioniștii sunt antrenați să:
- identifice riscurile didactice ascunse în formulări aparent neutre;
- anticipeze reacțiile cursanților;
- corecteze și reformuleze conținutul fără a genera conflict sau polarizare.

ETAPA 1 – ANALIZĂ COMPARATIVĂ A DOUĂ MESAJE CARE POT FI PARTE A SCENARIILOR – VARIANTĂ NEUTRĂ / VARIANTĂ POLITIZATĂ

- **Se deschide exercițiul și se trasează următoarea sarcină:**
  - ***„Analizați cele două mesaje din dublă perspectivă:***
    - ***conținut*** *– ce se transmite explicit și implicit;*
    - ***proces didactic*** *– ce efect poate avea asupra curanților și asupra climatului de instruire.*
  - ***Reformulați mesajul politizat*** *pentru a preveni polarizarea și emoțiile inutile și argumentați ce sa înlocuit și de ce?."*

MESAJ 1 – VARIANTĂ NEUTRĂ – **model didactic**

„În urma unei decizii administrative contestate, în mai multe zone urbane au avut loc adunări publice. Traficul a fost parțial restricționat, iar unele servicii de transport au înregistrat întârzieri. Autoritățile au instituit măsuri suplimentare de ordine publică. Pentru populație, riscurile principale sunt aglomerația, blocajele temporare și posibile incidente izolate."

MESAJ 2 – VARIANTĂ POLITIZATĂ – **exemplu de risc pedagogic**

„Decizia controversată a conducerii a provocat reacții puternice din partea populației, nemulțumită de modul în care sunt tratate drepturile cetățenilor. Protestele au perturbat viața orașelor, iar intervenția autorităților a fost percepută de mulți ca disproporționată."

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

1. IMPACTUL DIDACTIC POTENȚIAL

MESAJ 1 – NEUTRU
- *Poate contribui la un climat de curs calm și concentrat pe siguranță.*
- *Se discută despre riscuri concrete și măsuri de protecție.*
- *Reduce emoțiile și polarizarea.*

MESAJ 2 – POLITIZATĂ
- *Poate genera dezbateri ideologice, emoții puternice, polarizare în grup.*
- *Risc de conflict între participanți, pierderea accentului care este pe supraviețuire și pe siguranță.*

2. VARIANTĂ ORIENTATIVĂ DE REFORMULARE A MESAJULUI 2 – POLITIZAT, PENTRU A DEVENI NEUTRU

„Ca urmare a unei decizii administrative contestate, în mai multe orașe au avut loc adunări publice. Circulația a fost parțial restricționată, iar transportul public a funcționat cu întârzieri. Autoritățile au suplimentat măsurile de ordine. Pentru populație, principalele riscuri sunt aglomerația, blocajele și posibile incidente izolate."

JUSTIFICARE – CE S-A ELIMINAT ȘI DE CE
- Au fost eliminați termenii *„controversată", „nemulțumită", „modul în care sunt tratate drepturile cetățenilor", „disproporționată"* – pentru a preveni polarizarea și emoțiile inutile.
- A fost reformulat conținutul cu accent pe fapte și riscuri existente pentru siguranța cetățeanului.

ETAPA 2 – EXERCIȚIU APLICATIV – JOC DE ROL – INTERVENȚIA INSTRUCTORULUI DACĂ UN CURSANT FOLOSEȘTE UN LIMBAJ POLITIZAT

- **Se deschide exercițiul și distribuie rolurile**
  - **ROLUL 1** – **INSTRUCTOR** – cel care exersează intervenția neutră și redirecționează discuția.
  - **ROLUL 2** – **CURSANT CU LIMBAJ POLITIZAT** – cel care introduce intenționat un mesaj politizat sau evaluativ.
  - **ROLUL 3** – **OBSERVATORII** – ceilalți din grup, care urmăresc intervenția instructorului pe baza unor criterii clare. Distribuie fișa cu responsabilitățile observatorilor în cadrul exercițiului.
- **Se prezintă următorul scenariu – „***Să ne imaginăm că sunteți instructori și în cadrul cursului discutați o situație generică de tulburări civile cu proteste, manifestații și tensiuni sociale. Discuția este inițial descriptivă și orientată spre identificarea riscurilor pentru siguranța personală.*
  Un cursant, rolul 2 în scenariul nostru, intervine cu un ***mesaj politizat****, atribuie vinovăție și susține o poziție ideologică.*
  „Este clar că lucrurile au ajuns aici din cauza deciziilor greșite ale celor de sus. Dacă autoritățile ar fi fost mai competente, situația nu ar fi degenerat. Unii oameni reacționează așa pentru că au fost manipulați.”
- *Ce trebuie să facă instructorul? Exemple.*

REZOLVARE ORIENTATIVĂ

- Instructorul întrerupă politicos, dar ferm, direcția discuției;
- Nu validează, dar nici nu contrazice opinia politică exprimată;
- Reafirmă cadrul neutru al procesului de instruire în cadrul cursului;
- Redirecționează discuția către fapte observabile și riscuri pentru siguranța personală.

EXEMPLU DE INTERVENȚIE A INSTRUCTORULUI

„Mulțumim pentru comentariu. Pentru a păstra discuția sigură și relevantă pentru toți, ne concentrăm pe faptele observabile și pe riscurile pentru siguranța personală, nu pe interpretări sau poziții politice.”

REDIRECȚIONARE DISCUȚIEI

- După intervenția cursantului, instructorul poate să adreseze o întrebare **–** *„Care sunt riscurile concrete pentru o persoană aflată în apropierea unei mulțimi tensionate?”* sau *„Ce comportamente pot reduce expunerea la risc într-o astfel de situație?”, redirecționând astfel discuția.*

ROLUL OBSERVATORILOR

Observatorii evaluează intervenția instructorului pe baza următoarelor criterii:

- neutralitatea limbajului;
- tonul calm;
- claritatea mesajului de redirecționare a discuției;
- capacitatea de a readuce grupul la obiectivul exercițiului.

VARIANTE DE MESAJE POLITIZATE, utile pentru scenarii și obiective didactice diferite

EXERSAREA REDIRECȚIONĂRII PREVENTIVE A DISCUȚIEI	**NIVEL SCĂZUT – POLITIZARE SUBTILĂ**	*– opinii personale, judecăți ușoare, potențial redus de escaladare.*
EXERSAREA INTERVENȚIEI FERME, cu reafirmarea clară a cadrului neutru.	**NIVEL MEDIU – POLITIZARE EXPLICITĂ**	*– atribuire de vinovăție, polarizare moderată, risc de divizare a grupului. Exemple:* *– „Problema este că o anumită tabără provoacă intenționat haosul."* *– „Este evident cine este responsabil pentru escaladarea conflictului."* *– „Nu putem vorbi despre siguranță fără să spunem cine greșește."*
EXERSAREA INTERVENȚIEI IMEDIATE, DE ÎNCHIDERE a discuției și protejare a siguranței grupului.	**NIVEL RIDICAT – POLITIZARE ACCENTUATĂ**	*– emoțional, acuzator, potențial de escaladare rapidă. Exemple:* *– „Tot ce se întâmplă este vina directă a unui grup care distruge intenționat societatea."* *– „Cine susține astfel de acțiuni este parte din problemă și nu poate fi ignorat."* *– „Nu putem rămâne neutri când unii sunt clar dușmanii."*

ETAPA 3 – DISCUȚIE DE GRUP – RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

Unde se află limita dintre informare și interpretare?

- *Limita este atunci când trecem de la prezentarea faptelor observabile la atribuirea de intenții, evaluări politice sau judecăți de valoare.*

Ce responsabilitate are instructorul pentru efectele indirecte ale limbajului folosit?

- *Instructorul este responsabil să prevină polarizarea, confuzia, emoțiile negative și posibilele reacții riscante ale cursanților.*

Ce diferență există între ce „știu" instructorii și ce este sigur să transmită cursanților?

- *Instructorii pot avea cunoștințe suplimentare sau interpretări politice, dar trebuie să transmită doar informații verificate, neutre și orientate pe siguranță și prevenție.*

INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE

4.2. SIGURANȚA PERSONALĂ ÎN TIMPUL TULBURĂRILOR CIVILE

Tulburările civile reprezintă una dintre cele mai imprevizibile și riscante forme de criză pentru siguranța cetățeanului. Aceste riscuri nu sunt manifestate prin intenția de violență a participanților la manifestații, ci prin dinamica rapidă și adesea necontrolabilă a contextului crizei produse. În astfel de situații, riscul nu este determinat exclusiv de acțiunile deliberate ale unor persoane, ci de comportamente colective, reacții în lanț, panică, intervenții ale forțelor de ordine și decizii luate sub presiune.

Acest capitol abordează **siguranța personală dintr-o perspectivă preventivă, concentrată pe reducerea expunerii la risc, evitarea implicării și menținerea controlului personal în medii instabile.** Accentul este pus pe înțelegerea situațiilor care generează pericol și pe adoptarea unor comportamente simple, dar eficiente, de protecție individuală.

Pentru profesioniștii, acest capitol introduce și o dimensiune esențială de **responsabilitate pedagogică**. **Predarea siguranței în contexte de tulburări civile** implică riscuri proprii, dacă este realizată fără structura necesară, fără neutralitate sau prin simulări nepotrivite. De aceea, conținutul este conceput astfel încât să poată fi transmis fără a crea polarizare, menținând un echilibru clar între realism și siguranța didactică.

Mesajul esențial transmis este că în situații de instabilitate socială, **cea mai eficientă formă de protecție este evitarea inteligentă, iar cea mai valoroasă competență este capacitatea de a lua decizii calme, informate și responsabile** – atât în viața reală, cât și în cadrul procesului de instruire.

În contexte de tulburări civile, MULȚIMEA REACȚIONEAZĂ IMPREVIZIBIL, EMOȚIONAL ȘI NU RAȚIONAL. Observăm că frica, furia sau panica se amplifică, iar direcția sau ținta agresiunii se schimbă rapid. Mulțimea nu poate fi controlată de un individ. **Individul trebuie să se adapteze mulțimii sau să o evite.**

Pentru profesioniștii predarea comportamentului mulțimilor se face fără senzaționalism, scopul fiind reducerea emoției și creșterea înțelegerii. Acest lucru se poate face prin explicarea mecanismelor și nu a evenimentele concrete, folosirea descrierilor generalizate sau istorice și evitarea folosirii exemplelor actuale.

DE EVITAT

- Exemple actuale sau controversate care pot activa emoții puternice.
- Descrieri dramatice sau senzaționaliste ale violenței.
- Simulări fizice sau exerciții care reproduc haosul mulțimii.
- Limbaj evaluativ *„periculos", „scăpat de sub control"* fără explicații.

RECOMANDAT

- Descrieri generalizate și modele explicative ale dinamicii colective.
- Analiza mecanismelor - contagiune emoțională, densitate, pierderea controlului individual.
- Exemple istorice sau ipotetice prezentate ca atare.
- Accent pe recunoașterea timpurie a riscului și decizia de retragere.

Se utilizează flipchart pentru sinteză

EVITAREA MULȚIMILOR ADUNATE – este una dintre cele mai eficiente și responsabile strategii de protecție personală în situații caracterizate prin instabilitate, greu de controlat și risc crescut. Aplicarea acestei metode nu trebuie interpretată ca o formă de slăbiciune sau lipsă de curaj, ci ca o decizie rațională, fundamentată pe evaluarea riscurilor și pe înțelegerea limitelor controlului individual într-un mediu instabil. **Supraviețuirea, în astfel de situații, nu presupune gestionarea directă a pericolului, ci reducerea expunerii la acesta.**

Un principiu esențial al siguranței personale este acela de a nu te afla în locul greșit, la momentul greșit. În realitate, majoritatea incidentelor grave asociate tulburărilor civile nu afectează persoanele implicate activ, ci pe cele aflate accidental în zonă, care au subestimat rapiditatea cu care o situație aparent controlabilă se poate transforma într-un context periculos. Din acest motiv, **EVITAREA TIMPURIE** este întotdeauna mai sigură decât încercarea de adaptare în interiorul unei mulțimi tensionate, fiind o **decizie anticipativă**.

Aplicarea acestui principiu se bazează pe decizii simple, luate din timp. Apropierea din curiozitate, dorința de a observa sau tendința de a „mai rămâne puțin" pentru a înțelege ce se întâmplă cresc semnificativ nivelul de risc, fără a aduce beneficii reale pentru siguranța personală. Odată ce apar primele semne de tensiune – agitație crescută, zgomot, deplasări dezordonate ale mulțimii sau intervenția forțelor de ordine – **cea mai sigură opțiune este părăsirea zonei într-un mod calm și discret.**

În cadrul instruirii, EVITAREA este abordată ca un standard profesional de predare a siguranței personale. Profesioniștii sunt încurajați să transmită acest principiu ca pe o decizie rațională, fundamentată pe evaluarea riscurilor și pe responsabilitatea față de cursanți, nu ca pe o reacție emoțională sau defensivă.

Mesajul central care trebuie consolidat este că evitarea reprezintă forma cea mai predictibilă și controlabilă de reducere a expunerii la pericol, atât în viața reală, cât și în cadrul procesului de instruire.

De asemenea, în cadrul în cadrul instruirii trebuie eliminate narativele de genul *„eu am fost acolo"* ca instrument didactic principal. Deși experiențele individuale pot părea convingătoare, ele introduc riscuri pedagogice semnificative.

Exemple de înlocuire a narațiunilor personale cu formulări didactice

- **De la experiență personală la explicație structurală**
  - **Narațiune riscantă** – *„Eu am fost prins într-un protest care a degenerat și am reușit să ies pentru că am forțat o ieșire laterală."*
  - **Formulare sigură didactic** – *„În situații de aglomerare, ieșirea sigură dintr-o mulțime apare, de regulă, în zonele laterale, unde densitatea este mai mică. Strategia recomandată este identificarea timpurie a acestor zone și deplasarea graduală către ele, fără mișcări bruște."*
- **De la „curaj" la evaluare a riscului**
  - **Narațiune riscantă** – *„Dacă rămâi calm și îți faci curaj, poți trece prin situații foarte tensionate."*
  - **Formulare sigură didactic** – *„Menținerea calmului este utilă, dar nu compensează riscul obiectiv. Atunci când nivelul de tensiune crește, decizia recomandată este reducerea expunerii și părăsirea zonei, nu testarea propriilor limite."*

În concluzie, predarea evitării la nivel de instructori presupune asumarea unui rol de filtru profesional.

DE EVITAT

- Asocierea evitării cu lașitatea sau lipsa de curaj.
- Povești personale de tipul *„eu am rămas / eu am reușit".*
- Mesaje implicite care glorifică expunerea voluntară la risc.

RECOMANDAT

- Prezentarea evitării ca decizie rațională și standard profesional.
- Formulări orientate pe reducerea expunerii și prevenție.
- Exemple structurale care arată beneficiile retragerii timpurii.

Se utilizează flipchart pentru sinteză

PRAGURILE PSIHOLOGICE DE ESCALADARE – reprezintă puncte critice în evoluția unei situații tensionate, în care nivelul de risc crește semnificativ și rapid. Înțelegerea acestor praguri nu are scopul de a anticipa sau gestiona confruntări, ci de a recunoaște momentul în care siguranța personală începe să fie afectată și devine necesară reducerea expunerii sau retragerea din zonă. **Astfel, accentul este pus pe recunoaștere timpurie și decizie preventivă, nu pe reacție.**

Escaladarea nu apare brusc, ci este precedată de o serie de semnale progresive, observabile în mediul înconjurător. Aceste semnale nu trebuie interpretate individual, ci ca ansamblul lor. Un singur indicator poate să nu fie relevant, însă însumarea lor indică apropierea unui prag de risc.

CARE SUNT SEMNALELE TIMPURII DE APROPIERE A ESCALADĂRII? Aceste semnale trebuie înțelese ca **indicatori de decizie**, nu ca motive de curiozitate sau de implicare:

- **MODIFICĂRI ALE ATMOSFEREI SOCIALE** – creșterea zgomotului, agitație vizibilă, schimbarea rapidă a dispoziției colective.
- **SCHIMBĂRI DE COMPORTAMENT ÎN MULȚIME** – mișcări dezordonate, opriri bruște, împingeri, grupuri care se fragmentează sau se compactează.
- **APARIȚIA SCANDĂRILOR, A TONULUI AGRESIV SAU A LIMBAJULUI CONFLICTUAL.**
- **PREZENȚA FORȚELOR DE ORDINE,** delimitări improvizate, restricționarea accesului.

Trebuie înțeles faptul că există un prag dincolo de care opțiunile sigure se reduc drastic. Acesta este momentul în care deplasarea devine dificilă, ieșirile din mulțime sunt limitate, iar controlul personal scade considerabil.

Decizia de retragere trebuie luată înainte de atingerea acestui prag, nu după. Așteptarea *„încă puțin"* sau dorința de a evalua mai bine situația cresc semnificativ riscul.

În pregătirea profesioniștilor, pragurile de escaladare sunt abordate ca instrumente de analiză și anticipare și nu ca elemente de simulare comportamentală riscantă.

Se explică pragurile de escaladare prin descrierea unor indicatori observabili și generalizabili, cum ar fi ***creșterea nivelului de zgomot, modificarea rapidă a comportamentului colectiv, apariția unor mișcări dezordonate sau intensificarea limbajului agresiv.*** Aceste elemente sunt prezentate ca semnale de decizie, nu ca stimuli pentru reacție.

Astfel, accentul cade pe înțelegerea faptului că, odată depășit un anumit prag, opțiunile sigure se reduc rapid, iar evitarea timpurie devine singura strategie predictibilă.

Pragurile de escaladare sunt discutate la nivel cognitiv, prin analize de situație și studii de caz abstractizate, astfel încât cursanții să învețe să recunoască riscul fără a fi expuși la acesta. Predarea corectă transformă escaladarea dintr-un eveniment spectaculos într-un criteriu de retragere și de prevenție.

DE EVITAT

- Ridicarea intenționată a tensiunii în sală pentru *„realism".*
- Jocuri de rol cu voce ridicată, mișcare sau confruntare.
- Invitarea cursanților să descrie reacții emoționale intense.

Se utilizează flipchart pentru sinteză

RECOMANDAT

- Discutarea pragurilor ca indicatori cognitivi.
- Liste clare de semnale observabile.
- Analiza deciziilor posibile înainte de escaladare.

Deși evitarea rămâne strategia principală de siguranță personală, **pot exista SITUAȚII LIMITĂ în care retragerea imediată nu mai este posibilă.**

Aceste situații sunt temporare, iar obiectivul este reducerea riscului, evitarea atragerii atenției și găsirea oportunității sigure de a părăsi zona.

TIPURI FRECVENTE DE SITUAȚII-LIMITĂ

- **BLOCAJE RUTIERE SAU DE CIRCULAȚIE –** Acestea pot apărea din cauza aglomerației, restricțiilor impuse sau a blocării infrastructurii. Forțarea trecerii sau căutarea unor soluții improvizate poate crește riscul personal.
- **MULȚIMI COMPACTE –** Densitatea mare de persoane îți reduce libertatea de mișcare și capacitatea de decizie. În astfel de situații, comportamentul individual este influențat de fluxul general, iar reacțiile impulsive pot declanșa panică.
- **RESTRICȚII IMPUSE DE FORȚELE DE ORDINE –** Pot include opriri, redirecționări sau limitarea accesului.

PRINCIPII GENERALE DE COMPORTAMENT – posibile mecanisme de autoprotecție.

- **NU TE OPUI –** opoziția verbală sau fizică atrage atenția și poate escalada situația.
- **NU ARGUMENTEZI –** explicațiile, justificările sau protestele personale nu schimbă deciziile luate la nivel de control al mulțimii.
- **URMEZI FLUXUL –** mișcarea sincronizată cu mulțimea reduce riscul de dezechilibru sau izolare.
- **IEȘI LATERAL CÂND APARE O OPORTUNITATE SIGURĂ –** retragerea se face calm, fără grabă, atunci când densitatea permite.

În instruirea profesioniștilor, analiza situațiilor-limită se concentrează exclusiv pe dimensiunea cognitivă și decizională. Scopul este ca aceștia să poată transmite cursanților principii clare de siguranță, să înțeleagă mecanismele de risc și să evalueze opțiuni fără a expune grupul la pericol sau emoții extreme.

În discuțiile despre situațiile-limită, accentul se pune pe analiza structurii scenariului, identificarea punctelor critice și evaluarea alternativelor posibile. În acest cadru, nu există scenarii *„reale"* sau simulări care implică confruntare fizică, ci doar discuții controlate, bazate pe descrieri abstractizate sau ipotetice.

Instructorul încurajează evaluarea logică și rațională a fiecărei situații-limită prin întrebări de genul:

- *Ce opțiuni există în cadrul limitat de siguranță?*
- *Care este ordinea priorităților?*
- *Ce semnale indică momentul optim pentru retragere?*

DE EVITAT

- Reproducerea scenariilor violente sau haotice.
- Solicitarea cursanților să „joace roluri" sau să reacționeze fizic.
- Întrebări de tipul *„Ce ai face tu?"* care promovează experiențe personale.

- Transformarea experiențelor personale ale instructorilor în norme pentru cursanți.
- Expunerea cursanților la imagini sau exemple reale de violență.

RECOMANDAT

- Folosirea studiilor de caz abstracte sau ipotetice, descrise așa cum au fost.
- Discuția orientată pe opțiuni decizionale și evaluarea riscurilor,
- Prezentarea principiilor generale de siguranță și evitarea, fără povestiri personale.
- Limbaj descriptiv, neutru, orientat pe decizie și prevenție.
- Exemple istorice sau generalizate, grafice/diagrame de flux pentru decizie.

Se utilizează flipchart pentru sinteză

MANAGEMENTUL GRUPURILOR TENSIONATE - PRINCIPII GENERALE

- **Evitarea implicării** în conflicte ideologice sau interpersonale. Astfel, se reduce riscul de escaladare și protejezi integritatea fizică și emoțională..
- **Menținerea unui comportament calm și predictibil prin controlul** reacțiilor emoționale, evitarea unui tonul ridicat, afișarea unor gesturi provocatoare și adoptarea unui profil scăzut în grupul tensionat.
- **Recunoașterea discuțiilor conflictuale și retragerea discretă din acestea.** Nu trebuie să argumentezi, să-i convingi sau să participi la schimburi de replici tensionate. Retragerea este o strategie de supraviețuire și prevenție.

REGULI DE DEPLASARE ȘI IDENTIFICAREA PUNCTELOR SIGURE

- Planifică rute alternative înainte de a intra în zonele potențial riscante;
- Identifică puncte sigure – ieșiri, zone deschise, locuri cu vizibilitate bună și acces rapid la transport;
- Recunoaște zonele periculoase și evită blocajele;
- Urmează fluxul mulțimii în mod calm, ieșind lateral când se creează o oportunitate sigură;
- Păstrează contact vizual cu mediul și nu se apropie din curiozitate de conflicte.

Siguranța personală în grupuri tensionate se bazează pe evitarea implicării, păstrarea calmului și retragerea discretă. Nu trebuie să intervii, ci să te protejezi și să te orientezi spre ieșirea sigură.

DE EVITAT

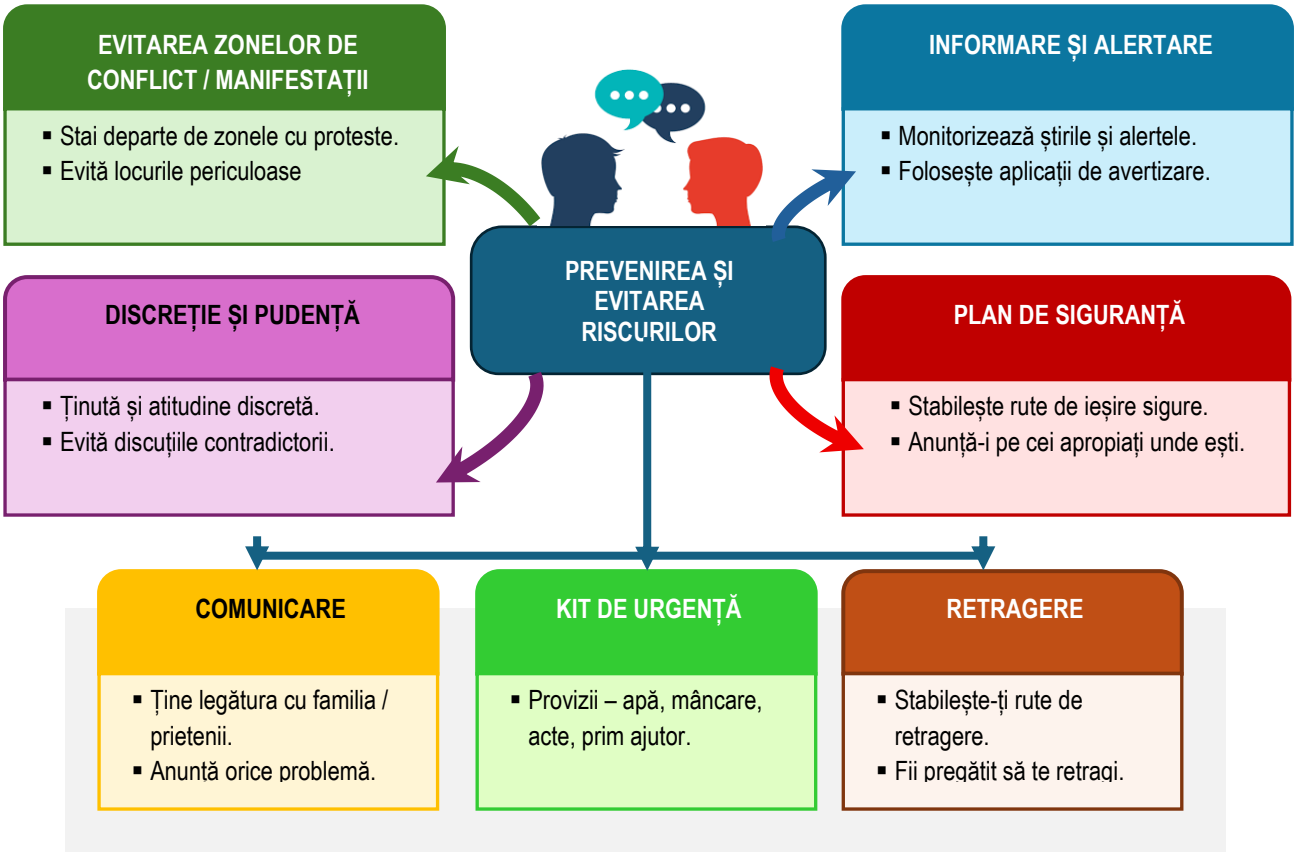
- Tolerarea dominanței vocale a unor participanți.
- Intrarea instructorului în dezbateri ideologice.
- Validarea implicită a opiniilor extreme prin tăcere.

RECOMANDAT

- Redirecționarea discuției către siguranță și prevenție.
- Reformularea neutră a afirmațiilor polarizant.
- Stabilirea și menținerea regulilor de dialog.

Se utilizează flipchart pentru sinteză

SIGURANȚA PERSONALĂ ÎN TIMPUL TENSIUNILOR SOCIALE
Abordare preventivă, orientată pe evitarea riscului



Obiectivul nu este confruntarea, ci reducerea expunerii la risc.

Imagine afișată pe ecran

CRITERII DE OPRIRE A EXERCIȚIILOR – responsabilitatea instructorului pentru siguranța didactică

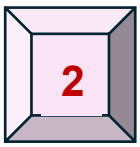
Oprirea simulărilor în cadrul exercițiilor desfășurate trebuia tratată ca o competență profesională esențială și nu ca un eșec al activității. Instructorii trebuie să știe că orice exercițiu, indiferent cât de bine este planificat, poate deveni riscant dacă depășește capacitatea grupului de a-l procesa în siguranță.

Criteriile de oprire:

- apariția supraîncărcării emoționale.
- polarizarea discursului.
- pierderea neutralității.
- implicarea excesivă a experiențelor personale.
- apariția conflictelor ideologice.
- orice situație în care instructorul nu mai poate anticipa direcția discuției sau reacțiile participanților constituie un semnal legitim de oprire.

Instructorii vor intervenii ferm, dar calm, explicând oprirea activității ca o decizie de siguranță.

Mesajul transmis este că protejarea cursanților și a procesului de învățare are prioritate față de finalizarea exercițiului conform planului inițial.



FIȘĂ DE EXERCIȚIU – SIGURANȚA PERSONALĂ ÎN TIMPUL TULBURĂRILOR CIVILE
ANALIZA EXERCIȚIILOR DIDACTICE *„bine concepute și sigure”* ȘI A CELOR *„mai puțin concepute”*
OBSERVARE ȘI FEEDBACK ÎNTRE INSTRUCTORI ȘI DISCUȚII APLICATIVE

SCOP – dezvoltarea capacității de a evalua critic exercițiile didactice utilizate în predarea subiectelor sensibile, din perspectiva siguranței pedagogice, a neutralității și a controlului asupra dinamicii de grup.

OBIECTIVE SPECIFICE – Exercițiul urmărește ca profesioniștiii să:

- diferențieze exercițiile adecvate de cele riscante;
- identifice erori de concepere didactică;
- ofere feedback profesional, argumentat și aplicabil;
- îmbunătățească exercițiile existente.

- **Se prezintă concepția exercițiului și se distribuie fișa de lucru –** *„Veți analiza două exerciții propuse pentru cursanți, care abordează situații de criză politică / socială. Un exercițiu este conceput corect și sigur, celălalt conține erori metodologice. ”*
- ***EXERCIȚIUL 1 – EXEMPLU DE EXERCIȚIU BINE CONCEPUT ȘI SIGUR***
  „Cursanții primesc o descriere generalizată a unei situații de instabilitate socială, fără referințe la evenimente actuale. Se solicită să identifice:
  - *riscurile pentru siguranța personală;*
  - *comportamente de evitare;*
  - *surse de informare sigure.”*

  Discuția este ghidată de instructor și limitată la impactul asupra vieții cotidiene.
- ***EXERCIȚIUL 2 – EXEMPLU DE EXERCIȚIU MAI PUȚIN BINE CONCEPUT (RISC PEDAGOGIC)***
  „Cursanților li se cere să discute liber o situație politică actuală și să își exprime opiniile despre cine este responsabil pentru escaladarea evenimentelor. ”
  Nu sunt stabilite reguli clare de neutralitate și nu se intervine activ în discuție.
- **Se trasează SARCINA 1 –** *„**Analizați cele două exerciții** din perspectiva rolului de viitor instructor și **efectuați** a**naliza comparativă** a acestora. Pentru fiecare exercițiu, identificați:*
  - *obiectivul didactic real;*
  - *nivelul de siguranță pedagogică;*
  - *riscurile emoționale sau de polarizare;*
  - *gradul de control exercitat de instructor. ”*
- **Se transmit indicații metodice:**
  Lucrați în perechi:
  - *Unul dintre voi joacă rolul observatorului;*
  - *Un altul dintre voi explică exercițiul ca și cum l-ar preda.*

    Observatorul notează
    - *claritatea obiectivelor;*
    - *limbajul folosit;*
    - *intervențiile necesare;*
    - *momentele de risc pedagogic.*
- **Se trasează SARCINA 2**
- *La final, oferiți feedback structurat, bazat pe:*
  - *ce a funcționat bine;*
  - *ce ar trebui modificat;*
  - *ce riscuri trebuie prevenite.*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE / MOD DE REZOLVARE

1. ANALIZA COMPARATIVĂ A EXERCIȚIILOR

EXERCIȚIUL 1 – BINE CONCEPUT ȘI SIGUR			
OBIECTIV DIDACTIC	**NIVELUL DE SIGURANȚĂ**	**RISCURI**	**CONTROLUL**
– Identificarea riscurilor pentru siguranța personală și exersarea comportamentelor de evitare a tulburărilor stradale, în contexte de instabilitate.	**RIDICAT** – context generalizat, lipsa referințelor politice concrete, focus pe prevenție.	**SCĂZUTE** – nu solicită opinii personale sau poziționări.	**RIDICAT** – discuție ghidată, obiective clare, intervenții previzibile.
EXERCIȚIUL 2 – MAI PUȚIN BINE CONCEPUT (RISC PEDAGOGIC)			
– Dezbatere de opinii politice, nu dezvoltare de competențe de siguranță.	**SCĂZUT** – lipsă de reguli, conținut actual și polarizant.	**RIDICATE** – conflicte, emoții intense.	**SCĂZUT** – nu se structurează și nu se redirecționează discuția.

- **Se concluzionează:**
  - **Un exercițiu bine conceput** protejează cursantul, instructorul și obiectivul de învățare.
  - **Un exercițiu mai puțin bine conceput** poate deveni el însuși o sursă de risc.
  - **Un exercițiu este corect conceput** nu prin tema aleasă, ci prin **controlul pedagogic** exercitat asupra limbajului, emoțiilor și interacțiunilor din grup.

2. OBSERVARE ȘI FEEDBACK ÎNTRE INSTRUCTORI – RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

	CLARITATEA OBIECTIVELOR	**LIMBAJUL FOLOSIT**	**INTERVENȚII**	**RISC PEDAGOGIC**
EXERCIȚIUL 1	– obiectivele sunt explicite, măsurabile și aliniate cu scopul cursului.	– limbaj descriptiv, neutru, orientat pe risc și impact.	– se ghidează, clarifică și limitează derapajele.	– minime, ușor de gestionat.
EXERCIȚIUL 2	– obiectivele sunt vagi sau inexistente.	– limbaj emoțional, cu potențial de escaladare.	– instructorul este pasiv sau validează implicit opinii.	– apar rapid, mai ales când cursanții se poziționează emoțional.

FEEDBACK STRUCTURAT – MODEL

Ce a funcționat bine
- *obiective clare;*
- *structurarea discuției;*
- *menținerea neutralității.*

Ce ar trebui modificat
- *clarificarea regulilor de discuție;*
- *reformularea sarcinilor orientate pe opinii;*
- *introducerea limitelor temporale și tematice.*

Ce riscuri trebuie prevenite
- *polarizarea grupului;*
- *pierderea focusului pe siguranță;*
- *validarea involuntară a violenței sau a conflictului.*

Se inițiază discuțiile aplicative, folosind întrebări de genul:
- *Ce face ca un exercițiu să fie „sigur" din punct de vedere pedagogic?*
- *Ce semnale indică faptul că un exercițiu scapă de sub control?*
- *Care este rolul intervenției timpurii a conducătorului exercițiului?*
- *Cum pot fi adaptate exercițiile fără a pierde obiectivul de învățare?*

CONCLUZII
- *nu orice exercițiu este potrivit pentru subiecte sensibile;*
- *siguranța pedagogică este o responsabilitate profesională;*
- *exercițiile prost concepute pot genera polarizare, emoții negative sau comportamente riscante;*
- *feedback-ul între instructori este esențial pentru menținerea standardelor.*

INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE

4.3. MONITORIZAREA ȘI SUPRAVIEȚUIREA CU AJUTORUL TEHNOLOGIEI – cum predai fără a crea vulnerabilități

UTILIZAREA SURSELOR DE INFORMARE – Tehnologia este un instrument foarte util pentru siguranță personală, dar poate deveni și o sursă de risc dacă este utilizată necontrolat sau fără discernământ.

Scopul utilizării tehnologiei în situații de criză nu este să fi permanent conectat sau informat, ci să-ți susțină deciziile preventive și orientate spre siguranță, pe care urmează să le iei simple,.

NU UITA – tehnologia nu înlocuiește judecata personală, ci o completează. Informația trebuie folosită pentru a reduce expunerea, nu pentru a amplifica anxietatea sau curiozitatea riscantă.

Ce este foarte important când utilizezi tehnologia ca sursă de informare este că trebuie să faci diferența între informația utilă pentru siguranța ta și a familiei/grupului și conținutul care poate fi confuz, alarmist sau manipulator.

De asemenea, trebuie reținut că nu toate sursele de informare sunt sigure, iar rapiditatea cu care circulă informația nu garantează corectitudinea ei. De aceea, este recomandat să:

- utilizezi surse oficiale, stabile, instituționale educaționale, istorice sau recunoscute pentru acuratețe;
- eviți sursele volatile, virale, cu conținutul bazat exclusiv pe emoție, imagini șocante sau titluri alarmiste;
- verifici informația din cel puțin două surse diferite, atunci când este posibil;
- eviți redistribuirea informațiilor neconfirmate.

Pentru pregătirea și instruirea instructorilor, tehnologia și utilizarea ei pentru supraviețuire în situații de criză este tratată ca un instrument util, dar și un factor de risc pedagogic potențial, având în vedere că informația digitală poate amplifica emoțiile, polarizarea și anxietatea dacă nu este atent filtrată și contextualizată. Selecția surselor de informare este o decizie pedagogică și nu una neutră, ținând cont de faptul că instructorul este responsabil pentru efectele indirecte ale informațiilor prezentate. El, instructorul profesionist, nu analizează conținutul politic al informației sau mesajele polarizante și nu se cere cursanților să își exprime opinii despre sursele de informare.

Scopul instruirii nu este alfabetizarea digitală sau analiza mediatică aprofundată, ci dezvoltarea capacității de a utiliza informația strict pentru decizii de siguranță, într-un mod predictibil și controlat. În acest sens, se explică mecanismele generale de evaluare a credibilității, fără a transforma sesiunea de instruire într-o dezbatere despre *„cine are dreptate”.*

DE EVITAT

- Surse neverificate sau alarmiste.
- Preluarea conținutului viral fără contextualizare.
- Accent excesiv pe actualitate.

RECOMANDAT

- Surse credibile, verificate și generalizabile.
- Contextualizarea informațiilor.
- Accent pe tendințe, nu pe evenimente punctuale.

Se utilizează flipchart pentru sinteză

Informarea responsabilă este o formă de autoprotecție.

MONITORIZAREA SITUAȚIILOR DE RISC

Monitorizarea situațiilor de risc presupune urmărirea selectivă și limitată a informațiilor relevante, nu consumul continuu de știri. Cursantul este instruit să folosească tehnologia pentru a observa tendințe și semnale generale, nu pentru a urmări fiecare detaliu.

Se explică faptul că monitorizarea eficientă:

- este periodică, nu constantă;
- are un scop clar (decizie, evitare, planificare);
- se oprește atunci când informația nu mai aduce valoare practică.

Pentru instruire, monitorizarea situațiilor de risc este prezentată ca instrument și nu ca stare, un proces limitat, punctual orientat pe decizie și nu activitate permanentă, continuă în situații de criză social/politică.

La baza acestui principiu stă faptul că monitorizarea situațiilor de risc devine o acțiune inutilă sau periculoasă atunci când nu mai susține o acțiune preventivă clară. Astfel, instructorul pune accentul pe întrebarea *„Ce informație îmi poate schimba decizia?”*

DE EVITAT

- Monitorizarea obsesivă sau continuă.
- Utilizarea aplicațiilor fără explicarea limitelor.
- Crearea unei stări de alertă permanentă.

RECOMANDAT

- Monitorizare periodică, orientată pe decizie.
- Explicarea limitelor tehnologiei.
- Utilizarea informației pentru prevenție, nu anxietate.

Se utilizează flipchart pentru sinteză

ABUZUL DE TEHNOLOGIE ȘI SUPRAÎNCĂRCAREA INFORMAȚIONALĂ

Un risc major în situații de criză este **SUPRAEXPUNEREA LA INFORMAȚIE**.

Consumul excesiv de știri, imagini sau mesaje contradictorii poate duce la anxietate crescută, scăderea capacității de decizie și reacții impulsive sau erori de judecată.

Este important stabilirea unor limite și respectarea acestora – pauze regulate de la fluxul informațional, evitarea imaginilor violente sau a transmisiunilor în timp real, concentrarea pe informația necesară pentru siguranță imediată.

Deconectarea temporară este o decizie de siguranță, nu o lipsă de informare.

Instructorii trebuie să recunoască și să prevină supraîncărcarea informațională atât la cursanți, cât și la ei înșiși.
Se explică la nivel conceptual cum excesul de informație reduce capacitatea de decizie și crește reacțiile emoționale afectând direct siguranța.

Exemplu – *„Atunci când suntem expuși la prea multă informație într-un timp scurt, **creierul nostru încearcă să proceseze totul simultan.** În loc să ne ajute să luăm decizii mai bune, acest volum mare de informații reduce capacitatea de a distinge ce este relevant de ce nu este. Practic, **atenția se fragmentează, iar deciziile devin mai lente sau impulsive.***
*În situații tensionate, informația încărcată emoțional – imagini, mesaje contradictorii, alerte repetate – **poate amplifica starea de stres**. Când nivelul de stres crește, scade capacitatea de evaluare rațională, iar reacțiile emoționale tind să preia controlul. Acest lucru poate duce la decizii care cresc riscul personal, cum ar fi apropierea inutilă de zone periculoase sau întârzierea retragerii din mulțime.*
*De aceea, **folosim informația selectiv**, ne interesează doar acea informație care ne ajută să luăm o decizie clară de siguranță. Restul poate fi ignorat fără a pierde controlul asupra situației.”*

În procesul de pregătire al instructorilor profesioniști nu se folosesc imagini violente sau transmisiuni în timp real, nu sunt fluxuri continue de știri și nu se creează exerciții bazate pe *„urmărirea situației”.*

DE EVITAT
- Expunerea la imagini violente.
- Transmiterea de informații nefiltrate.
- Confundarea informării cu alarmarea.

RECOMANDAT
- Filtrarea conținutului înainte de utilizare.
- Avertismente clare și limite.
- Prioritizarea siguranței psihologice.

Se utilizează flipchart pentru sinteză

RESPONSABILITATEA INSTRUCTORULUI – ROL DE FILTRU ACTIV

Instructorul are **rolul de a filtra, structura și de a transmite** informația într-un mod sigur și echilibrat.
Ei trebuie **să anticipeze impactul emoțional al informației** digitale și **să limiteze deliberat conținutul.**
De asemenea, ei trebuie oprească discuțiile care deviază spre actualitate sau polarizare și să reorienteze constant conținutul informațiilor spre siguranță și prevenție.

DE EVITAT
- Transferarea responsabilității către cursanți – „fiecare decide”.
- Minimalizarea impactului emoțional al tehnologiei.
- Folosirea tehnologiei ca element spectaculos.

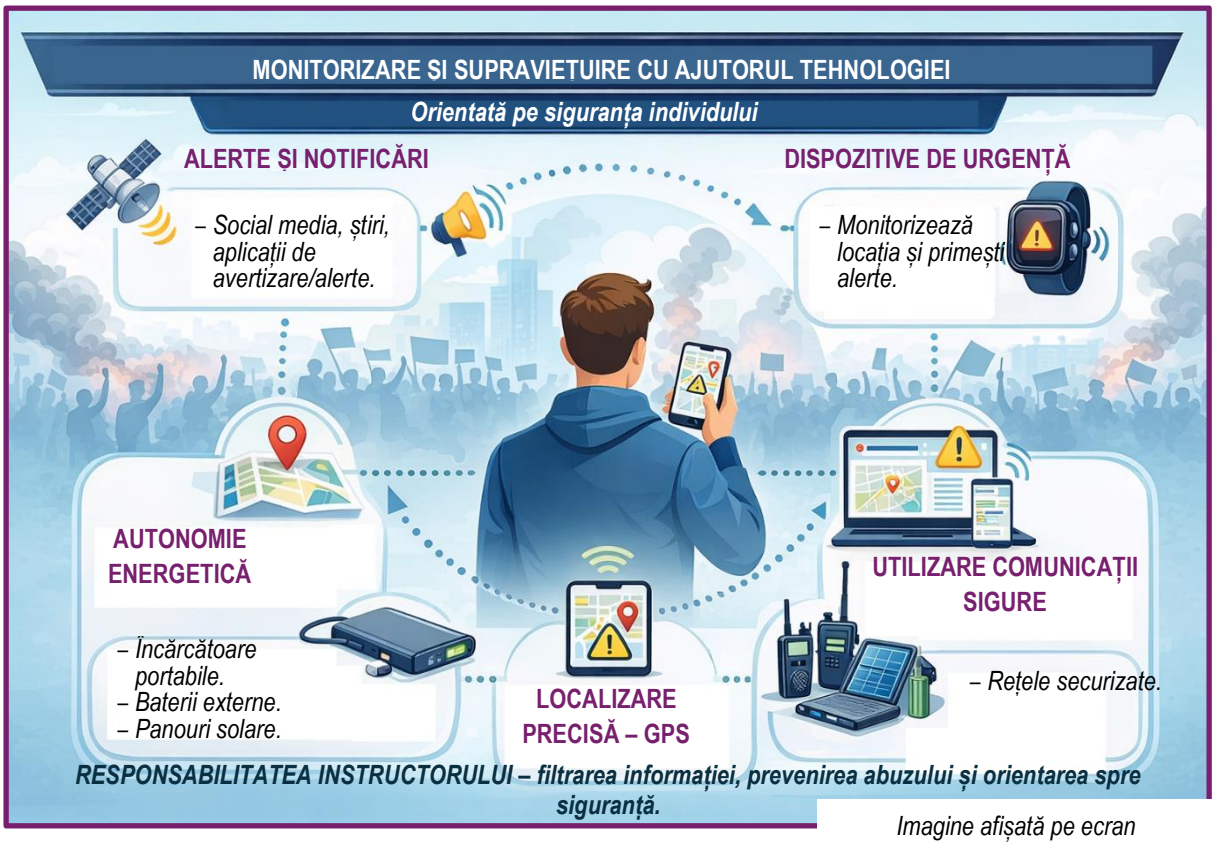
RECOMANDAT
- Asumarea rolului de filtru activ.
- Anticiparea reacțiilor cursanților.
- Limitarea deliberată a conținutului.

Se utilizează flipchart pentru sinteză

NU TREBUIE SĂ UITĂM că tehnologia poate întârzia, deforma sau amplifica informația și nu oferă control asupra situațiilor reale. Astfel, **tehnologia nu poate înlocui decizia umană.**

Tehnologia este un instrument de sprijin pentru siguranță doar atunci când este utilizată selectiv, **responsabil și cu scop clar**.

Mai multă informație nu înseamnă automat și mai multă siguranță.



Imagine afișată pe ecran

METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR

3

FIȘĂ DE EXERCIȚIU – MONITORIZAREA ȘI SUPRAVIEȚUIREA CU AJUTORUL TEHNOLOGIEI
STUDIU DE CAZ – ABUZUL DE TEHNOLOGIE, FILTRAREA CONȚINUTULUI ȘI RESPONSABILITATEA INSTRUCTORULUI

SCOP – dezvoltarea capacității instructorilor profesioniști de a:
- identifica riscurile asociate utilizării necontrolate a tehnologiei în contexte de criză;
- evalua critic conținutul digital utilizat în instruire;
- înțelege și asuma responsabilitatea profesională a instructorului în transmiterea informațiilor sensibile.

PARTEA I – STUDIU DE CAZ – ABUZUL DE TEHNOLOGIE

- **Se prezintă scenariul exercițiului 1** – *„În timpul unei crize sociale prelungite, un instructor utilizează în cadrul cursului materiale preluate din surse online – imagini din proteste, mesaje de pe rețele sociale și aplicații de monitorizare în timp real a evenimentelor. Unele materiale sunt neverificate, conțin imagini violente și mesaje emoționale puternice. Cursanții reacționează diferit – unii devin anxioși, alții adoptă discursuri radicale.”*
- **Se trasează SARCINA 1:**
  1. *Identificați tipurile de abuz de tehnologie prezente în studiu de caz:*
     - *utilizarea de surse neverificate;*
     - *expunerea la conținut emoțional sau violent;*
     - *folosirea aplicațiilor de monitorizare fără context sau limite.*
  2. *Analizați impactul asupra:*
     - *cursanților;*
     - *climatului de curs;*
     - *obiectivelor de învățare.*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE / MOD DE REZOLVARE – PARTEA I

1. Tipuri de abuz identificate
- *Utilizarea de surse neverificate – postări din social media fără confirmare.*
- *Expunerea cursanților la imagini violente sau extrem de emoționale, fără avertisment.*
- *Folosirea aplicațiilor de monitorizare în timp real fără explicarea limitelor și riscurilor.*
- *Supraîncărcarea informațională.*

2. Impactul asupra cursanților
- *Creșterea anxietății și a sentimentului de nesiguranță.*
- *Activarea emoțiilor puternice – furie, frică, indignare.*
- *Confuzie între informare și implicare emoțională.*

3. Impactul asupra climatului de curs

- *Polarizarea grupului.*
- *Derapaj de la obiectivele de siguranță.*
- *Dificultăți de control al discuțiilor.*

4. Impactul asupra obiectivelor de învățare

- *Obiectivele de prevenție sunt trecute în plan secundar de reacțiile emoționale.*
- *Cursul devine reactiv, nu formativ.*

PARTEA II – EXERCIȚIU DE FILTRARE A CONȚINUTULUI

- **Se prezintă scenariul exercițiului, SARCINA 2 și CRITERIILE DE FILTRARE** –*„Instructorii primesc o listă simulată de materiale digitale – titluri de articole, postări, imagini descrise. Pentru fiecare, trebuie să decidă:*
  - *Ce se poate folosi în curs? - Da / Nu*
  - *În ce formă poate să fie folosit? – integral, fragmentat, reformulat, doar descris*
  - *Care sunt avertismentele sau limitele transmise?*

CRITERII DE FILTRARE

- *relevanța pentru siguranță și prevenție;*
- *gradul de încărcătură emoțională;*
- *verificabilitatea sursei;*
- *riscul de polarizare;*
- valoarea *didactică*.

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE / MOD DE REZOLVARE – PARTEA II

EXERCIȚIU DE FILTRARE A CONȚINUTULUI

Exemple de decizii corecte de filtrare a conținutului:

	UTILIZARE	MOTIV
ARTICOL ALARMIST CU TITLU EMOȚIONAL	– **NU**, sau doar dacă este reformulat.	– amplifică frica, nu aduce valoare practică.
IMAGINE DINTR-UN PROTEST VIOLENT	– **NU** vizual, eventual descriere verbală	– risc de distragere.
HARTĂ GENERALĂ A ZONELOR DE RISC	– **DA**.	– sprijină orientarea și evaluarea riscului.
POSTARE VIRALĂ NEVERIFICATĂ	– **NU**	– sursă nesigură, potențial manipulativă.

PARTEA III – DISCUȚII APLICATIVE – RESPONSABILITATEA INSTRUCTORULUI

- **Se pun următoarele ÎNTREBĂRI DE GHIDAJ:**
  - *Unde se termină informarea și începe expunerea inutilă la risc?*
  - *Este instructorul responsabil doar pentru conținutul transmis sau și pentru reacțiile generate?*
  - *Ce diferență există între a ști despre tehnologie și a o folosi responsabil tehnologia în instruire?*
  - *Ce limite trebuie să își impună un instructor, chiar dacă tehnologia permite mai mult?*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE / MOD DE REZOLVARE – PARTEA III

1. Unde se termină informarea și începe expunerea inutilă la risc?

- *Atunci când conținutul nu mai aduce competențe concrete de siguranță, ci doar șoc, frică sau indignare.*

2. Este instructorul responsabil și pentru reacțiile generate?

- *Da, este responsabil pentru anticiparea reacțiilor emoționale previzibile și pentru prevenirea escaladării acestora.*

3. Diferența dintre a ști despre tehnologie și a o folosi responsabil

- *A ști - cunoașterea aplicațiilor și surselor.*
- *A folosi responsabil - selectarea, limitarea și contextualizarea conținutului în funcție de public și scop.*

4. Ce limite trebuie să își impună instructorul?

- *Să nu transmită conținut pe care nu îl poate controla pedagogic.*
- *Să evite „actualitatea fierbinte”.*
- *Să prioritizeze siguranța cursanților.*

✓ **Dacă un material produce emoție mai mult decât înțelegere el nu este adecvat didactic.**
✓ **Competența instructorului nu constă în accesul la tehnologie, ci în disciplina profesională de a nu folosi tot ce este disponibil.**

Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Pandemiile nu se gestionează prin reacție, ci prin pregătire sistemică, interinstituțională. Ce nu este pregătit înainte de criză nu va putea fi construit eficient în timpul ei!

Punctele de vedere și opiniile exprimate în acest document aparțin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi răspunzătoare pentru acestea.

MODULUL V – PARTICULARITĂȚILE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ PROVOCATĂ DE EPIDEMII / PANDEMII

- ✓ Pregătirea și răspunsul la pandemii.
- ✓ Gestionarea logistică și digitală în carantină.
- ✓ Leadership, comunicare și etică în pandemii – componentă transversală.

MODULUL 5



HARTA CURSULUI INTEGRAT DE SUPRAVIEȚUIRE
LOCUL MODULULUI 5 - SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚIE DE EPIDEMII / PANDEMII



MODULUL 5 este poziționat în cursul integrat ca etapă de consolidare a competențelor de supraviețuire în contexte de **criză de sănătate publică**, caracterizate prin incertitudine prelungită, restricții de mobilitate și presiune asupra resurselor esențiale. După ce cursanții au înțeles principiile generale ale supraviețuirii și au parcurs crizele cu impact fizic, social, economic și politic în Modulele 1–4, acest modul mută accentul asupra **PROTECȚIEI SĂNĂTĂȚII CA FACTOR CRITIC AL SUPRAVIEȚUIRII**.

În harta cursului, **MODULUL 5 integrează competențele dezvoltate anterior** și le aplică într-un context în care riscurile nu sunt vizibile imediat, dar au efecte cumulative asupra individului și comunității. Abilitățile de evaluare a riscurilor, gestionare a resurselor, adaptare comportamentală și menținere a funcționalității, formate în modulele precedente, sunt esențiale pentru înțelegerea și gestionarea crizelor epidemiologice.

MODULUL 5 creează legătura directă între crizele sistemice analizate în Modulele 3 și 4 și nevoia de protecție personală și comunitară pe termen mediu și lung. El pregătește cursanții pentru abordarea vulnerabilităților specifice tratate în Modulul 6, demonstrând că impactul unei crize de sănătate este diferit în funcție de capacitatea de adaptare individuală și de accesul la sprijin.

Prin poziționarea sa, **MODULUL 5 subliniază faptul că supraviețuirea nu înseamnă doar evitarea pericolului imediat, ci și menținerea sănătății fizice, psihologice și sociale** în condiții de stres prelungit, folosind coerent toate competențele dezvoltate pe parcursul cursului integrat.

CUPRINS

MODULUL 5 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ PROVOCATĂ DE EPIDEMII / PANDEMII

5.1. PREGĂTIREA ȘI RĂSPUNSUL LA PANDEMII

5.1.1. INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE –

- EPIDEMIA / PANDEMIA CA TIP DE CRIZĂ – DEFINIRE, CARACTERISTICI.
- PREGĂTIREA ÎNAINTE DE CRIZA EPIDEMIOLOGICĂ.
- RĂSPUNSUL ÎN FAZA ACUTĂ A CRIZEI EPIDEMIOLOGICE.
- ADAPTAREA COMPORTAMENTALĂ ȘI SOCIALĂ.

5.1.2. METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR FIȘA DE EXERCIȚIU – *ANALIZĂ DE STUDII DE CAZ - SARS, COVID-19. EBOLA. HANTAVIRUS*

5.2. GESTIONAREA LOGISTICĂ ȘI DIGITALĂ ÎN CARANTINĂ

5.2.1. INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE –

- LOGISTICA SUPRAVIEȚUIRII ÎN CARANTINĂ.
- DIGITALIZAREA SUPRAVIEȚUIRII.
- EDUCAȚIA ȘI INSTRUIREA ÎN CARANTINĂ.

5.2.2. METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR FIȘA DE EXERCIȚIU – GESTIONAREA LOGISTICĂ ȘI DIGITALĂ ÎN CARANTINĂ , SIMULARE DE CARANTINĂ TOTALĂ.

5.3. LEADERSHIP, COMUNICARE ȘI ETICĂ ÎN PANDEMII

5.3.1. INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE –

- LEADERSHIP ÎN IZOLARE ȘI PRESIUNE.
- COMUNICAREA DECIZIILOR NEPOPULARE.
- ETICA ALOCĂRII RESURSELOR LIMITATE.
- ÎNCREDEREA PUBLICĂ ȘI COEZIUNEA SOCIALĂ.

5.3.2. METODE DE FORMARE (RECOMANDĂRI PEDAGOGICE) FIȘA DE EXERCIȚIU 6.3. – LEADERSHIP, COMUNICARE ȘI ETICĂ ÎN PANDEMII – JOC DE ROL – DEZBATERE STRUCTURATĂ – *„SIGURANȚA COLECTIVĂ JUSTIFICĂ RESTRÂNGEREA DREPTURILOR INDIVIDUALE?”*

5.3.3. FIȘA DE EXERCIȚIU 6.3.1. – GESTIONAREA RESURSELOR ÎN CARANTINĂ

PLAN DE DESFĂȘURARE A MODULULUI 5 –
PARTICULARITĂȚILE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ PROVOCATE DE EPIDEMII / PANDEMII

1. TIP – curs de formare profesioniști, nivel avansat

2. PARTICIPANȚI – profesioniștii, profesioniști din domenii diferite ale crizelor.

3. OBIECTIVE GENERALE – la final, profesioniștii vor fi capabili să:
- înțeleagă particularitățile epidemiilor/pandemiilor ca tip de criză sistemică.
- proiecteze și să adapteze planuri de pregătire și răspuns la pandemii pentru indivizi, organizații și comunități.
- gestioneze resursele logistice, digitale și informaționale în condiții de carantină sau restricții extinse.
- conducă exerciții de instruire folosind metode avansate, orientate pe scenarii pentru situații de criză generate de epidemii / pandemii.
- predea structurat tehnici de reziliență psihologică în epidemii / pandemii.
- instruiască cursanți.

4. OBIECTIVE SPECIFICE – la finalul modulului, profesioniștii vor putea să:
- identifice riscurile specifice epidemiilor, comparativ cu alte tipuri de criză;
- predea corect și să explice clar particularitățile supraviețuirii
- elaboreze protocoale de pregătire personală și organizațională;
- evalueze lanțuri de aprovizionare și vulnerabilități logistice;
- utilizeze soluții digitale pentru coordonare, comunicare și instruire în carantină;
- gestioneze frica, dezinformarea și oboseala decizională specifice epidemiilor/pandemiilor;

5. STRUCTURA
- 40% Informații / conținut didactic.
- 40% metodologie de predare.
- 20% etică, siguranță, responsabilitate.

6.1 PREGĂTIREA ȘI RĂSPUNSUL LA PANDEMII

CONȚINUTURI DIDACTICE (ce se predă)

EPIDEMIA / PANDEMIA CA TIP DE CRIZĂ – DEFINIRE, CARACTERISTICI.
PREGĂTIREA ÎNAINTE DE CRIZA EPIDEMIOLOGICĂ.
RĂSPUNSUL ÎN FAZA ACUTĂ A CRIZEI EPIDEMIOLOGICE.
ADAPTAREA COMPORTAMENTALĂ ȘI SOCIALĂ.

METODE DE FORMARE (RECOMANDĂRI PEDAGOGICE)
- Analiză de studii de caz - SARS, COVID-19, EBOLA.
- Exerciții de planificare pe scenarii.
- Dezbateri ghidate și lecții identificate / învățate.

6.2. GESTIONAREA LOGISTICĂ ȘI DIGITALĂ ÎN CARANTINĂ

CONȚINUTURI DIDACTICE

LOGISTICA SUPRAVIEȚUIRII ÎN CARANTINĂ.
DIGITALIZAREA SUPRAVIEȚUIRII.
EDUCAȚIA ȘI INSTRUIREA ÎN CARANTINĂ.

METODE DE FORMARE (RECOMANDĂRI PEDAGOGICE)
- Simulare de carantină totală.
- Exerciții pentru gestionarea resurselor.
- Lucru pe platforme digitale.
- Ateliere de soluții alternative.

6.3. LEADERSHIP, COMUNICARE ȘI ETICĂ ÎN PANDEMII

CONȚINUTURI DIDACTICE

LEADERSHIP ÎN IZOLARE ȘI PRESIUNE.
COMUNICAREA DECIZIILOR NEPOPULARE.
ETICA ALOCĂRII RESURSELOR LIMITATE.
ÎNCREDEREA PUBLICĂ ȘI COEZIUNEA SOCIALĂ.

METODE DE FORMARE (RECOMANDĂRI PEDAGOGICE)
- Simulare decizională complexă.
- Analiza dilemelor etice.
- Joc de rol - Dezbatere structurată**.**

INTRODUCERE

Modulul 5, *„Particularitățile supraviețuirii în situații de criză provocate de epidemii / pandemii”,* este conceput pentru a oferi profesioniștilor cadrul conceptual și operațional necesar instruirii eficiente a adulților în fața riscurilor epidemiologice majore. Pandemiile reprezintă un tip de criză atipic, cu evoluție imprevizibilă și cu impact extins, în care supraviețuirea depășește dimensiunea biologică și implică adaptare comportamentală, gestionarea resurselor, comunicare clară și un leadership responsabil.

Modulul dezvoltă competențe esențiale pentru pregătirea și răspunsul la crize epidemiologice, urmărind întregul ciclu al acestora – de la prevenție și planificare înaintea declanșării crizei, la gestionarea fazei acute a pandemiei și susținerea adaptării individuale și colective pe termen mediu și lung. Profesioniștii sunt încurajați să înțeleagă nu doar *ce* măsuri sunt necesare, ci și *cum să le transmită eficient* curanților, într-un context marcat de frică, dezinformare și presiune socială.

Un accent deosebit este pus pe supraviețuirea în condiții de carantină și izolare, subiect abordat din perspectivă logistică și digitală. Este evidențiat rolul tehnologiei în asigurarea continuității educației, instruirii și comunicării, oferind instrumente pentru adaptarea procesului de învățare la medii restrictive și pentru dezvoltarea autonomiei curanților.

În final, sunt analizate aspectele de leadership, comunicare și etică specifice pandemiilor, esențiale pentru instructorii care au rol de model și vector de încredere. Gestionarea deciziilor dificile, comunicarea măsurilor nepopulare, abordarea dilemelor etice și menținerea coeziunii sociale sunt considerate competențe-cheie ce trebuie formate și replicate mai departe. Prin această abordare, **Modulul 5 consolidează capacitatea profesioniștilor de a pregăti alți profesioniști și comunități pentru supraviețuire responsabilă și adaptivă în context epidemiologic**.

INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE

5.1 PREGĂTIREA ȘI RĂSPUNSUL LA PANDEMII

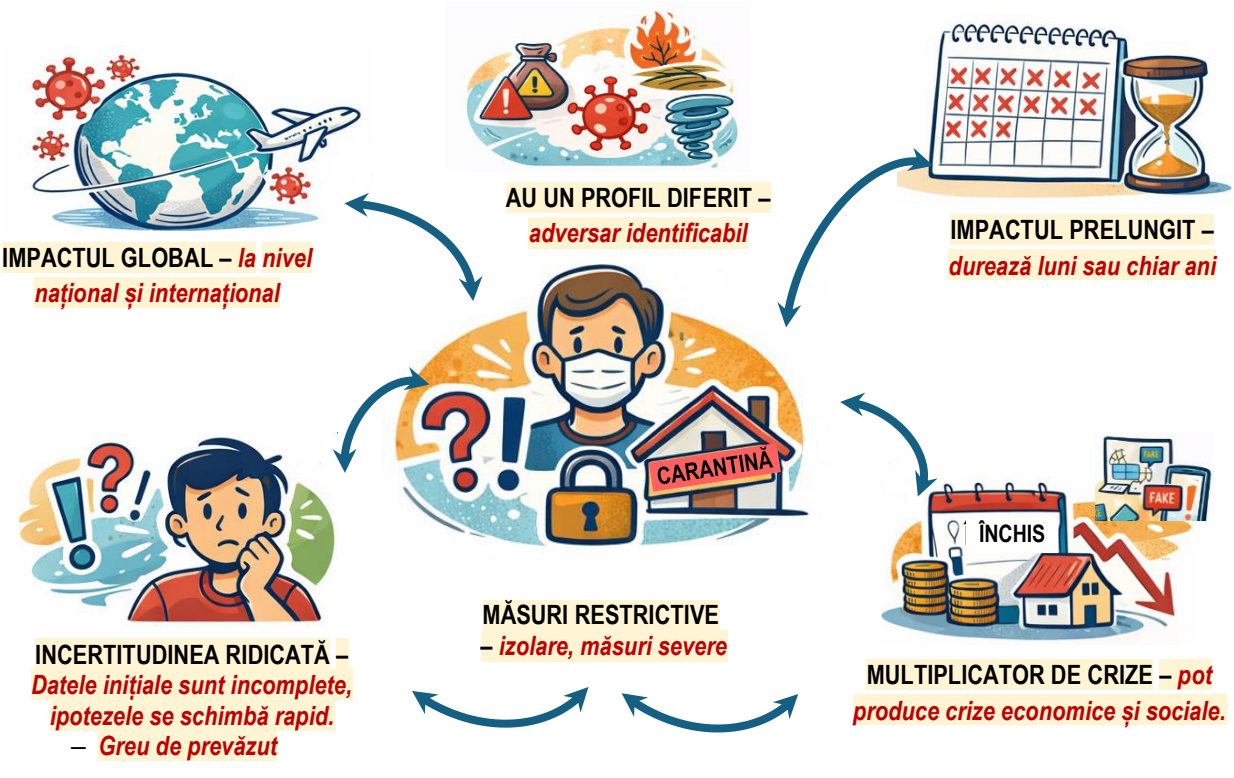


EPIDEMIA / PANDEMIA CA TIP DE CRIZĂ – DEFINIRE, CARACTERISTICI

Epidemiile și pandemiile reprezintă un tip distinct de criză, cu **caracteristici specifice** – complexitate și caracter sistemic, baza pentru intervenții responsabile și eficiente – caracteristici care le diferențiază fundamental de alte situații de urgență. Astfel, spre deosebire de evenimentele bruște, pandemiile se desfășoară pe durate lungi, adesea imprevizibile, cu valuri succesive și perioade de aparentă acalmie urmate de reescaladări. Această prelungire în timp erodează treptat capacitatea de reacție a indivizilor, a organizațiilor și a instituțiilor, transformând criza într-un test de rezistență și adaptabilitate, nu doar de reacție rapidă. Înțelegerea acestor caracteristici permite adaptarea strategiilor și luarea deciziilor eficiente.

DEFINIȚIE	– **O situație de risc major,** cu evoluție prelungită și incertă, în care un pericol biologic afectează simultan sănătatea populației și funcționarea normală a societății, generând efecte în lanț asupra economiei, logisticii, comunicațiilor și coeziunii sociale. – Supraviețuirea în acest tip de criză depinde nu doar de măsuri medicale, ci de capacitatea de pregătire, adaptare și continuitate a indivizilor, comunităților și instituțiilor.	
CARACTERISTICI	**IMPACTUL PRELUNGIT**	– planificarea și deciziile trebuie gândite pentru **săptămâni și luni** nu pentru ore sau zile. – **epuizarea resurselor umane și psihologice** devine un risc major.
	IMPACTUL GLOBAL, SOCIAL ȘI ECONOMIC	– o pandemie nu afectează o zonă limitată sau o comunitate izolată, ci **se propagă simultan la nivel național și internațional**, depășind granițele administrative și capacitatea de control local. – interdependența globală face ca perturbările într-o regiune să genereze efecte în lanț și în alte zone, inclusiv în ceea ce privește lanțurile de aprovizionare, mobilitatea populației și stabilitatea economică. În acest context, soluțiile locale sunt insuficiente în absența coordonării la nivel mai larg.
	INCERTITUDINEA RIDICATĂ	– **datele inițiale sunt incomplete**, ipotezele se schimbă rapid, iar recomandările pot evolua pe măsură ce cunoașterea științifică a situației se dezvoltă. – deciziile sunt luate adesea înainte ca informațiile să fie validate complet, ceea ce creează tensiuni între necesitatea acțiunii rapide și riscul de eroare. – incertitudinea afectează nu doar decidenții, ci și populația, alimentând anxietatea, neîncrederea și comportamentele neconforme.
	PROFIL DIFERIT FAȚĂ DE ALTE CRIZE	– **diferite față de dezastrele naturale** care sunt, de regulă, evenimente limitate în timp și spațiu, cu un moment clar de declanșare și cu o fază de reconstrucție relativ bine definită. – majoritatea conflictelor armate *(mai puțin cele circumscrise conceptului de Război Hibrid)* implică un adversar identificabil și o logică de desfășurare diferită.
	MULTIPLICATOR DE CRIZE	– Impactul inițial asupra sănătății publice se extinde rapid către **domeniul economic**, prin întreruperea activităților productive, pierderea locurilor de muncă și instabilitate financiară. – **la nivel social**, apar tensiuni legate de restrângerea drepturilor, inegalități accentuate și scăderea încrederii în instituții. – din punct de vedere **psihologic**, izolarea, frica de boală și incertitudinea prelungită generează stres, anxietate și epuizare emoțională, afectând coeziunea comunitară și capacitatea de adaptare.

EPIDEMIA / PANDEMIA CA TIP DE CRIZĂ
– DEFINIRE și PRINCIPALELE CARACTERISTICI –



Imagine proiectată pe ecran

CUM SE EXPLICĂ ACESTE CONCEPTE PROFESIONIȘTILOR

Pentru a explica IMPACTUL TEMPORAL PRELUNGIT AL UNEI PANDEMII, instructorul va orienta discuțiile spre diferența dintre managementul unei urgențe și managementul continuității. Rezultatul scontat fiind diferența dintre managementul urgenței și managementul continuității:

- ***MANAGEMENTUL URGENȚEI*** *este o* ***reacție rapidă și temporară****, necesară în faza acută.* **REACȚIA** se referă la *ce se face atunci când* ***criza a început deja****.*
- ***MANAGEMENTUL CONTINUITĂȚII*** *reprezintă* ***planificare strategică și adaptabilă****, care asigură funcționarea esențială pe termen lung,* ***să existe soluții pentru ca viața, munca și serviciile esențiale să poată funcționa și pe termen mai lung, chiar și în condiții dificile.***

În situații de criză și de supraviețuire, cele două tipuri de management trebuie să fie complementare, nu opuse.

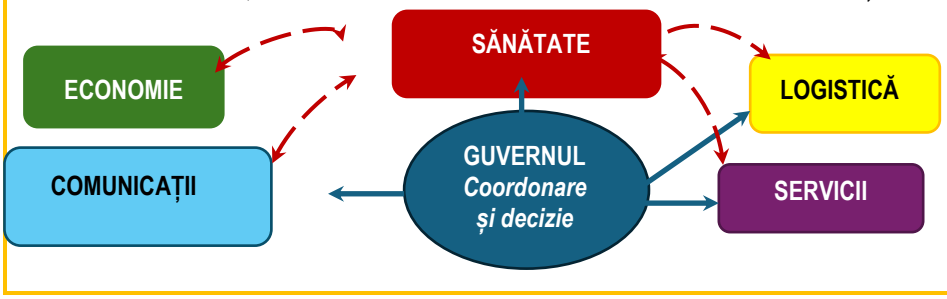


„Urgența oprește hemoragia. Continuitatea ține pacientul în viață.”

Folosire flipchart

Instructorul ajută cursanții să observe **INTERDEPENDENȚELE CRITICE DINTRE SISTEMELE CRITICE ALE SOCIETĂȚII** – sănătate, economie, logistică, comunicații, guvernanță.

Exercițiile și exemplele utilizate scot în evidență modul în care perturbările dintr-un domeniu aparent îndepărtat pot produce efecte directe asupra capacității de răspuns, **accentul fiind pus pe necesitatea coordonării și pe limitele soluțiilor strict locale.**



- ✓ niciun sistem nu funcționează izolat;
- ✓ impactul circulă în ambele sensuri;
- ✓ blocajul unuia produce efecte de domino.

Imagine proiectată pe ecran

Componenta de **INCERTITUDINE RIDICATĂ** este tratată de către instructor explicit și pedagogic. Se subliniază ideile că **în pandemii, deciziile sunt luate cu informații incomplete** și că **schimbarea recomandărilor nu este un semn de eșec, ci de adaptare**.



Imagine proiectată pe ecran

În acest sens, folosește exerciții care să expună cursanții la dileme reale de decizie sub incertitudine și la gestionarea presiunii generate de așteptările publice.

COMPARAREA PANDEMIILOR CU DEZASTRELE NATURALE sau cu conflictele armate este utilizată de către instructor ca instrument didactic pentru clarificare conceptuală. Astfel, el evidențiază faptul că în pandemii, la fel ca în cazul Războiului Hibrid, „*adversarul*" este invizibil și difuz, iar granița dintre normalitate și criză este fluidă.

Această particularitate **explică dificultatea menținerii ordinii și a disciplinei sociale pe termen lung,** aspect care trebuie discutat deschis cu cursanții. În crizele pandemice, nu există o victorie rapidă, ci mai degrabă **o gestionare prelungită a riscului.**

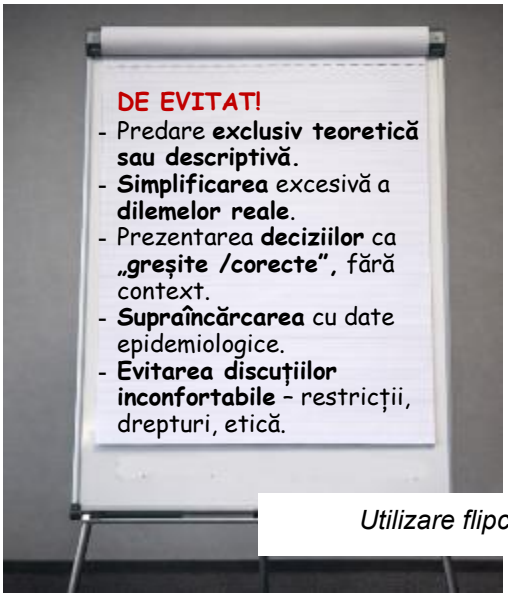
DEZASTRE NATURALE 	– Adversar cunoscut. – Limitate în timp și spațiu. – Moment clar de declanșare. – Logică de desfășurare anticipativă. – Fază de reconstrucție relativ bine definită.
PANDEMII 	– Adversar necunoscut la declanșare. – Logică de desfășurare greu de anticipat. – Nu se cunoaște perioada și nici durata fazei de reconstrucție.

Imagine proiectată pe ecran

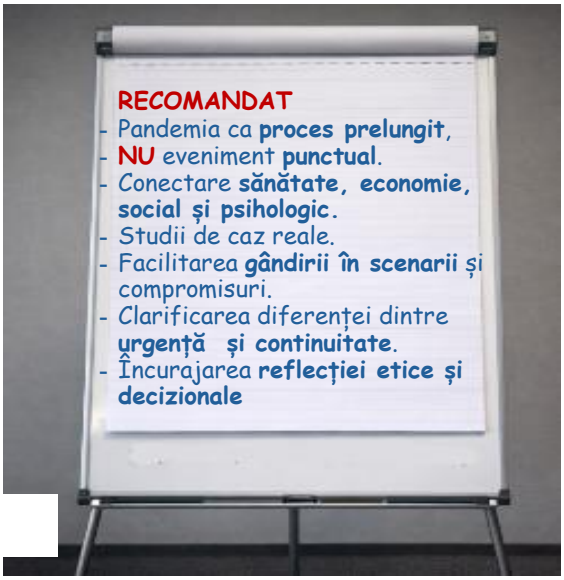
EXPLICAREA PANDEMIEI CA MULTIPLICATOR DE CRIZE de către instructor conduce participanții către înțelegerea modului în care o problemă sanitară declanșează simultan crize economice, sociale și psihologice, care se influențează reciproc. Astfel, aceste dimensiuni sunt abordate integrat, nu separat, pentru a evita o viziune fragmentată asupra răspunsului la criză.

Rolul instructorului este de a muta perspectiva cursanților de la înțelegerea pandemiei ca simplă urgență sanitară către **recunoașterea ei ca o criză sistemică, de durată, care testează simultan reziliența sanitară, economică, socială și psihologică a societății.**

Înțelegerea acestor particularități este esențială pentru pregătirea și gestionarea eficientă a răspunsului în situații de criză provocate de epidemii și pandemii. Pentru a face asta, instructorul evidențiază faptul că, spre deosebire de alte tipuri de crize, **pandemia solicită capacitatea de rezistență pe termen lung, nu doar reacția rapidă din primele zile.**



Utilizare flipchart



PREGĂTIREA ÎNAINTE DE CRIZA EPIDEMIOLOGICĂ

- ✓ Pregătirea pentru o criză provocată de epidemii / pandemii, nu începe în momentul în care apare problema, ci **cu mult înaintea ei**.
- ✓ Pregătirea nu înseamnă doar să ai resurse sau planuri scrise, ci un proces continuu de gândire, anticipare și adaptare.
- ✓ Modul în care o situație de criză este gestionată depinde în mare măsură de cât de bine a fost făcută această pregătire din timp.
- ✓ **Pregătirea pre-criză nu garantează succesul, dar lipsa ei garantează eșecul.**

Pregătirea pre-criză înseamnă a ști **ce poate urma, ce resurse sunt necesare, cum se iau deciziile și unde se găsesc informațiile corecte**. Altfel spus, acumularea de informații esențiale care permit **anticiparea riscurilor, reducerea impactului unei crize și menținerea funcționării serviciilor și sistemelor de bază** în condiții de incertitudine.

Toate aceste informații asigură reacții rapide, coerente și adaptate, reducând semnificativ impactul crizei asupra individului și comunității. **PREGĂTIREA PRE-CRIZĂ ESTE DECISIVĂ PENTRU SUPRAVIEȚUIRE ȘI REZILIENȚĂ.**

Dintre cele mai importante **ACTIVITĂȚI ȘI ACȚIUNI** pe care trebuie să le iei în această etapă sunt:

- **ÎNȚELEGEREA TIPULUI DE CRIZĂ** și cunoașterea caracteristicilor crizelor sanitare, pandemice.
- **ANALIZA RISCURILOR și ACCESUL LA INFORMAȚII despre probabilitatea apariției crizei**, vulnerabilitățile personale și comunitare, precum și posibilele consecințe. Toate acestea permit stabilirea priorităților.
- **PLANIFICAREA CONTINUITĂȚII –** este importantă cunoașterea principiilor de continuitate a activităților esențiale, cum se mențin funcțiile vitale ale gospodăriei, ale organizației sau ale comunității în condiții de restricții sau lipsă de resurse.
- **STABILIREA RESURSELE critice necesare pe termen scurt și mediu** – hrană, apă, medicamente, energie, mijloace de comunicare și cunoașterea modului de stocare, rotație și utilizare eficientă a acestora.
- **STABILIREA RESPONSABILITĂȚILOR individuale și colective**, canalele de comunicare și procedurile de urmat în cazul declanșării crizei, pentru a evita confuzia și reacțiile haotice.
- **IDENTIFICAREA SURSELOR OFICIALE ȘI CREDIBILE DE INFORMARE** și înțelegerea modului de verificare a informațiilor, pentru a reduce riscul de dezinformare și creare a stării de panică.
- **PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ –** cunoașterea reacțiilor emoționale normale în criză - stres, frică sau incertitudine, pentru gestionarea lor atunci când apar.

PREGĂTIREA ÎNAINTE DE CRIZĂ



ÎNȚELEGEREA CRIZEI
- *Cunoașterea riscurilor pandemice.*



ANALIZA RISCURILOR
- *Identificarea vulnerabilităților și a consecințelor.*



PLANIFICAREA CONTINUITĂȚII
- *Menținerea serviciilor esențiale.*



STABILIREA RESURSELOR
- *Provizii esențiale pe termen scurt și mediu.*



STABILIREA RESPONSABILITĂȚILOR
- *Întocmirea planului de acțiune și de comunicare.*



PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ
Gestionarea stresului, a panicii și a fricii.

Imagine proiectată pe ecran

Pregătirea pentru o criză sanitară are loc în același timp **PE MAI MULTE NIVELURI**. La nivel personal, este vorba despre comportament, responsabilitate și capacitatea de a face față situațiilor dificile. La nivel organizațional, contează regulile clare, rolurile bine stabilite și resursele gestionate corect, iar la nivel comunitar și instituțional, sunt esențiale comunicarea, coordonarea și sprijinul reciproc.

PERSONAL	ORGANIZAȚIONAL	INSTITUȚIONAL
- ***Comportament.***	- ***Reguli clare.***	- ***Comunicare.***
- ***Responsabilitate.***	- ***Sarcini bine stabilite.***	- ***Coordonare.***
	- ***Resurse gestionate corect.***	- ***Sprijin reciproc.***

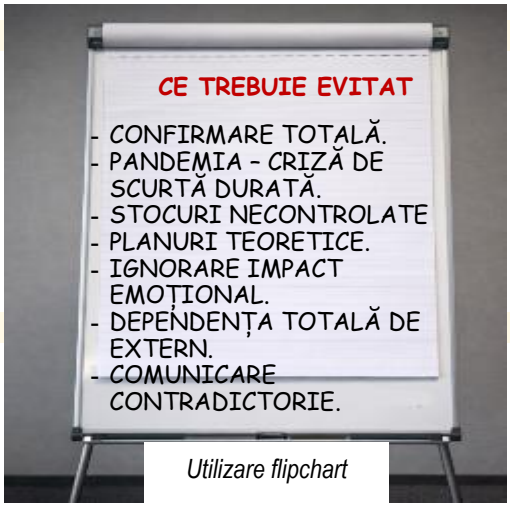
Utilizare flipchart

De asemenea, trebuie evidențiat faptul că **PREGĂTIREA NU ELIMINĂ INCERTITUDINEA**. Nu toate informațiile vor fi disponibile la timp, iar situația se poate schimba rapid. De aceea, este mai important să existe scenarii și variante de acțiune decât să se aștepte soluții perfecte. Capacitatea de a lua decizii în condiții incerte face parte din pregătire.

În final, pregătirea pentru o pandemie înseamnă și **PREGĂTIRE PSIHOLOGICĂ**. Stresul, teama și oboseala sunt reacții normale. A le înțelege, a le gestiona și a rămâne funcționali ca indivizi și ca grupuri contribuie decisiv la depășirea unei crize provocată de epidemii / pandemii.

CE TREBUIE EVITAT ÎN ETAPA DE PREGĂTIRE

- *Așteptarea confirmării totale înainte de acțiune;*
- *Tratarea pandemiei ca pe un dezastru de scurtă durată;*
- *Supra-stocarea necontrolată sau lipsa totală a stocurilor;*
- *Planuri teoretice fără exerciții și testare;*
- *Ignorarea impactului social și emoțional;*
- *Dependenta exclusivă de autorități sau sisteme externe;*
- *Comunicarea vagă sau contradictorie înainte de criză;*



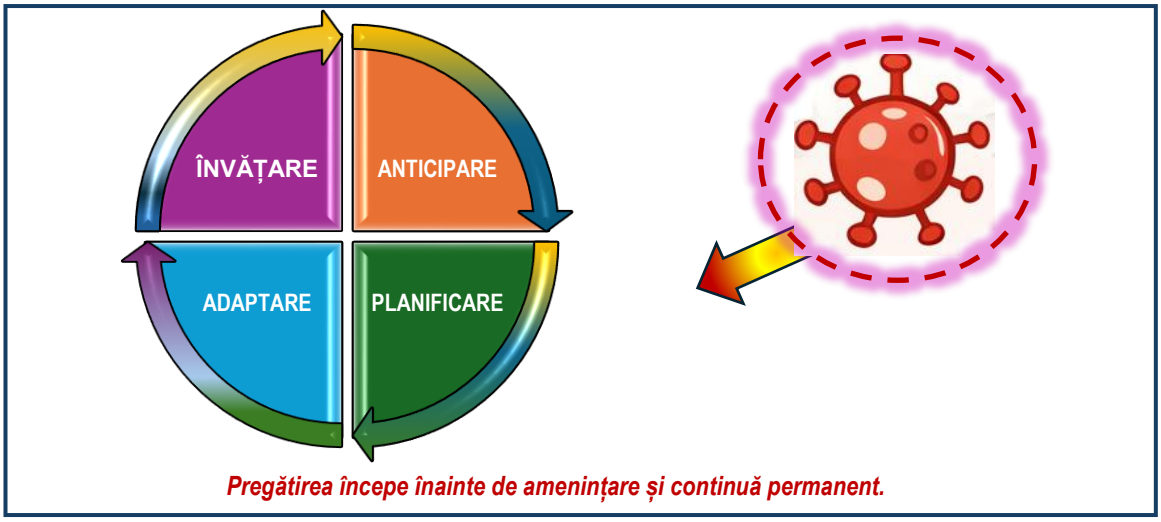
Utilizare flipchart

CUM SE EXPLICĂ ACESTE CONCEPTE PROFESIONIȘTILOR

Se transmite faptul că **pregătirea pre-criză începe înainte de apariția amenințării** și nu este un set de măsuri defensive, ci un proces continuu de anticipare, planificare și adaptare, care determină în mod direct calitatea răspunsului în criză.

În cazul pandemiilor, multe dificultăți nu apar pentru că lipsesc resursele, ci pentru că nu există o pregătire clară asupra modului de organizare, de luare a deciziilor și de colaborare. Fără această pregătire, reacțiile tind să fie improvizate, iar resursele să fie utilizate în mod haotic.

Instructorul explică acest lucru folosind exemple reale și scenarii locale din pandemii în care lipsa pregătirii a dus la reacții dezordonate, pentru a crește relevanța și consecințele lipsei planificării asupra resurselor și reacțiilor și subliniază diferența între lipsa resurselor și lipsa pregătirii conceptuale a modului de răspuns. Se pot combina metodele – prezentare + discuție și exercițiu practic, punând accent pe legătura directă între pregătire și impactul asupra resurselor și reacțiilor.

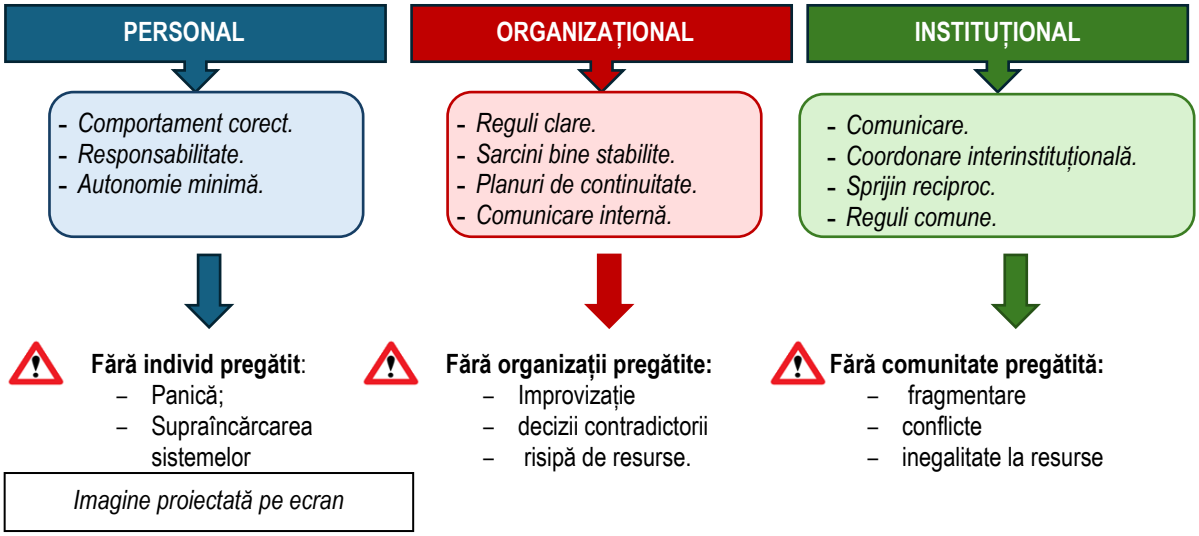


Pregătirea începe înainte de amenințare și continuă permanent.

Se evidențiază valoarea pregătirii pentru continuitate și explică conceptele folosind exemple clare pentru a explica ce înseamnă ***reacție la evenimente*** și ce înseamnă ***continuitate***.

De asemenea, sunt facilitate discuții în grup pentru a consolida înțelegerea și a lega teoria de experiențele proprii, încurajând participanții să creeze scheme, liste de verificare sau ghiduri rapide pentru transmiterea mai departe a conceptelor, adaptate la realitatea locală sau organizațională pentru a crește relevanța, materiale care servesc ca suport didactic ulterior, la instruirea altor cursanți.

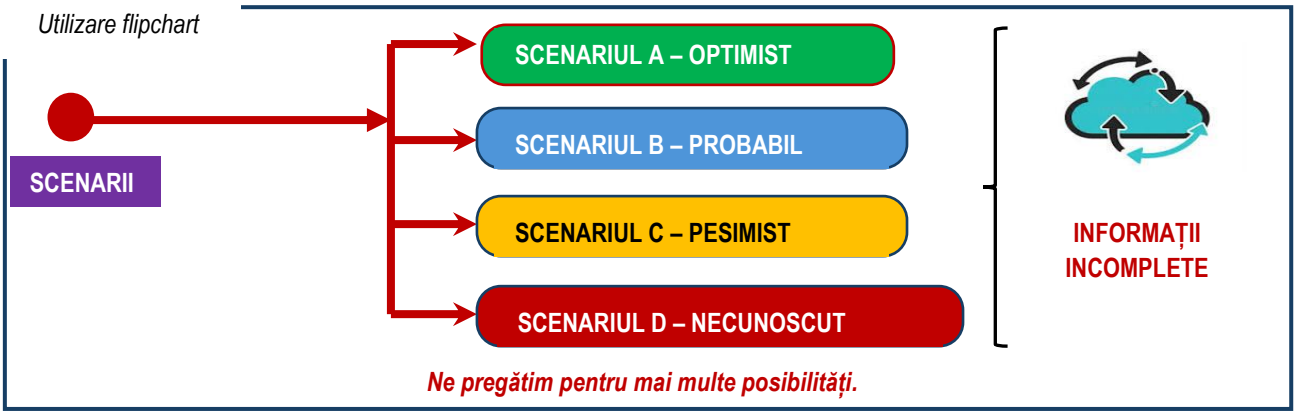
Instructorul explică conceptul de **pregătire pe mai multe niveluri** folosind exemple concrete pentru individ, organizație și pentru comunitate cu diagrame pentru vizualizarea nivelurilor și interdependențele între ele și facilitează discuții în grup pentru a lega conceptele teoretice de experiența personală și profesională și pentru a observa cum interacțiunea între niveluri afectează eficiența răspunsului și luarea deciziilor.



Imagine proiectată pe ecran

Se explică **conceptul de incertitudine**, diferența dintre așteptarea unei soluții perfecte și pregătirea pentru scenarii multiple și evidențiază importanța scenariilor multiple și a planurilor alternative, folosind exemple reale din pandemii pentru a demonstra concret cum deciziile rapide în lipsa informațiilor complete pot salva resurse și vieți.

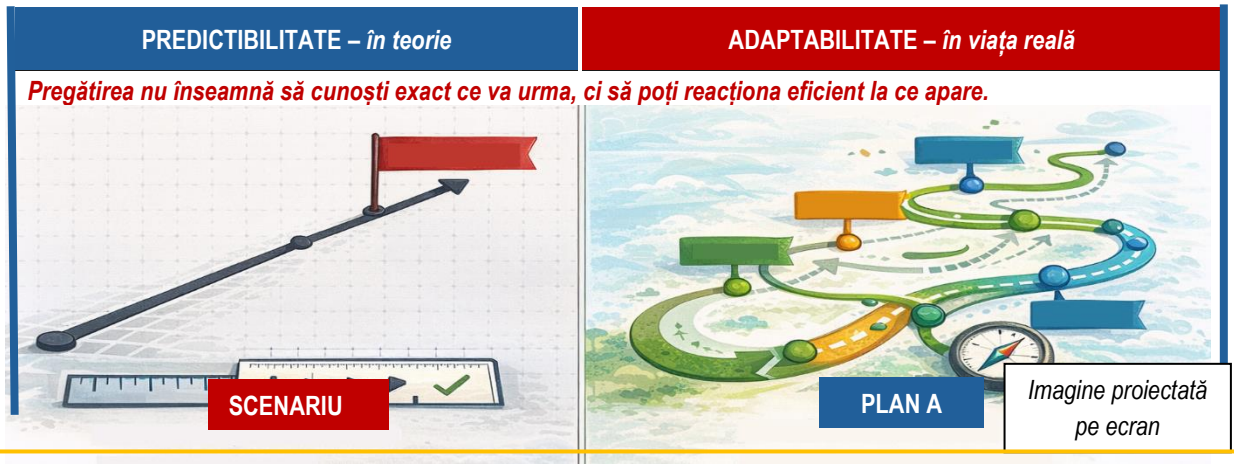
Utilizare flipchart



Ne pregătim pentru mai multe posibilități.

Totodată, instructorul facilitează dialogul pentru ca participanții să înțeleagă că pregătirea înseamnă **adaptabilitate și nu predictibilitate totală**.

Alternarea prezentării, studiilor de caz și exercițiilor practice consolidează înțelegerea că **pregătirea nu elimină incertitudinea** și oferă mecanisme pentru a reacționa eficient, iar exemplificarea cu situații reale crește relevanța și capacitatea participanților de a transmite mesajul mai departe.

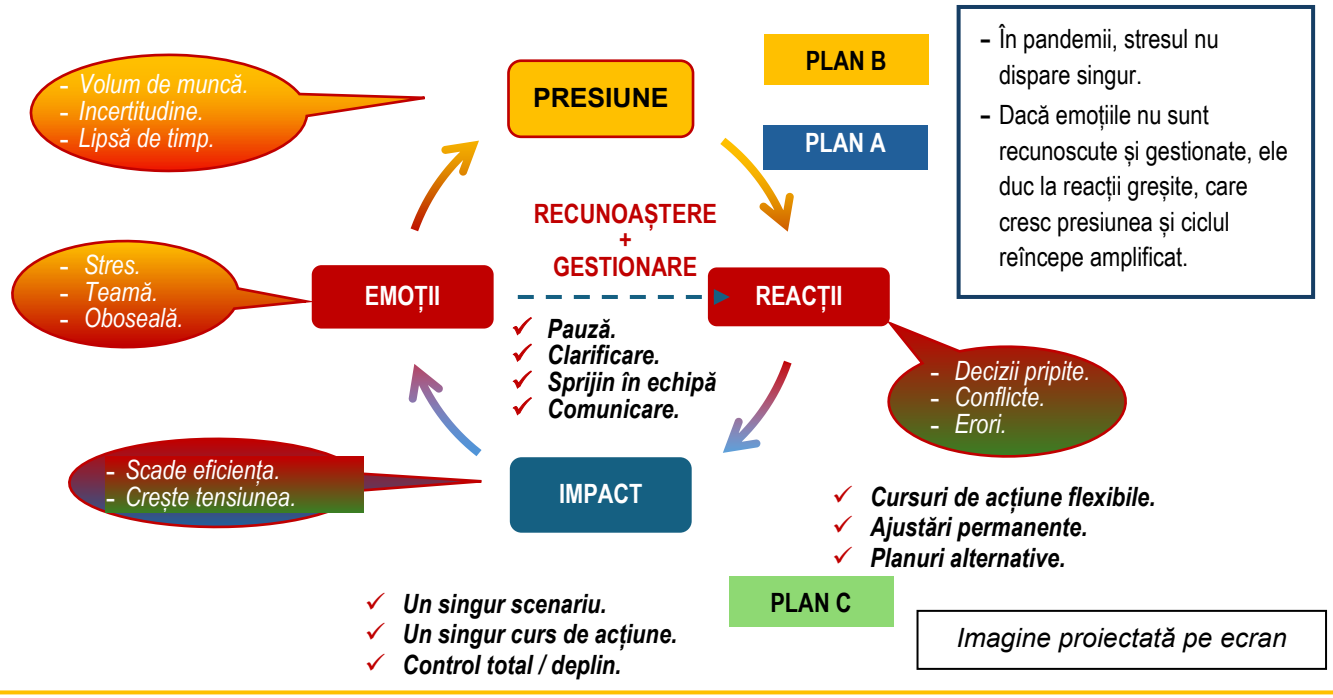


Imagine proiectată pe ecran

Se explică faptul că **STRESUL, TEAMA ȘI OBOSEALA SUNT REACȚII NORMALE ÎN PANDEMII** și că recunoașterea lor este parte a pregătirii, folosind exemple din experiențe reale pentru a arăta cum gestionarea emoțiilor contribuie la menținerea funcționalității individuale și colective.

Prezintă situații în care lipsa pregătirii psihologice a dus la decizii greșite sau conflict între echipe pentru analiza modului de gestionare a emoțiilor și a tensiunilor pentru a menține eficiența și coeziunea grupului.

Se alternează prezentările, studiile de caz și exercițiile practice.



- În pandemii, stresul nu dispare singur.
- Dacă emoțiile nu sunt recunoscute și gestionate, ele duc la reacții greșite, care cresc presiunea și ciclul reîncepe amplificat.

Imagine proiectată pe ecran

RECOMANDAT

- Să prezinte **pregătirea pre-criză ca proces continuu**, nu ca listă de acțiuni punctuale.
- Să evidențieze **diferența clară dintre pregătire, răspuns și recuperare.**
- Să insiste pe **gândirea pe scenarii**, nu pe predicții.
- Să lege **pregătirea de continuitate funcțională**, nu doar de reacție.
- Să includă **dimensiunea psihologică** și comportamentală a pregătirii.
- Să folosească **exemple reale** de pandemii, cu accent pe faza pre-criză.
- Să provoace cursanții să identifice **vulnerabilități reale**, nu ideale.
- Să sublinieze **rolul comunicării și informării** ca parte a pregătirii.
- Să încurajeze **gândirea critică** și **asumarea deciziilor timpurii.**
- Să lege **pregătirea** de **responsabilitate individuală și colectivă.**

DE EVITAT

- Predarea pregătirii în **mod rigid**, ca o listă de acțiuni punctuale.
- Mesaje de tip *„autoritățile vor gestiona totul”.*
- **Idealizarea planurilor** perfecte și complet predictibile.
- Evitarea discuțiilor despre eșecuri și lecții neînvățate.

- **Accent exclusiv pe stocuri materiale**, ignorând comportamentul.
- Prezentarea pregătirii ca panică.
- Folosirea excesivă a **jargonului tehnic** fără explicare practică.
- **Ignorarea diferențelor de context** – organizațional, comunitar, cultural.
- Separarea artificială a pregătirii de leadership și de comunicare.
- **Minimizarea impactului emoțional** al fazei pre-criză

Utilizare flipchart

RĂSPUNSUL ÎN FAZA ACUTĂ A PANDEMIEI

În carantină și în faza acută, **resursele – echipamentele medicale, medicamentele, personalul calificat sau cel din domeniul logistic – sunt limitate și nu satisfac toate cerințele.** În această fază, este esențial ca ele să fie folosite cu grijă și responsabil prin stabilirea unor priorități clare și utilizarea eficientă a ceea ce este disponibil, evitând risipa și suprasolicitarea sistemelor critice.

În faza acută a unei pandemii, **deciziile trebuie luate într-un context de incertitudine ridicată și resurse limitate.** În această etapă, nu mai este vorba despre planuri ideale, ci despre **ALEGERI RAPIDE ȘI ADAPTATE REALITĂȚII**.

În caz de pandemie, **deciziile sunt luate în funcție de TREI PRINCIPII FUNDAMENTALE**:

	– **PROTECȚIA VIEȚII** –	– salvarea vieților umane rămâne prioritatea absolută.
	– **MENȚINEREA SERVICIILOR CRITICE** –	– sănătate, aprovizionare cu alimente, utilități, comunicații, logistică.
	– **ASIGURAREA FLUXULUI INFORMAȚIONAL** –	– informațiile corecte și la timp permit luarea de decizii eficiente și mențin încrederea publicului.

Imagine proiectată pe ecran

Într-o pandemie, supraviețuirea nu depinde doar de resurse materiale sau de măsuri medicale, ci și de **CAPACITATEA DE ADAPTARE A COMPORTAMENTULUI INDIVIDUAL ȘI COLECTIV**.

Modul în care oamenii respectă regulile, își schimbă rutina zilnică și gestionează stresul influențează direct evoluția crizei și șansele de menținere a funcțiilor esențiale ale comunității. Astfel, adaptarea comportamentală și socială nu este doar un obiectiv personal, ci devine un element critic al continuității operaționale și al rezilienței organizaționale în pandemii.

Adaptarea comportamentală și socială nu este un proces pasiv, ea presupune acțiuni deliberate de leadership, comunicare și management al stresului, fiind esențială pentru supraviețuirea colectivă și menținerea serviciilor critice. Înțelegerea efectelor izolării și a schimbărilor de rutină, precum și aplicarea unor strategii eficiente de gestionare a stresului și coeziunii sociale, permit populației și organizațiilor să funcționeze mai eficient și să reducă impactul negativ al crizei.



Imagine proiectată pe ecran

APLICAREA REGULILOR DE IZOLARE ȘI DE DISTANȚARE nu sunt măsuri arbitrare ci instrumente esențiale pentru limitarea răspândirii virusului și protejarea persoanelor vulnerabile, însă schimbările impuse în viața de zi cu zi generează frustrare și rezistență. Respectarea lor presupune modificarea interacțiunilor sociale, reducerea contactelor directe și adoptarea unor comportamente preventive constante. Înțelegerea scopului acestor reguli ajută la respectarea lor pe termen lung și reduce riscul de panică sau rezistență.

Pandemiile și perioadele de carantină prelungite generează schimbări semnificative în comportamentul individual și colectiv. Ele nu afectează doar sănătatea fizică, ci și comportamentul, coeziunea socială și funcționarea organizațională.

Această situație creată impune adaptări rapide și **MODIFICĂRI ESENȚIALE ALE RUTINEI ZILNICE**, inclusiv muncă de la distanță, gestionarea timpului în condiții de izolare, adaptarea programului personal, stabilirea unor priorități clare și reorganizarea activităților de bază.

Perioadele de izolare, incertitudine și expunerea prelungită la informații negative, CRESC **RISCUL DE STRES, ANXIETATE, IRITARE SAU TRISTEȚE, EPUIZARE EMOȚIONALĂ, FRUSTRARE ȘI RISCUL DECLANȘĂRII CONFLICTELOR INTERPERSONALE** și pot apărea chiar și în lipsa unui pericol imediat.

CUM SE EXPLICĂ ACESTE CONCEPTE Profesioniștilor

Se transmit cursanților informații potrivit cărora **NU EXISTĂ SOLUȚII PERFECTE, CI DOAR DECIZII RAȚIONALE** care echilibrează prioritățile vieții, continuitatea serviciilor critice și a fluxul informațional și că așteptarea informației perfecte poate întârzia intervenția și poate agrava situația.

Deciziile în pandemii sunt frecvent luate înainte ca informațiile să fie complete sau validate de către specialiști. Totuși, evaluarea rapidă a riscurilor, identificarea scenariilor posibile și luarea unor decizii flexibile, care pot fi adaptate pe măsură ce apar date și informații noi, sunt forte importante.

Instructorul folosește exerciții de simulare pentru a expune participanții la dileme reale, în care fiecare decizie implică compromisuri și evaluarea consecințelor posibile. Cursanții învață metode de evaluare a stocurilor și de prioritizare și de distribuție eficientă a resurselor. În acest sens, instructorul folosește instrumente de tip *„matrice pentru prioritizare”* sau exerciții cu scenarii în care cursanții decid cum să aloce resursele critice în funcție de impactul asupra vieții și a funcțiilor esențiale.



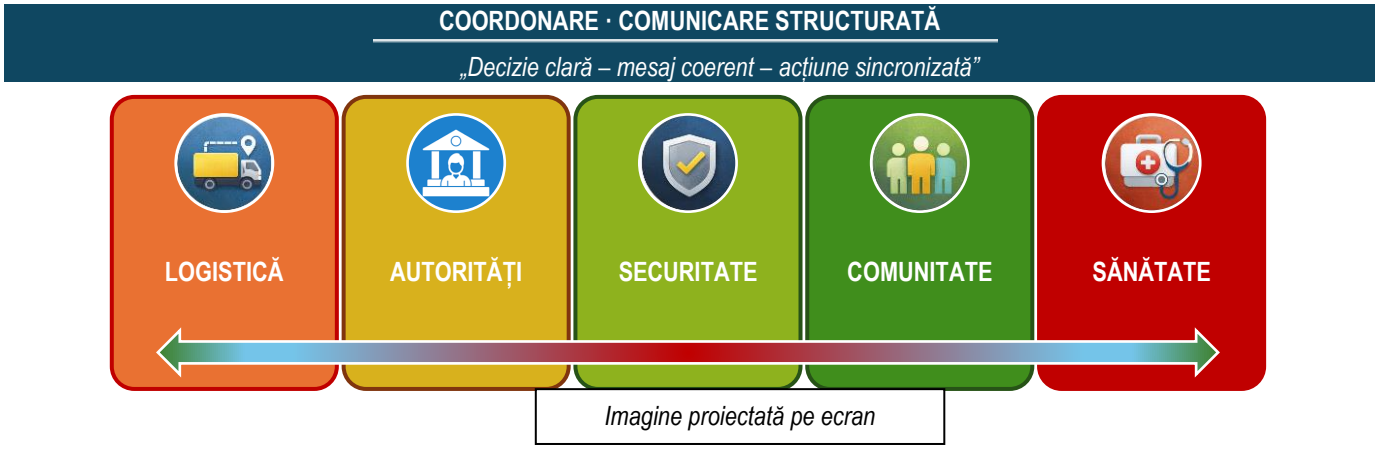
Răspunsul eficient în faza acută depinde de COLABORARE și de COMUNICARE. Nicio instituție sau persoană nu poate gestiona singură o pandemie. Coordonarea între autorități, organizații, profesioniști și comunitate ajută la evitarea suprapunerilor, a confuziei și a pierderii de timp.

Pandemiile și obiectivul de continuare a activităților / supraviețuirea, implică mai multe structuri – responsabili în domeniul sănătate, autorități locale și centrale, logistică, securitate, comunicații – care trebuie să acționeze sincronizat.

Se transmit cursanților informații care subliniază **IMPORTANȚA COLABORĂRII ȘI COMUNICĂRII STRUCTURATE ÎNTRE INSTITUȚII** pentru a evita decizii contradictorii și blocaje. Exemple practice pot include simulări de flux decizional sau analiza unor situații reale în care lipsa coordonării a amplificat impactul crizei.

Se explică rațiunea, logica și necesitatea măsurilor de izolare și distanțare, precum și impactul lor asupra comportamentului populației, pentru a facilita transmiterea acestor informații mai departe.

Pentru aceasta, sunt folosite exemple din pandemii reale, evidențiind cum claritatea mesajelor și consistența aplicării regulilor influențează respectarea lor. De asemenea, instructorul folosește exerciții practice sau studii de caz pentru a demonstra consecințele comunicării ineficiente sau a măsurilor incoerente.



Imagine proiectată pe ecran

Instructorul facilitează înțelegerea **MODULUI ÎN CARE RESTRICȚIILE AFECTEAZĂ RUTINA ZILNICĂ** și organizarea activităților. Cursanții recunosc provocările practice și psihologice generate de aceste schimbări și explorează strategii de adaptare practică, cum ar fi ajustarea programului de muncă, redistribuirea sarcinilor sau implementarea muncii la distanță.

Utilizarea exercițiilor de simulare permit cursanților să experimenteze și să identifice soluții pentru menținerea productivității, a echilibrului emoțional, a coeziunii echipelor și continuitatea serviciilor critice, chiar și în condiții de izolare.

Instructorul ajută cursanții să recunoască **SEMNELE DE STRES INDIVIDUAL ȘI COLECTIV** și să exploreze mecanisme de gestionare a lor, cum ar fi – stabilirea rutinelor zilnice regulate, comunicarea constantă cu echipa, prioritizarea sarcinilor, limitarea expunerii la informații alarmiste, folosirea tehnicilor simple de relaxare și autocontrol, sprijin emoțional reciproc precum și menținerea legăturii cu familia și cu comunitatea, chiar în condiții de distanțare fizică.

De asemenea, cursanții învață că solicitarea de sprijin psihologic individual și intervențiile organizaționale, nu reprezintă un semn de slăbiciune, ci o măsură de protecție personală și colectivă.

RECOMANDAT

- Evidențierea deciziei sub incertitudine, nu a soluției ideale
- Lucrul pe scenarii cu informație incompletă
- Accent pe prioritizare, nu pe egalitate formală
- Integrarea logisticii, comunicării și leadershipului
- Clarificarea responsabilității decizionale
- Discuții despre documentarea și justificarea deciziilor

DE EVITAT

- Iluzia controlului total sau a deciziilor *„perfecte”*
- Accent exagerat pe proceduri, ignorând contextul
- Evitarea dilemelor etice reale
- Predarea răspunsului ca reacție exclusiv medicală
- Ignorarea presiunii publice și politice
- Tratarea resurselor ca nelimitate

Utilizare flipchart

ETODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR

FIȘA DE EXERCIȚIU – 5.1. PREGĂTIREA ȘI RĂSPUNSUL LA PANDEMII
ANALIZĂ DE STUDII DE CAZ - SARS, COVID-19, EBOLA, HANTAVIRUS

TIP EXERCIȚIU – Studiu de caz, analiză comparată, lucru în echipe.
SCOP – Dezvoltarea capacității de analiză a răspunsului la pandemii, identificarea factorilor de succes și a vulnerabilităților sistemice.
CONTEXT – Participanții vor analiza patru epidemii/pandemii majore – SARS, COVID-19, EBOLA și HANTAVIRUS pentru a înțelege diferențele de context, răspunsul autorităților și impactul avut.
SARCINI

1. *Analizați fiecare caz din perspectiva:*
   - *tipului de agent patogen;*
   - *vitezei de răspândire;*
   - *capacității sistemului de sănătate;*
   - *măsurilor de pregătire existente;*
   - *comunicării publice;*
   - *coordonării instituționale.*
2. *Identificați minimum:*
   - *3 decizii eficiente;*
   - *3 erori critice;*
   - *3 lecții identificate / învățate care pot fi preluate și aplicate.*

POSIBILE ÎNTREBĂRI PENTRU ORIENTARE ȘI DISCUȚII

- *Ce elemente de pregătire au lipsit?*
- *Ce decizii au fost luate sub presiunea incertitudinii?*
- *Cum a influențat cultura organizațională răspunsul?*

METODOLOGIE DE PREZENTARE A CELOR 4 PANDEMII
Reguli – *Nu se prezintă „ce s-a întâmplat”, ci „de ce a fost dificil de gestionat și ce a contat cu adevărat”.*
– *Pentru a permite comparația, fiecare pandemie se prezintă pe același structură:*

- Context inițial și surpriză strategică.
- Caracteristicile agentului patologic.
- Tipul de răspândire și de control.
- Reacția structurilor cu responsabilități în domeniu – guvern, sănătate, autorități locale, comunicare.
- Greșeli critice.
- Decizii care au schimbat cursul de acțiune.
- Lecții învățate / identificate care se pot prelua.

PREZENTAREA PANDEMIILOR

	SARS 2002–2004	COVID-19 2019–2023	EBOLA 2014–2016, 2018–2020	HANTAVIRUS
CONTEXT INIȚIAL	– *Epidemie respiratorie emergentă, apărută într-un context de globalizare accelerată.* – *Lipsa transparenței inițiale ce a condus la pierdere de timp critic.*	– *Lume hiperconectată.* – *Sisteme sanitare optimizate pentru eficiență, nu reziliență.*	– *Regiuni cu sisteme sanitare fragile.* – *Lipsă de încredere în autorități.*	– *Identificat în focare asociate rozătoarelor.* – *Cazuri frecvente în zone rurale, depozite, păduri, ferme.* – *Creșteri după inundații, acumulări de deșeuri sau explozia populației de rozătoare.*
CARACTERISTICI	– *Transmisibilitate moderată.* – *Simptome evidente (avantaj operațional).* – *Contagiozitate mai ales după debutul simptomelor.*	– *Transmisibilitate foarte ridicată.* – *Transmitere asimptomatică.* – *Evoluție în valuri.*	– *Mortalitate foarte ridicată.* – *Transmisibilitate scăzută.* – *Contact direct cu fluide.*	– *Virus zoonotic transmis de rozătoare infectate.* – *Poate provoca sindrom pulmonar sever sau febră. hemoragică cu afectare renală* – *Mortalitate ridicată în formele severe.* – *Nu există tratament antiviral specific universal eficient.*
TIPUL DE RĂSPÂNDIRE ȘI DE CONTROL – Provocări majore	– *Detectare tardivă + mobilitate internațională.*	– *Imposibilitatea izolării complete* – *Supraîncărcarea sistemelor.*	– *Factorul cultural și social.* – *Teama extremă.*	– *Transmitere prin inhalarea particulelor contaminate din urină, fecale, salivă de rozătoare.*
RĂSPUNSUL	– *Izolare strictă.* – *Trasarea contactelor.* – *Măsuri clasice de sănătate publică.*	– *Lockdown-uri.* – *Digitalizare forțată.* – *Vaccinare accelerat.*	– *Centre specializate.* – *Izolare strictă.* – *Implicarea comunităților.r*	– *Controlul populației de rozătoare.* – *Dezinfectarea spațiilor contaminate.* – *Echipamente de protecție pentru intervenție și curățare.* – *Informarea populației privind manipularea sigură a zonelor contaminate.* – *Monitorizare epidemiologică rapidă.*
GREȘELI CRITICE	– *Întârzierea raportării.* – *Subestimarea riscului inițial.*	– *Mesaje contradictorii.* – *Politizarea deciziilor.* – *Lipsa stocurilor strategice.*	– *Ignorarea tradițiilor locale.* – *Impunerea măsurilor fără comunicar.e*	– *Măturarea/uscată a excrementelor fără dezinfectare.* – *Lipsa protecției respiratorii la curățenie.* – *Subestimarea riscului în cabane, beciuri, depozite.* – *Întârzierea prezentării la medic.*
DECIZII EFICIENTE importante	– *Carantină rapidă.* – *Cooperare internațională accelerată.*	– *Dezvoltarea rapidă a vaccinurilor.* – *Adaptarea muncii și educației.*	– *Implicarea liderilor comunitari.* – *Adaptarea mesajelor culturale.*	– *Izolarea și ventilarea spațiilor contaminate înainte de acces.* – *Pulverizare cu dezinfectant înainte de curățare.* – *Utilizarea măștilor și mănușilor.* – *Campanii rapide de avertizare în comunități expuse.*
LECȚII IDENTIFICATE/ ÎNVĂȚATE	– *Transparența salvează timp.* – *Măsurile clasice funcționează dacă sunt aplicate devreme.* – *Comunicarea rapidă este o formă de control.*	– *Pregătirea sistemică contează mai mult decât reacția.* – *Comunicarea incoerentă distrug încrederea.* – *Reziliența este la fel de importantă ca eficiența.*	– *Fără încredere, nu există control.* – *Cultura este o variabilă operațională.* – *Soluțiile tehnice fără acceptare socială eșuează.*	– *Supravegherea mediului și controlul rozătoarelor sunt esențiale.* – *Educația populației reduce semnificativ riscul.* – *Crizele sanitare pot avea origine ecologică și climatică.* – *Prevenția este mult mai eficientă decât tratamentul în cazul hantavirusului.*

SINTEZĂ COMPARATIVĂ

	SARS	COVID-19	Ebola	HANTAVIRUS
TRANSMISIBILITATE	MEDIE	FOARTE MARE	SCĂZUTĂ	SCĂZUTĂ
MORTALITATE	REDUSĂ	MEDIE	FOARTE MARE	FOARTE MARE
CONTROL	RAPID	DIFICIL	LOCAL	PREVENTIV/LOCAL

FACTOR CRITIC	TIMP	SISTEM	COMUNITATE	MEDIU / ROZĂTOARE

RECOMANDARE METODOLOGICĂ – PREZENTAREA EFICIENTĂ ÎN SALA DE CURS

- Prezentare pe scurt a fiecărui caz.
- Lucru pe grupuri pentru analiză.
- Comparare ghidată.
- Identificare lecții identificate / învățate, aplicabile.

ÎNTREBARE - *„Dacă acest tip de pandemie ar apărea mâine, ce ar trebui să fie deja pregătit?”*

RĂSPUNS ORIENTATIV / MODEL

- ✓ *Nu ar trebui să pregătim improvizații, ci să activăm mecanisme deja existente.*
- ✓ *Pregătirea reală înseamnă capacitatea de a funcționa din prima zi, sub incertitudine.*

PREGĂTIRE LA NIVEL STRATEGIC, ÎNAINTE DE ORICE CRIZĂ

- ✓ Un cadru național și organizațional de gestionare a pandemiilor, aprobat și testat.
- ✓ Planuri de continuitate operațională adaptate explicit crizelor sanitare de durată.
- ✓ Lanțuri clare de comandă și de decizie, cu roluri prestabilite.

CAPACITATE OPERAȚIONALĂ IMEDIATĂ

- ✓ Stocuri strategice minime – echipamente, materiale critice, medicamente.
- ✓ Protocoale clare de izolare, carantină și protecție a personalului esențial.
- ✓ Proceduri pentru extinderea rapidă a capacităților critice.

INFRASTRUCTURĂ INFORMAȚIONALĂ ȘI DIGITALĂ

- ✓ Sisteme funcționale de colectare și analiză a datelor.
- ✓ Platforme de comunicare internă și publică deja testate.
- ✓ Mecanisme de combatere a dezinformării.

CAPACITATE DE COMUNICARE SPECIFICĂ CRIZEI

- ✓ Mesaje-cheie pregătite pentru primele 72 de ore.
- ✓ Purtători de cuvânt instruiți.
- ✓ Principii clare de transparență și coerență.

LEADERSHIP ȘI DECIZIE SUB INCERTITUDINE

- ✓ Lideri antrenați să decidă fără date complete.
- ✓ Mecanisme de corectare rapidă a deciziilor.
- ✓ Acceptarea explicită a faptului că deciziile vor evolua.

COMPONENTA UMANĂ ȘI SOCIALĂ

- ✓ Strategii de protecție psihologică a personalului cheie și a populației.
- ✓ Implicarea comunităților și a liderilor informali.
- ✓ Măsuri de menținere a încrederii sociale.

CADRU ETIC ȘI LEGAL

- ✓ Criterii prestabilite pentru alocarea resurselor limitate.
- ✓ Bază legală clară pentru măsuri excepționale.
- ✓ Mecanisme de control și limitare în timp a excepțiilor.

INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE

5.2. GESTIONAREA LOGISTICĂ ȘI DIGITALĂ ÎN CARANTINĂ

- ✓ Gestionarea logistică și digitală în carantină este un **test de maturitate organizațională.**
- ✓ Rolul instructorului este să mute cursanții de la gândirea *„ce ne trebuie”* la gândirea *„ce trebuie să funcționeze și cât timp”.*

LOGISTICA SUPRAVIEȚUIRII ÎN CARANTINĂ

Logistica supraviețuirii în carantină presupune înțelegerea modului în care funcționează aprovizionarea, gestionarea responsabilă a stocurilor și adaptarea la condiții schimbătoare. Cunoașterea acestor aspecte îți va permite să contribui la stabilitatea personală și comunitară, reducând impactul negativ al carantinei asupra vieții cotidiene.

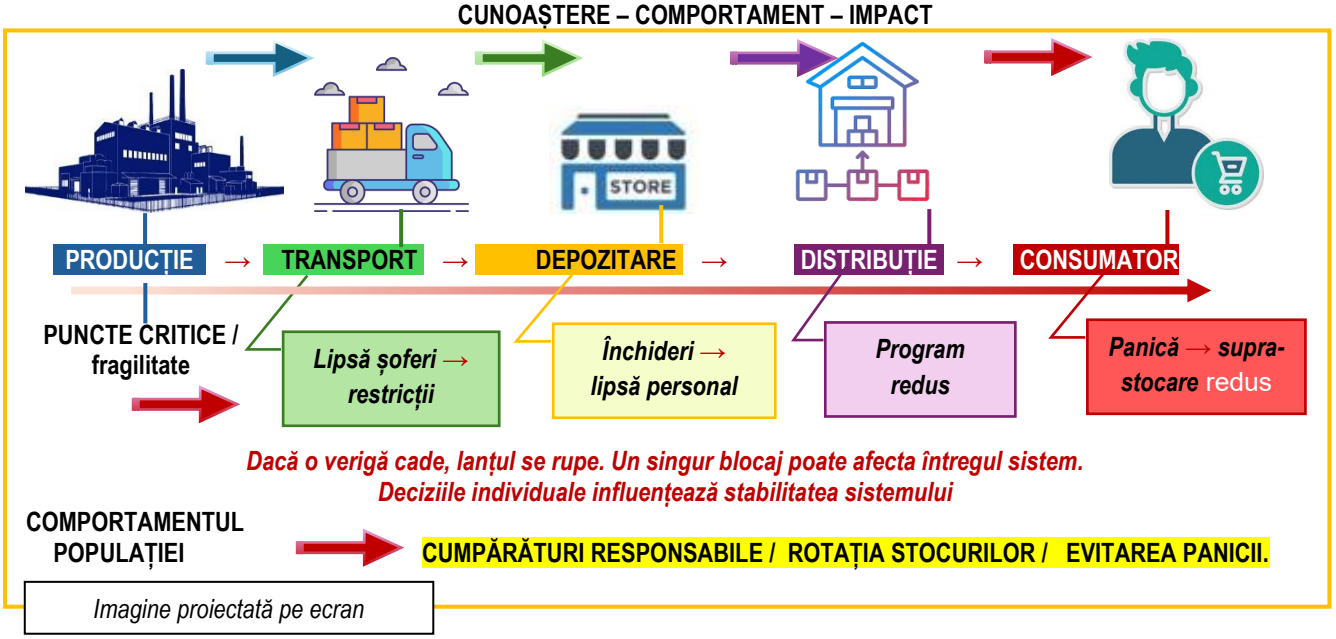
În condiții de carantină, supraviețuirea depinde în mare măsură de funcționarea lanțurilor logistice și de capacitatea de a gestiona resursele limitate.

Chiar dacă populația nu este direct implicată în procesele de aprovizionare, înțelegerea modului în care acestea funcționează și unde pot apărea blocaje ajută la luarea unor decizii informate și la evitarea panicii.

De regula, **LANȚURILE DE APROVIZIONARE** sunt fragile și interdependente, mai ales în situații de criză. Transportul, depozitarea, distribuția și personalul implicat pot fi afectate simultan.

PUNCTELE CRITICE apar atunci când o singură verigă – de exemplu lipsa șoferilor, restricțiile de circulație sau închiderea depozitelor – poate bloca întregul sistem. Înțelegerea acestor vulnerabilități te ajută să anticipezi posibile întârzieri și să adopți un comportament responsabil în utilizarea resurselor.

CUNOAȘTERE – COMPORTAMENT – IMPACT



Imagine proiectată pe ecran

În carantină, **GESTIONAREA EFICIENTĂ A STOCURILOR INDIVIDUALE, ORGANIZAȚIONALE ȘI COMUNITARE** este esențială. Cunoașterea principiilor de bază ale stocării raționale, evitând atât acumularea excesivă, cât și subestimarea necesarului este fundamentală. Este importantă prioritizarea alimentelor de bază, a apei potabile și a medicamentelor esențiale, precum și rotația stocurilor pentru a preveni expirarea sau risipa acestora. De asemenea, planificarea stocurilor contribuie la stabilitate și reduce presiunea asupra sistemelor de distribuție. Un management eficient al stocurilor previne penuria și panica, reduce risipa și consumul haotic, permite luarea deciziilor informate în condiții de incertitudine și susține continuitatea serviciilor critice pe perioada carantinei. În lipsa acestuia, resursele pot exista, dar să nu fie disponibile acolo unde și când sunt necesare.

STOCURILE INDIVIDUALE	– Resursele pe care o persoană sau o familie le deține pentru a-și asigura autonomia pe termen scurt – hrană și apă pentru câteva zile sau săptămâni, medicamente uzuale și cele prescrise produse de igienă și protecție.
STOCURILE ORGANIZAȚIONALE	– Resursele gestionate de instituții, companii sau organizații pentru a-și menține funcționarea și a asigura servicii critice – spitale (medicamente, echipamente medicale), instituții publice (materiale, echipamente IT), operatori de utilități (piese de schimb, combustibil).
STOCURILE COMUNITARE	– Rezervele gestionate la nivel local, regional sau național, destinate susținerii populației și intervenției în situații de urgență – rezerve strategice de stat, depozite regionale de alimente sau medicamente, rezerve pentru situații de urgență.

Dacă unul dintre aceste stocuri lipsește sau este supradimensionat, apar dezechilibre.

– Prea puține stocuri individuale →	**– PANICĂ ȘI SUPRAÎNCĂRCAREA SISTEMELOR.**
– Stocuri organizaționale insuficiente →	**– BLOCAREA SERVICIILOR CRITICE.**
– Stocuri comunitare nefuncționale →	**– INECHITATE ȘI TENSIUNI SOCIALE.**

✓ *Niciun nivel nu poate compensa complet lipsa celuilalt.*

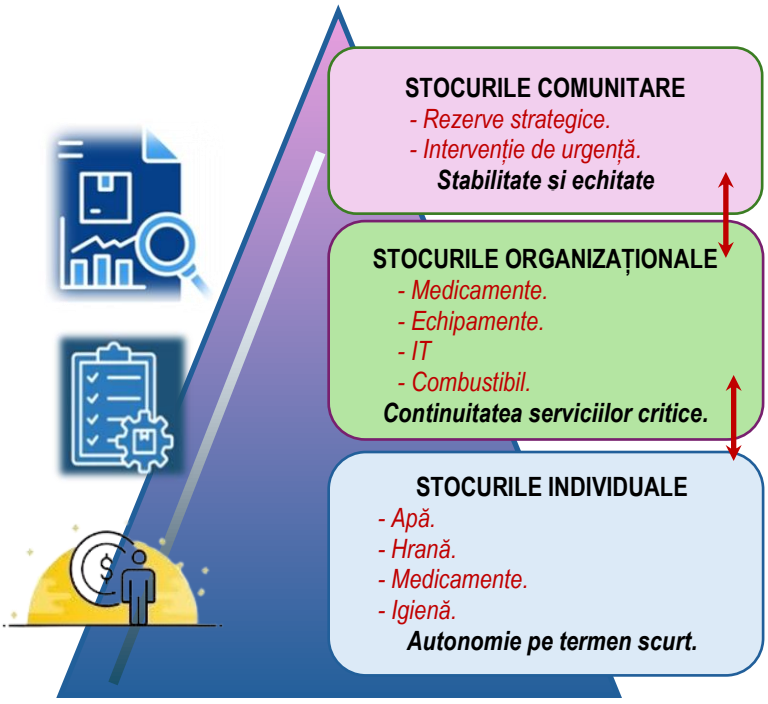
✓ *Echilibrul menține sistemul functional.*

STOCARE RAȚIONALĂ
- Prioritizare.
- Rotație.
- Utilizare responsabilă.

CÂND LIPSESC STOCURILE
- **INDIVIDUAL** ↓ → panică / supraîncărcare
- **ORGANIZAȚIONAL** ↓ → blocaj servicii
- **COMUNITAR** ↓ → inechitate / tensiuni

CÂND STOCURILE SUNT SUPRADIMENSIONATE
- Risipă.
- Blocaje artificiale.
- Lipsă în alte zone.

Imagine proiectată pe ecran



PRINCIPII DE CORELARE:

- Stocurile individuale asigură **autonomie pe termen scurt** și reduc presiunea inițială.
- Stocurile organizaționale mențin **funcționarea serviciilor esențiale**.
- Stocurile comunitare oferă **sprijin și echilibru pe termen mediu și lung**.
- Chiar și în carantină, **anumite servicii trebuie să rămână funcționale. Și ne referim aici la – *sănătatea - urgențele, aprovizionare medicală, aprovizionarea cu energie electrică și gaze, apă potabilă și canalizare, telecomunicațiile și internetul, ordinea publică și siguranța și lanțurile alimentar de bază - producție – distribuție – acces.***
- În pandemii, **serviciile critice nu pot funcționa *„normal”*, ci *„controlat, prioritizat și adaptat”,*** ca rezultat al planificării și nu al improvizației.
- Înțelegerea limitărilor și a procedurilor prin care aceste servicii sunt menținute – *identificarea funcțiilor esențiale, asigurarea personalului critic, reducerea activităților non-esențiale, gestionarea atentă a resurselor și coordonare clară între instituții,* ajută la evitarea comportamentelor riscante, la utilizarea responsabilă a serviciilor disponibile și la stabilirea modalităților prin care și cum poate accesa suportul necesar în condiții de restricții. Digitalizarea și soluțiile alternative sprijină continuitatea acolo unde este posibil. **Scopul nu este funcționarea normală, ci continuitatea minimă necesară.**
- Atunci când lanțurile logistice sunt afectate, **adaptarea la nivel local devine esențială.** De aceea, trebuie să conștientizezi importanța resurselor locale, a rețelelor de sprijin comunitar și a soluțiilor alternative, cum ar fi producția locală de alimente, schimbul controlat de resurse sau sprijinul reciproc între vecini.
- Capacitatea de a identifica și valorifica aceste soluții crește reziliența comunității și reduce dependența exclusivă de aprovizionarea centralizată.

CUM SE EXPLICĂ ACESTE CONCEPTE PROFESIONIȘTILOR

Instructorul are rolul de a **muta accentul de la percepția logisticii ca domeniu exclusiv tehnic către LOGISTICA CA FACTOR DE SUPRAVIEȚUIRE ȘI CONTINUITATE.**

Este esențial ca participanții să înțeleagă că, în carantină, disfuncționalitățile logistice pot avea un impact direct și rapid asupra sănătății, stabilității sociale și încrederii publice.

Se explică modul în care **LANȚURILE DE APROVIZIONARE FUNCȚIONEAZĂ CA SISTEME INTERDEPENDENTE**, în care blocarea unei singure verigi poate afecta întregul flux. Se insistă asupra **identificării punctelor critice / a vulnerabilităților**, dependența de un singur furnizor, lipsa personalului, restricțiile de transport, vulnerabilitățile transfrontaliere sau lipsa stocurilor tampon.

Este important ca instructorul să folosească exemple reale din pandemii anterioare pentru a demonstra cât de rapid se pot propaga efectele unei întreruperi logistice.

Se subliniază că **MANAGEMENTUL STOCURILOR** nu înseamnă acumulare excesivă, ci echilibru între necesar, disponibil și capacitatea de reînnoire. În termeni simpli, managementul stocurilor înseamnă să știi **ce resurse ai**, **unde se află**, **cât consumi** și **când trebuie completate stocurile**.

În acest sens, transmite **principiile de bază privind prioritizarea resurselor critice – estimarea necesarului pe o anumită perioadă (30–60 de zile), menținerea unor stocuri minime de siguranță, rotația stocurilor pentru a evita expirarea sau degradarea, prioritizarea utilizării în funcție de nevoi – spitale, personal esențial, populație vulnerabilă, evitarea risipei și protejarea accesului echitabil.**

De asemenea, inițiază discuții pentru a accentua **DIFERENȚA DINTRE STOCURI INDIVIDUALE, ORGANIZAȚIONALE ȘI CELE COMUNITARE** și modul în care acestea trebuie corelate.

Instructorul evidențiază faptul că **MENȚINEREA ACCESULUI LA SERVICII ESENȚIALE** – sănătate, energie, apă, comunicații, salubritate – este un obiectiv strategic în carantină.

Se discută limitările reale ale acestor servicii în condiții de criză și importanța utilizării responsabile a acestora. Accentul este pus pe interdependența dintre logistică și funcționarea serviciilor, precum și pe rolul clarificării procedurilor de acces și a priorităților.

Pentru a crește reziliența, instructorul introduce **CONCEPTUL DE ADAPTARE LOCALĂ** ca răspuns la perturbările logistice. Sunt analizate exemple de soluții comunitare, utilizarea resurselor locale, rețele de sprijin, producție locală, distribuție controlată sau partajarea responsabilă a resurselor.

Se încurajează participanții să gândească soluții adaptate contextului lor și să înțeleagă că flexibilitatea și inițiativa locală pot compensa, temporar, limitările sistemelor centralizate.

Instructorul nu se limitează la transmiterea de informații, ci facilitează **ÎNȚELEGEREA RELAȚIEI DINTRE LOGISTICĂ, COMPORTAMENT ȘI SUPRAVIEȚUIRE**.

Scopul este ca participanții să poată ulterior transmite aceste concepte într-un limbaj accesibil, aplicat și adaptat diferitelor audiențe.

ADAPTAREA LOCALĂ – AMORTIZORUL SISTEMULUI

Când sistemele centrale sunt sub presiune, soluțiile locale amortizează șocul.



RECOMANDAT

- Abordarea logisticii ca **sistem integrat**.
- Accent pe **continuitate, redundanță și autonomie funcțională.**
- Discuții despre **lanțuri logistice fragile și puncte critice.**
- Legarea logisticii de **decizie și leadership.**

DE EVITAT

- Tratarea logisticii ca problemă exclusiv tehnică.
- Presupunerea funcționării normale a pieței și furnizorilor.
- Ignorarea interdependențelor dintre servicii.
- Predarea pe baza unor stocuri *„ideale”.*
- Neglijarea impactului deciziilor logistice asupra populației.
- Evitarea discuțiilor despre lipsuri reale.

DIGITALIZAREA SUPRAVIEȚUIRII

- ✓ Digitalizarea supraviețuirii în carantină reprezintă **utilizarea tehnologiei și a instrumentelor digitale pentru a menține funcționarea normală a activităților și pentru a sprijini deciziile.** Comunicarea, coordonarea, accesul la informații și multe servicii critice depind de funcționarea sistemelor digitale.
- ✓ **Digitalizarea sprijină supraviețuirea** în carantină prin menținerea comunicării și accesului la servicii, dar necesită utilizare responsabilă și conștientizarea riscurilor.
- ✓ Cunoașterea și înțelegerea rolului acestora dar și a limitele și a rolului tehnologiei îți permite să o folosești eficient fără a deveni dependent exclusiv de aceasta și te ajută să supraviețuiești în situații de criză.

În acest context, trebuie să cunoști faptul că **platformele digitale permit MENȚINEREA CONTACTULUI CU FAMILIA, COLEGII ȘI AUTORITĂȚILE, facilitând coordonarea activităților și accesul la informații oficiale.** Munca la distanță, telemedicina, comenzile online și plățile electronice reduc necesitatea deplasărilor și expunerea la risc. În același timp, dependența excesivă de tehnologie poate crea vulnerabilități în cazul întreruperilor de sistem.

În pandemii, **INFORMAȚIA CIRCULĂ RAPID, DAR NU ÎNTOTDEAUNA CORECT.** În acest sens, este important să identifici sursele oficiale și credibile, să eviți răspândirea informațiilor neconfirmate și să limitezi expunerea la conținutul alarmist. Înțelegerea rolului canalelor oficiale te va ajută la luarea unor decizii informate și la reducerea panicii sau a comportamentelor riscante.

DIGITALIZAREA SUPRAVIEȚUIRII ÎN CARANTINĂ
Tehnologia susține supraviețuirea, nu o înlocuiește.

Digitalul – infrastructură invizibilă, esențială pentru supraviețuire

ATENȚIE!
– *Digitalul nu este infailibil!*
– *Informația rapidă nu este mereu corectă.*
– *Verificare – discernământ.*



FUNCȚII SUSȚINUTE
– **Comunicare –** *familie, prieteni, autorități.*
– **Muncă la distanță.**
– **Educație on-line.**
– **Telemedicină.**
– **Comenzi online.**
– **Plăți electronice.**
– **Informare oficială.**

Imagine proiectată pe ecran

Mai puține deplasări – mai puțină expunere!

Digitalizarea ne ajută să funcționăm în carantină, dar reziliența reală vine din utilizare responsabilă și gândire critică.

Instructorul are rolul de a transforma conceptul abstract de *„digitalizare"* într-un instrument practic, direct legat de supraviețuire și continuitate. El face legătura între tehnologie, decizii și supraviețuire pentru atingerea obiectivului ca participanții să poată explica și aplica conceptele digitale într-un mod practic, să identifice riscurile și să sugereze soluții adaptate contextului lor.

În acest sens, stimulează reflecția, provoacă discuții despre utilizarea responsabilă a tehnologiei și încurajează gândirea critică privind continuitatea digitală ca parte a pregătirii și răspunsului la pandemii. De asemenea, arată că platformele digitale permit monitorizarea resurselor, comunicarea rapidă între echipe și monitorizează deciziile importante și subliniază cum digitalizarea facilitează planificarea și luarea deciziilor sub presiune, oferind vizibilitate asupra resurselor și a evoluției situației.

El subliniază conceptul potrivit căruia ***„tehnologia nu înlocuiește judecata, ci o susține",*** permițând analizarea rapidă a datelor și sincronizarea acțiunilor.

Explică faptul că, în carantină, numeroase **funcții critice se mută în mediul digital** – coordonarea instituțională, munca, educația, distribuția resurselor, comunicarea cu populația și monitorizarea situației.

Participanții trebuie să înțeleagă că o **întrerupere digitală poate afecta imediat funcționarea serviciilor esențiale** și poate genera haos.

Pentru creșterea eficienței, instructorul utilizează exemple concrete din pandemii anterioare, cum ar fi –platformele de telemedicină, aplicațiile de monitorizare a carantinei sau sistemele de management al stocurilor critice, pentru a evidenția impactul direct al tehnologiei asupra supraviețuirii.

Pune accent pe rolul informației corecte ca resursă critică. Se explică diferența dintre informare oficială, comunicare instituțională și fluxul informal de informații din mediul online. Explică faptul că în pandemii canalele digitale devin principalele instrumente de informare a populației. Astfel, mesajele trebuie să fie coerente, clare și adaptate diferitelor audiențe. Pentru aceasta, folosește exemple concrete – comunicări oficiale prin site-uri guvernamentale, aplicații mobile, e-mail, social media și platforme de alertă în timp real.

Transmite participanților cum să gestioneze fluxul de informații, să evite dezinformarea și să mențină încrederea publicului prin mesaje corecte, repetate și transparente.

Participanții trebuie să înțeleagă importanța identificării surselor credibile, a coerenței mesajelor și a evitării supraîncărcării informaționale. De asemenea, se discută rolul instructorului în combaterea dezinformării prin clarificări rapide și mesaje simple.

Se accentuează asupra faptului că dependența de tehnologie presupune și planificare, dar și gestionarea riscurilor asociate utilizării intensive a mediului digital – atacuri cibernetice, fraude, pierderi de date, acces neautorizat sau defecțiuni ale sistemelor.

Se transmit principii de bază pentru securitatea informațiilor digitale – parole sigure, backup regulat al datelor critice, limitarea accesului la informații sensibile, evitarea linkurilor suspecte, comportament prudent online, existența planurilor de continuitate IT în caz de atac sau cădere a sistemului.

Instructorul prezintă scenarii reale în care vulnerabilitățile digitale au afectat răspunsul la criză și discută soluțiile preventive. El facilitează înțelegerea relației dintre tehnologie, comportament și reziliență. Scopul este ca participanții să poată transmite mai departe mesaje clare despre utilizarea responsabilă a tehnologiei, evitarea riscurilor digitale și menținerea continuității funcționale în carantină.

RECOMANDAT
- Abordarea digitalului ca infrastructură critică.
- Legarea soluțiilor digitale de continuitatea decizională.
- Discuții despre securitate cibernetică în criză.
- Evidențierea dependenței dintre logistică și digital.
- Exemple de eșecuri digitale în pandemii reale

DE EVITAT
- Idealizarea tehnologiei ca soluție universală.
- Supraîncărcarea cu instrumente digitale.
- Ignorarea competențelor digitale reale ale utilizatorilor.
- Neglijarea riscurilor de securitate și indisponibilitate.

EDUCAȚIA ȘI INSTRUIREA ÎN CARANTINĂ

Educația și instruirea în carantină sunt elemente cheie ale supraviețuirii pe termen mediu și lung. Adaptarea la noi metode de învățare și menținerea procesului educațional contribuie la stabilitate, competență și capacitatea de a răspunde eficient la provocările crizei.

În situații de carantină prelungită, multe funcții critice se mută parțial sau total în mediul digital – munca, educația, coordonarea instituțională, accesul la servicii și relația cu autoritățile și subliniază dependența crescută de tehnologie și impactul imediat pe care o întrerupere digitală îl poate avea asupra funcționării zilnice.

De aceea, trebuie să înțelegi că **INSTRUIREA LA DISTANȚĂ** este o soluție necesară pentru menținerea competențelor profesionale și personale. Platformele online, materialele digitale și sesiunile de instruire la distanță permit continuarea formării fără contact direct. Menținerea unui program de învățare ajută la structurarea timpului și la reducerea sentimentului de stagnare sau inutilitate.

În carantină, **METODELE CLASICE DE INSTRUIRE TREBUIE ADAPTATE**. Trebuie să fi pregătit să înveți în sesiuni mai scurte, cu accent pe informații esențiale și aplicabile. Autoînvățarea, exercițiile practice și schimbul de experiență cu alți cursanți devin elemente importante ale procesului educațional.

EDUCAȚIA ȘI INSTRUIREA CONTRIBUIE LA CREȘTEREA REZILIENȚEI, oferind instrumente pentru a face față schimbărilor și incertitudinii. Înțelegerea procedurilor, regulilor și a contextului general reduce frica și crește capacitatea de adaptare.

Instruirea continuă sprijină nu doar individul, ci și comunitatea, prin menținerea competențelor necesare funcționării serviciilor esențiale.

EDUCAȚIA CA INFRASTRUCTURĂ DE SUPRAVIEȚUIRE
Educația menține competența, structura și capacitatea de adaptare în carantină.
Reziliență pe termen mediu și lung.

Educația menține competența, reduce frica și susține funcționarea comunității în carantină!



Imagine proiectată pe ecran



Instructorul are rolul de a schimba perspectiva asupra digitalizării, de la o soluție de confort la un **pilon esențial al continuității și supraviețuirii în carantină.**

Digitalizarea susține comunicarea, coordonarea, accesul la servicii și informare, dar introduce și riscuri care trebuie înțelese și gestionate. Pentru evidențierea importanței digitalizării, dar și a faptului că foarte rapid pot apărea blocaje în lipsa soluțiilor digitale funcționale, instructorul folosește exemple concrete din situații reale.

Pentru a demonstra importanța dezvoltării competențelor digitale minime necesare pentru funcționare în carantină, instructorul evidențiază necesitatea familiarizării cu platforme de comunicare, colaborare și instruire online, precum și cu instrumente de lucru la distanță. Accentul nu cade pe performanță tehnică, ci pe utilizare sigură și eficientă.

RECOMANDAT

- Tratarea educației ca factor de stabilitate socială
- Discuții despre continuitatea instruirii personalului esențial
- Exerciții privind adaptarea metodelor de formare la distanță
- Accent pe învățare practică, nu volum de informație
- Integrarea instruirii în planul de continuitate
- Exemple de bune practici și lecții învățate

DE EVITAT

- Suspendarea completă a instruirii
- Transfer mecanic al cursurilor față-în-față în online
- Supraîncărcarea cursanților în izolare
- Ignorarea accesului limitat la tehnologie
- Tratarea instruirii ca activitate secundară
- Lipsa evaluării și feedbackului

FIȘA DE EXERCIȚIU – 5.2. GESTIONAREA LOGISTICĂ ȘI DIGITALĂ ÎN CARANTINĂ – SIMULARE DE CARANTINĂ TOTALĂ

TIP EXERCIȚIU – Simulare operațională / management de criză

SCOP – dezvoltarea capacității de gestionare integrată a logisticii, resurselor umane și a sistemelor digitale într-un context de carantină totală, cu mobilitate zero pentru populație.

CONTEXTUL SIMULĂRII

*„În urma apariției unui agent patogen extrem de contagios, autoritățile declară **carantină totală pe o perioadă inițială de 30 de zile, cu posibilitate de prelungire.***

- *Mobilitatea populației este interzisă*
- *Sunt permise numai activitățile strict esențiale*
- *Lanțurile de aprovizionare sunt sever afectate*
- *Presiune publică și mediatică este ridicată”*

*Participanții formează o **celulă de criză** responsabilă de continuitatea serviciilor critice.*

SARCINI

- *Identificați serviciile critice care trebuie menținute pe durata carantinei.*
- *Elaborați un plan operațional pentru:*
  - *aprovizionare cu hrană, apă, medicamente;*
  - *personal esențial;*
  - *servicii critice - energie, comunicații, sănătate.*
- *Stabiliți modul de coordonare digitală între actorii implicați.*
- *Definiți măsuri de rezervă pentru eșecuri logistice.*

Injecții posibile pe timpul simulării, introduse de instructor:

- *întreruperea unui lanț de aprovizionare;*
- *indisponibilitatea unei platforme digitale;*
- *absenteism crescut al personalului;*
- *panică și presiune publică.*

Rezultate așteptate

- *Lista serviciilor critice ce trebuie să continue să funcționeze indiferent de durata pandemiei / epidemiei;*
- *Plan logistic și digital de menținere a continuității;*
- *Lista deciziilor critice și justificarea lor.*

Rolul instructorului pe timpul simulării

- *Introduce injecții progresiv;*
- *Monitorizează deciziile luate;*
- *Facilitează analiza impactului deciziilor asupra populației.*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE – MODELE

***LISTA SERVICIILOR CRITICE –** trebuie să continue să funcționeze indiferent de durata pandemiei / epidemiei.*

Serviciile critice sunt clasificate după impactul direct asupra vieții și stabilității sociale, nu după importanța economică.

Nivel 1 – Servicii vitale	
– ***Sănătate - urgențe, ATI, aprovizionare medicală.***	– *Telecomunicații și internet*
– ***Apă potabilă și canalizare.***	– *Ordine publică și siguranță*
– ***Energie electrică și gaze.***	– *Lanț alimentar de bază - producție – distribuție – acces*
Nivel 2 – Servicii de suport critic	
– ***Transport logistic pentru bunuri esențiale.***	– *Servicii funerare*
– ***IT și securitate cibernetică.***	– *Gestionarea deșeurilor*
– ***Servicii de administrație pentru de criză*** *– plăți, evidențe, autorizații.*	– *Servicii de mentenanță și intervenție tehnică pentru infrastructuri critice - rețele de apă, energie, telecomunicații, facilități sanitare.*
Nivel 3 – Servicii cu activitate redusă	
– ***Educație*** *(doar online).*	– *Servicii culturale și recreative*
– ***Activități economice non-esențiale*** *– suspendate sau minimizat).*	– *Servicii administrative generale pentru populație - stare civilă, ghișee publice, relația cu cetățenii – funcționare limitată / online*

PLAN LOGISTIC ȘI DIGITAL DE MENȚINERE A CONTINUITĂȚII

- ✓ Planul logistic nu rezolvă problema *„de a avea suficiente resurse”,* ci alocarea inteligentă, predictibilă și etică a acestora, pentru a menține sistemul funcțional pe durata crizei.
- ✓ Fără coordonare, comunicare și securitate digitală, chiar și cele mai bune planuri logistice eșuează.
- ✓ În carantină, digitalul nu este un suport al logisticii, ci infrastructura ei invizibilă.

JUSTIFICARE – DE CE?	
COMPONENTA LOGISTICĂ	
APROVIZIONARE	
– Centralizarea achizițiilor pentru resurse critice	– Centralizarea reduce competiția internă pentru resurse limitate, previne achizițiile redundante și permite negocierea prioritară cu furnizorii. – În context de pandemie, achizițiile descentralizate generează dezechilibre, risipă și vulnerabilitate operațională.
– Rute logistice dedicate și securizate	– Rutele dedicate asigură continuitatea livrărilor esențiale în condiții de restricții de mobilitate, reduc expunerea personalului logistic și previn blocajele cauzate de trafic, controale sau incidente de securitate.
– Stocuri tampon minime pentru 30–60 de zile	– Stocurile tampon oferă timp de reacție și adaptare în cazul întreruperii lanțurilor de aprovizionare. – Intervalul de 30–60 de zile reflectă durata realistă necesară pentru reconfigurarea surselor sau ajustarea consumului.
PERSONAL ESENȚIAL	
– Liste nominale de personal critic	– Identificarea nominală permite activarea rapidă, protecția prioritară și gestionarea clară a responsabilităților. – Lipsa listelor generează confuzie, suprapuneri și riscuri de indisponibilitate.
– Program de rotație a personalului pentru prevenirea epuizării	– Pandemiile sunt crize de durată. Fără rotație, epuizarea personalului duce la erori, absenteism și colaps operațional chiar și în prezența resurselor materiale suficiente.
– Măsuri de protecție sanitară și cazare alternativă	– Protecția sanitară reduce îmbolnăvirile în rândul personalului esențial, iar cazarea alternativă limitează transmiterea în comunitate și asigură disponibilitatea constantă a personalului critic.
DISTRIBUȚIE	
– Puncte controlate de distribuție	– Permit monitorizarea fluxurilor, prevenirea panicii și evitarea concentrărilor necontrolate de populație. – Facilitează aplicarea regulilor sanitare și a criteriilor de prioritate.
– Prioritizare – spitale → personal necesar / esențial → populație vulnerabilă	– Această secvență maximizează efectul resurselor limitate - spitalele susțin viața, personalul esențial susține funcțiile critice, iar protejarea populației vulnerabile reduce presiunea asupra sistemului.

COMPONENTA DIGITALĂ	
COORDONARE INTERNĂ	
– Platformă unică de management al crizei	– Reduce fragmentarea informațională, elimină canalele paralele și permite o imagine operațională comună. – În lipsa unei platforme centralizate, deciziile se bazează pe date incomplete sau contradictorii.
– Briefinguri zilnice online	– Asigură sincronizarea echipelor, se reduce incertitudinea și permit ajustarea rapidă a deciziilor. – Ritmul zilnic este adecvat pentru crize dinamice, fără a supraîncărca personalul.
– Evidența deciziilor importante luate	– Documentarea deciziilor și a raționamentelor aferente permite evaluarea ulterioară, corectarea rapidă și asumarea responsabilității. – Lipsa evidenței deciziilor - *ce s-a decis, de ce s-a decis așa* și *cine a decis* favorizează erori repetate și pierderea încrederii interne
COMUNICARE PUBLICĂ	
– Canal oficial unic	– Previne confuzia, reduce zvonurile și stabilește o relație predictibilă cu publicul. – Multiplicarea surselor oficiale slăbește credibilitatea și coerența mesajului.
– Mesaje scurte, repetate, coerente	– În situații de stres, capacitatea de procesare a informației este redusă. – Mesajele concise, repetate și consecvente cresc rata de înțelegere și aplicare în practică.
– Combaterea dezinformării prin clarificări rapide	– Dezinformarea se propagă mai rapid decât informația corectă. – Clarificările prompte reduc impactul zvonurilor și previn comportamente periculoase sau neconforme. – *Tăcerea oficială* este cel mai eficient aliat al dezinformării.
SECURITATE DIGITALĂ	
– Backup zilnic al datelor critice	– Backup-ul zilnic asigură continuitatea operațională în cazul pierderii de date, atacurilor cibernetice sau defecțiunilor tehnice. – Datele sunt una dintre resursele critice.
– Limitarea accesului la informații sensibile	– Accesul controlat reduce riscul scurgerilor de informații, manipulării datelor și atacurilor interne sau externe. – În pandemii, informația sensibilă devine țintă strategică.

– Plan de continuitate IT în caz de atac cibernetic sau cădere de sistem	– Continuitatea digitală este o condiție de supraviețuire. – Dependența crescută de digital în carantină transformă infrastructura IT într-un punct unic de eșec. – Planurile de continuitate - redundanță, proceduri offline - previn paralizia operațională.

LISTA DECIZIILOR CRITICE ȘI JUSTIFICAREA LOR

DECIZIE	JUSTIFICARE
SUSPENDAREA ACTIVITĂȚILOR NON-ESENȚIALE	– Reducerea mobilității și conservarea resurselor umane și logistice pentru funcțiile vitale.
PRIORITIZAREA RESURSELOR CĂTRE SISTEMUL DE SĂNĂTATE	– Sistemul sanitar este multiplicator de supraviețuire. – Colapsul lui generează pierderi în lanț.
CENTRALIZAREA COMUNICĂRII PUBLICE	– Mesajele contradictorii cresc panica și neconformarea. – Un singur canal de comunicare crește încrederea.
ROTAȚIA PERSONALULUI ESENȚIAL	– Epuizarea personalului este o vulnerabilitate mai mare decât lipsa resurselor materiale.
ACCEPTAREA TEMPORARĂ A SCĂDERII EFICIENȚEI	– În carantină totală, reziliența și continuitatea sunt mai importante decât optimizarea.

- ✓ **În carantină totală, succesul nu este dat de cât de mult putem face, ci de ce alegem să nu facem pentru a proteja funcțiile vitale.**
- ✓ **Logistica și digitalul nu sunt suport – sunt coloana vertebrală a supraviețuirii.**

INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE

5.3. LEADERSHIP, COMUNICARE ȘI ETICĂ ÎN PANDEMII

- ✓ În pandemii, leadershipul, comunicarea și etica sunt instrumente practice pentru supraviețuire și funcționarea societății.
- ✓ Pandemiile pun presiune nu doar asupra sănătății, ci și asupra capacității de luare a deciziilor, comunicare și colaborare.
- ✓ Înțelegerea lor permite luarea deciziilor informate, respectarea măsurilor critice și contribuția la coeziunea și siguranța comunității.
- ✓ Supraviețuirea și funcționarea comunităților depind de lideri eficienți, comunicare clară și decizii etice.
- ✓ Rolul instructorului este să creeze un cadru sigur în care cursanții să exerseze decizii dificile, să își asume responsabilitatea și să înțeleagă impactul real asupra oamenilor și comunităților.
- ✓ Leadershipul nu înseamnă control total, ci menținerea direcției și stabilității într-un context instabil.

Leadershipul în pandemii implică luarea deciziilor sub presiune, menținerea coeziunii echipelor și gestionarea propriului stres. De aceia, liderii trebuie să prioritizeze acțiunile critice, să adapteze planurile rapid și să mențină echilibrul între fermitate și empatie.

Izolarea, programul prelungit și presiunea externă pot afecta performanța, iar conștientizarea acestor limite ajută la prevenirea erorilor și epuizării.

MĂSURILE OBLIGATORII, cum ar fi carantina, vaccinarea sau restricțiile de mobilitate, **POT FI PERCEPUTE NEGATIV.**

Comunicarea clară, coerentă și repetată, care explică motivele deciziilor, reduce rezistența și panică.

Este importantă utilizarea canalelor oficiale, evitarea informațiilor contradictorii și gestionarea feedback-ului public pentru menținerea încrederii și respectării măsurilor.

Resursele esențiale – medicamente, echipamente medicale, personal specializat, pot fi insuficiente pentru toți. **PRINCIPIILE ETICE DE PRIORITIZARE RAȚIONALĂ ȘI ECHITABILĂ**, diferența între egalitate și echitate și justificarea deciziilor sunt esențiale. Alegerea trebuie să fie transparentă și responsabilă, pentru a menține încrederea și coeziunea socială.

PRINCIPIU	Aplicare concretă	Exemplu practic
Prioritizarea în funcție de urgență și risc	– Alocarea resurselor acolo unde impactul este maxim	– Tratament prioritar pentru pacienții critici; personal medical esențial
Echitate și nediscriminare	– Acces egal la resurse, fără favoritisme sociale, economice sau politice	– Distribuirea vaccinurilor fără discriminare de grup social
Maximizarea beneficiului	– Resursele sunt folosite pentru cel mai mare beneficiu pentru comunitate	– Vaccinarea personalului esențial și a populației vulnerabile mai întâi
Responsabilitate și transparență	– Deciziile sunt documentate și comunicate clar	– Publicarea criteriilor de alocare a resurselor și a raționamentului decizional
Proporționalitate	– Restricțiile sau prioritățile sunt temporare și necesare	– Limitarea temporară a unor drepturi pentru protecția sănătății publice
Flexibilitate și adaptabilitate	– Revizuirea priorităților în funcție de evoluția crizei	– Ajustarea strategiei de vaccinare în funcție de apariția unor focare noi

DIFERENȚELE ÎNTRE EGALITATE ȘI ECHITATE ÎN CRIZA SANITARĂ

	EGALITATE	ECHITATE
DEFINIȚIE	– Toți primesc același lucru	– Resursele sunt distribuite în funcție de nevoi și circumstanțe
PRINCIPIU	– Uniformitate	– Proporționalitate și adaptare la nevoi
APLICARE ÎN CRIZĂ SANITARĂ	– Fiecare persoană primește aceeași cantitate de resurse	– Prioritizarea celor mai vulnerabili sau personalului esențial

EXEMPLU	– Toți locuitorii primesc aceeași cantitate de echipamente de protecție	– Personalul medical și persoanele cu risc primesc mai multe echipamente și prioritate la vaccinare
LIMITARE / AVANTAJ	– Simplu și „*corect*” dar poate fi ineficient	– Mai complex, dar maximizează beneficiul și protecția comunității

Tabele proiectate pe ecran

ÎNCREDEREA PUBLICĂ ȘI COEZIUNEA SOCIALĂ

Supraviețuirea comunității depinde de respectarea regulilor și de colaborare.

ÎNCREDEREA PUBLICĂ – se câștigă prin transparență, comunicare clară și comportament responsabil.

COEZIUNEA SOCIALĂ – se menține prin respectarea drepturilor, explicarea limitărilor temporare și implicarea comunității în deciziile care îi afectează viața. Lipsa încrederii poate duce la neconformare, panică sau conflicte sociale.

Se explică faptul că leadershipul în pandemii se exercită în condiții de presiune constantă incertitudine și izolare și subliniază importanța leadershipului adaptiv, capabil să combine fermitatea cu empatia și să accepte limitele reale ale situației.

Se evidențieze că izolarea și epuizarea pot afecta judecata și capacitatea de coordonare. De aceea, menținerea clarității rolurilor, sprijinul reciproc și rotația responsabilităților devin esențiale.

Instructorul abordează comunicarea ca factor decisiv al conformării și încrederii, iar deciziile nepopulare cum ar fi restricții, carantină, prioritizări – sunt inevitabile în pandemii. De aceea, modul în care sunt comunicate influențează direct reacția publicului și a echipelor.

Se explică importanța mesajelor clare, coerente și repetate, adaptate nivelului de înțelegere al audienței.

Se insistă asupra comunicării oneste a incertitudinii și a motivelor din spatele deciziilor.

Lipsa explicațiilor sau existența mesajele contradictorii pot genera rezistență, panică sau neîncredere.

Se introduce conceptul de **ETICĂ CA PARTE INTEGRANTĂ A PROCESULUI DECIZIONAL**.

În pandemii, resursele esențiale pot fi insuficiente pentru toți, iar prioritizarea devine inevitabilă.

Se discută diferența dintre egalitate și echitate, precum și necesitatea stabilirii unor criterii clare și justificate.

Este important ca participanții să înțeleagă că deciziile etice trebuie asumate și explicate, chiar dacă sunt dificile.

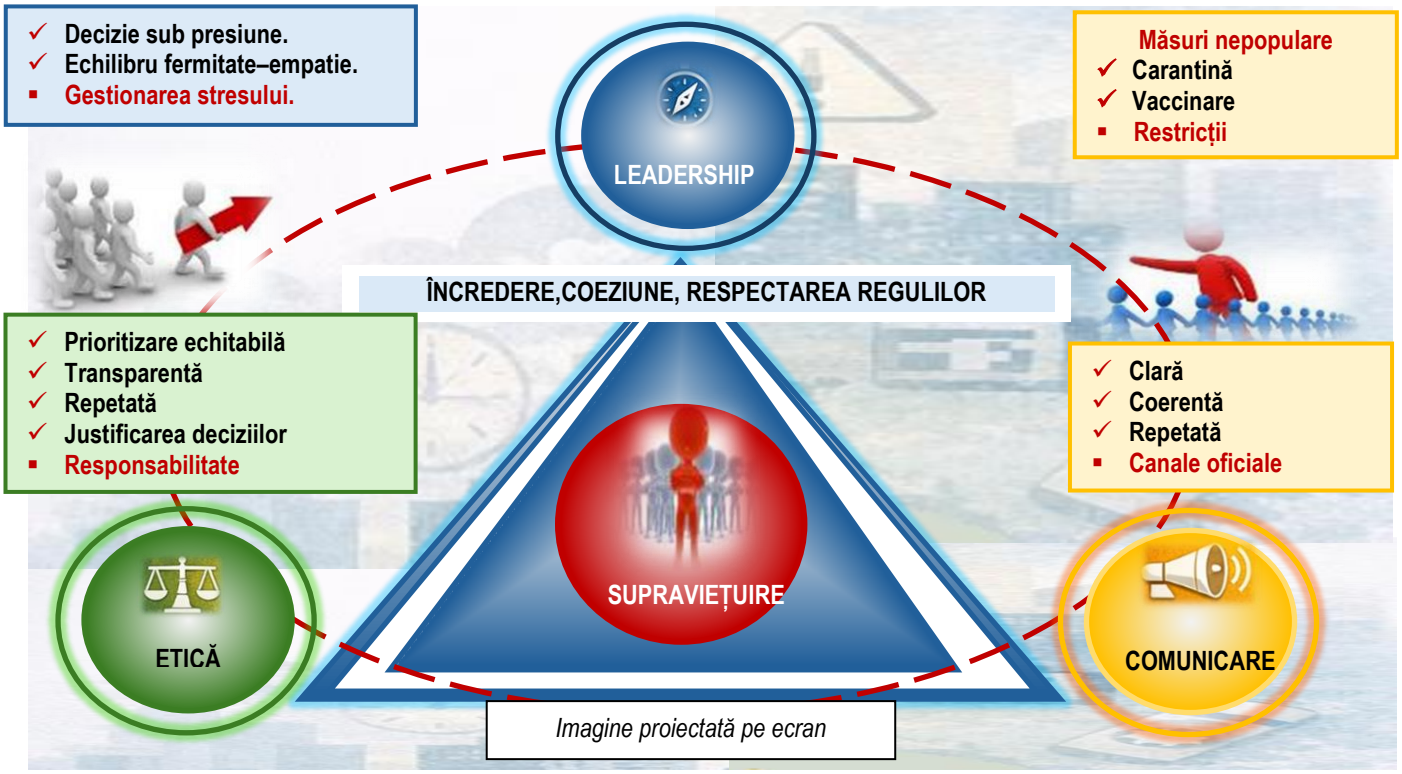
Instructorul încurajează analiza consecințelor și responsabilitatea față de impactul deciziilor asupra indivizilor și comunităților. El, subliniază că încrederea publică este o resursă strategică, care se poate pierde rapid și se reconstruiește greu. Coeziunea socială depinde de transparență, consecvență și respectarea principiilor de echitate. Comunicarea clară, comportamentul responsabil al liderilor și implicarea comunității contribuie la menținerea acestei încrederi

Se discută riscurile fragmentării sociale, stigmatizării și polarizării, precum și rolul leadershipului și comunicării în prevenirea acestora.

Este încurajată abordarea deschisă a temelor sensibile precum restrângerea drepturilor sau sacrificiile colective într-un cadru sigur și structurat. În acest sens, instructorul facilitează reflecția și dezbaterea, nu oferă răspunsuri definitive.

Scopul este dezvoltarea capacității de analiză, asumarea deciziilor și comunicare responsabilă, astfel încât participanții să poată gestiona situații complexe și să transmită mai departe aceste competențe.

LEADERSHIP – COMUNICARE – ETICA ÎN PANDEMII
Triunghiul supraviețuirii sociale



RECOMANDAT
- Abordarea leadershipului ca factor de stabilitate, adaptiv.
- Discuții despre decizie sub presiune și epuizare.
- Exerciții de formulare a mesajelor dificile cu accent pe claritate, consecvență și pe empatie.
- Legarea leadershipului de menținerea echipelor funcționale.
- Clarificarea diferenței între egalitate și echitate.
- Analiza consecințelor deciziilor etice.
- Tratarea încrederii ca resursă strategică.

DE EVITAT
- Predarea leadershipului exclusiv teoretic.
- Mesaje fără explicație, limbaj tehnic excesiv sau ambiguu.
- Evitarea temelor sensibile – drepturi, libertăți, sacrificii.
- Minimalizarea impactului emoțional al deciziilor.

METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR

FIȘĂ DE EXERCIȚIU – 5.3. LEADERSHIP, COMUNICARE ȘI ETICĂ ÎN PANDEMII
JOC DE ROL – DEZBATERE STRUCTURATĂ
TEMA - *„SIGURANȚA COLECTIVĂ JUSTIFICĂ RESTRÂNGEREA DREPTURILOR INDIVIDUALE?”*

TIP EXERCIȚIU – Joc de rol + dezbatere structurată.
SCOP – Dezvoltarea capacității cursanților de a analiza, argumenta și facilita decizii etice complexe în contexte de pandemie, caracterizate de presiune publică, incertitudine și impact major asupra drepturilor fundamentale.
OBIECTIVE
- înțelegerea conflictului dintre siguranța colectivă și libertățile individuale;
- exersarea argumentării raționale și etice;
- dezvoltarea competențelor de leadership și comunicare.

CONTEXTUL SCENARIULUI

„O pandemie cu transmitere ridicată se află într-o fază de accelerare. Sistemul sanitar este sub presiune, iar autoritățile iau în calcul:
- *restricționarea libertății de mișcare;*
- *limitarea adunărilor publice;*
- *condiționarea accesului la anumite servicii.*

Decizia are impact major asupra drepturilor individuale și generează polarizare socială”.

ORGANIZAREA PARTICIPANȚILOR

Participanții se împart în trei grupuri:

Grupul A – Susținătorii restrângerii drepturilor

Rol - Decidenți guvernamentali / lideri.

Sarcină - Să argumenteze că măsurile sunt necesare, proporționale și temporare pentru protecția vieții.

Grupul B – **Contestatarii restrângerii drepturilor**

Rol - Reprezentanți ai societății civile / experți în drepturile omului.

Sarcină - Să argumenteze că restrângerea drepturilor creează riscuri etice, sociale și politice majore.

Grupul C – **Observatori** – opțional.

Rol - Instructori / evaluatori.

Sarcină - Să analizeze calitatea argumentelor, coerența, respectarea cadrului etic și stilul de leadership.

STRUCRURA EXERCIȚIULUI / DESFĂȘURARE

Etapa 1 – Pregătire (10–20 min)

- Clarificarea cadrului și a regulilor - respect, argumentare bazată pe principii, limită de timp.
- Prezentarea temei și scopului exercițiului - *analiza etică și decizională, nu „câștigarea" dezbaterii - exercițiul testează capacitatea de leadership și raționament, nu convingeri personale.*
- **Construirea pozițiilor de grup (5–10 min)**
  - Fiecare grup își construiește argumentele.
    - Grupul A - susține restrângerea drepturilor în numele siguranței colective.
    - Grupul B - contestă restrângerea și apără drepturile individuale.
    - Se definesc poziții clare (1–2 fraze), se identifică și se formulează minimum 3 argumente solide exemple, se definesc limitele acceptabile (când nu mai susțin poziția).
    - Instructorul circulă între grupuri, clarifică ambiguități, încurajează argumentarea structurată.
- **Alegerea purtătorilor de cuvânt și a observatorilor (5 min)**
  - 1–2 vorbitori principali / grup;
  - observatori (neutri), care notează calitatea argumentelor prezentate, nu „cine are dreptate".

Etapa 2 – Dezbatere (30–40 min)

- **Declarații inițiale** (5 min / grup)
  - Fiecare grup își prezintă poziția
- **Argumente principale** (10 min / grup)
  - Argumente importante - juridice, etice, operaționale.
  - Exemple din pandemii reale.
- Contraargumente și replici (10 min / grup)
  - Fiecare grup răspunde critic la argumentele celuilalt.
- Întrebări încrucișate (moderate de instructor)
  - Întrebări scurte și precise.

Etapa 3 – Sinteză și reflecție (20–30 min)

- Observatorii prezintă concluziile.
  - calitatea argumentelor;
  - coerența logică;
  - respectarea principiilor etice;
  - modul de leadership demonstrat.
- Grupurile reflectează asupra pozițiilor susținute
  - Întrebări pentru direcționare
    - *Ce argumente au fost cele mai solide?*
    - *Unde au apărut dilemele reale?*
    - *Ce decizii ar fi fost greu de luat în practică?*

ARGUMENTE (ORIENTATIVE) SUSȚINUTE DE PARTICIPANȚI

Pentru Grupul A – Pro restrângere

- Protejarea vieții este prioritară față de alte drepturi.
- Drepturile pot fi restrânse legal în situații excepționale.
- Măsurile sunt temporare și revizuibile.
- Lipsa intervenției duce la pierderi de vieți.

Pentru Grupul B – Contra restrângere

- Restrângerea drepturilor creează precedente periculoase.
- Eroziunea încrederii publice reduce eficiența măsurilor.
- Există alternative mai puțin intruzive.
- Impactul disproporționat asupra grupurilor vulnerabile.

POSIBILE ÎNTREBĂRI DE GHIDARE

1. *Care este limita acceptabilă a restrângerii drepturilor?*

2. *Cine decide și pe ce bază?*
3. *Cum se evită abuzul de putere?*
4. *Cum se recâștigă drepturile după criză?*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

1. *Limita acceptabilă este atinsă atunci când restrângerea drepturilor este **strict necesară pentru protejarea vieții**, **proporțională cu riscul**, **limitata în timp** și **revizuibilă**.*

***Restrângerea drepturilor devine inacceptabilă** atunci când:*

- *nu mai există o legătură clară între măsură și risc;*
- *se aplică nediferențiat, fără a ține cont de impactul disproporționat;*
- *se prelungește fără justificare actualizată.*

Drepturile pot fi restrânse doar atât timp cât sunt indispensabile pentru prevenirea unui prejudiciu mai mare.

2. ***Decizia aparține autorităților legal mandatate**, și trebuie să se bazeze pe:*
   - *expertiză științifică și date actualizate;*
   - *evaluări de risc transparente;*
   - *consultarea experților multidisciplinari - sănătate, etică, drept, sociologie.*

***Legitimitatea deciziei** nu derivă doar din autoritate, ci din **procesul decizional**.*

Nu doar cine decide contează, ci cum și pe ce bază decide.

3. ***Abuzul de putere** se evită prin:*
   - *definirea clară și publică a limitelor măsurilor;*
   - *mecanisme de control și supraveghere independente;*
   - *transparență decizională și comunicare constantă;*
   - *posibilitatea contestării și corectării deciziilor.*

Lipsa controlului transformă măsura excepțională în normalitate periculoasă.

Puterea excepțională trebuie însoțită și de responsabilitate excepțională.

4. ***Drepturile trebuie recâștigate**:*
   - *automat, odată cu încetarea justificării de risc;*
   - *prin mecanisme legale clare, stabilite dinainte;*
   - *prin comunicare publică explicită privind revenirea la normalitate.*

Recâștigarea drepturilor nu trebuie să depindă de decizii arbitrare sau de presiune socială.

Drepturile nu se „redau" ca favor, ci se reactivează ca normă.

ROLUL INSTRUCTORULUI

- Moderator neutru al dezbaterii.
- Asigură respectarea regulilor și timpului.
- Evidențiază diferența dintre argumente emoționale și raționale.
- Conectează concluziile cu practica decizională reală.

FIȘA DE EXERCIȚIU 5.3.1. – LEADERSHIP, COMUNICARE ȘI ETICĂ ÎN PANDEMII – GESTIONAREA RESURSELOR ÎN CARANTINĂ

TIP EXERCIȚIU - Analiză decizională / alocare de resurse limitate
SCOP - antrenarea capacității de prioritizare, alocare și reconfigurare a resurselor limitate într-un context de carantină prelungită.
CONTEXT

Carantina totală se prelungește la 60 de zile. Resursele disponibile sunt limitate și nu pot fi suplimentate pe termen scurt.
Resurse critice analizate:

- hrană și apă;
- medicamente și materiale sanitare;
- personal calificat;
- infrastructură digitală;
- capacitate logistică.

SARCINI

- *Evaluați nivelul inițial al resurselor și rata de consum.*
- *Stabiliți criterii de prioritizare pentru alocarea resurselor.*
- *Decideți:*
  - *ce servicii se mențin;*
  - *ce servicii se reduc;*
  - *ce servicii se suspendă temporar.*
- *Identificați soluții alternative și resurse de substituție.*
- *Disponibilitatea personalului scade sub 60%. Care sunt funcțiile care nu pot fi compromise și de ce?*

REZULTAT AȘTEPTAT

- Matrice de prioritizare a resurselor;
- Decizii argumentate privind alocarea resurselor;
- Identificarea punctelor critice / vulnerabilităților.

ROLUL INSTRUCTORULUI

- Stimulează justificarea deciziilor;
- Evidențiază consecințele indirecte;
- Leagă exercițiul de lecții identificate/învățate.

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE (MODEL)

MATRICE DE PRIORITIZARE A RESURSELOR

Criterii utilizate

- Impact direct asupra vieții
- Impact asupra continuității serviciilor critice
- Grad de înlocuire
- Timp până la colaps dacă resursa lipsește

Prioritatea este determinată de dependența sistemică, nu de valoarea economică.

Resursă	Prioritate	Justificare
Personal medical critic	Foarte ridicată	– Fără personal, infrastructura devine inutilă
Medicamente și materiale sanitare	Foarte ridicată	– Direct legate de supraviețuire
Apă potabilă	Foarte ridicată	– Resursă vitală, fără substitut
Energie electrică	Foarte ridicată	– Susține toate funcțiile critice
Telecomunicații / internet	Ridicată	– Coordonare, informare, control
Hrană de bază	Ridicată	– Stabilitate socială și biologică
Personal logistic	Ridicată	– Asigură fluxul resurselor
IT și securitate cibernetică	Medie–ridicată	– Vulnerabilitate sistemică
Transport public	Medie	– Redus la minim, focalizat pe esențial
Servicii administrative non-critice	Scăzută	– Pot fi suspendate temporar

DECIZII ARGUMENTATE PRIVIND ALOCAREA RESURSELOR

DECIZIE	JUSTIFICARE
Alocarea prioritară a personalului către sănătate și logistică	– Personalul calificat este resursa cea mai dificil de înlocuit. Se redistribuie din zonele suspendate.
Reducerea serviciilor non-esențiale	– Conservarea resurselor materiale și umane pentru funcțiile critice prelungește capacitatea de reziliență.
Raționalizarea consumului de resurse	– Prelungirea duratei de utilizare este mai eficientă decât epuizarea rapidă în absența reaprovizionării.
Prioritizarea populației vulnerabile	– Reduce presiunea asupra sistemului de sănătate și previne instabilitatea socială.
Protejarea infrastructurii digitale	– Fără coordonare digitală, logistica devine haotică și ineficientă.
✓ **Deciziile corecte sunt cele care mențin funcțiile vitale suficient de mult pentru ca sistemul să se adapteze.**	

IDENTIFICAREA PUNCTELOR CRITICE / A VULNERABILITĂȚILOR

VULNERABILITATE	RISC	MĂSURA LUATĂ
Dependența de un singur furnizor	– Colaps rapid al aprovizionării	– Diversificare furnizori și stoc tampon
Epuizarea personalului esențial	– Erori operaționale, scădere de performanță	– Rotație, suport psihologic, perioade de recuperare
Defecțiuni ale infrastructurii digitale	– Pierderea coordonării	– Backup, redundanță, proceduri offline
Panica populației	– Consumul excesiv și neconformarea	– Comunicare transparentă și predictibilă
Lipsa unui cadru etic clar	– Decizii arbitrare, pierderea încrederii	– Criterii explicite și asumate public

Cofinanțat de
Uniunea Europeană








Punctele de vedere și opiniile exprimate în acest document aparțin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi răspunzătoare pentru acestea.

MODULUL VI - PARTICULARITĂȚI PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITITĂȚI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

- ✓ De ce trebuie să ne pregătim pentru criză?
- ✓ Tipuri de dizabilități și nevoi specifice în situații de criză.
- ✓ Impactul crizelor asupra persoanelor cu dizabilități.
- ✓ Strategii generale pentru sprijinirea persoanelor cu dizabilități în situații de criză.
- ✓ Studii de caz și exemple reale.
- ✓ Dezvoltarea rezilienței personale.
- ✓ Drepturile persoanelor cu dizabilități în situații de criză.
- ✓ Particularități specifice persoanelor cu dizabilități pentru supraviețuire în situații specifice de criză – cutremur, inundații, incendii, alunecări de teren, temperaturi extreme.
- ✓ Posibile soluții practice și recomandări pentru autorități și comunități.

HARTA CURSULUI INTEGRAT DE SUPRAVIEȚUIRE
LOCUL MODULULUI 5 - SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚIE DE EPIDEMII / PANDEMII



MODULUL 6 – PARTICULARITĂȚI PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ este poziționat în cursul integrat ca etapă de **adaptare și aplicare diferențiată a competențelor de supraviețuire**, în funcție de nevoile și vulnerabilitățile specifice ale persoanelor cu dizabilități. După ce cursanții au parcurs tipurile principale de crize și au înțeles mecanismele generale de adaptare în Modulele 1–5, acest modul mută accentul asupra **INCLUZIUNII ȘI ACCESIBILITĂȚII ÎN SUPRAVIEȚUIRE**.

În harta cursului, **MODULUL 6 integrează toate competențele dezvoltate anterior** și le adaptează la situații în care mobilitatea, comunicarea, accesul la resurse și autonomia sunt limitate. Abilitățile de evaluare a riscurilor, planificare, gestionare a resurselor și menținere a funcționalității sunt reinterpretate în funcție de contextul individual, evidențiind necesitatea unor soluții personalizate.

MODULUL 6 creează legătura directă între principiile generale ale supraviețuirii și aplicarea lor în contexte reale de vulnerabilitate, subliniind rolul familiei, comunității și instituțiilor în asigurarea protecției și sprijinului. El evidențiază faptul că impactul unei crize este amplificat în lipsa adaptării și a accesului la resurse adecvate.

Prin poziționarea sa, **MODULUL 6 completează cursul integrat**, demonstrând că supraviețuirea eficientă presupune nu doar adaptare generală, ci și capacitatea de a răspunde nevoilor specifice ale tuturor categoriilor de persoane, asigurând o abordare coerentă, responsabilă și incluzivă a situațiilor de criză.



CUPRINS

MODULUL 6 – PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

6.1. INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE – DETALII CONȚINUT DIDACTIC – informații care se transmit cursanților

6.1.1. DE CE TREBUIE SĂ NE PREGĂTIM PENTRU CRIZĂ?

6.1.2. TIPURI DE DIZABILITĂȚI ȘI NEVOI SPECIFICE

6.1.3. IMPACTUL CRIZELOR ASUPRA PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI

6.1.4. STRATEGII GENERALE DE SPRIJIN PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI

6.1.5. DEZVOLTAREA REZILIENȚEI PERSONALE

6.1.6. DREPTURILE PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

6.1.7. PARTICULARITĂȚI PRIVIND ACȚIUNEA PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI PE TIPURI DE CRIZĂ

6.1.8. POSIBILE SOLUȚII PRACTICE ȘI RECOMANDĂRI PENTRU AUTORITĂȚI ȘI COMUNITĂȚI

6.1.9. STUDII DE CAZ ȘI EXEMPLE REALE

6.2. METODE PEDAGOGICE PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR – FIȘE DE EXERCIȚIU –

6.2.1. ASOCIEREA TIPULUI DE DIZABILITATE CU NEVOILE PRIORITARE ÎN EVACUARE

6.2.2. ANALIZA UNUI CAZ DE EVACUARE ÎN TIMPUL UNEI INUNDAȚII

6.2.3. IDENTIFICAREA RISCURILOR DIN LOCUINȚĂ ȘI SOLUȚII DE REDUCERE

6.2.4. COMPLETAREA UNEI LISTE PERSONALE DE URGENȚĂ

6.2.5. BRAINSTORMING DIRIJAT – *„De ce trebuie să ne pregătim pentru criză?”*

6.2.6. ANALIZĂ DE SITUAȚII – *„Tipuri de dizabilități și nevoi specifice în situații de criză”*

6.2.7. JOC DE ROL – *„Strategii generale de sprijin pentru persoanele cu dizabilități în situații de criză”*

6.2.8. ANALIZĂ DE CAZ – *„Dezvoltarea rezilienței personale pentru persoanele cu dizabilități în situații de criză”*

6.2.9. ATELIER DE LUCRU – *„Posibile soluții practice și recomandări pentru autorități și comunități”*

6.2.10. ANALIZĂ DE BUNE PRACTICI – *„Posibile soluții practice și recomandări pentru autorități și comunități”*

6.2.11. TABEL DE ANALIZĂ – Bună practică analizată – *„Rețea comunitară de sprijin pentru persoane cu dizabilități în situații de criză”*



PLAN DE DESFĂȘURARE A MODULULUI 6 –
PARTICULARITĂȚI PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

1. FORMA DE ORGANIZARE - curs de formare profesioniști

2. PUBLIC-ȚINTĂ / PARTICIPANȚI - profesioniști din domenii diferite ale crizelor, experți ONG persoane cu dizabilități, personal instituțional cu rol de instruire

3. TIP EVALUARE - formativă, sumativă și evaluare de transfer pedagogic

4. SCOP - Dezvoltarea competențelor profesionale ale instructorilor de pregătire pentru a proiecta, livra, adapta și evalua programe de instruire privind particularitățile persoanelor cu dizabilități în situații de criză, utilizând metode pedagogice incluzive, participative și adaptate diverselor grupuri-țintă.

5. OBIECTIVE GENERALE

La finalul modulului, instructorii vor fi capabili să:

- Proiecteze sesiuni de formare adaptate diferitelor tipuri de dizabilități și contexte de criză.
- Utilizeze metode pedagogice incluzive și accesibile.
- Analizeze critic impactul crizelor asupra persoanelor cu dizabilități din perspectivă educațională și operațională.
- Faciliteze procese de învățare centrate pe experiență, studii de caz și simulări.
- Evalueze competențele dobândite de cursanții cu dizabilități și aplicarea lor în practică.

6. OBIECTIVE SPECIFICE

Instructorii vor putea:

- Să explice concepte-cheie legate de dizabilități, vulnerabilitate și managementul situațiilor de criză pentru aceste persoane;
- Să adapteze conținutul informațiilor și limbajul pentru diferite categorii de cursanți cu dizabilități;
- Selecta și aplica metode pedagogice adecvate formării adulților;
- Construi studii de caz relevante și exerciții aplicative;
- Facilita discuții sensibile privind dizabilitățile și gestionarea emoțiilor în grup;
- Elabora instrumente de evaluare - fișe, grile, scenarii;
- Integra principiile drepturilor omului și ale incluziunii în actul de formare.

7. RESURSE NECESARE

- Prezentări powerpoint / flipchart
- Fișe de exerciții model (editabile)
- Studii de caz reale și simulate
- Check-listuri pentru situații de criză adaptate
- Materiale video pentru analiză
- Kit demonstrativ de urgență

8. STRUCTURA MODULULUI

9.1. DE CE TREBUIE SĂ NE PREGĂTIM PENTRU CRIZĂ?

CONȚINUTURI DIDACTICE (ce se predă)

- Ce este o criză (dezastre naturale, tehnologice, sanitare)
- Vulnerabilități pentru persoanele cu dizabilități
- Conștientizarea riscurilor
- Înțelegerea importanței prevenției
- Exemple din evenimente recente

METODE DE FORMARE (RECOMANDĂRI PEDAGOGICE)

- Expunere interactivă
- Brainstorming dirijat
- Discuție ghidată

POSIBILE ÎNTREBĂRI

- *Cum ați adapta acest subiect pentru un grup mixt?*
- *Ce metode ar stimula participarea?*
- *Ce riscuri există în comunitatea ta?*
- *Ce s-ar întâmpla dacă o criză apare mâine?*

9.2. TIPURI DE DIZABILITĂȚI ȘI NEVOI SPECIFICE

CONȚINUTURI DIDACTICE (ce se predă)

- Identificarea nevoilor specifice pentru o persoană cu dizabilități
- Dizabilități motorii
- Dizabilități senzoriale (vizuale, auditive)
- Dizabilități intelectuale și psihosociale
- Dizabilități multiple
- Evitarea stereotipurilor

METODE DE FORMARE (RECOMANDĂRI PEDAGOGICE)

- Studii de caz
- Lucru pe grupuri
- Analiză de situații
- Exercițiu - Asociați tipul de dizabilitate cu nevoile prioritare în evacuare.

9.3. IMPACTUL CRIZELOR ASUPRA PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI

CONȚINUTURI DIDACTICE (ce se predă)

- Înțelegerea impactului fizic, emoțional și social
- Întreruperea serviciilor de sprijin
- Izolare, anxietate, stres post-traumatic
- Bariere de acces

METODE DE FORMARE (RECOMANDĂRI PEDAGOGICE)

- Discuție dirijată
- Analiză video

9.4. STRATEGII GENERALE DE SPRIJIN PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI

CONȚINUTURI DIDACTICE (ce se predă)

- Comunicare accesibilă
- Planuri individuale de urgență
- Rolul familiei și al comunității

METODE DE FORMARE (RECOMANDĂRI PEDAGOGICE)

- Joc de rol
- Simulare

9.5. DEZVOLTAREA REZILIENȚEI PERSONALE

CONȚINUTURI DIDACTICE (ce se predă)

- Adaptabilitate la situații neprevăzute
- Gestionarea stresului
- Reducerea anxietății prin educație și pregătire practică
- Crearea unei mentalități pro active, de învingător, în fața crizelor.
- Rămâi informat
- Cunoaște-ți vecinii
- Fă-ți casa mai sigură
- Fii pregătit pentru evacuare
- Alegerea persoanei de sprijin

METODE DE FORMARE (RECOMANDĂRI PEDAGOGICE)

- Analiză de caz, Dezbatere și Discuții în perechi
- Exercițiu - *Analizați un caz de evacuare a unei persoane cu dizabilitate în timpul unei inundații.*
- Exercițiu - *Identifică 5 riscuri din locuința ta și propune soluții de reducere a riscului.*
- Exercițiu - *Completează o listă de urgență personală.*

9.6. DREPTURILE PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

CONȚINUTURI DIDACTICE (ce se predă)

- Principii de nediscriminare
- Acces la informație și servicii
- Responsabilitățile autorităților

METODE DE FORMARE (RECOMANDĂRI PEDAGOGICE)

- Dezbatere
- Discuții
- Exemple concrete din comunitate.
- Studiu de caz – ce ai face diferit?

9.7. PARTICULARITĂȚI PRIVIND ACȚIUNEA PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI PE TIPURI DE CRIZĂ

CONȚINUTURI DIDACTICE (ce se predă)

- Scenarii de evacuare și răspuns rapid.
- Acțiunea la cutremur
- Acțiunea la inundații
- Acțiunea la incendii
- Acțiunea la alunecări de teren
- Acțiunea la temperaturi extreme
- Rolul autorităților
- Implicarea comunității

METODE DE FORMARE (RECOMANDĂRI PEDAGOGICE)

- Lucru pe echipe
- Prezentare soluții
- Exercițiu - *Elaborarea unui mini-plan personal pentru situații de criză.*

9.8. POSIBILE SOLUȚII PRACTICE ȘI RECOMANDĂRI PENTRU AUTORITĂȚI ȘI COMUNITĂȚI

- Atelier de lucru
- Analiză de bune practici

9.9. STUDII DE CAZ ȘI EXEMPLE REALE

INFORMAȚII SPECIFICE TRANSMISE

DETALII CONȚINUT DIDACTIC – informații care trebuie transmise cursanților.

1. DE CE TREBUIE SĂ NE PREGĂTIM?

- ✓ Crizele pot apărea oricând și oriunde;
- ✓ Pregătirea este cheia pentru a putea să supraviețuiești;
- ✓ Primii respondenți nu vor fi disponibili imediat, așa că trebuie să acționăm rapid;
- ✓ Este posibil ca utilitățile - telefonia/internetul, electricitatea, apa să nu funcționeze;
- ✓ Drumurile pot fi impracticabile, iar transportul se poate să fie indisponibil.
- ✓ Magazinele alimentare, farmaciile, băncile pot să fie închise

Criza nu este doar evenimentul în sine, ci și modul în care mediul și sistemele răspund sau eșuează să răspundă nevoilor specifice oamenilor, iar o persoană cu dizabilități are nevoi specifice în mod constant.

Pentru o persoană fără dizabilități, o criză este adesea percepută ca o situație temporară care poate fi gestionată prin mobilitate, acces la informație și capacitatea de a lua decizii rapide. În schimb, **pentru o persoană cu dizabilități**, o criză este frecvent resimțită ca o **amplificare a barierelor existente -** lipsa accesului, dificultăți de comunicare sau dependența de alte persoane.

- ✓ Pregătirea pentru situații de criză NU înseamnă panică.
- ✓ Pregătirea înseamnă **CAPACITATE DE REACȚIE, AUTONOMIE și MENȚINEREA DEMNITĂȚII** în momentul în care apare criza.








.
Astfel,

- **o persoană cu dizabilitate motorie** poate percepe o evacuare ca fiind aproape imposibilă fără sprijin;
- **o persoană cu dizabilitate senzorială** poate să nu recepționeze alertele sau instrucțiunile de urgență;
- **o persoană cu dizabilitate intelectuală sau psihosocială** poate resimți criza ca fiind extrem de confuză.

Diferența majoră privind perceperea crizelor nu constă doar în capacitatea de a înțelege pericolul, ci mai ales în **asigurarea și accesul la resursele disponibile pentru a reacționa**. Persoanele fără dizabilități se pot deplasa mai ușor, pot accesa informații diverse și pot improviza soluții rapide. Persoanele cu dizabilități, în schimb, se confruntă cu:

- limitări de mobilitate sau orientare;
- dependență de medicamente, echipamente sau asistență personală;
- acces limitat la informații în format accesibil;
- dificultăți de adaptare rapidă la schimbări bruște.

În situații de criză, aceste diferențe pot transforma un risc moderat într-un **risc major sau vital** pentru persoanele cu dizabilități.

Persoanele cu dizabilități sunt mai vulnerabile în situații de criză deoarece:

- Timpul de reacție este mai mare.
- Opțiunile de răspuns sunt limitate.
- Procesarea informației poate fi afectată.
- Dependența de alți oameni poate crește riscul.
- Dependența de servicii de sprijin crește timpul de reacție – asistenți personali, îngrijitori, servicii sociale;
- Utilizarea echipamentelor pentru asistare - scaune rulante, aparate auditive, dispozitive medicale speciale;
- Acces limitat la infrastructură sigură și adaptată nevoilor specifice;
- Risc crescut de izolare în timpul crizelor;
- Dificultăți în exprimarea nevoilor în situații de stres extrem.

UN RISC MODERAT PENTRU O PERSOANĂ TIPICĂ POATE DEVENI RISC MAJOR SAU VITAL PENTRU O PERSOANĂ CU DIZABILITATE.

PENTRU O PERSOANĂ CU DIZABILITĂȚI, CRIZA AMPLIFICĂ BARIERELE EXISTENTE

BARIERE FIZICE	– deplasare lentă sau imposibilă
	– imposibilitatea evacuării rapide
BARIERE SENZORIALE	– nu aude alarme
	– nu vede indicatoare / pericole
BARIERE COGNITIVE	– înțelege greu instrucțiuni complexe
	– reacții întârziate
BARIERE SOCIALE	– dependență de însoțitor
	– ignorare sau lipsă de suport din partea celorlalți



PRIMELE ORE SUNT CRITICE PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI

În situații de criză:

- Intervenția organizată poate întârzia.
- Resursele sunt limitate.
- Haosul este ridicat.

Pentru persoanele cu dizabilități:

- fiecare minut contează **de 2–3 ori mai mult**.



– lipsa unui plan înseamnă pierdere de control.

PREGĂTIREA ÎNSEAMNĂ	FĂRĂ PREGĂTIRE
– Știe ce să facă. – Știe cum să ceară ajutor. – Își păstrează controlul. – Evită panică inutilă.	– Confuzie. – Dependență totală. – Risc crescut.

Lipsa pregătirii poate duce la situații în care persoanele cu dizabilități sunt ultimele evacuate, primele afectate și cele mai puțin asistate.

*Persoanele cu dizabilități trebuie să se pregătească pentru situații de criză nu pentru că sunt mai slabe ci pentru că **mediul nu este întotdeauna pregătit pentru ele**. Prin informare prevenție și planificare riscurile pot fi reduse iar șansele de supraviețuire și adaptare cresc semnificativ!*

CUM NE PREGĂTIM



Pregătirea persoanelor cu dizabilități începe cu CONȘTIENTIZAREA RISCURILOR REALE. Acest lucru înseamnă că trebuie să cunoască:

– ce tipuri de crize pot apărea în zona în care trăiește – Cu ce este posibil să se confrunte;
– ce bariere ar putea întâmpina în fiecare situație;
– ce resurse personale și comunitare sunt disponibile;
– cine poate oferi sprijin în caz de urgență.

Conștientizarea riscurilor nu înseamnă inducerea fricii, ci **creșterea capacității de anticipare și control**.

Cel de-al doilea pas este CONȘTIENTIZAREA IMPORTANȚEI PREVENȚIEI pentru persoanele cu dizabilități și luarea măsurilor necesare pentru asigurarea acestor măsuri de prevenție, având în vedere că timpul de reacție este adesea mai mare, iar opțiunile sunt mai limitate..



Pregătirea prealabilă poate însemna:

– salvarea propriei vieți;
– menținerea independenței;
– reducerea anxietății și a panicii;
– evitarea separării de persoana de sprijin;
– protejarea sănătății și a demnității personale.

Cel de-al treilea pas este ELABORAREA UNUI PLAN DE PREGĂTIRE ADAPTAT la nevoile concrete, ceea ce permite persoanei cu dizabilități să fie **participant activ**, nu doar beneficiar pasiv de ajutor.

Evenimentele recente au demonstrat clar că lipsa pregătirii afectează disproporționat persoanele cu dizabilități:
– în timpul inundațiilor sau cutremurelor, multe persoane cu mobilitate redusă nu au putut evacua fără ajutor;
– în pandemia COVID 19 persoanele cu dizabilități au fost afectate de întreruperea serviciilor medicale și sociale;
– în perioade de temperaturi extreme, izolarea și lipsa sprijinului au crescut riscurile de sănătate.

*Aceste situații arată că **pregătirea nu este un lux**, ci o **necesitate vitală**, iar incluziunea persoanelor cu dizabilități în planurile de criză trebuie să fie o prioritate.*

PREGĂTIREA înseamnă SIGURANȚĂ + DEMNITATE

Persoanele cu dizabilități NU sunt mai vulnerabile pentru că sunt „mai slabe", ci pentru că mediul nu este pregătit pentru ele.

2. TIPURI DE DIZABILITĂȚI ȘI NEVOI SPECIFICE ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

Situațiile de criză (dezastre naturale, pandemii, conflicte armate, crize economice, crize politice și sociale) pot avea un impact semnificativ asupra tuturor persoanelor, **dar cei cu dizabilități se confruntă cu provocări suplimentare**.

Pregătirea personalizată, în funcție de dizabilitatea avută, pentru a face față acestor situații și pentru a asigura siguranța și supraviețuirea persoanelor cu dizabilități este ESENȚIALĂ!

NU EXISTĂ „O SINGURĂ SOLUȚIE" PENTRU O CATEGORIE DE DIZABILITATE.

FIECARE PERSOANĂ ARE NEVOI DIFERITE, ÎN FUNCȚIE DE:	
– Tipul dizabilității. – Nivelul de autonomie. – Contextul concret. – Tipul de criză.	✓ Dizabilitatea NU este uniformă. ✓ Două persoane cu aceeași dizabilitate pot avea nevoi complet diferite. ✓ Criza modifică comportamentul și capacitatea de reacție. ✓ Nevoile trebuie identificate **în timp real.**

DIZABILITĂȚI VIZIBILE – MAI UȘOR DE IDENTIFICAT → DAR NU SUNT SIMPLU DE GESTIONAT - Scaun rulant. - Baston alb. - Proteze. - Dispozitive asistive.	DIZABILITĂȚI INVIZIBILE – NU SUNT EVIDENTE → DAR POT FI CRITICE ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ - Afecțiuni medicale (diabet, epilepsie, boli cronice). - Dizabilități cognitive (autism, tulburări de memorie). - Dizabilități psihosociale (anxietate, PTSD, depresie). - Tulburări de procesare senzorială.	
DIZABILITĂȚI FIZICE 	**CUM SE MANIFESTĂ?** - Afectează mobilitatea sau funcționalitatea anumitor părți ale corpului, incluzând persoanele care utilizează scaune rulante, proteze, bastoane sau alte dispozitive de asistență. **PROVOCĂRI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ** - Dificultăți de evacuare în caz de incendiu, cutremur sau atac armat. - Acces limitat la adăposturi adaptate. - Lipsa echipamentelor de asistență adecvate (baterii de rezervă, scaune rulante, cadre de mers).	**POSIBILE SOLUȚII** - Crearea unui plan personalizat de evacuare cu rute accesibile. - Asigurarea unui kit de urgență cu echipamente necesare. - Formarea unei rețele de sprijin (familie, prieteni, vecini, voluntari).
DIZABILITĂȚI SENSORIALE - DEFICIENȚE DE VEDERE 	**CUM SE MANIFESTĂ?** - Orbirea totală sau parțială și alte probleme de vedere severe. **PROVOCĂRI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ** - Acces dificil la informații esențiale privind pericolul. - Navigarea independentă în medii afectate (dărâmături, lipsa reperelor tactile). - Lipsa ghidajului vizual în evacuări rapide.	**POSIBILE SOLUȚII** - Aplicații de alertare audio. - Etichetare Braille pe obiectele de urgență. - Crearea unui plan de evacuare bazat pe puncte tactile sau sonore.
DIZABILITĂȚI DE AUZ 	**CUM SE MANIFESTĂ?** Include pierderea totală sau parțială a auzului. **PROVOCĂRI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ** - Dificultăți în recepționarea avertismentelor sonore (alarme, anunțuri vocale). - Probleme de comunicare cu echipele de salvare.	**POSIBILE SOLUȚII** - Utilizarea aplicațiilor de alertare vizuală. - Purtarea unei insigne care indică dizabilitatea pentru a facilita comunicarea. - Kit de urgență cu notițe pre-scrise pentru a comunica rapid nevoile.
DIZABILITĂȚI COGNITIVE ȘI INTELECTUALE 	**CUM SE MANIFESTĂ?** - Afecțiuni precum autism, sindrom Down, demență, tulburări de memorie sau dificultăți de procesare a informațiilor. **PROVOCĂRI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ** - Dificultăți de a înțelege instrucțiunile complexe. - Stres și anxietate crescută din cauza schimbărilor bruște. - Probleme de orientare și de decizie rapidă.	**POSIBILE SOLUȚII** - Ghiduri vizuale simple pentru evacuare. - Antrenamente periodice de reacție la situații de urgență. - Suport emoțional și un plan clar de acțiune adaptat nevoilor specifice.
DIZABILITĂȚI PSIHICE ȘI EMOȚIONALE	**CUM SE MANIFESTĂ?** - Depresia severă, tulburările de anxietate, schizofrenia, PTSD **PROVOCĂRI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ** - Reacții extreme la stres (atacuri de panică, confuzie, paranoia). - Necesitatea medicației regulate. - Izolare socială și dificultăți de a cere ajutor.	**POSIBILE SOLUȚII** - Kit de urgență cu medicamente esențiale. - Liste de contacte de suport (medici, familie, grupuri de sprijin). - Tehnici de auto-reglare emoțională și respirație controlată.
DIZABILITĂȚI MEDICALE (INVIZIBILE)	**EXEMPLE** - Diabet - Epilepsie - Boli cardiovasculare - Dependență de medicamente **PROVOCĂRI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ** - Lipsa accesului la tratament - Agravare rapidă	**NEVOI** - continuitate medicală - acces la medicamente - identificare rapidă a condiției

Nu tratăm dizabilitatea. Tratăm persoana, în contextul real.

3. IMPACTUL CRIZELOR ASUPRA PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI

- Persoanele cu dizabilități sunt printre cele mai vulnerabile categorii în timpul crizelor. Acestea pot fi afectate pe mai multe niveluri.
- Prin conștientizarea acestor provocări, autoritățile și comunitățile pot implementa strategii mai eficiente pentru protecția persoanelor cu dizabilități, în situații de criză.
- **Impactul crizelor nu este izolat, ci adesea cumulativ**. Situațiile de urgență se suprapun peste vulnerabilități deja existente – precum sărăcia, izolarea socială, accesul limitat la servicii sau dependența de sprijin – amplificând semnificativ riscurile și dificultățile de adaptare.
- În cazul persoanelor vulnerabile, **nu vorbim despre o singură problemă, ci despre un lanț de factori care se influențează reciproc și cresc exponențial impactul.** În realitate, crizele nu apar „una câte una", ci se combină și se potențează, transformând rapid o situație dificilă într-una critică.

ACCES LIMITAT LA INFORMAȚII	– Cele mai multe mesaje de alertă nu sunt adaptate pentru persoanele cu deficiențe de auz sau vedere.
	– Lipsa informațiilor în formate accesibile (Braille, audio, subtitrări, limbaj mimico-gestual).
	– Dificultăți în înțelegerea mesajelor complexe pentru persoanele cu dizabilități cognitive.
ACCES LIMITAT LA RESURSE ȘI LA INFRASTRUCTURĂ / EVACUARE ȘI ACCESIBILITATE REDUSĂ	– Clădirile și infrastructura de evacuare nu sunt adaptate pentru mobilitatea redusă.
	– Bariere în infrastructura de urgență - adăposturi inaccesibile, lipsa rampelor
	– Dificultăți în transportul dispozitivelor de asistență (scaune rulante, cadre de mers).
	– Necesitatea unui ajutor constant din partea altor persoane, ceea ce poate fi o provocare în situații de panică.
LIPSA ASISTENȚEI MEDICALE IMEDIATE	– Acces redus la tratamente esențiale în timpul crizelor sanitare.
	– Dificultăți în obținerea medicației regulate.
	– Lipsa personalului medical instruit să gestioneze nevoile specifice ale persoanelor cu dizabilități.
IZOLARE ȘI LIPSA SPRIJINULUI COMUNITAR	– Persoanele cu dizabilități pot rămâne izolate în lipsa rețelelor de sprijin.
	– Dificultăți în comunicarea cu echipele de intervenție.
	– Creșterea riscului de abandon sau neglijență.
	– Lipsa politicilor și reglementărilor privind accesibilitatea în situații de criză.
PROBLEME ECONOMICE ȘI SOCIALE	– Pierderea locului de muncă și a surselor de venit.
	– Acces limitat la ajutoare guvernamentale sau umanitare.
	– Discriminare crescută în distribuirea resurselor de urgență.
IMPACTUL PSIHOLOGIC ȘI EMOȚIONAL	– Creșterea anxietății și stresului din cauza lipsei de control și a informațiilor inaccesibile.
	– Trauma psihologică cauzată de evacuările haotice, izolarea socială și accesul limitat la sprijin emoțional.
	– Depresie și sentimentul de neputință în fața crizei.
	– Necesitatea unor servicii de consiliere psihologică specializată.
	– Necesitatea pregătirii echipelor de salvare pentru a asista persoanele cu dizabilități.

4. STRATEGII GENERALE PENTRU SPRIJINIREA PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

Sprijinirea persoanelor cu dizabilități necesită o **abordare integrată**, să țină cont de diversitatea dizabilităților, precum și de contextul social și comunitar, flexibilă și incluzivă, centrată pe drepturile omului, pe respectarea autonomiei individuale și pe adaptarea mediului la nevoile reale ale fiecărei persoane. Astfel, putem promova participarea deplină a persoanelor cu dizabilități în viața socială, inclusiv în situații de criză.

Sprijinul eficient în situații de criză presupune **respectarea autonomiei persoanei cu dizabilitate** și implicarea acesteia ca participant activ în procesul de intervenție.

Ajutorul trebuie oferit în mod adaptat, pornind de la nevoile reale ale persoanei și nu de la presupuneri sau reacții impulsive. Intervențiile necoordonate, graba excesivă sau tendința de supraprotecție pot genera riscuri suplimentare – de la confuzie și pierderea orientării, până la afectarea siguranței fizice – și pot diminua capacitatea persoanei de a-și folosi propriile resurse de adaptare. Î

Un sprijin corect înseamnă echilibru – suficient ajutor pentru a asigura siguranța, dar și suficient spațiu pentru ca persoana să își păstreze controlul, demnitatea și capacitatea de auto-ajutorare.

1	Abordarea centrată pe persoană	– Recunoașterea faptului că fiecare persoană cu dizabilitate are nevoi, capacități și limite diferite. – Respectarea autonomiei și a demnității; – Evitarea presupunerilor legate de nevoi sau capacități; – Adaptarea intervențiilor la ritmul și nivelul de înțelegere al persoanei.
2	Comunicarea accesibilă și adaptată	– Utilizarea limbajului simplu, clar și ușor de înțeles; – Oferirea informațiilor în formate alternative (audio, vizual, scris, simboluri); – Asigurarea interpretării în limbaj mimico-gestual, atunci când este necesar; – Verificarea înțelegerii mesajului.
3	Crearea unui mediu accesibil și sigur	– Eliminarea barierelor fizice, senzoriale și cognitive, atât în spațiile publice, cât și în cele private – Adaptarea infrastructurii - asigurarea de rampe, semnalizare și iluminat adecvat; – Organizarea spațiului pentru mobilitate și orientare; – Asigurarea accesului la echipamente și tehnologii specifice pentru asistare; – Integrarea principiilor de incluziune și accesibilitate în planurile de evacuare și gestionare a situațiilor de urgență;
4	Sprijinul pentru autonomie și auto-determinare	– Susțin capacitatea persoanei de a acționa – Încurajarea auto-gestionării, acolo unde este posibil; – Oferirea de sprijin proporțional cu nevoile reale; – Evitarea supraprotecției; – Dezvoltarea competențelor de viață independentă.
5	Implicarea rețelelor de sprijin și a comunității	– Familia, vecinii, prietenii, serviciile sociale și comunitatea joacă un rol esențial în asigurarea unui sprijin eficient. – Identificarea persoanelor de sprijin de încredere; – Consolidarea rețelelor informale de ajutor; – Colaborarea între instituții, ONG-uri, medicii de familie și autorități locale; – Promovarea solidarității și responsabilității comunitare.
6	Pregătirea și instruirea continuă	– Formare în domeniul dizabilității și incluziunii; – Instruire privind situațiile de urgență și criză; – Exerciții de simulare și scenarii practice; – Actualizarea permanentă a informațiilor și procedurilor.
7	Respectarea drepturilor și a demnității	– Nediscriminare și egalitate de șanse; – Acces egal la servicii și informații; – Protejarea vieții private și a demnității; – Recunoașterea persoanelor cu dizabilități ca actori activi, nu doar beneficiari de ajutor.

5. DEZVOLTAREA REZILIENȚEI PERSONALE

Reziliența personală pentru o persoană cu dizabilități nu înseamnă *„descurcă-te singur”* și nici abandonarea persoanei în fața dificultăților. Ea reprezintă capacitatea de a utiliza resursele disponibile – personale, sociale și materiale – pentru a face față unei situații de criză, prin pregătire, anticipare și adaptare. **În cazul persoanelor cu dizabilități, reziliența se construiește printr-un echilibru între autonomie și sprijin adecvat, nu prin independență forțată.**

Un element esențial în dezvoltarea rezilienței este **pregătirea activă,** nu doar informarea teoretică. A ști ce trebuie făcut nu este suficient în situații de criză, ci contează capacitatea de a aplica acele informații sub stres. De aceea, **exercițiile repetate, simulările și antrenamentele practice joacă un rol critic.** Ele permit familiarizarea cu situațiile posibile, reduc incertitudinea și cresc încrederea în propriile reacții.

Prin repetiție, comportamentele devin mai automate, iar timpul de reacție scade. Pentru persoanele cu dizabilități, acest aspect este cu atât mai important, deoarece procesarea informației și adaptarea la schimbări pot necesita mai mult timp. Exersarea dinainte transformă o situație necunoscută într-una parțial familiară, reducând blocajele și reacțiile de panică.

Reziliența se construiește astfel pe o legătură directă între:

- **Pregătire** – anticiparea situațiilor și exersarea reacțiilor;
- **Autonomie** – capacitatea de a lua decizii și de a acționa în limitele proprii;
- **Reducerea anxietății** – prin creșterea predictibilității și a sentimentului de control.

Cu cât nivelul de pregătire este mai ridicat, cu atât crește autonomia și scade anxietatea în fața necunoscutului. Persoana nu mai reacționează exclusiv emoțional, ci acționează pe baza unor repere deja exersate.

În acest context, reziliența personală devine un proces care se dezvoltă în timp, prin educație practică, experiență și sprijin adecvat. Ea nu presupune perfecțiune sau reacții ideale, ci capacitatea de a face față situației în mod funcțional, sigur și adaptat realității.

5.1. TREBUIE SĂ RĂMÂI INFORMAT

Fă un test lunar – cum ai afla informații dacă ai pierde curentul sau semnalul. Exersează opțiunile și verifică dacă funcționează!

- În timpul unei situații de criză este important să cunoști modalitățile prin care poți să rămâi informat.
- **Informația corectă și rapidă poate face diferența pentru tine,** persoană cu dizabilități.
- Astfel, accesul la informație trebuie să fie simplu, sigur și adaptat nevoilor tale specifice.

ALEGE CANALE DE INFORMARE ACCESIBILE

- Folosește surse oficiale și asigură-te că ai acces la ele în formatul potrivit pentru tine.
- Activează notificările de urgență pe telefonul tău și învață să le recunoști.
- **Aplicații mobile de urgență**
  - România - DSU, RO-ALERT, InfoTrafic, MeteoAlarm.
  - Bulgaria - 112 Bulgaria – comunicare în caz de urgență și acces la serviciul 112
    - PSS – aplicație pentru situații de urgență și localizare GPS a Serviciului de Salvamont
    - BG-ALERT – sistem național de avertizare a populației prin intermediul dispozitivelor mobile în caz de urgență
  - Ungaria - VÉSZ (Serviciul de Notificare în Caz de Urgență) – aplicație mobilă oficială pentru gestionarea dezastrelor, care oferă avertizări și alerte bazate pe locație privind incendii, accidente, fenomene meteorologice extreme, întreruperi ale alimentării cu energie electrică și alte situații de urgență; utilizatorii pot selecta zone, rute și niveluri de alertă.
    - ÉletMentő (Salvator de vieți) – aplicație oficială pentru urgențe medicale a Serviciului Național de Ambulanță din Ungaria;
    - 112 SOS Hallássérülteknek (112 SOS pentru persoanele cu deficiențe de auz) – aplicație mobilă pentru situații de urgență, concepută special pentru persoanele surde sau cu deficiențe de auz;
    - Szív City – aplicație comunitară pentru situații de urgență, conectată la Serviciul Național de Ambulanță din Ungaria; alertează voluntarii înregistrați atunci când o persoană suferă un stop cardiac în apropiere, permițând începerea manevrelor de resuscitare (CPR) înainte de sosirea ambulanței.
- **Radio cu baterii/ energie solară / manivelă /radioul mașinii**– important în lipsa curentului sau semnalului.
- **TV sau internet** – utile dacă ai energie electrică.
- **Grupuri locale de sprijin** – pe WhatsApp, Facebook sau prin vecini de încredere.

ADAPTEAZĂ INFORMAREA LA DIZABILITATEA TA

- Dacă ai **deficiențe de auz**, instalează aplicații cu **text în timp real** sau **notificări vizuale** (Flash Alerts, text-to-speech invers).
- Dacă ai **deficiențe de vedere**, folosește aplicații cu **citire vocală**, radio și alerte sonore clare.
- Dacă ai **dificultăți de mobilitate**, asigură-te că ai telefonul la îndemână și ai configurat un **asistent vocal** (Siri, Google Assistant) pentru acces rapid la informații.

PREGĂTEȘTE MIJLOACE ALTERNATIVE DE INFORMARE

- Crizele vin adesea cu pene de curent sau lipsa semnalului. Fii pregătit:
  - Ai un **radio portabil cu baterii sau cu manivelă**.
  - Ține o baterie **externă (power bank)** încărcată pentru telefon.
  - **Notează pe hârtie câteva surse de informare și contacte utile** - pentru situația în caz că rămâi fără acces la telefon)

5.2. CREEAZĂ O REȚEA DE COMUNICARE DE ÎNCREDERE

- Roagă cel puțin o persoană de încredere să te sune sau să-ți scrie în caz de alertă.
- Este important să nu fii izolat în caz de criză.
- Stabilește un cerc mic de persoane care te pot informa sau ajuta.
  - Prieteni, vecini, rude – care știu ce nevoi ai.
  - Grupuri locale de sprijin pentru persoane cu dizabilități.
  - Voluntari din comunitate sau organizații specializate.

5.3. ÎNVAȚĂ SEMNELE ȘI SEMNALELE DE ALERTARE

- Fiecare alertă are un cod sau un ton diferit. Este important să le recunoști.

ROMÂNIA

- **RO-ALERT** – alertă oficială trimisă direct pe telefon (sunet puternic + mesaj).
- **Sirenele de avertizare** – semnale pentru cutremur, incendiu, alte pericole.
- **Coduri meteo (galben, portocaliu, roșu)** – informează-te ce înseamnă și cum să reacționezi.

BULGARIA

- **BG-ALERT –** sistem național de avertizare a populației care transmite alerte de urgență direct pe telefoanele mobile compatibile, utilizând tehnologia „Cell Broadcast"; nu este necesară instalarea unei aplicații.
- **Sirene de avertizare –** semnale acustice naționale utilizate pentru a alerta populația în caz de dezastre, urgențe și alte amenințări majore.
- **Coduri de avertizare meteorologică (galben, portocaliu, roșu)** – indică niveluri tot mai ridicate de fenomene meteorologice periculoase sau extreme și necesitatea unei pregătiri sporite.

UNGARIA

- **VÉSZ (Serviciul de Notificare în Caz de Urgență)** – sistem/aplicație oficială de notificare pentru gestionarea dezastrelor, care oferă avertizări și informații de urgență în funcție de locație.
- **Sirene de avertizare / sistemul MoLaRi** – sisteme acustice de avertizare a populației, utilizate în situații de urgență, inclusiv în cazul unor pericole industriale sau chimice în zone desemnate.
- **Niveluri de avertizare meteorologică (galben, portocaliu, roșu)** – indică grade tot mai ridicate de periculozitate sau severitate a fenomenelor meteorologice, semnalând necesitatea unei atenții sporite și a adoptării unor măsuri de protecție.

5.4. CUNOAȘTE-ȚI VECINII

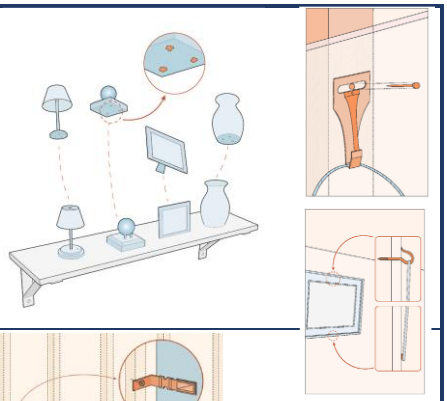
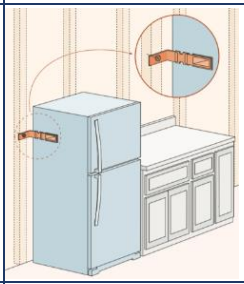
- Implică-te în comunitatea ta și cunoaște-ți vecinii înainte de a se întâmpla o urgență.
- În caz de urgență, vă veți putea ajuta reciproc, în timp ce serviciile de apărare civilă și de urgență sunt ocupate să ajute oamenii care au cea mai mare nevoie de ele.

5.5. FACI CASA MAI SIGURĂ

- Nu putem prezice dezastrele, dar ne putem pregăti pentru ele.
- Unul dintre cele mai bune locuri pentru a începe este cu casa ta.
- Pentru persoanele cu dizabilități, prevenirea accidentelor este esențială, mai ales în situații de urgență.
- Fă o tură prin casă – vezi ce te-ar încurca în situație de criză și ce trebuie mutat, fixat sau eliminat.
- Identifică pericolele și asigură obiectele mobile - cutremurul poate muta aproape orice obiect, chiar și obiecte mari sau grele.
- Reține care sunt spațiile sigure -
- Când intri într-o cameră, caută spații sigure pentru a te proteja și identifică ieșirile de urgență.
  - Stabilește-ți locuri în care obiectele grele sau cele care cad și sticla spartă nu te vor răni - sub mese, sub birouri, de-a lungul pereților interiori.
  - Asigură echipamentele esențiale, cum ar fi rezervoarele de oxigen sau alte dispozitive pentru supraviețuire.
  - Fixează mobilierul și electronicele de perete
  - Mută obiectele grele pe rafturi joase
  - Agață oglinzile și tablourile cu cârlige închise
  - Păstrează căile de ieșire libere

Când casa e pregătită, tu ești mai în siguranță și mai încrezător!

1. FIXEAZĂ BINE MOBILA ÎNALTĂ – ✓ Mobilierul înalt (dulapuri, biblioteci, vitrine) poate fi periculos în caz de cutremur sau dacă cineva, aflat lângă ele, se dezechilibrează. – Prinde mobila de perete cu colțari metalici sau chingi speciale anti-răsturnare. – Evită să pui obiecte grele deasupra dulapurilor.	
2. Asigură televizorul și electronicele ✓ Televizoarele mari pot cădea ușor dacă sunt lovite sau dacă suportul nu e stabil. – Fixează televizorul de perete cu un suport solid. – Dacă stă pe o comodă, folosește chingi de siguranță sau bandă antiderapantă sub picioarele TV-ului.	 

3. Fixează mobilierul mic și obiectele instabile ✓ Scaunele ușoare, mesele pliante sau obiectele decorative pot deveni obstacole. – Fixează sau ancorează obiectele instabile care se pot răsturna. – Nu lăsa cabluri sau obiecte mici în zonele de trecere – pot provoca accidente – Mută obiectele grele și fragile pe rafturi sau pe dulapuri mai jos. – Agață tablourile și oglinzile pe cârlige adecvate (fără cuie).	
4. Fixează frigiderul, rezerva de apă și aragazul	
4. Adaptează spațiul la nevoile tale ✓ Ai nevoie să te poți mișca rapid și ușor, mai ales în caz de urgență. – Lărgește culoarele de trecere și elimină mobila inutilă. – Așază lucrurile esențiale (telefon, lanternă, medicamente) într-un loc ușor accesibil, la nivelul mâinii.	
5. Folosește benzi antiderapante și protecții ✓ Podelele alunecoase sau colțurile ascuțite sunt periculoase. – Pune benzi antiderapante pe trepte, în baie și în bucătărie. – Folosește protecții din cauciuc pentru colțurile ascuțite de la masă sau mobilă.	
6. Iluminare bună și accesibilă ✓ Un spațiu luminat corect reduce riscul de accident. – Instalează lumini de veghe în zonele de trecere (hol, baie). – Folosește întrerupătoare mari, ușor de apăsat, sau senzori de mișcare. – Asigură-te că știi locația întrerupătoarelor de urgență și a robinetelor pentru conductele de gaz și apă.	

LISTA DE VERIFICARE – SIGURANȚA LOCUINȚEI PENTRU PERSOANE CU DIZABILITĂȚI

Schimbările mici pot preveni accidente mari!
Scoate la imprimantă această listă și bifează punctele odată la 2-3 luni!

FIXAREA MOBILIERULUI

- ☐ Dulapurile înalte sunt prinse de perete (cu colțare sau chingi).
- ☐ Televizorul este fixat pe perete sau bine ancorat pe suport.
- ☐ Obiectele grele NU sunt depozitate sus, pe dulapuri.
- ☐ Mesele și scaunele instabile sunt fixate sau așezate în colțuri protejate.

CĂI DE ACCES CLARE ȘI LARGI

- ☐ Nu există obstacole (mobilă, cutii, cabluri) în zonele de trecere.
- ☐ Culoarele sunt suficient de largi pentru dispozitive de mobilitate (scaun rulant, cadru).
- ☐ Ușile se deschid ușor și complet (nu sunt blocate de mobilă sau alte obiecte).

ILUMINARE

- ☐ Holurile și camerele au lumină de veghe sau senzori de mișcare.
- ☐ Întrerupătoarele sunt la îndemână și ușor de folosit.
- ☐ Ai o lanternă funcțională într-un loc accesibil.

PREVENIREA CĂZĂTURILOR

- ☐ Podelele NU sunt alunecoase (ai covorașe antiderapante în baie, bucătărie).
- ☐ Trecerea dintre camere nu are praguri înalte sau obstacole.

- ☐ Ai benzi antiderapante pe scări (dacă ai scări în locuință).
- ☐ Covorașele sunt fixate (nu alunecă sub picioare).

OBIECTE ESENȚIALE ȘI DE URGENȚĂ

- ☐ Telefonul este mereu la îndemână (sau un buton de panică, dacă ai).
- ☐ Ai o trusă de prim ajutor ușor accesibilă.
- ☐ Ai o listă cu contactele de urgență aproape (scrisă sau salvată în telefon).
- ☐ Medicația de urgență este la îndemână, nu în dulapuri greu accesibile.

PREVENIREA INCENDIILOR ȘI A ACCIDENTELOR

- ☐ Ai un stingător mic de incendiu (și știi cum să-l folosești).
- ☐ Ai detectoare de fum funcționale (verificate lunar).
- ☐ Prizele nu sunt supraîncărcate; cablurile nu sunt uzate.

5.6. FII PREGĂTIT DACĂ TREBUIE SĂ EVACUEZI

Nu poți controla crizele, dar poți controla cum le întâmpini.
Dacă ești pregătit ai deja un pas în fața pericolului!



- ✓ Evacuarea poate deveni necesară în situați incendiilor, cutremurelor, inundațiilor, exploziilor, război sau alte pericole. Pentru persoanele cu dizabilități, pregătirea în avans este esențială pentru a acționa rapid, în siguranță și cu cât mai puțin stres.
- ✓ Ai în atenție că s-ar putea să trebuiască să depinzi de alții dacă trebuie să evacuezi sau să mergi la un adăpost de apărare civilă necunoscut.
- ✓ Dacă ai un câine ghid sau animale de companie, trebuie să te asiguri că ai hrana necesară pentru ele, medicamente, fișele vaccinare, actele de identitate și hamurile necesare deplasării în securitate. **ATENȚIE! - Animalele pot deveni confuze sau dezorientate în situația de criză / urgență.** Asigură-te că animalul tău cunoaște oamenii din rețeaua ta de sprijin. Acest lucru va face mai ușor să accepte îngrijirea de la altcineva decât de la tine.
- ✓ Informează din timp autoritățile sau administratorul clădirii despre nevoile tale speciale (pentru planuri de urgență).

5.7. PREGĂTEȘTE DIN TIMP UN RUCSAC DE EVACUARE



- ✓ Ține un rucsac la îndemână (ușor de cărat sau atașabil la scaunul de mobilitate) cu obiectele esențiale pentru 48–72 de ore.

CE TREBUIE SĂ CONȚINĂ:

- Copii după acte (CI, card de sănătate, certificat de handicap);
- Medicamente de bază + rețete;
- Telefon + baterie externă (încărcate);
- Lanternă mică + baterii;
- Apă (minimum 1 litru) + gustări ușor de transportat;
- Trusă de prim ajutor;
- Haină impermeabilă, pătură ușoară;
- Măști, șervețele umede, dezinfectant;
- Chei de rezervă (casă, lift, dulapuri).

PENTRU DISPOZITIVE DE MOBILITATE: - Include piese de rezervă (baterii, anvelope de schimb, unelte mici).

Pune o etichetă vizibilă pe rucsac cu numele tău grupa de sânge și contactul unei persoane apropiate.

5.8. STABILEȘTE O RUTĂ DE EVACUARE

- ✓ Stabilește din timp **cea mai sigură, mai rapidă și mai accesibilă cale de ieșire** din locuință;
- ✓ Evită traseele înguste sau blocate de mobilă;.
- ✓ Învață să deschizi ușile și ferestrele de urgență;
- ✓ Dacă stai la etaj, află dacă există un plan de evacuare pentru persoane cu dizabilități în clădire (lift de urgență, sprijin/ajutor organizat).

TESTEAZĂ ȘI PRACTICĂ RUTA DE EVACUARE LUNAR – IDEAL CU CINEVA DE ÎNCREDERE!

5.9. FĂ-ȚI UN PLAN DE EVACUARE ÎN 3 PAȘI

- ✓ Salvează acești pași în telefon sau pe o hârtie laminată și păstreaz-o în rucsacul de evacuare.
- ✓ Dacă ai un câine ghid sau animale de companie, planul trebuie să includă și nevoile lor.

1. **STABILEȘTE CINE TE AJUTĂ** – Alege una sau două persoane de încredere care știu cum să te ajute rapid (vecini, familie, prieteni).
2. **STABILEȘTE UNDE MERGI** – Alege un loc sigur de întâlnire (parc din apropiere, sediu al primăriei, centru de evacuare).
3. **STABILEȘTE CUM COMUNICI** – Dacă ai timp, trimite un mesaj scurt de tipul **„EVACUEZ ACUM, sunt OK – ne vedem la _____(locul stabilit)”.**

5.10. FĂ EXERCIȚII PRACTICE PENTRU ANTRENARE ȘI CREAREA DEPRINDERILOR

- ✓ Trebuie să conștientizezi faptul că într-o situație reală, stresul poate încurca chiar și pașii simpli. **Practică lunar un exercițiu scurt de evacuare, singur sau cu ajutor**
- ✓ **Repetiția înseamnă încredere**. Cu cât exersezi mai mult, cu atât vei reacționa mai calm într-o situație concretă.
  - Simulează o pană de curent și vezi dacă poți ajunge la ușă folosind lanterna?
  - Încearcă să iei și să te deplasezi cu rucsacul pregătit.
  - Comunică planul cu familia ta sau cu vecinii.

CHECKLIST
PREGĂTIRE PENTRU EVACUARE – PERSOANE CU DIZABILITĂȚI

RUCSACUL DE EVACUARE (GATA DE LUAT)

- ☐ Copii acte personale + certificat de handicap.
- ☐ Medicamente + rețete + listă cu tratamente.
- ☐ Telefon încărcat + baterie externă.
- ☐ Lanternă + baterii.
- ☐ Apă (minimum 1 litru) + gustări (batoane, biscuiți, conserve).
- ☐ Trusă de prim ajutor.
- ☐ Haine de schimb + pelerină de ploaie.
- ☐ Măști + șervețele + dezinfectant.
- ☐ Chei de rezervă.
- ☐ Etichetă cu - nume, grupa de sânge, contact urgent.
- ☐ Obiecte necesare pentru dispozitivul de mobilitate (baterii, kit reparații).
- ☐ Obiecte de igienă (pastă de dinți, periuță, prosop mic).

EVACUAREA – PREGĂTIRI ESENȚIALE

- ☐ Ai testat ruta de evacuare (pe jos, cu dispozitiv de mobilitate)?
- ☐ Ai informat o persoană de încredere despre planul tău?
- ☐ Ai stabilit un punct de întâlnire în afara clădirii?
- ☐ Ai făcut un exercițiu de evacuare în ultimele 2 luni?
- ☐ Ai un mod de a comunica dacă rămâi fără telefon (o notiță scrisă)?
- ☐ Ai o hartă simplă a zonei, în caz că nu funcționează GPS-ul sau nu ai internet?

MODEL DE PLAN PERSONAL DE EVACUARE – PERSOANE CU DIZABILITĂȚI

NUMELE MEU: _____

Tipul de dizabilitate: _____
Dispozitiv(e) folosit(e): _____

CONTACTE IMPORTANTE:

Persoană de sprijin #1:
Nume: _____
Telefon: _____

Persoană de sprijin #2:
Nume: _____
Telefon: _____

LOCAȚIE RUCSAC EVACUARE:

Unde este depozitat: _____
Alte obiecte esențiale de luat: _____

RUTĂ DE EVACUARE DIN LOCUINȚĂ:

Ieșire principală: _____

Ieșire de rezervă: _____

Obstacole de evitat: _____

PUNCT DE ÎNTÂLNIRE DUPĂ EVACUARE:

Loc: _____
Adresă: _____
Instrucțiuni speciale: _____

COD SCURT DE URGENȚĂ (PENTRU TELEFON/SMS):

Text pregătit:
„Sunt în siguranță, am evacuat. Mă aflu la _____[loc]. Am nevoie de _____ [asistență/medicamente etc.].”

5.11. ALEGEREA PERSOANEI DE SPRIJIN

– Alegerea unei persoane de sprijin pentru cineva cu handicap este una dintre cele mai importante decizii.
– Este bine să ai **două persoane de sprijin**, în caz că una dintre ele nu poate fi contactată.

CUM ALEGI O PERSOANĂ DE SPRIJIN POTRIVITĂ PENTRU TINE ȘI PENTRU NEVOILE TALE

ALEGE PE CINEVA DE ÎNCREDERE	– Este o persoană care **te respectă și te ascultă**. – Poți conta pe ea să **acționeze calm** și **să nu te abandoneze** în situații dificile. – Ține cont de istoricul relației voastre – **a fost acolo când ai avut nevoie?** – *Nu trebuie să fie rudă apropiată - Un prieten sau vecin de încredere poate fi o alegere mai bună decât un membru de familie distant.*
PERSOANA TREBUIE SĂ FIE DISPONIBILĂ FIZIC	– Ideal, **locuiește aproape de tine** sau poate ajunge rapid în caz de urgență. – **Nu are un program prea încărcat** sau imposibil de modificat/flexibilizat. – Este dispusă să-și asume un minimum de responsabilitate (verifică dacă ești bine, vine să te ajute la nevoie).
ARE CAPACITATEA FIZICĂ ȘI/SAU EMOȚIONALĂ SĂ TE AJUTE	– În caz de evacuare sau criză, poate să te ajute să te deplasezi, să cari un bagaj sau să îți manevreze scaunul rulant. – Poate comunica clar cu serviciile de urgență sau cu autoritățile în numele tău. – Poate rămâne calmă și nu intră ușor în panică.
ESTE INFORMAT(Ă) DESPRE NEVOILE TALE	– Cunoaște problemele tale și în special dizabilitatea ta și știe ce trebuie făcut în situații speciale (medicație, dispozitive, comportamente). – Știe unde îți păstrezi obiectele esențiale (rucsac de evacuare, medicamente, acte). – Poate urma instrucțiuni clare – și le respectă. – E important ca tu să discuți deschis cu ea despre ce ai nevoie și ce aștepți. Nu lăsa nimic neclar
ESTE DE ACORD SĂ FIE PERSOANA TA DE SPRIJIN	– Nu presupune că vrea sau poate – întreab-o direct și clar. – Oferă-i un ghid simplu (planul de evacuare, contactele de urgență, rutina ta zilnică). – Stabiliți împreună ce poate face și ce nu (nu toată lumea poate face totul – și e OK).

ACTIVITĂȚI GENERALE PE CARE LE FACE O PERSOANĂ DE SPRIJIN

- ✓ Verifică regulat dacă ești bine (prin telefon sau vizite scurte).
- ✓ Este disponibilă să te anunțe în caz de criză/urgență (cutremur, incendiu etc.).
- ✓ Poate să te ajute să te evacuezi sau să te însoțească la un adăpost temporar.
- ✓ Cunoaște semnele că ai nevoie de ajutor medical sau emoțional.
- ✓ Poate transmite autorităților informații despre tine dacă tu nu poți comunica.

FORMULAR – PERSOANĂ DE SPRIJIN ÎN CAZ DE URGENȚĂ

Numele meu: _____
Tipul dizabilității (opțional): _____
Dispozitive folosite (dacă este cazul): _____
Locuința mea este în (adresă): _____

1. DATELE PERSOANEI DE SPRIJIN

Nume complet: _____
Telefon principal: _____
Telefon de rezervă / WhatsApp: _____
Adresă (dacă este diferită): _____
Relația cu mine: □ familie □ prieten □ vecin □ altceva: _____

2. ROLURILE ACCEPTATE (bifează ce ești dispus să faci)

☐ Să verific dacă ești bine (telefonic sau fizic) în caz de criză
☐ Să vin la tine pentru ajutor de bază (evacuare, adunare lucruri)
☐ Să chem ambulanța sau autoritățile dacă este nevoie
☐ Să te însoțesc până într-un loc sigur (punct de întâlnire/adăpost)
☐ Să comunic în numele tău (dacă tu nu poți)
☐ Altceva: _____

3. INFORMAȚII ESENȚIALE PENTRU PERSOANA DE SPRIJIN

- **Locul unde este rucsacul de evacuare** _____
- **Medicamente importante / alergii** _____
- **Contact urgent în caz că eu nu răspund**
  Nume: _____ / Tel: _____

4. PUNCT DE ÎNTÂLNIRE STABILIT

- **În caz că evacuăm separat, ne întâlnim la:**
  - Loc: _____
  - Timp estimat: _____

DECLARAȚIE DE ACORD

Subsemnatul/a _____, confirm că am citit acest plan, am discutat cu persoana în cauză și **accept să fiu persoana de sprijin** în limitele marcate mai sus.

Data: _____
Semnătură: _____

6. DREPTURILE PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

În situații de criză, drepturile persoanelor cu dizabilități nu sunt opționale și nu pot fi amânate. Ele trebuie integrate în mod activ în toate etapele intervenției – de la comunicare și evacuare, până la acordarea sprijinului. O intervenție eficientă este una incluzivă, care recunoaște diferențele și răspunde adaptat, asigurând nu doar supraviețuirea, ci și respectarea demnității umane.

- **Drepturile persoanelor cu dizabilități nu se suspendă în situații de criză.** Dimpotrivă, în astfel de contexte, **ele devin și mai relevante,** deoarece riscurile de excludere, neglijare sau tratament inegal cresc semnificativ.
- Respectarea acestor drepturi nu reprezintă doar o **obligație legală, ci și una etică,** care reflectă nivelul de responsabilitate al autorităților și al comunității.
- În situații de urgență, persoanele cu dizabilități trebuie să beneficieze de **acces real, nu doar formal**, la protecție, informație și sprijin. Lipsa adaptării măsurilor generale poate conduce la excludere indirectă, chiar și atunci când intervențiile sunt bine intenționate.
- În timpul crizelor, **persoanele cu dizabilități au drepturi specifice** protejate prin legi naționale și convenții internaționale.
- Acestea nu sunt *„favoruri”,* ci **drepturi egale și esențiale pentru supraviețuire și demnitate**.
- Informează-te despre drepturile tale (poți cere ajutor la DGASPC, primărie sau ONG-uri specializate).
- Păstrează la îndemână actele care atestă dizabilitatea (copii în rucsacul de urgență).
- Nu ezita să ceri ceea ce ți se cuvine – **nu este milă, este un drept.**

ACCESUL LA AJUTOR INTERNAȚIONAL ȘI LOCAL.

- **Convenția ONU privind Drepturile Persoanelor cu Dizabilități (CRPD) – Art. 11 –**
  - Statele sunt obligate să ia **toate măsurile necesare pentru protejarea persoanelor cu dizabilități** în situații de risc (dezastre, conflicte, crize umanitare).

LEGISLAȚIA ÎN ROMÂNIA

- Legea nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap – principalul cadru legislativ național care protejează drepturile persoanelor cu dizabilități, incluzând egalitatea de șanse, accesibilitatea, incluziunea socială, viața independentă, accesul la informație și comunicare, educația, ocuparea forței de muncă și protecția socială.
- Legea nr. 221/2010 privind ratificarea Convenției ONU privind drepturile persoanelor cu dizabilități (CRPD) – integrează obligațiile României care decurg din CRPD în cadrul legislativ național, vizând aspecte precum accesibilitatea, nediscriminarea, viața independentă și protecția în situații de risc și urgențe umanitare.
- Legea nr. 27/2020 privind Limba Semnelor Română – recunoaște Limba Semnelor Română (LSR) și consolidează dreptul persoanelor surde și al celor cu surdocecitate la comunicare și informare accesibile, inclusiv în interacțiunea cu autoritățile publice și serviciile publice.

LEGISLAȚIA ÎN BULGARIA

- Legea privind persoanele cu dizabilități (2018) – principalul act normativ național care protejează drepturile persoanelor cu dizabilități, asigurând tratamentul egal, incluziunea socială, accesibilitatea, viața independentă și participarea la viața societății.
- Legea privind asistența personală – stabilește dreptul la asistență personală și sprijin pentru persoanele cu dizabilități în desfășurarea activităților zilnice și în participarea independentă la viața societății.
- Legea privind limba semnelor bulgară – recunoaște limba semnelor bulgară și susține dreptul persoanelor surde și al celor cu deficiențe de auz la comunicare și informare accesibile.

LEGISLAȚIA ÎN UNGARIA

- Legea nr. XXVI din 1998 privind drepturile și egalitatea de șanse a persoanelor cu dizabilități – principalul act normativ ungar în domeniul drepturilor persoanelor cu dizabilități, care stabilește drepturi legate de egalitatea de șanse, accesibilitate, viața independentă și participarea activă la viața societății.
- Legea nr. CXXV din 2003 privind tratamentul egal și promovarea egalității de șanse – oferă cadrul legislativ pentru combaterea discriminării, inclusiv a discriminării pe criterii de dizabilitate.
- Legea nr. XCII din 2007 privind promulgarea Convenției ONU privind drepturile persoanelor cu dizabilități și a Protocolului facultativ la aceasta – încorporează CRPD în legislația maghiară, inclusiv obligațiile referitoare la accesibilitate, accesul la informații și protecția în situații de risc și urgențe.

DREPTURI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ	
PRINCIPII DE BAZĂ – Egalitate de șanse în accesul la protecție. – Adaptarea intervențiilor la nevoi reale. – Respectarea demnității și autonomiei. – Incluziune, nu tratament uniform.	
ACCES EGAL LA INFORMAȚII – Informațiile oficiale (alertă, evacuare, reguli de siguranță): – Clare și accesibile (text simplu, simboluri, traducere în limbaj mimico-gestual) – Transmise pe canale variate (TV, SMS, aplicații, sunet + imagine)	
PRIORITATE LA AJUTOR UMANITAR	**AI DREPTUL LA:** – **Adăpost accesibil** (fără bariere fizice) – Distribuție **echitabilă** de alimente, apă, medicamente – **Sprijin personalizat** dacă ai nevoie de însoțitor, dispozitiv de mobilitate, tratament special
ACCES LA TRANSPORT DE EVACUARE SIGURĂ	**AUTORITĂȚILE TREBUIE SĂ ÎȚI ASIGURE EVACUARE CU:** – **Vehicule adaptate** sau – **Asistență pentru a urca și transporta echipamentele** tale
PROTECȚIE ÎMPOTRIVA DISCRIMINĂRII	– Nu poți fi lăsat în urmă, ignorat sau refuzat la adăpost doar pentru că ai o dizabilitate. – **Orice refuz de ajutor bazat pe dizabilitate este ilegal.**
AI DREPTUL SĂ FII CONSULTAT	– Poți cere să fii inclus în planurile de urgență ale comunității. – Poți cere ajutor adaptat nevoilor tale.

Respectarea drepturilor nu încetinește intervenția. O face corectă, sigură și eficientă pentru toți.

7. PARTICULARITĂȚI SPECIFICE PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI PENTRU SUPRAVIEȚUIRE ÎN SITUAȚII SPECIFICE DE CRIZĂ

Formatorul transmite o mare parte din informațiile generale privind supraviețuirea în situații de criză prezentate în Modulul 1, adaptându-le nevoilor specifice ale persoanelor cu dizabilități.

În acest subcapitol, accentul este pus pe evidențierea modificărilor, ajustărilor și particularităților esențiale care diferențiază intervenția și comportamentul adecvat pentru persoanele cu dizabilități, în conformitate cu principiile incluziunii, accesibilității și egalității de șanse în fiecare tip de criză analizat.

- ✓ **NU TREBUIE SĂ UITĂM!** – Persoanele cu dizabilități au nevoie de măsuri adaptate **nevoilor și condițiilor reale ale fiecăruia și de sprijin real**, nu de soluții standard.
- ✓ Persoanele cu dizabilități nu sunt mai puțin capabile să supraviețuiască în situații specifice de criză. Criza nu este doar o problemă de resurse, ci și o problemă de **vizibilitate și incluziune**.

Diferențele de acțiune ale persoanelor cu dizabilități nu trebuie prezentate ca limitări, ci ca adaptări necesare pentru supraviețuire. Rolul formatorului este să evidențieze aceste ajustări, să explice de ce sunt necesare și să sprijine dezvoltarea unor planuri de intervenție realiste, personalizate, adaptate diferențiat în funcție de mediul urban sau rural, tipul de locuire (independentă sau instituționalizată), infrastructura existentă și sigure pentru persoanele cu dizabilități.

Gestionarea eficientă a situațiilor de criză nu începe în momentul producerii evenimentului, ci cu mult înainte. Autoritățile și comunitățile trebuie să acționeze în mod **preventiv, nu doar reactiv**, prin planificare, pregătire și anticiparea nevoilor reale ale populației, inclusiv ale persoanelor cu dizabilități.

O intervenție construită exclusiv pe reacție este, de cele mai multe ori, incompletă și ineficientă. În schimb, planificarea prealabilă permite identificarea riscurilor, alocarea resurselor și stabilirea unor proceduri clare, adaptate diferitelor categorii de persoane. În cazul persoanelor cu dizabilități, această etapă este esențială, deoarece timpul de reacție este adesea mai mare, iar opțiunile de răspuns sunt limitate de bariere existente.

O comunitate pregătită este una care anticipează, planifică și include.**Integrarea persoanelor cu dizabilități în procesul de planificare** nu este un element opțional, ci o condiție esențială pentru ca măsurile adoptate să fie relevante, aplicabile și eficiente în realitate.

DEZASTRE NATURALE (CUTREMURE, INUNDAȚII, INCENDII, ALUNECĂRI DE TEREN, TEMPERATURI EXTREME)

În situații de criză generate de dezastre naturale, persoanele cu dizabilități desfășoară, în multe cazuri, acțiuni diferite sau suplimentare față de persoanele fără dizabilități.

Aceste diferențe nu țin de lipsa capacității de reacție, ci de necesitatea adaptării comportamentului la propriile nevoi funcționale, la mediul înconjurător și la resursele disponibile.

PROVOCĂRI generale pentru persoanele cu dizabilități - elemente comune tuturor tipurilor de dezastre

- Timp de reacție mai lung din cauza dificultăților de mobilitate orientare sau comunicare.
- Acces dificil la spații sigure sau la informații urgente.
- Risc ridicat ca persoanele cu dizabilități să fie ignorate în operațiunile de salvare.
- Acțiunile se bazează mai mult pe planificare prealabilă.
- Necesită comunicare accesibilă și repetată.
- Acționează mai sigur în prezența unei persoane de sprijin.
- Reduc improvizația și cresc predictibilitatea.

PARTICULARITĂȚI PENTRU CUTREMURE - ACȚIUNI ADAPTATE

✓ **Accent pe siguranță statică și planificare prealabilă, nu pe evacuare rapidă.**

- **Plan personalizat de evacuare** - cu trasee fără obstacole, asistent desemnat
- **Securizarea locuinței** - mobilă stabilă, rucsac de supraviețuire, gata de plecare
- **Alegerea din timp a locurilor sigure, accesibile -** lângă pereți interiori, mobilier stabil
- **Instalarea de alarme vizuale și/sau auditive** adaptate tipului de dizabilitate - vibrații, alerte vizuale
- **Stabilirea unui stoc de apă, medicamente, lanterne, baterii, ventilator/aer condiționat sau surse de căldură** - în funcție de temperaturi extreme - **ușor accesibile**
- **Pot rămâne pe loc dacă deplasarea rapidă nu este posibilă.**



Dacă ai deficiențe de mobilitate sau utilizezi un baston

- Apleacă-te ajungând cât mai jos posibil sau așază-te pe un scaun, pat etc.
- Acoperă-ți capul și gâtul cu ambele mâini.
- Ține bastonul lângă tine, astfel încât să-l poți folosi când cutremurul se oprește.
- Stai în această poziție până când cutremurul se oprește.



Dacă folosești un premergător sau un scaun cu rotile

- Blochează roțile.
- Apleacă-te și acoperă-ți capul și gâtul cât de bine poți.
- Stai în această poziție până când cutremurul se oprește

PARTICULARITĂȚI PENTRU INUNDAȚII - ACȚIUNI ADAPTATE

✓ **Accent pe evacuare timpurie și asistată.**

- **Se deplasează anticipat**, la avertizare timpurie;
- Evită complet zonele cu apă în mișcare;
- Au pregătite **rute de evacuare accesibile** – conform planului personalizat de evacuare;
- **Prioritizează siguranța personală** în detrimentul bunurilor;
- **Solicită sprijin organizat** și nu improvizat.

PARTICULARITĂȚI PENTRU INCENDII - ACȚIUNI ADAPTATE

✓ **Accent pe comunicare și siguranță controlată și nu pe viteză.**

- Folosesc **alarme vizuale sau tactile**;
- Se deplasează **pe rute accesibile sau rămân în zone sigure** până la intervenție;
- **Semnalizează clar prezența** - ferestre, telefoane;
- **Protejează căile respiratorii** dacă evacuarea este întârziată;
- **Respectă proceduri prestabilite**, conform planului personalizat și nu acțiuni improvizate.

PARTICULARITĂȚI PENTRU ALUNECĂRI DE TEREN - ACȚIUNI ADAPTATE -

✓ **Accent pe prevenție maximă și evitare totală a zonelor instabile.**

- **Se evacuează preventiv**, la primele semne de risc;
- **Evită deplasarea pe teren instabil**;
- Folosesc **transport asistat**;
- **Respectă strict indicațiile autorităților**;
- Depind de rute sigure, cunoscute anterior, conform planului personalizat de evacuare.

PARTICULARITĂȚI PENTRU TEMPERATURILE EXTREME (CANICULĂ / GER) - ACȚIUNI ADAPTATE -

✓ **Accent pe management medical și prevenție continuă, nu adaptare spontană.**

- Monitorizează constant **starea de sănătate;**
- **Depind de medicație și echipamente** sensibile la temperatură;
- **Limitează deplasările;**
- Solicită **sprijin comunitar;**
- Folosesc **spații adaptate climatic.**

SITUAȚII DE RĂZBOI SAU CONFLICT ARMAT

Situațiile de conflict armat reprezintă unele dintre cele mai complexe și periculoase tipuri de criză, având un impact disproporționat asupra persoanelor cu dizabilități. Astfel, riscurile existente sunt amplificate de insecuritate, mobilitate limitată, acces redus la servicii esențiale și expunere prelungită la stres extrem.

În situații de război sau de conflict armat, persoanele cu dizabilități nu sunt doar „mai vulnerabile", ci **mai dependente de sisteme care, în astfel de situații, sunt profund afectate**.

Rolul formatorului este să explice aceste particularități, să promoveze pregătirea realistă și să sublinieze **importanța incluziunii persoanelor cu dizabilități în planurile de protecție civilă și umanitară.**

PROVOCĂRI generale specifice pentru persoanele cu dizabilități - care le pot afecta siguranța, sănătatea și capacitatea de supraviețuire

- **Evacuare foarte dificilă sau imposibilă** din cauza mobilității reduse, lipsei mijloacelor de transport adaptate sau a infrastructurii distruse.
- **Acces limitat la informații critice**, din cauza întreruperii comunicațiilor sau a lipsei formatelor accesibile.
- **Dependență de echipamente, medicație și asistență personală**, care pot deveni indisponibile în timpul conflictului.
- **Izolare socială** - risc de separare de familie și separarea de persoanele de sprijin/asistent personal.
- **Risc crescut de abandon sau excludere** în procesele de evacuare și protecție.
- **Expunere la violență, exploatare sau abuz**, în special pentru persoanele cu dizabilități intelectuale sau psihosociale.
- **Impact psihologic sever**, inclusiv anxietate, traume și agravarea afecțiunilor existente.
- **Probleme de înțelegere a instrucțiunilor** - pentru cei cu deficiențe cognitive

PARTICULARITĂȚI PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI

- ✓ **Plan pentru refugiere stabilit din timp** - cu persoane de sprijin + locație sigură
- ✓ **Trusă medicală completă** + rețete + informații scrise despre tratament
- ✓ **Card de identificare rapidă** - nume, nevoi speciale, contact urgent - salvate pe telefon/cloud
- ✓ **Aplicații offline cu hărți și ghiduri vocale** pentru orientare și navigare

Evacuare și deplasare - dependență crescută de **coridoare umanitare și sprijin instituțional**.

- Evacuarea este **mai lentă și mai periculoasă**.
- Necesită **asistență organizată și** nu improvizată.
- Persoanele pot fi nevoite să rămână temporar în adăposturi neadaptate nevoilor lor.
- Traversarea granițelor implică bariere suplimentare - documente, controale, transport.

Acces la informație și comunicare - necesitatea **comunicării adaptate și repetate**.

- Alarmele și anunțurile militare pot fi inaccesibile.
- Limbajul utilizat este adesea tehnic, rapid și stresant.
- Persoanele cu dizabilități pot avea dificultăți în a evalua nivelul de pericol.

Acces la servicii medicale și sociale - risc major de **deteriorare rapidă a stării de sănătate**.

- Întreruperea tratamentelor.
- Lipsa dispozitivelor medicale și a pieselor de schimb pentru întreținerea acestora.
- Suprasolicitarea sistemelor de sănătate.

Siguranță personală și protecție - necesitatea **măsurilor suplimentare de protecție și monitorizare**

- Persoanele cu dizabilități pot avea dificultăți în a recunoaște situațiile periculoase.
- Risc sporit de neglijență sau exploatare.
- Dificultăți în accesarea mecanismelor de protecție.

PROVOCĂRI PE TIPURI DE DIZABILITĂȚI

- **Dizabilități motorii -** evacuare lentă, imposibilitatea de a accesa adăposturi.
- **Dizabilități senzoriale -** lipsa alertelor accesibile, orientare dificilă.
- **Dizabilități intelectuale -** dificultăți de înțelegere a situației și instrucțiunilor.
- **Dizabilități psihosociale -** agravarea simptomelor din cauza stresului extrem.
- **Dizabilități multiple -** cumularea tuturor riscurilor.

NEVOI SPECIFICE

- Planuri de evacuare flexibile;
- Persoane de sprijin clar desemnate;
- Kituri de supraviețuire adaptate;
- Acces la informații accesibile și actualizate;
- Cooperare cu organizații umanitare.

CRIZĂ ECONOMICĂ PROFUNDĂ

Crizele economice profunde afectează întreaga populație, însă impactul asupra persoanelor cu dizabilități este **disproporționat și de durată**. În situații de criză economică profundă, persoanele cu dizabilități nu sunt afectate doar temporar, ci se confruntă cu **riscuri structurale**.

Reducerea resurselor financiare, instabilitatea locurilor de muncă, diminuarea serviciilor publice și creșterea costului vieții accentuează vulnerabilitățile existente și pot conduce la excluziune socială severă a persoanelor cu dizabilități.

Rolul formatorului este să evidențieze aceste particularități, să promoveze strategii de adaptare sustenabile și să sublinieze importanța politicilor publice incluzive.

PROVOCĂRI generale pentru persoanele cu dizabilități în context de criză economică

Persoanele cu dizabilități se confruntă cu provocări specifice, care le afectează autonomia, sănătatea și participarea la viața socială. Dintre cele mai importante sunt:

- **Scăderea veniturilor**, posibila pierdere a locului de muncă și reducerea beneficiilor sociale.
- **Creșterea costurilor asociate dizabilității** pentru tratamente, medicamente, echipamente, îngrijire, asistență.
- **Acces limitat la servicii sociale și medicale**, ca urmare a subfinanțării serviciilor medicale.
- **Risc crescut de sărăcie și excluziune socială**.
- **Dependență accentuată de sprijinul informal** - familie, comunitate.
- **Risc de izolare și lipsă de servicii de sprijin** - închidere ONG-uri, reducere bugete
- **Stres financiar și impact psihologic** semnificativ.
- Scăderea nivelului de viață - imposibilitatea de a-și permite alimente, utilități sau transport.

PARTICULARITĂȚI PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI

Gestionarea resurselor financiare - **gestionare financiară strictă**, cu marjă minimă de flexibilitate.

- **Asigurarea unui buget de criză minimalist**
- **Prioritizarea cheltuielilor esențiale -** medicație, îngrijire
- Reducerea cheltuielilor neesențiale, acces la tichete sociale, renunțarea la unele servicii sau echipamente neacoperite.
- **Identificarea surselor de sprijin** - ONG-uri, biserici, rețele de voluntari, organizații caritabile, **medici de familie**
- **Accesarea la timp a ajutoarelor** - indemnizații, pensii, fonduri speciale

Accesul la servicii și sprijin – accesare sisteme sociale

- Reducerea serviciilor specializate determină adaptări improvizate.
- Crește dependența de familie sau de comunitate.
- Accesul la informații despre drepturi și beneficii devine critic.

Participare socială și profesională - **adaptare** prin reducerea participării

- Crește riscul de pierdere a locului de muncă.
- Scade accesul la programe de formare și reconversie.
- Izolarea socială se accentuează.

Sănătate fizică și psihică - impact psihosocial continuu, nu episodic.

- Stresul economic agravează afecțiuni existente.
- Se pot întrerupe tratamente sau terapii.
- Riscul de depresie și anxietate crește.

PROVOCĂRI PE TIPURI DE DIZABILITĂȚI

- **Dizabilități motorii -** costuri crescute pentru mobilitate și îngrijire.
- **Dizabilități senzoriale -** acces limitat la tehnologii pentru asistare.
- **Dizabilități intelectuale -** dificultăți în gestionarea resurselor și accesarea beneficiilor.
- **Dizabilități psihosociale -** vulnerabilitate crescută la stres și izolare.
- **Dizabilități multiple -** cumularea tuturor efectelor negative.

NEVOI SPECIFICE

- Informare permanentă privind drepturile și beneficiile disponibile;
- Planificare financiară adaptată;
- Diversificarea surselor de sprijin;
- Consolidarea rețelelor comunitare;
- Menținerea accesului la servicii esențiale.

CRIZĂ POLITICĂ SAU SOCIALĂ - *(proteste violente, colaps instituțional, blocaje legislative)*

Crizele politice și sociale, manifestate prin proteste violente, colaps instituțional sau blocaje legislative prelungite, afectează funcționarea normală a societății și pot genera insecuritate, lipsă de predictibilitate și întreruperea serviciilor publice.

Pentru persoanele cu dizabilități, aceste situații creează riscuri suplimentare și pot conduce rapid la vulnerabilizare accentuată.

În situații de criză politică sau socială, persoanele cu dizabilități sunt afectate nu doar de **insecuritate fizică**, ci și de **instabilitate juridică și socială**.

Rolul formatorului este să evidențieze aceste particularități, să sprijine dezvoltarea capacității de auto-protecție și să promoveze incluziunea persoanelor cu dizabilități în procesele de protecție și de decizie.

PROVOCĂRI generale pentru persoanele cu dizabilități în context de criză politică sau socială

- Disfuncții instituționale - Acces limitat sau întrerupt la servicii publice esențiale - sociale, medicale, educaționale.
- Lipsa de funcționare a serviciilor de asistență - servicii publice, centre sociale și protecție
- Nesiguranță - lipsă de încredere și siguranță în instituții
- Risc crescut de discriminare, abuz sau neglijare și incertitudine legislativă, care afectează drepturile, beneficiile și serviciile de sprijin.
- Restrângerea mobilității din cauza protestelor, barajelor sau violențelor de stradă.
- Expunere crescută la violență sau abuz, în special în spații publice aglomerate.
- Dificultăți de acces la informații clare și credibile, pe fondul dezinformării.
- Creșterea stigmatizării și a tensiunilor sociale.
- Impact psihologic major, generat de insecuritate și lipsa controlului.

PARTICULARITĂȚI PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI

- ✓ **O bună relație cu rețelele informale de sprijin** - grupuri de sprijin, vecini, ONG-uri, medicii de familie.
- ✓ **Documente pregătite și salvate în cloud / copii -** în caz de pierdere sau blocarea serviciilor.
- ✓ **Participare la grupuri civice pentru a-ți apăra și proteja drepturile,** inclusiv online.

Mobilitate și siguranță personală - accent pe **evitarea riscului**, nu pe participare activă.

- Persoanele cu dizabilități trebuie să evite deplasările în zonele de protest.
- Necesită rute alternative și de sprijin în deplasare.
- Pot fi expuse accidental la violențe sau intervenții în forță.

Acces la informație și orientare - nevoie crescută de **informații verificate, clare și accesibile**

- Informațiile oficiale pot fi contradictorii sau întârziate.
- Persoanele cu dizabilități pot avea dificultăți în evaluarea credibilității surselor.
- Formatele accesibile lipsesc frecvent.

Acces la servicii și drepturi - creșterea rolului de **auto-reprezentare**

- Blocajele legislative pot întârzia plăți, indemnizații și servicii.
- Procedurile administrative devin greoaie sau nefuncționale.
- Persoanele cu dizabilități sunt nevoite să își apere activ drepturile.

Participare civică și socială - **participare redusă sau indirectă**, prin canale sigure.

- Participarea la proteste este riscantă sau inaccesibilă.
- Exprimarea opiniilor poate fi limitată.
- Crește sentimentul de marginalizare.

PROVOCĂRI PE TIPURI DE DIZABILITĂȚI

- **Dizabilități motorii -** dificultăți majore de deplasare în spații aglomerate.
- **Dizabilități senzoriale -** imposibilitatea de a percepe semnale de pericol.
- **Dizabilități intelectuale -** dificultăți în înțelegerea contextului politic.
- **Dizabilități psihosociale -** agravarea stresului și anxietății.
- **Dizabilități multiple -** risc crescut de izolare și excluziune.

NEVOI SPECIFICE

- Informare din surse sigure și accesibile;
- Planuri personale de siguranță;
- Menținerea legăturii cu rețelele de sprijin;
- Cunoașterea drepturilor și mecanismelor de protecție;
- Colaborarea cu organizații ale societății civile.

PANDEMII / EPIDEMII

Epidemiile și pandemiile reprezintă crize sanitare majore, caracterizate prin răspândire rapidă, restricții sociale și presiune crescută asupra sistemelor de sănătate.

Deși afectează întreaga populație, **impactul asupra persoanelor cu dizabilități este mai sever și mai complex**, din cauza dependenței de servicii de sprijin, a riscurilor medicale crescute și a barierelor de acces.

În situații de epidemie sau pandemie, persoanele cu dizabilități sunt afectate nu doar de riscul medical, ci și de **întreruperea sistemelor de sprijin**.

Rolul formatorului este să evidențieze aceste particularități, să promoveze strategii adaptate și să sublinieze importanța incluziunii în politicile de sănătate publică.

PROVOCĂRI generale pentru persoanele cu dizabilități în context de epidemie / pandemie

- Izolare severă - dificultăți de deplasare + distanțare socială
- Lipsa accesului la tratamente cronice, acces limitat la terapii și comunicare
- Întreruperea serviciilor de reabilitare sau asistență personală
- Excludere din planurile de intervenție (exemplu - triajul în spitale)

PARTICULARITĂȚI PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI

- ✓ **Acces limitat la servicii medicale** de rutină, terapii și reabilitare.
- ✓ **Întreruperea sau reducerea serviciilor de sprijin** - asistenți personali, îngrijire la domiciliu.
- ✓ **Risc crescut de îmbolnăvire** gravă, pentru anumite tipuri de dizabilități sau afecțiuni asociate.
- ✓ **Dificultăți în respectarea măsurilor de protecție** - distanțare, purtarea măștii.
- ✓ **Discriminare sau prioritizare defavorabilă** la servicii medicale
- ✓ **Izolare socială accentuată**, cu impact major asupra sănătății mintale.
- ✓ **Acces dificil la informații sanitare** accesibile și clare la servicii medicale..
- ✓ **Necesitatea unui plan de auto-izolare funcțional, sigur -** cu rezerve medicale și alimentare pentru minimum 2 săptămâni
- ✓ **Asigurarea unui asistent sau voluntar de încredere** pentru livrări și comunicare
- ✓ **Acces la servicii telemedicină, terapie la distanță**,
- ✓ **Asigurarea accesibilității online** - pentru comunicare, educație, sprijin psihologic

Protecția sănătății și prevenția - prevenție asistată și continuă

- Persoanele cu dizabilități trebuie să respecte măsuri de protecție adaptate capacităților lor.
- Pot necesita sprijin pentru igienă și prevenție.
- Monitorizarea stării de sănătate este mai frecventă.

Acces la servicii medicale și sociale - adaptarea serviciilor, nu continuitate normală.

- Se prioritizează serviciile esențiale.
- Se utilizează telemedicina, când este accesibilă.
- Tratamentele și terapiile pot fi adaptate sau amânate.

Comunicare și informare - nevoie crescută de comunicare accesibilă și constantă.

- Informațiile sanitare trebuie adaptate cognitiv și senzorial.
- Dezinformarea poate afecta deciziile.
- Mesajele trebuie repetate și clarificate.

Izolarea și impactul psihosocial - impact psihosocial disproporționat

- Limitarea contactelor sociale are efecte severe.
- Crește riscul de anxietate, depresie și regres funcțional.
- Sprijinul psihologic devine esențial.

PROVOCĂRI PE TIPURI DE DIZABILITĂȚI

- **Dizabilități motorii -** dependență crescută de asistenți.
- **Dizabilități senzoriale -** dificultăți în comunicarea cu personalul medical.
- **Dizabilități intelectuale -** dificultăți în înțelegerea regulilor sanitare.
- **Dizabilități psihosociale -** agravarea simptomelor.
- **Dizabilități multiple -** risc crescut de izolare și neglijare.

NEVOI SPECIFICE

- Planuri personale de protecție sanitară;
- Acces la informații clare și accesibile;
- Continuitatea serviciilor esențiale;
- Rețele de sprijin funcționale;
- Colaborare între servicii medicale, sociale și comunitare.

8. POSIBILE SOLUȚII PRACTICE ȘI RECOMANDĂRI PENTRU AUTORITĂȚI ȘI COMUNITĂȚI

- ✓ Dezvoltarea bazei de date pentru persoanele cu dizabilități în orașul Râșnov
- ✓ Stabilirea personalului de intervenție / sprijin persoane cu dizabilități

✓ Elaborarea și verificarea pentru aplicare a unor protocoale de evacuare personalizate pentru persoanele cu dizabilități.	– Număr persoane cu dizabilități în Râșnov	
	– Număr persoane cu dizabilități în Brașov	
✓ Implementarea de măsuri pentru accesibilizarea adăposturilor de urgență.	– Număr adăposturi de urgență Râșnov	
	– Număr adăposturi de urgență Brașov	
✓ Instruirea personalului de intervenție pentru gestionarea nevoilor speciale ale persoanelor cu dizabilități.		
✓ Parteneriate între guvern, medici de familie, ONG-uri și comunități pentru a oferi sprijin persoanelor cu dizabilități în timpul crizelor.		
✓ Dezvoltarea de aplicații mobile pentru alertă și comunicare	– Dezvoltarea de aplicații cu notificări sonore, vibrații sau mesaje text pentru a ajuta persoanele cu deficiențe senzoriale.	
✓ Achiziționarea și distribuirea de dispozitive inteligente	– Senzori de pericol, GPS-uri integrate pentru persoane cu mobilitate redusă, tehnologii de asistență vocală pentru nevăzători.	

9. STUDII DE CAZ ȘI EXEMPLE REALE

PERSOANĂ CU BOALĂ CRONICĂ SEVERĂ (DIABET INSULINODEPENDENT)	✓ O persoană adultă cu diabet insulinodependent se află într-o zonă afectată de o pană majoră de curent în urma unei furtuni severe. Accesul la electricitate este întrerupt timp de 48 de ore, iar lanțul de frig pentru păstrarea insulinei este compromis.	**SARCINI:** – Identificați riscurile imediate pentru sănătate; – Ce elemente trebuiau planificate anterior crizei; – Ce rol au familia, comunitatea și autoritățile.
	PROVOCĂRI ÎN SITUAȚII DE URGENȚĂ – Întreruperea tratamentului poate pune viața în pericol. – Lipsa curentului sau accesului la medicamente este un risc major.	**POSIBILE SOLUȚII PRACTICE** – Rezervă de medicamente pentru câteva zile. – Plan medical de urgență scris clar. – Informarea din timp a autorităților.
PERSOANĂ CU DIZABILITATE DE COMUNICARE (AFAZIE)	✓ O persoană adultă cu afazie, care înțelege mesajele dar nu se poate exprima verbal clar, se află într-un adăpost temporar după evacuarea din cauza unui incendiu. Personalul nu reușește să îi identifice nevoile medicale.	**SARCINI:** – Ce bariere de comunicare apar; – Ce instrumente alternative pot fi utilizate; – Cum poate fi prevenită izolarea persoanei.
	PROVOCĂRI ÎN SITUAȚII DE URGENȚĂ – Risc crescut de a fi ignorate; – Imposibilitatea de a explica o urgență medicală; – Stres extrem în situații haotice; – Lipsa răbdării sau instruirii personalului de intervenție.	**POSIBILE SOLUȚII PRACTICE** – Card de comunicare de urgență (nevoi, contacte, simboluri); – Aplicații sau tabele de comunicare tipărite; – Instruirea comunității și a salvatorilor în comunicare alternativă; – Persoană de sprijin desemnată.
PERSOANE CU DIZABILITĂȚI COGNITIVE UȘOARE / DIFICULTĂȚI DE ÎNVĂȚARE (ADHD, dislexie severă, tulburări de atenție)	– Pot funcționa autonom în viața zilnică; – Dificultăți în procesarea rapidă a informațiilor; – Confuzie în situații cu multă stimulare.	
	PROVOCĂRI ÎN SITUAȚII DE URGENȚĂ – Neînțelegerea mesajelor de alertă; – Dificultăți în respectarea instrucțiunilor multiple; – Risc de separare de grup sau familie; – Supraîncărcare cognitivă.	**POSIBILE SOLUȚII PRACTICE** – Mesaje scurte, clare, repetate; – Instrucțiuni în pași simpli; – Pictograme și coduri de culoare; – Ghidare individuală.

EVACUARE ÎN CAZ DE INCENDIU A UNEI PERSOANE CU DEFICIENȚĂ DE VEDERE	**SCOP** – Dezvoltarea capacității de analiză a nevoilor unei persoane cu deficiență de vedere în situații de incendiu și identificarea soluțiilor practice de sprijin.
	DESCRIEREA CAZULUI – O persoană adultă cu deficiență de vedere severă locuiește singură într-un apartament la etajul 2 al unui bloc. Într-o seară izbucnește un incendiu la un apartament de pe același palier. Se declanșează alarma sonoră, iar casa scării se umple de fum. Vecinii ies rapid pe scări.
	SARCINI – Identificați principalele riscuri pentru persoana cu deficiență de vedere. – Ce dificultăți suplimentare apar față de o persoană fără dizabilitate? – Ce adaptări sunt necesare pentru evacuare? – Cine poate oferi sprijin? – Formulați minimum 3 lecții învățate.
	RISCURI PRINCIPALE – Dezorientare din cauza fumului. – Blocarea traseului obișnuit de deplasare. – Risc de cădere pe scări. – Panică generată de zgomot și agitație. – Întârzierea evacuării.
	DIFICULTĂȚI SUPLIMENTARE – Nu poate vedea indicatoarele sau direcția fumului. – Nu poate observa obstacolele noi apărute. – Depinde de ghidaj verbal sau fizic.
	CUM ACȚIONEZI? – O persoană care să ofere brațul pentru ghidaj corect. – Instrucțiuni verbale clare („urmează două trepte”, „la dreapta”). – Menținerea calmului și comunicare constantă. – Exersarea traseului de evacuare înainte de apariția unei crize.
	ACTORI IMPLICAȚI – Vecini. – Persoană de sprijin desemnată. – Administrator bloc. – Serviciile de urgență.
	LECȚII IDENTIOFICATE – Planul de evacuare trebuie discutat din timp. – Este important ca vecinii să știe că în bloc locuiește o persoană cu deficiență de vedere. – Comunicarea calmă reduce riscul de panică și accidentare.
	DE DISCUTAT – Ce s-ar întâmpla dacă alarma ar fi doar vizuală? – Ce măsuri preventive pot fi luate înainte de o astfel de situație?

CUTREMUR – PERSOANĂ CU VEDERE PARȚIALĂ	**SCOP** – Analiza impactului unui cutremur asupra unei persoane cu vedere parțială și identificarea măsurilor de prevenție.
	DESCRIEREA CAZULUI – O persoană în vârstă cu vedere parțială locuiește singură la etajul 4 al unui bloc. În timpul unui cutremur puternic, mobilierul se deplasează, obiecte cad pe podea, iar curentul electric se întrerupe.
	SARCINI – Care sunt riscurile imediate? – Ce probleme pot apărea după cutremur? – Ce măsuri ar fi trebuit luate înainte de criză? – Ce sprijin este necesar după eveniment?
	RISCURI IMEDIATE – Cădere peste obiecte. – Rănire din cauza geamurilor sparte. – Dificultăți de orientare în întuneric.
	PROBLEME ULTERIOARE – Lipsa iluminatului. – Acces dificil la informații scrise. – Dificultate în evaluarea siguranței locuinței.
	MĂSURI PREVENTIVE – Fixarea mobilierului de perete. – Păstrarea unei lanterne într-un loc ușor accesibil. – Organizarea constantă a spațiului fără obstacole. – Stabilirea unei persoane de sprijin în bloc.
	SPRIJIN NECESAR – Verificarea locuinței de către vecini sau autorități. – Ajutor la deplasare în exteriorul clădirii. – Informare verbală clară despre situație.
	LECȚII IDENTIFICATE – Organizarea spațiului poate preveni accidente grave. – O lanternă și un kit de urgență sunt esențiale. – Persoanele în vârstă cu deficiențe de vedere au risc crescut în astfel de situații.
	DE DISCUTAT – Ce diferență ar face existența unui iluminat de urgență? – Cum poate fi implicată comunitatea în sprijin?
INUNDAȚIE – PERSOANĂ CU DEFICIENȚĂ DE VEDERE	**SCOP** – Identificarea măsurilor necesare pentru evacuarea în siguranță a unei persoane cu deficiență de vedere în cazul unei inundații.
	DESCRIEREA CAZULUI – O persoană adultă cu deficiență de vedere locuiește într-o zonă predispusă la inundații. Se emite avertizare de evacuare cu preaviz de 4 ore. Nivelul apei începe să crească în jurul locuinței, iar accesul devine dificil.
	SARCINI – Care sunt principalele riscuri? – Ce acțiuni trebuie realizate înainte de evacuare? – Ce adaptări sunt necesare în comunicare? – Ce rol au autoritățile și comunitatea? – Formulați lecții identificate.
	RISCURI – Dificultate de orientare în apă sau noroi. – Obstacole invizibile (gropi, obiecte plutitoare). – Izolare dacă nu solicită ajutor la timp. – Pierderea documentelor sau a medicației.
	ACȚIUNI ÎNAINTE DE EVACUARE – Confirmarea mesajului de alertă prin apel telefonic. – Contactarea persoanei de sprijin. – Pregătirea kitului de urgență (documente, medicamente). – Păstrarea obiectelor importante într-un ambalaj impermeabil.
	ADAPTĂRI ÎN COMUNICARE – Mesaje audio clare și repetate. – Explicații simple, fără termeni tehnici. – Confirmarea verbală că informația a fost înțeleasă.
	ROLUL AUTORITĂȚILOR ȘI COMUNITĂȚII – Identificarea persoanelor vulnerabile din zonă.

	– Asigurarea transportului asistat. – Oferirea unui adăpost accesibil. – Implicarea vecinilor în sprijin imediat
	LECȚII IDENTIFICATE – Alertele trebuie adaptate și confirmate. – Rețeaua de sprijin local este esențială. – Planul personal de urgență reduce riscul și timpul de reacție.

CUTREMURUL MAJOR DIN 1977	Mulți supraviețuitori cu dizabilități nu au avut acces la adăposturi accesibile sau transport de urgență adaptat.	
PANDEMIA COVID- 19	Accesul la asistență medicală pentru persoanele cu dizabilități a fost grav afectat, iar măsurile de izolare au condus la agravarea stării psihologice a multora.	
RĂZBOIUL DIN UCRAINA (2022)	Evacuarea persoanelor cu dizabilități a fost dificilă din cauza lipsei infrastructurii și a resurselor necesare.	

1

FIȘĂ DE EXERCIȚIU – ASOCIEREA TIPULUI DE DIZABILITATE CU NEVOILE PRIORITARE ÎN EVACUARE

SCOP - Dezvoltarea capacității profesioniștilor de a identifica rapid nevoile prioritare ale persoanelor cu dizabilități în situații de evacuare și de a adapta intervenția.

SARCINĂ - Asociați fiecare tip de dizabilitate (coloana A) cu **două sau trei** nevoi prioritare de evacuare (coloana B). Pot exista **mai multe răspunsuri corecte** pentru fiecare tip.

MODALITATE DE LUCRU - individual / pe grupuri mici, urmată de discuție ghidată.

A. Tipuri de dizabilitate	B. Nevoi prioritare în evacuare
1. Dizabilitate motorie	A. Rute de evacuare accesibile, fără obstacole
2. Dizabilitate vizuală	B. Instrucțiuni verbale clare și ghidaj fizic
3. Dizabilitate auditivă	C. Alarme vizuale sau tactile
4. Dizabilitate intelectuală	D. Timp suplimentar pentru evacuare
5. Dizabilitate psihosocială	E. Prezența unei persoane de sprijin cunoscute
6. Dizabilitate multiplă	F. Informații simple, repetate și ușor de înțeles
	G. Reducerea stimulilor (zgomot, aglomerație)
	H. Transport adaptat (scaun rulant, lift de evacuare)
	I. Menținerea accesului la medicație și echipamente
	J. Suport emoțional și comunicare calmă

Sarcina 1 – Asociere - Completați tabelul de mai jos:

Tip de dizabilitate	Nevoi prioritare asociate în evacuare (litere)
1. Motorie	A, D, H, I
2. Vizuală	**B, D, E**
3. Auditivă	**C, F, E**
4. Intelectuală	**D, E, F**
5. Psihosocială	**D, G, J**
6. Multiplă	**A, D, E, H, I (combinații adaptate situației)**

Sarcina 2 – Răspundeți pe scurt la următoarele întrebări:

- *Ce riscuri apar dacă evacuarea nu este adaptată tipului de dizabilitate?*
- *Ce elemente trebuie planificate din timp, nu improvizate?*
- *Cum ați explica aceste diferențe unui grup de cursanți fără experiență în domeniu?*

Răspunsuri orientative - *pot fi adaptate în funcție de tipul de grup și nivelul de experiență.*

1. Ce riscuri apar dacă evacuarea nu este adaptată tipului de dizabilitate?

- *Întârzierea evacuării, crește riscul de rănire sau deces.*
- *Blocarea căilor de evacuare, mai ales pentru persoanele cu dizabilitate motorie.*
- *Pierderea sau deteriorarea echipamentelor - scaune rulante, bastoane, proteze.*
- *Izolare și incapacitate de a primi ajutor în timp util.*
- *Stres și anxietate accentuate, cu impact negativ asupra deciziilor și reacțiilor.*
- *Risc de suprasolicitare sau rănire a persoanei de sprijin, dacă nu există planificare corespunzătoare.*
- *Excludere din procedurile standard de protecție civilă, dacă planurile nu sunt incluzive.*

2. Ce elemente trebuie planificate din timp, nu improvizate?

- *Planul personalizat de evacuare, adaptat tipului de dizabilitate și echipamentelor.*
- *Identificarea persoanelor de sprijin și stabilirea rolurilor lor în evacuare.*
- *Rutele și alternativele de evacuare accesibile - rampe, căi fără obstacole, transport adaptat.*
- *Kitul de urgență și documentele esențiale, gata pregătite și accesibile.*
- *Comunicarea cu autoritățile și serviciile de urgență, informarea lor despre nevoile speciale.*
- *Exersarea scenariilor de evacuare pentru a verifica fezabilitatea și timpul necesar.*
- *Planificarea siguranței și protecției echipamentelor în timpul evacuării.*

3. Cum ați explica aceste diferențe unui grup de cursanți fără experiență în domeniu?

- *„Gândiți-vă că o evacuare standard presupune să mergi rapid pe scări sau să iei un drum sigur către ieșire. Pentru o persoană în scaun rulant sau cu vedere redusă, aceleași instrucțiuni nu funcționează – trebuie adaptate."*
- *„Diferența principală este că o persoană cu dizabilitate are nevoi specifice care, dacă nu sunt planificate din timp, cresc riscurile și încetinesc evacuarea."*
- *„Imaginați-vă că trebuie să vă mișcați într-un loc inundat sau printre obstacole, fără ajutorul unui scaun rulant – asta arată de ce planificarea inclusivă este esențială."*
- *„În esență, evacuarea pentru persoane cu dizabilități nu înseamnă doar să le scoatem din clădire, ci să le asigurăm siguranța, echipamentele și suportul necesar pe tot parcursul procesului."*

FIȘĂ DE EXERCIȚIU – ANALIZA UNUI CAZ DE EVACUARE ÎN TIMPUL UNEI INUNDAȚII

SCOP - Dezvoltarea capacității de analiză a situațiilor reale de evacuare și identificarea adaptărilor necesare pentru persoanele cu dizabilități.

DESCRIEREA CAZULUI - *O persoană adultă cu **dizabilitate motorie**, utilizatoare de scaun rulant, locuiește la parterul unui bloc situat într-o zonă predispusă la inundații. În urma ploilor abundente, autoritățile emit un avertisment de evacuare cu preaviz de 3 ore. Liftul nu funcționează, iar nivelul apei crește rapid în jurul clădirii.*

SARCINI

Sarcina 1 –

1. *Identificați **principalele riscuri** pentru persoana cu dizabilitate în această situație.*
2. *Analizați **ce acțiuni ar trebui întreprinse** înainte de evacuare.*
3. *Precizați **ce adaptări sunt necesare** în procesul de evacuare.*
4. *Identificați **actorii implicați** - familie, vecini, autorități, servicii de urgență.*
5. *Formulați **minimum 3 lecții învățate** pentru situații similare.*

Sarcina 2 – Răspundeți pe scurt la următoarele întrebări:

- *Ce ar fi diferit dacă persoana ar avea și o dizabilitate senzorială?*
- *Ce elemente trebuiau planificate înainte de apariția crizei?*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

1. *Principalele* riscuri pentru persoana cu dizabilitate

- ***Imposibilitatea evacuării autonome**, din cauza utilizării scaunului rulant.*
- ***Creșterea rapidă a nivelului apei**, cu risc de blocare în locuință.*
- ***Inaccesibilitatea liftului** și a căilor de evacuare.*
- ***Risc de rănire** în timpul manipulării necorespunzătoare.*
- ***Pierderea accesului la medicație și echipamente**.*
- ***Întârzierea intervenției**, din cauza lipsei de planificare.*
- ***Stres și anxietate accentuate**, cu impact asupra capacității de reacție.*

2. *Acțiuni* care ar trebui întreprinse înainte de evacuare

- *Monitorizarea avertismentelor meteo și a mesajelor autorităților.*
- *Contactarea din timp a persoanei de sprijin, vecinilor sau familiei.*
- *Pregătirea unei liste de urgență și a documentelor esențiale.*
- *Asigurarea accesului la medicație și echipamente necesare.*
- *Informarea serviciilor de urgență cu privire la situația persoanei.*
- *Identificarea unei rute alternative de evacuare și a unui adăpost accesibil.*
- *Protejarea echipamentelor electrice și a scaunului rulant, dacă este posibil.*

3. *Adaptări* necesare în procesul de evacuare

- ***Evacuare asistată**, cu personal instruit sau persoane de sprijin.*
- *Utilizarea unui **mijloc de transport adaptat**.*
- *Alocarea de **timp suplimentar** pentru evacuare.*
- *Menținerea persoanei împreună cu echipamentele asistive.*
- *Comunicarea calmă și clară pe tot parcursul evacuării.*
- *Evitarea rutelor periculoase sau inundate.*

4. *Actorii* implicați

- ***Persoana cu dizabilitate**, ca decident principal, pe cât posibil.*
- ***Familia / persoana de sprijin desemnată**.*
- ***Vecinii**, ca prim sprijin informal.*
- ***Autoritățile locale** - primărie, protecție civilă.*
- ***Serviciile de urgență** - pompieri, ambulanță.*
- ***Organizații neguvernamentale**, dacă sunt active în zonă.*
- ***Medicul de familie.***

5. *Lecții* învățate (minimum 3)

- *Planificarea evacuării trebuie realizată **înainte de apariția crizei**.*
- *Cunoașterea vecinilor și a rețelei locale de sprijin este esențială.*
- *Persoanele cu dizabilități au nevoie de planuri personalizate, nu generale.*
- *Comunicarea timpurie cu autoritățile poate salva timp și vieți.*
- *Echipamentele sunt esențiale și trebuie integrate în planul de evacuare.*

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE LA ÎNTREBĂRI

Ce ar fi diferit dacă persoana ar avea și o dizabilitate senzorială?

- *Ar fi necesare canale de comunicare adaptate - vizuale, tactile, limbaj simplificat.*
- *Riscul de neînțelegere a avertismentelor ar fi mai mare.*

- *Ar fi nevoie de ghidaj permanent în timpul evacuării.*
- *Coordonarea cu serviciile de urgență ar trebui să includă informații suplimentare.*

Ce elemente trebuiau planificate înainte de apariția crizei?
- *Un plan personal de evacuare, adaptat dizabilității.*
- *Identificarea unei persoane de sprijin.*
- *Informarea autorităților locale despre situația persoanei.*
- *Pregătirea unei liste de urgență și a documentelor.*
- *Stabilirea unei locații sigure de refugiu accesibil.*
- *Exersarea scenariilor de evacuare.*



FIȘĂ DE EXERCIȚIU – IDENTIFICAREA RISCURILOR DIN LOCUINȚĂ ȘI SOLUȚII DE REDUCERE

SCOP - Creșterea capacității de prevenție și evaluare a riscurilor la nivel individual.
SARCINĂ - Identificați 5 riscuri dintr-o locuință, reală sau ipotetică, care pot deveni periculoase în situații de criză - cutremur, incendiu, inundație, alunecări de teren. Pentru fiecare risc, propuneți **o soluție concretă de reducere a acestuia**.

După realizarea sarcinii se centralizează rezultatele și se analizează / discută rezultatele.

ÎNTREBĂRI ORIENTATIVE PENTRU DISCUȚIE
- *Care dintre riscuri necesită intervenție imediată?*
- *Care soluții implică sprijin extern (autoritate, comunitate)?*

VARIANTĂ DE RĂSPUNSURI ORIENTATIVE - Identificarea riscurilor din locuință și soluții de reducere a riscului

Risc identificat	Tip de criză asociat	Impact asupra persoanei cu dizabilitate	Soluție concretă de reducere
Mobilier nefixat (dulapuri, biblioteci)	Cutremur	– Risc de prindere, rănire, blocare căi de acces	– Fixarea mobilierului în perete; repoziționare
Prize sau cabluri deteriorate	Incendiu	– Risc de electrocutare sau incendiu	– Verificare periodică; înlocuire de către electrician autorizat
Lipsa detectoarelor de fum	Incendiu	– Întârzierea reacției la incendiu	– Instalarea detectoarelor de fum accesibile
Praguri înalte / suprafețe alunecoase	Inundație / evacuare	– Căderi, imposibilitatea deplasării	– Eliminarea pragurilor; benzi antiderapante
Documente și medicație depozitate necorespunzător	Toate tipurile de criză	– Pierderea accesului la informații și tratament	– Păstrarea într-un kit de urgență impermeabil
Lipsa iluminatului de urgență	Toate tipurile de criză	– Dezorientare, panică	– Lămpi de urgență, lanterne accesibile
Acces blocat la ieșiri	Evacuare	– Întârzierea sau imposibilitatea evacuării	– Degajarea permanentă a căilor de acces

RĂSPUNSURI ORIENTATIVE LA ÎNTREBĂRI

Care dintre riscuri necesită intervenție imediată?
- *Riscurile care pot genera **rănire gravă sau deces**:*
  - *mobilier nefixat;*
  - *instalații electrice defecte;*
  - *căi de evacuare blocate;*
  - *lipsa detectoarelor de fum;*
  - *suprafețe extrem de alunecoase.*
- *Riscurile care afectează **evacuarea rapidă și sigură**.*

Care soluții implică sprijin extern - autoritate, comunitate?
- *Intervenții care necesită:*
  - ***specialiști autorizați** - electrician, instalator;*
  - ***modificări structurale** ale locuinței;*
  - *sprijin financiar sau material din partea autorităților;*
  - *sprijin comunitar - vecini, ONG-uri, pentru adaptări sau transport, medic de familie.*
  - *Instalarea rampelor, lifturilor, sistemelor de alarmă adaptate.*

4

FIȘĂ DE EXERCIȚIU – COMPLETAREA UNEI LISTE PERSONALE DE URGENȚĂ

SCOP - Conștientizarea importanței pregătirii individuale și personalizate persoanelor cu dizabilități pentru situații de criză.

SARCINĂ - *Completați lista de mai jos, adaptată pentru o persoană cu dizabilitate. Lista trebuie să acopere necesarul pentru* ***minimum 72 de ore****.*

ÎNTREBĂRI ORIENTATIVE PENTRU DISCUȚIE

- *Ce elemente sunt adesea omise în planificarea de urgență?*
- *Cum poate fi actualizată periodic această listă?*

LISTA DE URGENȚĂ PERSONALĂ – completată orientativ

A. Date esențiale

- **Nume persoană:** *Popescu Maria*
- **Tip dizabilitate:** *dizabilitate motorie – utilizatoare de scaun rulant*
- **Persoană de sprijin:** *Popescu Ion – 07XXXXXXXX*
- **Alte contacte de urgență:** *vecin, asistent personal, serviciu social local*
- **Adresă locuință:** *xxxxxxx*
- **Grupă sanguină / alergii:** *A2 / nu este cazul*
- **Date contact – medic de familie**

B. Sănătate și îngrijire

- Medicație zilnică pentru minimum 3–5 zile
- Copii rețete medicale
- Instrucțiuni medicale – doze medicamente, mod de administrare
- Dispozitive medicale necesare - catetere, glucometru, tensiometru
- Materiale sanitare și de igienă adaptate
- Număr de contact al medicului curant

C. Echipamente

- Scaun rulant - manual/electric
- Încărcător pentru echipamente electrice
- Baterii de rezervă
- Piese de schimb esențiale
- Instrucțiuni de utilizare rapidă

D. Documente importante

- Copie act de identitate
- Certificat de încadrare în grad de dizabilitate
- Card de sănătate
- Asigurare medicală
- Alte documente relevante - păstrate într-un dosar impermeabil.

E. Comunicare și informare

- Telefon mobil funcțional
- Încărcător și baterie externă
- Listă de contacte salvate în telefon și tipărite
- Aplicații de alertare / informare
- Dispozitive alternative de comunicare - dacă este cazul.

F. Alimentație și apă

- Apă potabilă - minimum 2 litri/zi/persoană
- Alimente neperisabile
- Alimente adaptate nevoilor speciale – dietă, regim alimentar
- Tacâmuri și recipiente ușor de utilizat

G. Alte necesități specifice

- Îmbrăcăminte de schimb adaptată
- Pătură ușoară / izotermă
- Articole de igienă personală
- Obiecte de confort - pentru reducerea anxietății
- Lanternă, radio cu baterii
- Mască, mănuși, dezinfectant

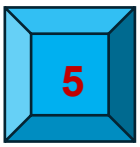
RĂSPUNSURI ORIENTATIVE LA ÎNTREBĂRILE PENTRU DISCUȚII

Ce elemente sunt adesea omise în planificarea de urgență?

- *Bateriile de rezervă pentru echipamentele necesare supraviețuirii*
- *Instrucțiuni medicale clare*
- *Copii ale documentelor importante*
- *Obiecte necesare sănătății mintale*
- *Nevoile alimentare speciale*

Cum poate fi actualizată periodic lista de nevoi personale?

- *Revizuire la fiecare 6 luni*
- *Actualizare după schimbări medicale sau de locuință*
- *Verificarea termenelor de valabilitate*
- *Testarea funcționalității echipamentelor*
- *Exersarea utilizării listei în scenarii simulate*



FIȘĂ DE LUCRU – BRAINSTORMING DIRIJAT – *„De ce trebuie să ne pregătim pentru criză?”*

Metodă interactivă de explorare ghidată a ideilor, prin care formatorul stimulează participarea activă a cursanților, folosind întrebări structurate pentru a identifica percepții, riscuri și nevoi legate de pregătirea pentru situații de criză, cu accent pe particularitățile persoanelor cu dizabilități.

Metoda contribuie la dezvoltarea competențelor de gândire critică, participare activă și conștientizare a incluziunii, fiind aliniată principiilor educației non-formale și învățării centrate pe cursant.

SCOP

- Activarea cunoștințelor anterioare ale cursanților;
- Conștientizarea diferențelor dintre persoanele cu dizabilități și cele fără dizabilități;
- Înțelegerea importanței pregătirii pentru situații de criză;

ROLUL FORMATORULUI

- formulează întrebări clare și progresive;
- notează ideile-cheie pe flipchart / tablă;
- ghidează discuția fără a judeca răspunsurile;
- sintetizează concluziile și le corelează cu obiectivele modulului.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

1. ***Ce înseamnă o situație de criză?***
   - *eveniment neașteptat care perturbă viața normală;*
   - *situație care pune în pericol viața, sănătatea sau bunurile;*
   - *context în care resursele obișnuite nu mai sunt suficiente.*
2. ***Ce tipuri de crize pot afecta o comunitate?***
   - *dezastre naturale - cutremur, inundație, incendiu, alunecări de teren;*
   - *crize sanitare - epidemii, pandemii;*
   - *conflicte armate sau tensiuni sociale;*
   - *crize economice sau politice.*
3. ***De ce pot fi persoanele cu dizabilități mai vulnerabile în astfel de situații?***
   - *mobilitate redusă; dependență de echipamente sau sprijin uman;*
   - *dificultăți de comunicare sau de înțelegere; acces limitat la informații;*
   - *probleme de sănătate asociate.*
4. ***Ce se poate întâmpla dacă NU există pregătire înainte de criză?***
   - *reacții întârziate; panică și decizii greșite;*
   - *risc crescut de accidentare; imposibilitatea evacuării;*
   - *pierderea accesului la tratament sau sprijin.*
5. ***Ce înseamnă „a fi pregătit” pentru o persoană cu dizabilități?***
   - *existența unui plan personal de urgență;*
   - *identificarea unei persoane de sprijin; adaptarea locuinței;*
   - *pregătirea unui kit de urgență;*
   - *cunoașterea drepturilor și a serviciilor disponibile.*
6. ***Cine este responsabil pentru pregătirea în situații de criză?***
   - *persoana însăși; familia și rețeaua de sprijin;*
   - *comunitatea; autoritățile;*
   - *organizațiile specializate*.

6

FIȘĂ DE LUCRU – ANALIZĂ DE SITUAȚII –
„Tipuri de dizabilități și nevoi specifice în situații de criză”

Metodă activă de învățare bazată pe analiză contextuală, prin care formatorul utilizează situații concrete sau ipotetice pentru a sprijini identificarea tipurilor de dizabilități, a nevoilor specifice asociate și a diferențelor dintre o persoană cu dizabilități și una fără dizabilități, cu accent pe aplicabilitatea practică în situații de criză.

Metoda contribuie la dezvoltarea competențelor de analiză, adaptare și incluziune, fiind aliniată principiilor învățării și educației non-formale.

SCOP

- Înțelegerea relației dintre tipul de dizabilitate și nevoile specifice;
- Dezvoltarea capacității de analiză și adaptare a intervențiilor;
- Evitarea abordărilor generaliste sau stereotipe;
- Pregătirea formatorilor pentru transmiterea conținutului aplicat.

ROLUL FORMATORULUI

- prezintă situațiile care trebuie analizate;
- ghidează discuția prin întrebări clare, simple;
- corectează generalizările incorecte;
- sintetizează concluziile și le corelează.

ROLUL PARTICIPANȚILOR

- analizează situația prezentată;
- identifică tipul de dizabilitate și nevoile asociate;
- propun soluții adaptate;
- argumentează răspunsurile.

EXEMPLE PENTRU SITUAȚII CARE TREBUIE ANALIZATE

SITUAȚIA 1 - ***O persoană adultă cu dizabilitate vizuală*** *se află într-o clădire publică în momentul declanșării unei alarme de incendiu. Clădirea este aglomerată, iar anunțurile sunt făcute doar prin mesaje sonore.*

Posibile întrebări

- *Ce tip de dizabilitate analizăm?*
- *Ce nevoi specifice apar în această situație?*
- *Ce riscuri suplimentare există față de o persoană fără dizabilitate?*
- *Ce măsuri ar trebui luate pentru a sprijini evacuarea?*

Răspunsuri orientative

- *dizabilitate senzorială – vizuală;*
- *nevoie de orientare / ghidaj fizic și verbal;*
- *risc de dezorientare și panică;*
- *necesitatea unei persoane de sprijin și a semnalizării tactile.*

SITUAȚIA 2 - ***O persoană cu dizabilitate intelectuală ușoară*** *primește un mesaj de avertizare privind evacuarea din cauza unei inundații iminente, formulat într-un limbaj tehnic și complex.*

Posibile întrebări

- *Ce dificultăți pot apărea în înțelegerea mesajului?*
- *Ce adaptări sunt necesare în comunicare?*
- *Cine ar trebui să intervină pentru sprijin?*

Răspunsuri orientative

- *dificultăți de înțelegere a informației;*
- *necesitatea unui limbaj simplu și repetat;*
- *implicarea unei persoane de sprijin sau a familiei.*

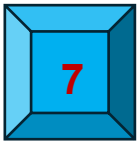
SITUAȚIA 3 - ***O persoană cu dizabilitate motorie****, utilizatoare de scaun rulant, locuiește într-un bloc fără rampă de acces. În urma unui cutremur, este necesară evacuarea rapidă.*

Posibile întrebări

- *Care sunt principalele bariere care apar în această situație?*
- *Ce nevoi specifice sunt?*
- *Ce soluții pot fi aplicate pe termen scurt și lung?*

Răspunsuri orientative

- *bariere arhitecturale de construcție a infrastructurii;*
- *evacuare asistată și transport adaptat;*
- *soluții temporare - sprijin uman și soluții structurale - accesibilitate.*



FIȘĂ DE LUCRU – JOC DE ROL –
„Strategii generale de sprijin pentru persoanele cu dizabilități în situații de criză”

Metodă practică de învățare activă, prin care participanții simulează roluri reale implicate în sprijinirea persoanelor cu dizabilități în situații de criză, pentru a înțelege responsabilitățile, nevoile specifice și importanța lucrului în echipă.

Metoda sprijină învățarea și dezvoltarea competențelor sociale și promovarea incluziunii, fiind compatibilă cu abordările educației non-formale și participative.

SCOP

- Înțelegerea practică a strategiilor generale de sprijin;
- Dezvoltarea empatiei și a comunicării adecvate;
- Exersarea luării deciziilor în situații de criză;
- Identificarea diferențelor dintre sprijin adecvat și sprijin inadecvat.

COMPETENȚE VIZATE

- analiză de situație concretă;
- comunicare accesibilă și adaptată diversității nevoilor;
- cooperare și coordonare;
- rezolvarea problemelor;
- respectarea principiilor incluziunii.

ROLUL FORMATORULUI

- explică contextul și regulile jocului;
- distribuie rolurile;
- observă interacțiunile - intervine doar pentru clarificări;
- facilitează analiza și reflecția finală.

ROLURILE PARTICIPANȚILOR

- persoană cu dizabilitate;
- persoană de sprijin - familie / vecin / voluntar;
- reprezentant al autorităților locale;
- membru al serviciilor de urgență;

EXEMPLU DE SCENARIU DE JOC DE ROL

CONTEXT - *O comunitate este afectată de o situație de criză - inundație / incendiu / evacuare preventivă. În zonă se află o persoană cu dizabilitate care necesită sprijin pentru evacuare și acces la servicii esențiale.*

SARCINI

- identificați nevoile persoanei cu dizabilitate;
- stabiliți priorități de intervenție;
- comunicați eficient cu cei implicați;
- decideți măsurile de sprijin adecvate.

POSIBILE ÎNTREBĂRI PE PERIOADA DESFĂȘURĂRII JOCULUI

Pentru cei care joacă rolul de *„persoană cu dizabilitate”*

- *Care sunt principalele tale nevoi în această situație?*
- *Ce tip de sprijin îți este util și ce crezi că nu este util?*

Pentru cei care joacă rolul de *„persoană de sprijin”*

- *Cum poți ajuta fără a crea dependență sau risc suplimentar?*
- *Ce informații trebuie să transmiți autorităților?*

Pentru cei care joacă rolul de *„autorități / servicii de urgență”*

- *Cum identifici persoanele cu dizabilități din comunitate?*
- *Ce resurse pot fi mobilizate rapid?*

Posibile răspunsuri orientative

- *recunoașterea nevoilor specifice; comunicare calmă și clară;*
- *respectarea demnității și autonomiei;*
- *cooperare între actori; evitarea soluțiilor improvizate sau forțate.*

Analiza post-joc / debriefing

- *Ce a funcționat bine în sprijinirea persoanei cu dizabilitate?*
- *Ce dificultăți au apărut?*
- *Ce s-ar fi întâmplat fără coordonare?*
- *Ce strategii generale pot fi aplicate în alte situații de criză?*

FIȘĂ DE LUCRU – ANALIZĂ DE CAZ –

„Dezvoltarea rezilienței personale pentru persoanele cu dizabilități în situații de criză”

SCOP

- înțelegerea conceptului de reziliență personală;
- identificarea resurselor interne și externe ale persoanei - factori de vulnerabilitate și de reziliență, mecanisme de adaptare;
- analiza modului în care reziliența poate fi consolidată înainte, în timpul și după o criză;

COMPETENȚE VIZATE

- autoevaluare;
- analiză de situație;
- identificarea resurselor;
- formularea de soluții adaptate;
- promovarea autonomiei și incluziunii.

ROLUL FORMATORULUI

- prezintă cazul și obiectivele exercițiului;
- formulează întrebări pentru aprofundarea subiectului și discuții;
- sprijină participanții în analiză;
- sintetizează concluziile și le corelează cu teoria.

ROLUL PARTICIPANȚILOR

- analizează cazul propus;
- identifică factori de reziliență și de vulnerabilitate;
- propun măsuri concrete de consolidare a rezilienței;
- argumentează soluțiile.

PREZENTAREA CAZULUI PENTRU ANALIZĂ – *Maria este o persoană adultă cu dizabilitate locomotorie, utilizatoare de scaun rulant. Locuiește singură într-un apartament la etajul 3, într-o zonă predispusă la inundații. În trecut, a fost nevoită să facă față unei evacuări rapide, fără sprijin suficient.*

SARCINI

1. *Identificați factorii de vulnerabilitate ai Mariei.*
2. *Identificați resursele personale ale Mariei - abilități, experiență, atitudini.*
3. *Identificați resursele externe - familie, comunitate, servicii de sprijin.*
4. *Analizați reacțiile Mariei în situația de criză descrisă.*
5. *Propuneți măsuri concrete pentru dezvoltarea rezilienței personale.*

POSIBILE RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

1. Factori de vulnerabilitate

- mobilitate redusă;
- locuință situată într-o zonă de risc;
- lipsa unei persoane de sprijin stabilite;
- experiențe negative anterioare.

2. Resurse personale

- experiență anterioară de gestionare a crizei; capacitatea de a cere ajutor; adaptabilitate; cunoașterea propriei dizabilități.

3. Resurse externe

- vecini; servicii sociale; autorități locale; organizații de sprijin, medic de familie.

4. Reacții în situație de criză

- stres și anxietate;
- dificultăți de luare a deciziilor;
- dependență temporară de sprijin extern.

5. Măsuri de consolidare a rezilienței

- elaborarea unui plan personal de urgență;
- stabilirea unei rețele de sprijin;
- adaptarea locuinței;
- participarea la sesiuni de informare și formare;
- dezvoltarea abilităților de auto-management emoțional.

CONCLUZIE / MESAJ FINAL – Reziliența personală nu presupune absența dificultăților, ci capacitatea de a le gestiona, folosind resurse interne și externe. Pentru persoanele cu dizabilități, reziliența este strâns legată de acces, sprijin și autonomie.



FIȘĂ DE LUCRU – ATELIER DE LUCRU –
„Posibile soluții practice și recomandări pentru autorități și comunități”

SCOP – transformarea cunoștințelor teoretice în soluții concrete, formularea de propuneri și recomandări aplicabile și transferabile în politici publice, planuri locale sau intervenții comunitare adaptate contextului local, prin colaborare interinstituțională și comunitară..

DESCRIERE – Participanții lucrează în grupuri pentru a elabora soluții concrete – recomandări, protocoale, politici incluzive, planuri locale de urgență, mecanisme de cooperare comunitară – adresate autorităților / comunităților, pornind de la nevoi identificate anterior.

CE DEZVOLTĂ LA FORMATORI

- capacitatea de a facilita procese participative;
- abilitatea de a integra perspectiva persoanelor cu dizabilități în decizii;
- competențe de lucru cu autorități și comunități.

În timpul atelierului, accentul va fi pus pe:

- realism;
- adaptare la context local;
- responsabilitate clară;
- sustenabilitate.

DESFĂȘURARE

Prezentarea contextului de lucru - *o comunitate locală trebuie să își îmbunătățească planul de intervenție în situații de criză astfel încât acesta să răspundă adecvat nevoilor persoanelor cu dizabilități.*

Sarcini

1. *Identificați principalele probleme întâmpinate de persoanele cu dizabilități în situații de criză la nivel local.*
2. *Selectați una dintre problemele identificate ca fiind prioritară.*
3. *Propuneți minimum 3 soluții concrete.*
4. *Indicați actorii responsabili pentru aplicare și implementare.*
5. *Identificați resursele necesare.*

TABEL DE LUCRU ȘI RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

Problemă prioritară	Soluție propusă	Responsabili	Resurse necesare	Termen
Lipsa identificării persoanelor cu dizabilități în situații de criză	Crearea unei baze de date / registru local voluntar al persoanelor cu dizabilități care pot avea nevoie de sprijin în caz de urgență	Primărie (serviciu social), ONG-uri	– Personal – Bază de date – Campanie de informare	6 luni
Comunicare inaccesibilă în situații de urgență	Adaptarea mesajelor de alertă: limbaj simplu, pictograme, mesaje audio/video accesibile	Autorități locale, ISU	– Materiale accesibile – Colaborare cu experți	3–6 luni
Evacuare dificilă pentru persoanele cu mobilitate redusă	Stabilirea unor proceduri de evacuare asistată și a unor puncte de sprijin comunitar	ISU, primărie, voluntari	– Instruire – Planuri locale – Voluntari	6 luni
Lipsa instruirii personalului public	Organizarea de sesiuni de formare privind dizabilitatea și incluziunea în situații de criză	Primărie, ONG-uri, formatori	– Buget formare – Formatori – Materiale	12 luni
Infrastructură publică neadaptată	Audit de accesibilitate pentru clădirile publice utilizate ca adăposturi	Primărie, arhitecți, ONG-uri	– Evaluare tehnică – Fonduri	12–24 luni
Lipsa coordonării între instituții	Protocol local de cooperare între primărie, ISU, DSP și ONG-uri, medici de familie			
Izolarea persoanelor cu dizabilități în comunitate	Rețea de vecini de sprijin			
Lipsa echipamentelor adaptate	Achiziționarea de echipamente de evacuare (scaune speciale, tărgi)			

Posibile întrebări și răspunsuri orientative

- ***Care soluții pot fi implementate imediat?***
  - *comunicarea accesibilă;*
  - *identificarea persoanelor vulnerabile prin rețele comunitare;*
  - *instruirea de bază a personalului și voluntarilor.*
- ***Ce soluții necesită modificări de politici sau bugete?***
  - *registrele locale oficiale;*
  - *adaptarea infrastructurii;*
  - *achiziția de echipamente speciale.*
- ***Cum pot fi implicate persoanele cu dizabilități în implementare?***
  - *consultări periodice;*
  - *participare în grupuri de lucru locale;*
  - *testarea procedurilor de evacuare;*
  - *rol de formatori sau experți prin experiență proprie.*

10

FIȘĂ DE LUCRU – ANALIZĂ DE BUNE PRACTICI –
„Posibile soluții practice și recomandări pentru autorități și comunități”

SCOP – Identificarea și adaptarea unor bune practici existente în domeniul incluziunii persoanelor cu dizabilități în gestionarea situațiilor de criză.

DESCRIERE – Formatorul prezintă exemple reale, naționale sau europene, de măsuri eficiente, ce pot fi adaptate la contextul local și implementate de autorități / comunități pentru sprijinirea persoanelor cu dizabilități.

CE DEZVOLTĂ LA FORMATORI

- capacitatea de a selecta și adapta modele funcționale;
- gândire critică orientată spre politici publice;
- argumentare solidă pentru dialogul cu autoritățile, bazată pe dovezi.

DESFĂȘURARE

Instrucțiuni - *Formatorul prezintă 2 exemple de bune practici europene –* ***„Sistem integrat de alertare și sprijin pentru persoanele cu dizabilități în situații de urgență”*** *și* ***„Rețea comunitară de sprijin pentru persoane cu dizabilități în situații de criză”****. Participanții analizează aplicabilitatea acestora în propriul context instituțional sau comunitar.*

Sarcini

1. *Descrieți pe scurt buna practică analizată.*
2. *Identificați factorii care au contribuit la succes.*
3. *Evaluați ce elemente pot fi replicate la nivel local.*
4. *Identificați barierele posibile în implementare.*
5. *Formulați recomandări de adaptare.*

TABEL DE ANALIZĂ – RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

Bună practică analizată – *„Sistem integrat de alertare și sprijin pentru persoanele cu dizabilități în situații de urgență”*

Descrierea bunei practici analizate	– **Implementarea unui sistem local prin care persoanele cu dizabilități sunt identificate voluntar, primesc alerte accesibile (SMS, apel vocal, mesaje video), iar serviciile de urgență dispun de proceduri clare de intervenție adaptată.**
Factori de succes	– cooperare interinstituțională (primărie–ISU–servicii sociale-medic de familie); – implicarea ONG-urilor; – consultarea persoanelor cu dizabilități; – utilizarea tehnologiei accesibile; – existența unui cadru procedural clar.
Elemente replicabile la nivel local	– mesajele de alertă accesibile; – registrele voluntare locale; – formarea personalului; – protocoale de cooperare; – implicarea comunității și a voluntarilor.
Bariere locale	– lipsa resurselor financiare; – rezistență instituțională la schimbare; lipsa de date actualizate; – nivel scăzut de conștientizare; – infrastructură neadaptată.
Adaptări necesare	– implementare etapizată; – prioritizarea soluțiilor cu cost redus; – campanii de informare; – parteneriate cu ONG-uri; – integrarea măsurilor în planurile locale de urgență existente.

Întrebări

- *Ce face această practică sustenabilă?*
- *Ce rol au autoritățile și comunitatea?*
- *Ce riscuri apar dacă adaptarea nu este corectă?*

11

TABEL DE ANALIZĂ – RĂSPUNSURI ORIENTATIVE

Bună practică analizată – *„Rețea comunitară de sprijin pentru persoane cu dizabilități în situații de criză”*

Descrierea bunei practici analizate	**Crearea unei rețele de vecini instruiți care oferă sprijin de primă necesitate persoanelor cu dizabilități în caz de criză, până la intervenția autorităților.**
Factori de succes	– implicare comunitară; instruire de bază; – comunicare clară; coordonare cu autoritățile; încredere reciprocă.
Elemente replicabile la nivel local	– instruirea voluntarilor; desemnarea persoanelor de sprijin; – liste de contact; exerciții de simulare.
Bariere locale	– lipsa timpului; lipsa motivației; – rotația voluntarilor; lipsa coordonării formale.
Adaptări necesare	– stimulente non-financiare; – clarificarea responsabilităților; integrarea rețelei în structuri locale; suport din partea autorităților.

Întrebări

- *Ce face această practică sustenabilă?*
- *Ce rol au autoritățile și comunitatea?*
- *Ce riscuri apar dacă adaptarea nu este corectă?*

Fișă de evaluare

Nume cursant (viitor instructor): _____, Data: _____

	Foarte bine	**Bine**	**Satisfăcător**	**Nesatisfăcător**
Identifică tipuri de dizabilități	✓			
Aplică măsuri de pregătire	✓			
Cunoaște drepturile	✓			
Participare activă	✓			

CONCLUZII – CURSUL INTEGRAT PENTRU GESTIONAREA EFICIENTĂ A SITUAȚIILOR DE CRIZĂ

Ajunși la finalul acestui curs, poate cea mai importantă concluzie este că **nu ne putem pregăti pentru fiecare criză în parte, dar ne putem pregăti pentru a reacționa corect atunci când o criză apare.** Ambiția noastră a fost să **dezvoltăm un sistem integrat de pregătire și reacție pentru situații de criză,** capabil să răspundă unei realități tot mai evidente – creșterea frecvenței, diversității și complexității evenimentelor care afectează siguranța, securitatea și reziliența comunităților noastre.

Dezastrele naturale, accidentele majore, conflictele armate, crizele economice, instabilitatea politică și socială sau epidemiile și pandemiile au cauze, evoluții și consecințe diferite. Cu toate acestea, dincolo de particularitățile fiecărei situații, există o **logică comună a supraviețuirii și a acțiunii eficiente**. Această logică începe înainte de producerea crizei. Înseamnă să cunoaștem riscurile, să ne identificăm vulnerabilitățile, să pregătim resursele esențiale, să avem variante alternative și să știm dinainte ce trebuie să facem atunci când condițiile normale de viață sunt perturbate.

Pregătirea nu începe atunci când criza s-a produs. Pregătirea începe înainte.

Fundamentele cursului ne-au arătat însă că pregătirea materială, deși importantă, nu este suficientă. Prima resursă pe care trebuie să o putem controla într-o situație critică este **propria reacție**. **Frica este firească. Incertitudinea este inevitabilă. Dar panica** poate transforma o situație dificilă într-una mult mai periculoasă. De aceea, înainte de a acționa, trebuie să fim capabili să ne oprim pentru câteva momente, să observăm, să evaluăm situația, să identificăm pericolele și să stabilim prioritățile.

De aici rezultă una dintre ideile centrale ale întregului curs:

ANTICIPEAZĂ → EVALUEAZĂ → PRIORITIZEAZĂ → PROTEJEAZĂ → ACȚIONEAZĂ → ADAPTEAZĂ-TE → REVINO.

Această succesiune reprezintă firul comun care leagă toate cele șase module ale cursului integrat.

În cazul **dezastrelor naturale și al accidentelor majore / MODULUL 1**, timpul și reacția imediată pot face diferența. Prioritatea este protejarea vieții: recunoașterea pericolului, autoprotecția, evacuarea sau adăpostirea, acordarea primului ajutor și respectarea indicațiilor autorităților. O regulă trebuie însă reținută: **nu putem ajuta pe nimeni dacă devenim noi înșine victime.**

Într-un **conflict armat sau într-o situație de război / MODULUL 2**, logica se schimbă. Expunerea la pericol poate deveni persistentă, iar siguranța depinde de capacitatea de a anticipa, de a identifica adăposturi și rute sigure, de a gestiona resurse limitate, de a ne deplasa prudent și de a menține permanent conștientizarea situației. Într-un asemenea mediu, supraviețuirea presupune înainte de toate **protecție, discreție, informare și adaptare continuă**.

În cazul **crizelor economice / MODULUL 3**, pericolul este mai puțin vizibil și efectele apar, de regulă, progresiv. Supraviețuirea nu mai înseamnă doar reacție imediată, ci capacitatea de a menține funcționalitatea persoanei și a familiei pe termen mediu și lung. Gestionarea atentă a resurselor, protejarea nevoilor esențiale, identificarea alternativelor și păstrarea capacității profesionale devin componente ale rezilienței.

Crizele politice și sociale / MODULUL 4, ne-au arătat importanța conștientizării situației și a evitării escaladării. Într-un mediu tensionat și impredictibil, trebuie să știm ce se întâmplă în jurul nostru, să evităm zonele cu risc, să identificăm variante alternative de deplasare și să luăm decizii prudente. În același timp, informația devine ea însăși o resursă critică. Zvonurile, manipularea și dezinformarea pot amplifica o criză, motiv pentru care **verificarea informației înainte de a acționa sau de a o distribui trebuie să devină un reflex.**

Modulul dedicat **epidemiilor și pandemiilor** / **MODULUL 5**, ne-a demonstrat că protejarea sănătății individuale este inseparabilă de protejarea comunității. Reducerea expunerii, întreruperea transmiterii, respectarea măsurilor de protecție și menținerea unor resurse esențiale sunt importante, dar reziliența presupune mai mult. Familia, educația, comunicarea, activitatea profesională și relațiile comunitare trebuie să continue să funcționeze, chiar și într-o formă adaptată.

În sfârșit, modulul dedicat **persoanelor cu dizabilități / MODULUL 6** ne-a reamintit un principiu fundamental – **o comunitate nu poate fi considerată reziliență dacă îi lasă în urmă pe cei mai vulnerabili.** Pregătirea trebuie să fie incluzivă încă din etapa de planificare, iar procedurile de avertizare, sprijin, protecție și evacuare trebuie adaptate nevoilor reale ale persoanei. Nu persoana trebuie adaptată procedurii, ci procedura trebuie să poată răspunde persoanei.

Privite împreună, cele șase module transmit un mesaj comun – **SUPRAVIEȚUIREA ÎNTR-O SITUAȚIE DE CRIZĂ NU ÎNSEAMNĂ NUMAI A TRECE DE MOMENTUL CRITIC.** Înseamnă să protejăm viața, să păstrăm capacitatea de decizie, să gestionăm resursele, să menținem funcțiile esențiale, să îi sprijinim pe cei din jur, să ne adaptăm schimbărilor și, în final, să putem reveni treptat la o stare de normalitate. De aceea, adevăratul rezultat al acestui curs nu trebuie măsurat numai prin cantitatea de informații acumulată. Ea trebuie să poată fi transformată în:

INFORMAȚIE → ÎNȚELEGERE → DECIZIE → ACȚIUNE → ADAPTARE → REZILIENȚĂ.

Apreciem că la finalul cursului, fiecare participant ar trebui să poată răspunde mai clar la câteva întrebări esențiale:

- **Ce se întâmplă?**
- **Care este pericolul imediat?**
- **Ce trebuie să protejez mai întâi?**
- **Ce trebuie să fac?**
- **Cum trebuie să fac?**
- **În ce ordine trebuie să acționez?**
- **Ce trebuie să schimb dacă situația evoluează?**

Dacă aceste întrebări devin un mecanism firesc de gândire și acțiune, atunci cursul și-a atins unul dintre obiectivele sale fundamentale.

Dar, pregătirea individuală reprezintă numai primul nivel. O persoană pregătită poate să se protejeze și să îi sprijine pe cei apropiați.O familie pregătită devine mai puțin vulnerabilă. O comunitate pregătită poate absorbi mai bine șocul unei crize și își poate restabili mai repede funcțiile esențiale. Astfel, **pregătirea individuală devine parte a rezilienței comunitare.**

Acesta este și motivul pentru care cursul nu trebuie privit ca un punct final, ci ca începutul unui proces. Cunoștințele trebuie actualizate, procedurile trebuie exersate, planurile trebuie verificate, iar lecțiile rezultate din situații reale trebuie permanent integrate în pregătire. Știm că nu putem elimina toate riscurile, nu putem anticipa fiecare criză și nu putem controla toate circumstanțele. **Putem însă controla cât de bine suntem pregătiți să le facem față.**

Într-o situație de criză, oamenii nu au nevoie de cât mai multă informație. Au nevoie de **informația potrivită, de proceduri simple și de repere clare de acțiune**, astfel încât să poată lua decizii corecte chiar și sub presiune. De aceea, mesajul cu care ar trebui să încheiem acest curs poate fi sintetizat foarte simplu:

- **PREGĂTIREA REDUCE VULNERABILITATEA.**
- **CLARITATEA SUSȚINE DECIZIA.**
- **DECIZIA CORECTĂ GENEREAZĂ ACȚIUNE EFICIENTĂ.**
- **ADAPTAREA CONSTRUIEȘTE REZILIENȚĂ.**

Iar dacă ar trebui să păstrăm o singură succesiune de acțiuni după încheierea cursului, aceasta ar fi:

PREGĂTEȘTE-TE – PROTEJEAZĂ – ACȚIONEAZĂ – ADAPTEAZĂ-TE – REVINO.

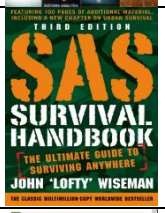
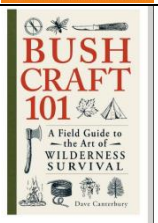
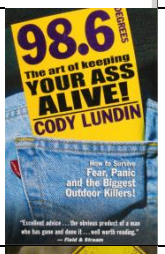
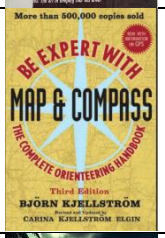
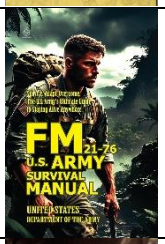
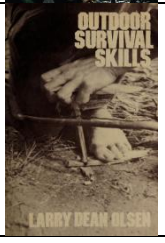
Pentru că **o criză nu ne oferă timp să învățăm de la zero. Ceea ce știm, ceea ce am exersat și ceea ce am pregătit înainte poate face diferența atunci când fiecare decizie contează.**

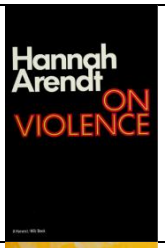
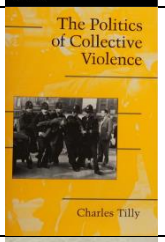
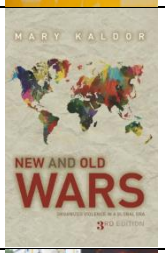
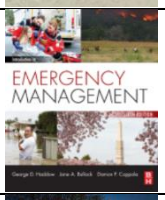
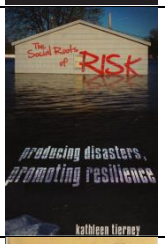
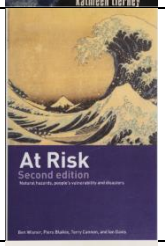
CADRUL INTERNAȚIONAL – SURSE ONLINE

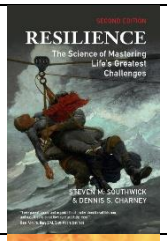
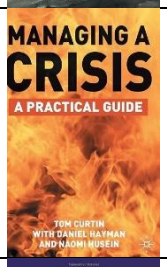
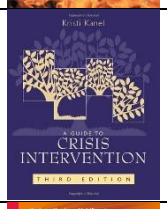
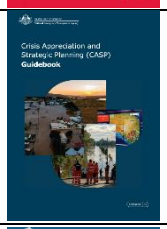
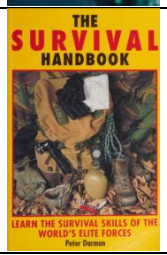
– **United Nations Office** for Disaster Risk Reduction (UNDRR), 2015. *Sendai Framework for Disaster Risk Reduction 2015–2030*. New York: United Nations. Available at:		https://www.undrr.org
– United Nations (UN), 2015. *Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development*. New York: United Nations.		Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development | Department of Economic and Social Affairs
– United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR), 2021. *Emergency Handbook*. 4th ed. Geneva: UNHCR.		UNHCR | Emergency Handbook
– United Nations Environment Programme (UNEP), 2017. *Awareness and Preparedness for Emergencies at Local Level (APELL)*. Nairobi: UNEP.		Awareness and preparedness for emergencies at local level (APELL) | UNEP - UN Environment Programme
– United Nations, (UN), 2006. *Convention on the Rights of Persons with Disabilities*. Available at:		Convention on the Rights of Persons with Disabilities | OHCHR
– United Nations, (UN), 2020. *Shared responsibility, global solidarity: Responding to the socio-economic impacts of COVID-19*. New York: United Nations.		Unsdg | Shared responsibility, global solidarity: Responding to the socio-economic impacts of COVID-19
– United Nations (UN), 1949. *Geneva Conventions of 1949 and Additional Protocols*. Geneva: United Nations.		Geneva Convention relative to the Protection of Civilian Persons in Time of War | OHCHR
– United Nations Development Programme (UNDP), 2020. *Human Development Report: Social cohesion in times of crisis*. New York: UNDP.		
– United Nations Development Programme (UNDP), 2020. *Human Development Report: Economic vulnerability and resilience*. New York: UNDP.		Human Development Report 2020 | Human Development Reports
– United Nations Development Programme (UNDP), 2020. *COVID-19 pandemic: Humanity needs leadership and solidarity*. New York: UNDP.		
– **World Health Organization** (WHO) & World Bank 2011. World Report on Disability. Geneva: WHO. Available at:		World Report on Disability
– World Health Organization (WHO) 2020. *Disability considerations during the COVID-19 outbreak*. Geneva: WHO. Available at:		Disability considerations during the covid-19 outbreak DD
– World Health Organization (WHO), 2020. *Advice for the public on COVID-19*. Geneva: WHO.		
– World Health Organization (WHO), 2011. *Mass Casualty Management Systems: Strategies and Guidelines for Building Health Sector Capacity*. Geneva: WHO.		
– World Health Organization (WHO), 2020. *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*. Geneva: WHO.		
– World Health Organization (WHO), 2020. *Risk communication and community engagement readiness and response to coronavirus disease (COVID-19)*. Geneva: WHO.		https://www.who.int/
– World Health Organization (WHO), 2020. *Infection prevention and control during health care when COVID-19 is suspected*. Geneva: WHO.		
– World Health Organization (WHO), 2021. *COVID-19 strategic preparedness and response plan*. Geneva: WHO.		
– World Health Organization (WHO), 2020. *Maintaining essential health services during the COVID-19 outbreak*. Geneva: WHO.		
– World Health Organization (WHO), 2013. *Psychological First Aid: Guide for Field Workers*. Geneva: WHO.		
– World Health Organization, 2013. *Psychological First Aid: Guide for Field Workers*. Geneva: WHO.		Psychological first aid: Guide for field workers
– **Federal Emergency Management Agency (FEMA),** 2021. *Community preparedness guide*. Washington DC: FEMA.		Planning Guides | FEMA.gov

– **UNICEF** 2017. *Including Children with Disabilities in Humanitarian Action*. New York: UNICEF. Available at:	unicef	https://www.unicef.org/disabilities/documents/inclusive-humanitarian-action-general-guidance
– UNICEF, 2020. *COVID-19 emergency preparedness and response guidance*. New York: UNICEF.		Preparedness for and response to coronavirus disease (COVID-19) | UNICEF
– **CBM Global Disability** Inclusion 2019. *Disability-Inclusive Emergency Response Guidelines*. CBM.		Disability Inclusive Disaster Risk Reduction (DIDRR) | startpage
– Handicap International2015. *Disability in Humanitarian Contexts Toolkit*. HI.		Disability in humanitarian context: Views from affected people and field organisations - GSDRC
– Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 2020. *Pandemic preparedness resources*. Atlanta: CDC. – CDC, 2020. *Hand hygiene recommendations*. Atlanta: CDC.	CDC U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION	https://www.cdc.gov/
– **Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD),** 2021. *Building societal resilience to disinformation, polarization and social crises*. Paris: OECD Publishing.	OECD	https://www.oecd.org/en/publications/oecd-economic-outlook/volume-2021/issue-1_edfbca02-en.html
– Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD), 2021. *Supply Chain Resilience during Crisis Situations*. Paris: OECD Publishing.		The Organisation for Economic Co-operation and Development | OECD
– Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD), 2021. *Building Economic Resilience in a Time of Crisis*. Paris: OECD Publishing.		The Organisation for Economic Co-operation and Development | OECD
– **European Commission**, *Strategic communication and resilience in crisis situations*. Brussels: European Commission.	European Commission	2020 Strategic Foresight Report - European Commission
– European Commission, *Economic resilience and strategic autonomy*. Brussels: European Commission.		EUR-Lex - 52021DC0032 - EN - EUR-Lex
– European Commission, *Recovery and Resilience Facility*. Brussels: European Commission.		Recovery and Resilience Facility - European Commission
– **North Atlantic Treaty Organization (NATO),** 2021. *Baseline requirements for national resilience*. Brussels: NATO.	NATO OTAN	Strengthened Resilience Commitment | NATO Official text
– NATO Strategic Communications Centre of Excellence, 2020. *Countering Disinformation in Crisis Situations*. Riga: NATO StratCom COE.		StratCom | NATO Strategic Communications Centre of Excellence Riga, Latvia
– **International Committee of the Red Cross (ICRC),** 2021. *Protection of Civilians in Armed Conflict*. Geneva: ICRC.	ICRC	Protection | ICRC
– International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC), 2018. *Community Early Warning Systems: Guiding Principles*. Geneva: IFRC.		Community Early Warning Systems: Guiding Principles | IFRC
– Norwegian Refugee Council (NRC), 2020. *Displacement and Protection in Armed Conflict*. Oslo: NRC.	NRC NORWEGIAN REFUGEE COUNCIL	Neglected displacement crises | NRC
– International Atomic Energy Agency (IAEA), 2018. *Preparedness and Response for a Nuclear or Radiological Emergency*. Vienna: IAEA.	IAEA International Atomic Energy Agency Atoms for Peace	Preparedness and Response for a Nuclear or Radiological Emergency | IAEA

CĂRȚI, MATERIALE PUBLICATE, STUDII ȘI CERCETĂRI

– Şerban Derlogea, ”***Manual de Supraviețuire”,*** Editura Amaltea, 2002. ISBN 973-9397-29-8.		Manual De Supravietuire Şerban Derlogea : Şerban Derlogea : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive https://pregatiri.ro/pics/carte-serban-derlogea-manual-de-supravietuire.pdf,
– John 'Lofty' Wiseman - ***„SAS Survival Handbook"***		SAS Survival Handbook, Third Edition The Ultimate Guide To Surviving Anywhere (2014) - John Lofty Wiseman : John Lofty Wiseman : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive
– Dave Canterbury - ***„Bushcraft 101: A Field Guide to the Art of Wilderness Survival"***		Bushcraft 101: A Field Guide To The Art Of Wilderness Survival : Dave Canterbury : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive
– Cody Lundin ***- „98.6 Degrees: The Art of Keeping Your Ass Alive"***		98.6 degrees : the art of keeping your ass alive : Lundin, Cody : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive
– Cody Lundin - ***„When All Hell Breaks Loose: Stuff You Need to Survive When Disaster Strikes"***		When all hell breaks loose : stuff you need to survive when disaster strikes : Lundin, Cody : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive
– Bjorn Kjellstrom - ***"Be Expert with Map and Compass"***		Be Expert With Map And Compass (2010) : Bjorn Kjellstrom : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive
– ***U.S. Army Survival Handbook*** (FM 21-76),		https://ia600904.us.archive.org/3/items/Fm21-76SurvivalManual/FM21-76_SurvivalManual.pdf
– Larry Dean Olsen ***- "Outdoor Survival Skills”***		Outdoor survival skills : Olsen, Larry Dean, 1939- : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive

– Arendt, H., 1970. **"*On Violence*".** New York: Harcourt Brace.		On violence : Arendt, Hannah, 1906-1975 : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive
– Tilly, C., 2003. **"*The Politics of Collective Violence*".** Cambridge: Cambridge University Press.		The politics of collective violence : Tilly, Charles : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive
– Kaldor, M., 2012, **"*New and Old Wars: Organized Violence in a Global Era*".** 3rd edition. Stanford: Stanford University Press.		New & old wars : organized violence in a global era : Kaldor, Mary, author : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive
– Haddow, G.D., Bullock, J.A. and Coppola, D.P., 2017. **"*Introduction to Emergency Management*."** 6th edition, Oxford: Butterworth-Heinemann.		Introduction to Emergency Management | ScienceDirect
– Tierney, K., 2014. ***"The Social Roots of Risk: Producing Disasters, Promoting Resilience".*** Stanford: Stanford University Press.		The social roots of risk : producing disasters, promoting resilience : Tierney, Kathleen J., author : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive
– Wisner, B., Blaikie, P., Cannon, T. and Davis, I., 2004. ***"At Risk: Natural Hazards, People's Vulnerability and Disasters".*** 2nd ed. London: Routledge.		At risk : natural hazards, people's vulnerability, and disasters : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive
– Freedman, L., 2017. ***"The Future of War: A History".*** New York: PublicAffairs.		The future of war : a history : Freedman, Lawrence, author : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive
– ***"First Aid - Introduction - The obligation of assistance"*** - Based on the University of Pécs Faculty of Health First Aid Programme -		Introduction To First Aid | CPR First Aid
– Drury, J., 2018. "***The role of social identity processes in*** mass ***emergency behaviour: An integrative review. European Review of Social Psychology***," 29(1), pp.38–81.		The role of social identity processes in mass emergency behaviour: An integrative review: European Review of Social Psychology: Vol 29 , No 1 - Get Access
– European External Action Service (EEAS), 2020. **"*Disinformation and crisis communication strategies*."** Brussels: EEAS.		The essential fight against disinformation and manipulation | EEAS

– Southwick, S.M. and Charney, D.S., 2018. ***"Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges"***. 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press.		Resilience - Resilience
– Tom Curtin, Daniel Hatman, Naomi Musein, ***"A practical guide to crisis management."***		https://www.researchgate.net/publication/6755316
– Kristi Kanel, ***"A Guide to Crisis Intervention",*** Fourth Edition.		https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/r3c5a5_A_Guide_to_Crisis_Intervention-_4th_edition.pdf
– *Stough, L.M. and Kelman, I., 2018.* ***"People with Disabilities and Disasters".*** *London: Palgrave Macmillan.* – *Twigg, J. et al., 2011.* ***"Disability and Public Shelter in Emergencies. ODI."***		(PDF) People with Disabilities and Disasters
– *Government of Australia, Department of Home Affairs, Strategic Planning (CASP),* ***"GUIDEBOOK".***		https://www.homeaffairs.gov.au/emergency/files/casp-guidebook.pdf
– *State of Alaska, gov****," Emotional recovery after a crisis guidebook, Resources for Living."***		https://drb.alaska.gov/docs/materials/EAPemotionalRecoveryAfterACrisis.pdf
– *Municipalities Newfoundland and Labrador (MNL),* ***"CRISIS COMMUNICATIONS GUIDEBOOK".***		https://municipalnl.ca/site/uploads/2020/03/Crisis-Communications-Tool-Kit.pdf
– ***Site-ul Civil Defence Emergency Management*** *(CDEM) Group*		https://www.civildefence.govt.nz/find-your-civil-defence-group/
– ***Site-ul*** **The Art of Manliness** – Survival Section		https://www.artofmanliness.com/skills/outdoor-survival/
– *Heymann*, D.L., 2015, ***"Control of Communicable Diseases Manual."*** 20th ed. Washington DC: American Public Health Association.		- CCDM
– Darman P.," The ***Survival Handbook",*** Published by Greenhill Books/Lionel Leventhal, ISBN-10:185367236X, ISBN-13:978-1853672361, 1996.		The survival handbook : Darman, Peter : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive

– Survival evasion resistance escape (SERE) operations, ***Air Force Handbook*** 10-644, Department of the USAF, certified by: HAF/A3 (Lt Gen MARK C. NOWLAND)		https://archive.org/details/AFH10644SurvivalEvasionResistanceEscapeSERE
– Constantinescu, M. (2012). ***"The economic crisis – implications on the methods and tools used in the study of quality of life".*** Journal of Theoretical and Applied Economics.		https://store.ectap.ro/articole/767_ro.pdf
– Swedish Civil Protection Agency - ***"In Case of Crisis or War" Brochure (2024").***		https://rib.msb.se/filer/pdf/30874.pdf
– ***Interreg VI-A Romania-Hungary Programme***, funded by the European Union for the period 2021-2027.		https://interreg-rohu.eu/ro/home-ro/
– ***Interreg VI-A Romania-Bulgaria Programme***, funded by the European Union for the period 2021-2027.		https://interregviarobg.eu/sti1

CADRU NAȚIONAL – ROMÂNIA

– *Strategia Națională de Apărare a Țării 2020–2024, București: Administrația Prezidențială a României.*	STRATEGIE 30/06/2020 - Portal Legislativ
– *Parlamentul României - 2004. Legea nr. 481/2004 privind protecția civilă.*	LEGE 481 08/11/2004 - Portal Legislativ
– *Parlamentul României - 2006. Legea nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap.*	LEGE 448 06/12/2006 - Portal Legislativ
– *Guvernul României - 2004. OUG nr. 21/2004 privind Sistemul Național de Management al Situațiilor de Urgență.*	OUG 21 15/04/2004 - Portal Legislativ
– *Guvernul României - 2011. Legea nr. 292/2011 a asistenței sociale.*	LEGE 292 20/12/2011 - Portal Legislativ
– *Guvernul României - 2022. Strategia națională privind drepturile persoanelor cu dizabilități 2022–2027.*	STRATEGIE 06/04/2022 - Portal Legislativ
– *Guvernul României, 2020. Hotărâri și măsuri privind starea de alertă și gestionarea pandemiei COVID-19. București: Guvernul României.*	HOTARARE 394 18/05/2020 - Portal Legislativ
– *Institutul Național de Cercetare-Dezvoltare pentru Fizica Pământului (INCDFP), n.d. Informații privind riscul seismic în România. București: INCDFP.*	https://www.infp.ro
– *Administrația Națională de Meteorologie (ANM), n.d. Avertizări și informări meteorologice. București: ANM.*	https://www.meteoromania.ro
– *Ministerul Apărării Naționale (MApN), n.d. Ghiduri și materiale informative privind protecția populației. București: MApN.*	https://www.mapn.ro
– *Ministerul Sănătății, 2020. Măsuri privind prevenirea și gestionarea infecțiilor COVID-19. București: Ministerul Sănătății.*	HOTARARE 588 31/07/2020 - Portal Legislativ
– *Institutul Național de Sănătate Publică (INSP), 2020. Metodologii și recomandări pentru prevenirea răspândirii SARS-CoV-2. București: INSP.*	Metodologii – Institutul Național de Sănătate Publică
– *Inspectoratul General pentru Situații de Urgență/ IGSU, Protecția populației.*	https://www.igsu.ro/Comunitate/ProtectiaPopulatiei
– *Inspectoratul General pentru Situații de Urgență (IGSU), n.d. Ghiduri de pregătire și comportament în situații de urgență. București: IGSU.*	https://www.igsu.ro
– *Institutul Național de Statistică (INS), n.d. Date statistice privind nivelul de trai și vulnerabilitatea economică. București: INS.*	https://insse.ro
– *Banca Națională a României (BNR), 2021. Raport asupra stabilității financiare. București: BNR.*	Raport asupra stabilității financiare, iunie 2021
– *IGSU - n.d. Ghiduri*	IGSU
– *Departamentul pentru Situații de Urgență/ DSU, Fii pregătit.*	https://fiipregatit.ro/ghiduri/
– *Departamentul pentru Situații de Urgență (DSU), 2020. Recomandări oficiale privind protecția populației în pandemie. București: DSU.*	https://www.dsu.mai.gov.ro
– *Departamentul pentru Situații de Urgență (DSU), n.d. Materiale privind pregătirea populației pentru situații de urgență. București: DSU.*	
– *DSU - n.d. Resurse și proceduri operaționale.*	Departamentul pentru Situații de Urgență
– *Bucureștiul Pregătit. Fundația Comunitară București*	https://bucurestiulpregatit.ro.
– *Cum să supraviețuiești unui cutremur. ARCEN și Re:Rise,*	https://antiseismic.info.

CADRUL NAȚIONAL – BULGARIA

– Kachev, O., "***Theory and Practice of Self Defense"***, Varna: N. Y. Vaptsarov Naval Academy, volume: 267 p., ISBN: ISBN 978-619-7428-93-3, 978-619-7428-94-0 (e-book PDF), 2023.	Nikola Vaptsarov Naval Academy – официален сайт на ВВМУ
– Nedev, P., Kachev O., Nedev, H., "***Survival in extreme situations: Methodological guide, Publishing and production***"- [Varna]: Univ. Press Varna Free University „Chernorizets Hrabar", volume: 153 p., ISBN - 978-954-715-614-2, 2013	
– ***"Plan of the Municipality of Varna for the protection of the population in the event of disasters"***, Adopted by decision № 1332-8(36) /11.08.2023,	https://varna.obshtini.bg/ doc/5415253

CADRUL NAȚIONAL – UNGARIA

– Földi, L. & Szabó, R. (2023). "***Digital Readiness in Crisis Response – Case Study of Hungarian Disaster Management".*** Budapest University of Technology and Economics.	(PDF) Összehasonlító tanulmány: a catvertising hatása az online vásárlásra az Észak- és Dél-Alföld régiókban
– Hungarian Central Statistical Office (KSH) (2024). "***Climate and Economic Vulnerability Indicators".*** Budapest.	https://www.ksh.hu/
– Hungarian Meteorological Service (2023). "***Climate Change Impacts and Adaptation in Hungary".*** Budapest: OMSZ.	https://www.met.hu/en/

Cofinanțat de Uniunea Europeană

ANEXE

FIȘE DE OBSERVARE ȘI EVALUARE



PERSOANE PREGĂTITE – COMUNITĂȚI REZILIENTE!

ANEXĂ

CE CONȚINE ANEXA ȘI CUM SE UTILIZEAZĂ FIȘELE DE OBSERVARE ȘI EVALUARE?

SCOPUL ANEXEI

Această anexă reunește, într-un format coerent și ușor de utilizat, fișele de observare și fișele de evaluare asociate exercițiilor practice și fișelor de lucru incluse în Cursul integrat pentru situații de criză.

Fișele au fost plasate separat în anexă pentru a facilita identificarea rapidă, reproducerea și utilizarea instrumentului adecvat pentru fiecare activitate practică, fără a suprasolicita structura modulelor cursului.

CE CONȚINE ANEXA?

Pentru activitățile practice incluse în cele șase module, sunt furnizate două tipuri de instrumente, după caz:

FIȘĂ DE OBSERVARE – utilizată de instructor pentru a monitoriza modul în care participantul se desfășoară în timpul exercițiului. Aceasta permite observarea sistematică a comportamentului, aplicarea procedurilor, comunicarea deciziilor, cooperarea și respectarea cerințelor specifice activității.
FIȘĂ DE EVALUARE – utilizată pentru a evalua rezultatele obținute și măsura în care competențele vizate de exercițiu au fost demonstrate, pe baza criteriilor și indicatorilor specifici stabiliți pentru acea activitate.

Fiecare fișă este adaptată exercițiului sau activității practice pentru care a fost concepută. Prin urmare, criteriile și indicatorii trebuie interpretați în raport cu obiectivele și sarcinile exercițiului respectiv.

CUM SE UTILIZEAZĂ FIȘELE?

Înainte de începerea activității, instructorul selectează fișa corespunzătoare exercițiului practic sau fișei de lucru și o reproduce în funcție de numărul de participanți care urmează să fie observați sau evaluați.

Pentru evaluarea individuală, se utilizează o fișă pentru fiecare participant / profesionist. Înainte de începerea activității, trebuie completate datele de identificare prevăzute în formular, inclusiv numele și prenumele participantului, modulul, exercițiul/activitatea, data și, acolo unde este cazul, numele instructorului/evaluatorului.

În timpul exercițiului, instructorul respectă criteriile stabilite și consemnează observații specifice, relevante și obiective, pe baza comportamentului și acțiunilor demonstrate de participant. Evaluarea trebuie să ia în considerare nu doar rezultatul final, ci și modul în care participantul analizează situația, stabilește priorități, ia decizii, aplică proceduri, comunică și se adaptează la condiții în schimbare.

După exercițiu, fișele sunt utilizate pentru a sprijini feedbackul și debrifarea, evidențiind atât ceea ce a fost executat corect, cât și domeniile care necesită îmbunătățiri.

Fișele ar trebui utilizate flexibil, în funcție de natura activității, de condițiile specifice de instruire și de profilul participanților, păstrând în același timp obiectivele esențiale și criteriile de evaluare ale exercițiului.

Pentru activitățile desfășurate în echipă, observațiile individuale ar trebui completate cu aspecte legate de cooperare, comunicare, îndeplinirea rolurilor și contribuția fiecărui participant la sarcina colectivă.

Atunci când la activitate participă persoane cu dizabilități, atât metodele de implementare, cât și cele de evaluare ar trebui adaptate nevoilor individuale și cerințelor de accesibilitate, fără a compromite obiectivele de învățare propuse.

Fișele nu ar trebui considerate exclusiv instrumente pentru acordarea unui scor sau a unei note, ci în principal instrumente de învățare, feedback și îmbunătățire a performanței.

OBSERVĂ → EVALUEAZĂ → OFERĂ FEEDBACK → ÎMBUNĂTĂȚEȘTE PERFORMANȚA

Utilizate sistematic, aceste fișe contribuie la standardizarea evaluării, identificarea progresului și transformarea exercițiilor practice în experiențe de învățare semnificative care dezvoltă competențele necesare în situații de criză.

FIȘĂ DE EXERCIȚIU 2
TERMINOLOGIE ȘI CONCEPTE DE BAZĂ

FIȘĂ DE OBSERVARE – TERMINOLOGIE ȘI CONCEPTE DE BAZĂ

DATA – .....
NUMELE și PRENUMELE PROFESIONISTULUI – .....

	DESCRIERE COMPORTAMENTALĂ	DA	PARȚIAL	NU
UTILIZAREA CORECTĂ A TERMENILOR	Folosește corect termenii: pericol, urgență, dezastru, criză	☐	☐	☐
ÎNȚELEGEREA DEFINIȚIILOR	Explică adecvat sensul conceptelor de bază	☐	☐	☐
IDENTIFICAREA DIFERENȚELOR	Distinge clar între pericol, urgență, dezastru și criză	☐	☐	☐
CLASIFICAREA CRIZELOR	Încadrează corect exemplele în categorii: naturale, umane, hibride	☐	☐	☐
PARTICIPARE ACTIVĂ	Se implică în discuții și răspunde la întrebările ghidate	☐	☐	☐
ARGUMENTARE	Oferă exemple relevante și explicații logice	☐	☐	☐
CLARITATE ÎN EXPRIMARE	Comunică clar și coerent ideile	☐	☐	☐

CONCLUZIE OBSERVATOR

☐ Participare activă
☐ Înțelegere parțială
☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE.....

FIȘĂ DE EVALUARE – TERMINOLOGIE ȘI CONCEPTE DE BAZĂ

DATA – .....
NUMELE și PRENUMELE PROFESIONISTULUI – .....

I. ÎNTREBĂRI DE VERIFICARE RAPIDĂ (RĂSPUNS SCURT)

1. Definește termenul *PERICOL*.
   .....
2. Ce diferență esențială există între urgență și criză?
   .....
3. Menționează cele trei tipuri principale de crize.
   .....

II. EXERCIȚIU APLICATIV – ANALIZĂ DE SCENARIU

SCENARIU **–** *O alunecare de teren afectează o comunitate rurală, distrugând mai multe locuințe și necesitând evacuarea populației.*

1. Identifică tipul de eveniment (pericol / urgență / dezastru / criză).
   .....
2. Încadrează situația într-o categorie de criză (naturală, umană, hibridă) și justifică.
   .....

CRITERII DE EVALUARE ȘI PUNCTAJ ORIENTATIV

	PUNCTAJ MAXIM
CORECTITUDINEA DEFINIȚIILOR	3 p
IDENTIFICAREA DIFERENȚELOR ESENȚIALE	3 p
CLASIFICAREA CORECTĂ A CRIZELOR	2 p
ARGUMENTARE ȘI JUSTIFICARE	2 p
TOTAL	**10 p**

OBSERVAȚII

CALIFICATIV / NOTĂ .....

PUNCTE FORTE .....
.....

ASPECTE DE ÎMBUNĂTĂȚIT .....
.....

RECOMANDĂRI .....
.....

3

FIȘĂ DE EXERCIȚIU 3
IMPORTANȚA PREGĂTIRII PENTRU SITUAȚII DE CRIZĂ

FIȘĂ DE OBSERVARE – Importanța pregătirii pentru situații de criză

DATA – .....
NUMELE și PRENUMELE PROFESIONISTULUI – .....

	DESCRIERE COMPORTAMENTALĂ	DA	PARȚIAL	NU
Înțelegerea conceptului de pregătire	Explică rolul pregătirii în prevenirea panicii	☐	☐	☐
Diferențiere reacție – panică	Identifică diferențe clare între reacția controlată și panică	☐	☐	☐
Gestionarea timpului	Recunoaște timpul ca factor critic în situații de criză	☐	☐	☐
Pregătire mentală	Evidențiază importanța autocontrolului și a deciziei rapide	☐	☐	☐
Pregătire tehnică	Aplică corect proceduri și pași demonstrați	☐	☐	☐
Abordare integrată	Corelează pregătirea mentală cu cea tehnică	☐	☐	☐
Abordarea tipurilor de criză	Face referire la toate cele 5 tipuri de criză	☐	☐	☐
Implicare activă	Participă activ la discuții și analiza studiului de caz	☐	☐	☐

CONCLUZIE OBSERVATOR

☐ Participare activă
☐ Înțelegere parțială
☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE.....

FIȘĂ DE EVALUARE – IMPORTANȚA PREGĂTIRII PENTRU SITUAȚII DE CRIZĂ

DATA – .....
NUMELE și PRENUMELE PROFESIONISTULUI – .....

I. ÎNTREBĂRI DE VERIFICARE RAPIDĂ

1. Explică diferența dintre **reacție** și **panică** în contextul unei situații de criză.
   .....
2. De ce este timpul un **factor critic** în gestionarea situațiilor de criză?
   .....
3. Care este diferența dintre **pregătirea mentală** și **pregătirea tehnică**?
   .....

II. STUDIU DE CAZ – APLICARE PRACTICĂ

STUDIU DE CAZ – *Un instructor este responsabil de un grup în timpul unei situații neprevăzute care evoluează rapid. Există confuzie și presiune temporală ridicată.*

1. Descrie primele **trei acțiuni** pe care instructorul profesioniști ar trebui să le întreprindă pentru a preveni panica.
   .....
2. Precizează ce tip de **pregătire** (mentală și/sau tehnică) este implicat în fiecare acțiune.
   .....
3. Indică ce tipuri de criză pot fi avute în vedere în acest scenariu și justifică.
   .....

III. REFLECȚIE PROFESIONALĂ

1. De ce este esențial ca un **instructor profesionist** să fie pregătit pentru toate cele 5 tipuri de criză?
   .....

CRITERII DE EVALUARE ȘI PUNCTAJ ORIENTATIV

	PUNCTAJ MAXIM
DIFERENȚIERE REACȚIE – PANICĂ	2 p
ÎNȚELEGEREA ROLULUI TIMPULUI	2 p
DISTINCȚIA PREGĂTIRE MENTALĂ / TEHNICĂ	2 p
APLICARE PRACTICĂ ÎN STUDIUL DE CAZ	3 p
ARGUMENTARE PROFESIONALĂ	1 p
TOTAL	10 p

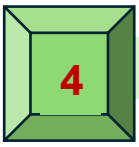
OBSERVAȚII

CALIFICATIV / NOTĂ .....

PUNCTE FORTE .....
.....

ASPECTE DE ÎMBUNĂTĂȚIT .....
.....

RECOMANDĂRI .....
.....



FIȘĂ DE EXERCIȚIU 4
PSIHOLOGIA SUPRAVIEȚUIRII – MENTALITATEA DE SUPRAVIEȚUITOR

FIȘĂ DE OBSERVARE – PSIHOLOGIA SUPRAVIEȚUIRII – MENTALITATEA DE SUPRAVIEȚUITOR

DATA – .....
NUMELE și PRENUMELE PROFESIONISTULUI – .....

	DESCRIERE COMPORTAMENTALĂ	DA	PARȚIAL	NU
ASUMAREA ROLULUI	Intră coerent în rolul atribuit (victimă / supraviețuitor)	☐	☐	☐
MENTALITATE DE VICTIMĂ	Manifestă pasivitate, evitare, externalizarea responsabilității	☐	☐	☐
MENTALITATE DE SUPRAVIEȚUITOR	Manifestă inițiativă, orientare spre soluții, adaptabilitate	☐	☐	☐
IMPACTUL PANICII	Reacțiile și deciziile sunt afectate vizibil de panică	☐	☐	☐
GESTIONAREA EMOȚIILOR	Demonstrează autocontrol sub presiune	☐	☐	☐
REACȚII LA STRES	Identifică și manifestă corect reacțiile: luptă / fugă / blocare	☐	☐	☐
LUAREA DECIZIILOR	Ia decizii rapide și adecvate contextului	☐	☐	☐
COLABORARE ÎN ECHIPĂ	Interacționează eficient cu membrii echipei	☐	☐	☐
CAPACITATE DE ANALIZĂ	Poate explica ulterior propriile reacții și comportamente	☐	☐	☐

CONCLUZIE OBSERVATOR

☐ Participare activă
☐ Înțelegere parțială
☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE.....

FIȘĂ DE EVALUARE – PSIHOLOGIA SUPRAVIEȚUIRII: MENTALITATEA DE SUPRAVIEȚUITOR

DATA – .....
NUMELE și PRENUMELE PROFESIONISTULUI – .....

I. ÎNTREBĂRI DE VERIFICARE RAPIDĂ

1. Care este diferența esențială dintre **mentalitatea de victimă** și **mentalitatea de supraviețuitor**?
   .....
2. Cum influențează **panica** procesul decizional în situații de criză?
   .....
3. Descrie pe scurt reacțiile la stres: **luptă**, **fugă**, **blocare**.
   .....

II. ANALIZA EXERCIȚIULUI APLICATIV – JOC DE ROL

1. Ce comportamente specifice ai observat la echipa „victime”?
   .....
2. Ce comportamente specifice au diferențiat echipa „supraviețuitori”?
   .....
3. Identifică o situație din exercițiu în care panica a influențat decizia luată.
   .....
4. Ce reacție la stres ai manifestat predominant și de ce?
   .....

III. TRANSFER PEDAGOGIC

1. Cum ai adapta acest **joc de rol** pentru a dezvolta mentalitatea de supraviețuitor la alți cursanți?
   .....

CRITERII DE EVALUARE ȘI PUNCTAJ ORIENTATIV

	PUNCTAJ MAXIM
DIFERENȚIERE VICTIMĂ / SUPRAVIEȚUITOR	2 p
ÎNȚELEGEREA EFECTELOR PANICII	2 p
IDENTIFICAREA REACȚIILOR LA STRES	2 p
ANALIZA COMPORTAMENTALĂ DIN JOCUL DE ROL	3 p
TRANSFER PEDAGOGIC	1 p
TOTAL	**10 P**

OBSERVAȚII

CALIFICATIV / NOTĂ .....

PUNCTE FORTE .....
.....

ASPECTE DE ÎMBUNĂTĂȚIT .....
.....

RECOMANDĂRI .....
.....



FIȘĂ DE EXERCIȚIU 5
REGULA CELOR 3 ÎN SUPRAVIEȚUIRE

FIȘĂ DE OBSERVARE – REGULA CELOR 3 ÎN SUPRAVIEȚUIRE

DATA – .....
NUMELE și PRENUMELE PROFESIONISTULUI – .....

INDICATOR OBSERVAT	DESCRIERE COMPORTAMENTALĂ	DA	PARȚIAL	NU
CUNOAȘTEREA REGULII	Enumeră corect cele patru componente ale Regulii celor 3.	☐	☐	☐
ORDINEA PRIORITĂȚILOR	Respectă ierarhia corectă a nevoilor de supraviețuire.	☐	☐	☐
RAȚIONAMENT DECIZIONAL	Argumentează logic deciziile luate.	☐	☐	☐
GESTIONAREA TIMPULUI	la decizii rapide, raportate la constrângeri temporale.	☐	☐	☐
UTILIZAREA SUPORTULUI VIZUAL	Interpretează corect elementele vizuale ale exercițiului.	☐	☐	☐
EVITAREA ERORILOR CRITICE	Nu prioritizează resurse secundare înaintea celor vitale.	☐	☐	☐
ADAPTABILITATE	Ajustează prioritățile în funcție de contextul prezentat.	☐	☐	☐
EXPLICARE PEDAGOGICĂ	Poate explica regula pe înțelesul altor cursanți.	☐	☐	☐

CONCLUZIE OBSERVATOR
☐ Participare activă
☐ Înțelegere parțială
☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE.....

FIȘĂ DE EVALUARE – *REGULA CELOR 3 ÎN SUPRAVIEȚUIRE*

DATA – .....
NUMELE și PRENUMELE PROFESIONISTULUI – .....

I. ÎNTREBĂRI DE VERIFICARE RAPIDĂ

1. Enumeră cele patru componente ale ***REGULII CELOR 3*** în supraviețuire.
   .....
2. De ce este **aerul** prioritatea absolută în situații de supraviețuire?
   .....
3. De ce **hrana** este ultima prioritate, deși este esențială pe termen lung?
   .....

II. EXERCIȚIU DECIZIONAL GHIDAT – APLICARE PRACTICĂ

SITUAȚIE VIZUALĂ SIMULATĂ – *Ești într-un mediu ostil, cu resurse limitate și condiții meteo nefavorabile*

1. Ordinează următoarele priorități în funcție de Regula celor 3:

   ☐ Aer ☐ Apă ☐ Adăpost ☐ Hrană

2. Justifică primele două decizii luate.
   .....
3. Identifică o greșeală frecventă de prioritizare și explică de ce este periculoasă.
   .....

III. TRANSFER PEDAGOGIC

1. Cum ai utiliza **abordarea vizuală** pentru a preda Regula celor 3 unui grup de cursanți fără experiență?
   .....

CRITERII DE EVALUARE ȘI PUNCTAJ ORIENTATIV

	Punctaj maxim
CUNOAȘTEREA REGULII CELOR 3	3 p
STABILIREA CORECTĂ A PRIORITĂȚILOR	3 p
ARGUMENTARE DECIZIONALĂ	2 p
IDENTIFICAREA ERORILOR CRITICE	1 p
TRANSFER PEDAGOGIC	1 p
TOTAL	**10 p**

OBSERVAȚII

CALIFICATIV / NOTĂ .....

PUNCTE FORTE .....
.....

ASPECTE DE ÎMBUNĂTĂȚIT .....
.....

RECOMANDĂRI .....
.....



FIȘĂ DE EXERCIȚIU 6
ROLUL LIDERULUI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ –
COMUNICARE, LUAREA DECIZIILOR ȘI GESTIONAREA RESURSELOR –

FIȘĂ DE OBSERVARE – ROLUL LIDERULUI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

DATA – .....
NUMELE și PRENUMELE PROFESIONISTULUI – .....

	DESCRIERE COMPORTAMENTALĂ	DA	PARȚIAL	NU
Asumarea rolului de lider	Preia responsabilitatea coordonării grupului	☐	☐	☐
Claritatea comunicării	Transmite mesaje clare, concise și ferme	☐	☐	☐
Controlul emoțional	Menține calmul și reduce panica în grup	☐	☐	☐
Luarea deciziilor sub presiune	Ia decizii rapide și adecvate contextului	☐	☐	☐
Argumentarea deciziilor	Explică logic deciziile luate	☐	☐	☐
Prioritizarea resurselor	Alocă eficient resursele disponibile	☐	☐	☐
Adaptabilitate decizională	Ajustează deciziile în funcție de evoluția situației	☐	☐	☐
Implicarea echipei	Valorifică competențele membrilor grupului	☐	☐	☐
Reflecție post-acțiune	Analizează critic propriul comportament de lider	☐	☐	☐

CONCLUZIE OBSERVATOR

☐ Participare activă
☐ Înțelegere parțială
☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE.....

FIȘĂ DE EVALUARE – ROLUL LIDERULUI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

DATA – .....
NUMELE și PRENUMELE VIITORULUI PROFESIONISTULUI – .....

I. ÎNTREBĂRI DE VERIFICARE RAPIDĂ

1. Care este rolul principal al **liderului** într-o situație de criză?
   .....
2. De ce este **comunicarea clară** esențială în context de criză?
   .....
3. Ce înseamnă **gestionarea eficientă a resurselor** în situații de criză?
   .....

II. SIMULARE DECIZIONALĂ – ANALIZĂ APLICATIVĂ

1. Menționează **două decizii-cheie** luate în cadrul simulării și justifică-le.
   .....
2. Descrie modul în care ai comunicat aceste decizii către echipă.
   .....
3. Ce resurse ai avut la dispoziție și cum le-ai prioritizat?
   .....
4. Identifică un moment de presiune maximă și explică modul în care ai reacționat.
   .....

III. REFLECȚIE PROFESIONALĂ

1. Ce ai face diferit într-o situație similară, pentru a-ți îmbunătăți performanța de lider?
   .....
2. Cum ai structura un exercițiu similar pentru a dezvolta **leadershipul în situații de criză** la cursanții tăi?
   .....

CRITERII DE EVALUARE ȘI PUNCTAJ ORIENTATIV

	Punctaj maxim
ÎNȚELEGEREA ROLULUI LIDERULUI	2 p
CALITATEA COMUNICĂRII	2 p
LUAREA DECIZIILOR SUB PRESIUNE	2 p
GESTIONAREA RESURSELOR	2 p
ANALIZĂ ȘI REFLECȚIE	2 p
TOTAL	**10 p**

OBSERVAȚII

CALIFICATIV / NOTĂ .....

PUNCTE FORTE .....
.....

ASPECTE DE ÎMBUNĂTĂȚIT .....
.....

RECOMANDĂRI .....
.....

7

FIȘĂ DE EXERCIȚIU 7
LOGISTICA ȘI ECHIPAMENTELE KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE

FIȘĂ DE OBSERVARE – LOGISTICA ȘI KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE

DATA – .....
NUMELE și PRENUMELE PROFESIONISTULUI – .....

INDICATOR OBSERVAT	DESCRIERE COMPORTAMENTALĂ	DA	PARȚIAL	NU
CUNOAȘTEREA KITULUI 72H	Enumeră corect componentele de bază ale kitului	☐	☐	☐
RAȚIONAMENT DE PRIORITIZARE	Explică logic de ce anumite materiale sunt prioritare	☐	☐	☐
CORELARE CU REGULA CELOR 3	Leagă conținutul kitului de principiile de supraviețuire	☐	☐	☐
DIFERENȚIERE URBAN / MONTAN	Evidențiază clar diferențele dintre kiturile specifice	☐	☐	☐
IDENTIFICAREA ECHIPAMENTELOR CRITICE	Recunoaște și explică rolul echipamentelor esențiale	☐	☐	☐
DEMONSTRAȚIE PRACTICĂ	Prezintă coerent și structurată conținutul kitului	☐	☐	☐
CLARITATE PEDAGOGICĂ	Explică pe înțelesul cursanților raționamentul logistic	☐	☐	☐
ADAPTABILITATE	Ajustează kitul în funcție de scenariul prezentat	☐	☐	☐

CONCLUZIE OBSERVATOR

☐ Participare activă
☐ Înțelegere parțială
☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE.....

FIȘĂ DE EVALUARE – LOGISTICA ȘI KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE

DATA – .....
NUMELE și PRENUMELE PROFESIONISTULUI – .....

I. ÎNTREBĂRI DE VERIFICARE RAPIDĂ

1. Ce este un kit de supraviețuire pentru 72 de ore și care este scopul lui?
   .....
2. Menționează trei diferențe esențiale între un kit de supraviețuire urban și unul montan.
   .....
3. Ce înseamnă echipament critic esențial și oferă două exemple.
   .....

II. EXERCIȚIU APLICATIV – DEMONSTRAȚIE ȘI JUSTIFICARE

1. Selectează cinci elemente esențiale pentru un kit de supraviețuire 72h și justifică fiecare alegere.
   .....
2. Indică un element care nu este prioritar și explică de ce poate fi amânat sau eliminat.
   .....
3. Cum ai adapta kitul pentru un scenariu urban și pentru unul montan?
   .....

III. TRANSFER PEDAGOGIC

1. Cum ai structura o demonstrație practică pentru a explica cursanților raționamentul din spatele prioritizării materialelor din kitul de supraviețuire?
   .....

CRITERII DE EVALUARE ȘI PUNCTAJ ORIENTATIV

	Punctaj maxim
ÎNȚELEGEREA KITULUI 72H	**3 p**
RAȚIONAMENT DE PRIORITIZARE	**3 p**
DIFERENȚIERE URBAN / MONTAN	**2 p**
IDENTIFICAREA ECHIPAMENTELOR CRITICE	**1 p**
TRANSFER PEDAGOGIC	**1 p**
TOTAL	**10 p**

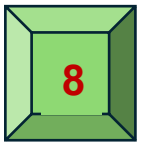
OBSERVAȚII

CALIFICATIV / NOTĂ .....

PUNCTE FORTE .....
.....

ASPECTE DE ÎMBUNĂTĂȚIT .....
.....

RECOMANDĂRI .....
.....



FIȘĂ DE EXERCIȚIU 8
ABILITĂȚI ESENȚIALE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE
LUCRU ÎN GRUP, DEMONSTRAȚIE GHIDATĂ ȘI EXERCIȚII APLICATIVE, DECIZIONALE

FIȘĂ DE OBSERVARE– ABILITĂȚI ESENȚIALE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE

DATA – .....

NUMELE și PRENUMELE PROFESIONISTULUI – .....

ABILITATE	INDICATOR OBSERVAT	DA	PARȚIAL	NU
ADĂPOST	Aplică corect principiile de protecție (vânt, frig, ploaie)	☐	☐	☐
APĂ	Identifică metode sigure de găsire și purificare	☐	☐	☐
FOC	Utilizează corect tehnici de aprindere și material pregătitor	☐	☐	☐
HRANĂ	Recunoaște surse sigure și riscuri asociate	☐	☐	☐
ORIENTARE	Folosește elemente de orientare (busolă, soare, hartă)	☐	☐	☐
PRIM AJUTOR	Aplică corect ABC-ul vieții	☐	☐	☐
PRIM AJUTOR	Utilizează corect garoul și tehnici de imobilizare	☐	☐	☐
LUCRU ÎN ECHIPĂ	Colaborează eficient în cadrul rotațiilor	☐	☐	☐
EXPLICARE PEDAGOGICĂ	Poate explica și demonstra clar fiecare abilitate	☐	☐	☐
SIGURANȚĂ	Respectă regulile de siguranță în exercițiile practice	☐	☐	☐

CONCLUZIE OBSERVATOR

☐ Participare activă
☐ Înțelegere parțială
☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE.....

FIȘĂ DE EVALUARE – ABILITĂȚI ESENȚIALE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE

DATA – .....
NUMELE și PRENUMELE PROFESIONISTULUI – .....

I. ÎNTREBĂRI DE VERIFICARE RAPIDĂ

1. Care sunt **trei principii esențiale** în construirea unui adăpost de urgență?
   .....
2. Menționează **două metode** de purificare a apei și riscurile apei nepurificate.
   .....
3. Ce rol are **materialul pregătitor** în aprinderea focului?
   .....

II. EXERCIȚIU APLICATIV – EVALUARE PRACTICĂ

1. Descrie pașii de bază pentru:
   a) Aprinderea unui foc în siguranță
   b) Orientarea folosind soarele
   .....
2. Indică o sursă sigură de hrană și un risc major asociat consumului de hrană nesigură.
   .....
3. Prezintă succint ABC-ul vieții și rolul fiecărei etape.
   .....

III. TRANSFER PEDAGOGIC

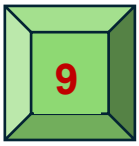
1. Cum ai organiza o activitate de învățare prin rotație pentru a preda aceste abilități unui grup de cursanți începători?
   .....
2. Ce abilitate consideri cea mai dificil de predat și de ce?
   .....

CRITERII DE EVALUARE ȘI PUNCTAJ ORIENTATIV

	PUNCTAJ MAXIM
ADĂPOST ȘI FOC	2 p
APĂ ȘI HRANĂ	2 p
ORIENTARE	2 p
PRIM AJUTOR	2 p
APLICARE PRACTICĂ	1 p
TRANSFER PEDAGOGIC	1 p
TOTAL	**10 P**

OBSERVAȚII

CALIFICATIV / NOTĂ .....
PUNCTE FORTE .....
ASPECTE DE ÎMBUNĂTĂȚIT .....
RECOMANDĂRI .....
.....



FIȘA DE EXERCIȚIU 9. – ABILITĂȚI ESENȚIALE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE
SIMULARE INTEGRATĂ

FIȘĂ DE OBSERVARE – INTEGRAREA ABILITĂȚILOR ÎNTR-UN SCENARIU COMPLEX

DATA – .....

NUMELE și PRENUMELE PROFESIONISTULUI – .....

	INDICATOR OBSERVAT	DA	PARȚIAL	NU
ANALIZA SITUAȚIEI	Înțelege rapid contextul și riscurile	☐	☐	☐
PRIORITIZARE	Aplică corect Regula celor 3	☐	☐	☐
LEADERSHIP	Există coordonare clară a echipei	☐	☐	☐
COMUNICARE	Comunicarea este clară și funcțională	☐	☐	☐
ADĂPOST	Aplică principiile de protecție	☐	☐	☐
APĂ / HRANĂ	Identifică soluții sigure	☐	☐	☐
FOC	Aplică tehnici adecvate și sigure	☐	☐	☐
ORIENTARE	Utilizează corect metodele de orientare	☐	☐	☐
PRIM AJUTOR	Aplică corect ABC-ul vieții	☐	☐	☐
LUCRU ÎN ECHIPĂ	Colaborare și distribuire eficientă a rolurilor	☐	☐	☐
ADAPTABILITATE	Ajustează planul în funcție de evoluția situației	☐	☐	☐
REFLECȚIE	Analizează critic deciziile luate	☐	☐	☐

CONCLUZIE OBSERVATOR

☐ Participare activă ☐ Înțelegere parțială ☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE.....

FIȘĂ DE EVALUARE – INTEGRAREA ABILITĂȚILOR ÎNTR-UN SCENARIU COMPLEX

DATA – .....
NUMELE și PRENUMELE PROFESIONISTULUI – .....

I. ANALIZA SCENARIULUI

1. Care au fost primele trei priorități identificate în scenariu și de ce?
   .....
2. Ce principii din Regula celor 3 au fost aplicate?
   .....

II. DECIZIE ȘI ACȚIUNE

1. Menționează două decizii critice luate în cadrul simulării.
   .....
2. Ce resurse au fost limitate și cum au fost gestionate?
   .....
3. Identifică o situație în care a fost necesară adaptarea planului inițial.
   .....

III. LUCRU ÎN ECHIPĂ ȘI LEADERSHIP

1. Cum a fost distribuit rolul de lider și ce impact a avut asupra echipei?
   .....
2. Ce element de comunicare a contribuit cel mai mult la eficiența echipei?
   .....

IV. REFLECȚIE PROFESIONALĂ

1. Ce competență consideri că necesită consolidare suplimentară?
   .....
2. Cum ai adapta acest scenariu pentru un grup de cursanți fără experiență?
   .....

CRITERII DE EVALUARE ȘI PUNCTAJ ORIENTATIV

	PUNCTAJ MAXIM
ANALIZA SITUAȚIEI ȘI PRIORITIZARE	2 p
APLICAREA ABILITĂȚILOR DE SUPRAVIEȚUIRE	3 p
LUAREA DECIZIILOR ȘI ADAPTABILITATE	2 p
LUCRU ÎN ECHIPĂ ȘI LEADERSHIP	2 p
REFLECȚIE ȘI TRANSFER PEDAGOGIC	1 p
TOTAL	**10 p**

OBSERVAȚII

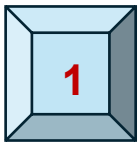
CALIFICATIV / NOTĂ .....

PUNCTE FORTE .....
.....

ASPECTE DE ÎMBUNĂTĂȚIT .....
.....

RECOMANDĂRI .....
.....

MODULUL 1



FIȘĂ DE LUCRU 1 – EXERCIȚIU PRACTIC INTEGRAT
GESTIONAREA INIȚIALĂ A UNUI ACCIDENT RUTIER
PREVENIRE – SECURIZARE –EVALUARE ȘI TRIAJ – PRIM AJUTOR – COORDONARE ȘI COMUNICARE

FIȘĂ DE OBSERVARE

NUME ȘI PRENUME: _____
DATA: _____
ROL ÎN EXERCIȚIU: _____

COMPETENȚĂ	ELEMENT OBSERVAT	CORECT	PARȚIAL	INCORECT
C1 – PREVENIRE	– Identifică factorii de risc	☐	☐	☐
	– Formulează măsuri preventive adecvate	☐	☐	☐
	– Formulează un mesaj educațional clar	☐	☐	☐
C2 – SECURIZARE	– Aplică autoprotecția	☐	☐	☐
	– Identifică pericolele imediate	☐	☐	☐
	– Securizează/semnalizează zona	☐	☐	☐
	– Previne riscurile secundare	☐	☐	☐
C3 – EVALUARE/TRIAJ	– Verifică starea de conștiență	☐	☐	☐
	– Evaluează respirația	☐	☐	☐
	– Identifică hemoragiile majore	☐	☐	☐
	– Stabilește corect prioritățile	☐	☐	☐
C4 – PRIM AJUTOR	– Aplică autoprotecția	☐	☐	☐
	– Controlează hemoragia	☐	☐	☐
	– Aplică măsura adecvată stării victimei	☐	☐	☐
	– Previne hipotermia/agravarea leziunilor	☐	☐	☐
C5 – COORDONARE	– Preia și menține coordonarea	☐	☐	☐
	– Distribuie sarcini clare	☐	☐	☐
	– Transmite informațiile esențiale la 112	☐	☐	☐
	– Oferă suport verbal adecvat	☐	☐	☐

Puncte forte:

.....
.....

Aspecte care necesită îmbunătățire:

.....
.....

Decizie/acțiune care a influențat cel mai mult rezultatul exercițiului:

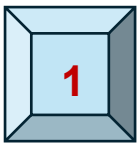
.....

GRILA DE EVALUARE

COMPETENȚĂ	CRITERIU DE PERFORMANȚĂ	REALIZAT	NEREALIZAT
C1 – Prevenire	Minimum 5 măsuri preventive identificate/explicate	□	□
C2 – Securizare	Minimum 80% dintre pași corecți, fără eroare critică	□	□
C3 – Evaluare și triaj	Evaluare ≤60 sec./victimă și prioritizare corectă	□	□
C4 – Prim ajutor	Minimum 3 tehnici/măsuri corect aplicate, fără eroare critică	□	□
C5 – Coordonare/comunicare	Minimum 5 informații esențiale + comunicare structurată	□	□

REZULTAT FINAL

□ Promovat
□ Necesită consolidarea unor competențe
□ Necesită reinstruire și reevaluare



FIȘA DE EXERCIȚIU PENTRU GESTIONAREA ACCIDENTELOR AERIENE
SIMULARE, EXERCIȚII PRACTICE ȘI JOC DE ROL

FIȘĂ DE OBSERVARE – EVALUARE
Delimitarea perimetrului sigur în accident aviatic

NUME_____ **PRENUME**_____
ROL JUCAT _____
DATA _____

CRITERIU EVALUAT	ÎNDEPLINIT	PARȚIAL	NEÎNDEPLINIT
Identifică rapid zona de risc principal (epavă, foc, combustibil, fum).	✓	☐	☐
Stabilește corect zona de 10 m ca perimetru imediat periculos.	✓	☐	☐
Stabilește zona de 20 m ca zonă tampon.	✓	☐	☐
Delimitează zona de 50 m ca perimetru extern sigur.	☐	✓	☐
Utilizează **mijloace vizuale** pentru marcarea perimetrului (jaloane, bandă, obiecte improvizate).	✓	☐	☐
Ține cont de **factori de mediu** (vânt, teren, vizibilitate).	☐	☐	✓
Menține distanța față de pericolele evidente (combustibil, fum, fragmente).	✓	☐	☐
Comunică clar limitele perimetrului celorlalți participanți.	☐	✓	☐
Evită **expunerea inutilă** a propriei persoane.	☐	✓	☐
Respectă succesiunea logică a acțiunilor (evaluare → delimitare → menținere).	✓	☐	☐

APRECIERE GENERALĂ A MODULUI DE ÎNDEPLINIRE SARCINII

☐ Executată corect și complet
✓ Executată parțial corect
☐ Necesită remediere / reluare

PUNCTE FORTE OBSERVATE

.....

ASPECTE DE ÎMBUNĂTĂȚIT

Expunerea inutilă a propriei persoane la risc.....
Comunicarea mai clară și structurată.....
Factorii de mediu – vizibilitatea marcării .....

SARCINA 2 – INFORMARE AUTORITĂȚI DESPRE ACCIDENTUL AVIATIC.

CURSANȚII au folosit și informat autoritățile prin apel telefonic, pentru mobilizarea eficientă a resurselor, folosind **structura rapidă de informare:**

1. Locul exact al incidentului – coordonate GPS și repere vizuale clare.
2. Tipul și numărul aeronavei – avion ușor, 4 - 6 locuri.
3. Număr de victime și starea lor – conștiente, inconștiente, arsuri, hemoragie.
4. Pericole prezente – incendiu, combustibil, fragmente metalice, fum.
5. Necesități speciale – ambulanță, pompieri, poliție, echipamente de salvare.
6. Coordonate pentru acces și eventuale restricții – drumuri blocate, teren accidentat.

INSTRUCTORII – au utilizat următoarea fișă de observare și de evaluare:

FIȘĂ DE OBSERVARE – EVALUARE
INFORMAREA AUTORITĂȚILOR DESPRE ACCIDENTUL AVIATIC

NUME_____ **PRENUME**_____
DATA _____

CRITERIU EVALUAT	ÎNDEPLINIT	PARȚIAL	NEÎNDEPLINIT
Inițiază raportarea **fără întârziere nejustificată**	✓	☐	☐
Comunică **locul exact al incidentului** – GPS și repere clare	☐	✓	☐
Precizează **tipul aeronavei** și natura accidentului	✓	☐	☐
Estimează corect **numărul victimelor**	✓	☐	☐
Descrie **starea victimelor** – conștiente, inconștiente, critice	☐	✓	☐
Identifică și comunică **pericolele existente** –incendiu, combustibil, fum	✓	☐	☐
Specifică **resursele necesare** – ambulanță, pompieri, poliție, echipamente	✓	☐	☐
Oferă informații privind **accesul la locul incidentului**	✓	☐	☐
Menține un discurs **clar, concis și coerent**	☐	✓	☐
Păstrează calmul și controlul comunicării	✓	☐	☐
Răspunde adecvat la întrebările autorităților	✓	☐	☐
Confirmă înțelegerea mesajului transmis	✓	☐	☐

APRECIERE GENERALĂ A MODULUI DE ÎNDEPLINIRE SARCINII

✓ Raportare completă și corect structurată
☐ Raportare parțial completă / necesită îmbunătățiri
☐ Raportare incompletă / nestructurată

PUNCTE FORTE IDENTIFICATE:

*informațiile au fost transmise în **ordinea priorităților***.....
.....

ASPECTE CARE NECESITĂ ÎMBUNĂTĂȚIRE:

mai multă claritate și mai structurată, fără detalii inutile.....
.....

- **Se centralizează fișele de observare-evaluare și se organizează o sesiune de debriefing** pentru analiza deciziilor, raționamentele pentru fiecare acțiune și lecțiile învățate.
  - Fișele pentru Sarcina 1 și Sarcina 2 sunt colectate de la toți evaluatorii.
  - Se verifică completarea integrală – criterii, observații, feedback.
  - Se face analiza cantitativă sumară a criteriilor
    - frecvent îndeplinite;
    - frecvent parțial îndeplinite;
    - frecvent neîndeplinite.
  - Se extrag:
    - decizii corecte repetate;
    - erori comune;
    - lacune de înțelegere.
  - Se completează **FORMULARUL CENTRALIZATOR – EVALUARE EXERCIȚIU PRACTIC / criteriu – frecvență – observați.**

FORMULAR CENTRALIZATOR

I. SARCINA 1 – DELIMITAREA PERIMETRULUI SIGUR

GRAD DE REALIZARE *(apreciere generală)*

☐ Majoritatea participanților – corect
☐ Performanță mixtă
☐ Nivel insuficient – necesită reluare

ELEMENTE REALIZATE CORECT *(bifați ce se aplică)*

☐ Identificarea rapidă a zonei de risc principal
☐ Delimitarea corectă a zonei de 10 m
☐ Stabilirea zonei tampon (20 m)
☐ Stabilirea perimetrului extern (50 m)
☐ Utilizarea mijloacelor vizuale de marcare
☐ Considerarea factorilor de mediu (vânt, teren)

DIFICULTĂȚI / ERORI FRECVENTE OBSERVATE

.....

OBSERVAȚII PENTRU DEBRIEFING

.....

II. SARCINA 2 – INFORMAREA AUTORITĂȚILOR

GRAD DE REALIZARE *(apreciere generală)*

☐ Raportare clară și structurată
☐ Raportare parțial completă
☐ Raportare deficitară

INFORMAȚII COMUNICATE CORECT ***(bifați ce se aplică)***

☐ Locul exact al incidentului
☐ Tipul aeronavei și natura accidentului
☐ Numărul estimativ al victimelor
☐ Starea victimelor
☐ Pericole identificate
☐ Resurse solicitate
☐ Informații privind accesul

PROBLEME FRECVENTE ÎN COMUNICARE

☐ Ordine neclară a informațiilor
☐ Omisiuni importante
☐ Mesaj prea lung / nestructurat
☐ Dificultăți de menținere a calmului

OBSERVAȚII PENTRU DEBRIEFING

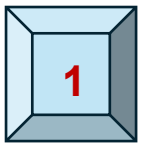
Puncte forte generale observate

.....

Aspecte care necesită consolidare

.....
.....

Lecții identificate – sinteză pentru grup.....



FIȘĂ DE EXERCIȚIU – GESTIONAREA ACCIDENTELOR FEROVIARE / METROU
SESIUNE DE INSTRUIRE APLICATĂ – STUDIU DE CAZ, SIMULĂRI DE LUARE A DECIZIILOR SUB STRES, EXERCIȚIU „Ce ai face dacă…?”, ANALIZA GREȘELILOR FRECVENTE

FIȘĂ DE OBSERVARE
GESTIONAREA ACCIDENTELOR FEROVIARE / METROU

VIITOR INSTRUCTOR PROFESIONIST OBSERVAT: _____
DATA: _____

CRITERIU	OBSERVAȚII	EVALUARE (1–5)
CLARITATEA MESAJELOR		
APLICAREA PROCEDURILOR CORECTE		
GESTIONAREA EMOȚIILOR CURSANȚILOR		
CORECTAREA MITURILOR ȘI GREȘELILOR		
FOLOSIREA EXEMPLELOR ȘI SCENARIILOR		
IMPLICAREA ACTIVĂ A CURSANȚILOR		

OBSERVAȚII GENERALE
.....

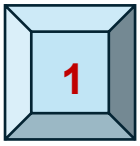
FIȘĂ DE EVALUARE A VIITORILOR INSTRUCTORI PROFESIONIȘTI
GESTIONAREA ACCIDENTELOR FEROVIARE / METROU

VIITOR INSTRUCTOR PROFESIONIST EVALUAT: _____
DATA: _____

COMPETENTĂ	INDICATORI DE EVALUARE	OBSERVAȚII
EXPLICĂ PROCEDURILE CORECTE	Identifică acțiuni sigure și greșeli frecvente.	
GESTIONEAZĂ SIMULĂRI SUB STRES	Demonstrează calm, ordine, prioritizare.	
CORECTEAZĂ MITURILE ȘI GREȘELILE	Argumentează soluții sigure și procedurale.	
FACILITEAZĂ DISCUȚII INTERACTIVE	Angajează cursanții, încurajează răspunsuri corecte.	
ROL DE MODEL COMPORTAMENTAL	Demonstrează atitudine calmă și disciplinată.	

REZULTAT FINAL
Punctaj total: _____ / _____
Nivel atins:
- ☐ **Neconform**
- ☐ **Acceptabil**
- ☐ **Competent**
- ☐ **Foarte competent (apt de a forma alți instructori)**

RECOMANDĂRI PENTRU DEZVOLTARE
Puncte forte:
.....
.....
Aspecte de îmbunătățit:
.....
.....



FIȘĂ DE EXERCIȚIU – GESTIONAREA ȘI SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚIA PRODUCERII UNUI ACCIDENT ÎN MEDIUL ACVATIC
SESIUNE DE INSTRUIRE APLICATĂ – STUDIU DE CAZ, JOC DE ROL, DISCUȚIE GHIDATĂ

FIȘĂ DE OBSERVARE
SESIUNEA DE INSTRUIRE APLICATĂ
GESTIONAREA ȘI SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚIA PRODUCERII UNUI ACCIDENT ÎN MEDIUL ACVATIC

NUME ȘI PRENUME INSTRUCTOR PROFESIONIST OBSERVAT: _____
SCENARIU / EXERCIȚIU: _____
DATA: _____

OBSERVAREA COMPORTAMENTELOR OPERAȚIONALE

	DA	PARȚIAL	NU	OBSERVAȚII CALITATIVE
IDENTIFICĂ RAPID RISCURILE DOMINANTE	☐	☐	☐	
PRIORITIZEAZĂ CORECT SIGURANȚA VIEȚII	☐	☐	☐	
APLICĂ MĂSURI DE FLOTABILITATE (STANDARD / IMPROVIZATĂ)	☐	☐	☐	
EVITĂ ÎNOTUL INUTIL ÎN APĂ RECE	☐	☐	☐	
CONSERVĂ ENERGIA ȘI LIMITEAZĂ MIȘCĂRILE	☐	☐	☐	
RECUNOAȘTE SEMNELE PANICII	☐	☐	☐	
INTERVINE ADECVAT PENTRU CALMARE	☐	☐	☐	

OBSERVAREA COMUNICĂRII ȘI LEADERSHIPULUI

	DA	PARȚIAL	NU	OBSERVAȚII
PREIA INIȚIATIVA ÎN SITUAȚII CRITICE	☐	☐	☐	
COMUNICAREA ESTE CLARĂ, FERMĂ, SCURTĂ	☐	☐	☐	
MENȚINE CALMUL SUB STRES	☐	☐	☐	
COMBATE EFICIENT SUPRAESTIMAREA FIZICĂ	☐	☐	☐	
SUSȚINE DECIZIA CU ARGUMENTE RAȚIONALE	☐	☐	☐	
MENȚINE COEZIUNEA GRUPULUI	☐	☐	☐	

CONCLUZIE OBSERVATOR

☐ Participare activă
☐ Înțelegere parțială
☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE

.....
.....

FIȘĂ DE EVALUARE
SESIUNEA DE INSTRUIRE APLICATĂ
GESTIONAREA ȘI SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚIA PRODUCERII UNUI ACCIDENT ÎN MEDIUL ACVATIC

Evaluarea urmărește capacitatea de a lua decizii sigure și de a le explica altora, nu doar executarea corectă.

NUME ȘI PRENUME _____

SCENARII EVALUATE – ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

COMPETENȚE OPERAȚIONALE (0–3 puncte / criteriu)

	0	1	2	3
IDENTIFICAREA RISCURILOR ACVATICE	☐	☐	☐	☐
GESTIONAREA ȘOCULUI TERMIC	☐	☐	☐	☐
UTILIZAREA FLOTABILITĂȚII IMPROVIZATE	☐	☐	☐	☐
CONSERVAREA ENERGIEI	☐	☐	☐	☐
PREVENIREA ȘI GESTIONAREA PANICII	☐	☐	☐	☐

LEGENDĂ:
0 – incorect / periculos
1 – parțial corect
2 – corect, cu ezitări
3 – corect, sigur, fluent

COMPETENȚE DECIZIONALE ȘI DE LEADERSHIP (0–3 puncte / criteriu)

	0	1	2	3
PRIORITIZAREA VIEȚII	☐	☐	☐	☐
COMBATEREA DECIZIILOR RISCANTE	☐	☐	☐	☐
ARGUMENTARE LOGICĂ	☐	☐	☐	☐
LEADERSHIP DECIZIONAL	☐	☐	☐	☐
COMUNICARE SUB STRES	☐	☐	☐	☐

COMPETENȚE PEDAGOGICE

	DA	PARȚIAL	NU
EXPLICĂ CLAR RAȚIONAMENTUL DECIZIILOR	☐	☐	☐
POATE TRANSFERA COMPETENȚA CĂTRE ALȚII	☐	☐	☐
UTILIZEAZĂ LIMBAJ ADAPTAT CURSANȚILOR	☐	☐	☐

REZULTAT FINAL

Punctaj total: _____ / _____

Nivel atins:

- ☐ **Neconform**
- ☐ **Acceptabil**
- ☐ **Competent**
- ☐ **Foarte competent (apt de a forma alți instructori)**

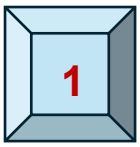
RECOMANDĂRI PENTRU DEZVOLTARE

Puncte forte:

.....
.....
.....

Aspecte de îmbunătățit:

.....
.....
.....



FIȘĂ DE EXERCIȚIU – GESTIONAREA ACCIDENTELOR INDUSTRIALE
STUDIU DE CAZ + EXERCIȚIU PRACTIC + DISCUȚIE GHIDATĂ

FIȘĂ DE OBSERVARE
GESTIONAREA ACCIDENTELOR INDUSTRIALE
STUDIU DE CAZ + EXERCIȚIU PRACTIC + DISCUȚIE GHIDATĂ

NUMELE ȘI PRENUMELE VIITORULUI INSTRUCTOR PREFESIONIST .....
DATA: .....

ANALIZA SITUAȚIEI – STUDIU DE CAZ

	DA	PARȚIAL	NU
IDENTIFICĂ CORECT INCIDENTUL CA ACCIDENT INDUSTRIAL	☐	☐	☐
DIFERENȚIAZĂ CLAR CAUZA DE EFECT	☐	☐	☐
RECUNOAȘTE EXISTENȚA PERICOLELOR SECUNDARE	☐	☐	☐
IA ÎN CONSIDERARE LIPSA INFORMAȚIILOR CA RISC	☐	☐	☐

LUAREA DECIZIILOR

	DA	PARȚIAL	NU	OBSERVAȚII
PRIORITIZEAZĂ SIGURANȚA PERSONALULUI	☐	☐	☐	
STABILEȘTE PERIMETRE CORECTE	☐	☐	☐	
EVITĂ INTERVENȚIILE PREMATURE	☐	☐	☐	
SOLICITĂ INFORMAȚII CRITICE – SUBSTANȚĂ , METEO	☐	☐	☐	

UTILIZAREA LIMBAJULUI PROFESIONAL

	DA	PARȚIAL	NU	OBSERVAȚII
FOLOSEȘTE TERMINOLOGIE CORECTĂ	☐	☐	☐	
EVITĂ FORMULĂRI AMBIGUE SAU IMPROPRII	☐	☐	☐	
CORECTEAZĂ LIMBAJUL GREȘIT AL ALTORA	☐	☐	☐	

ABILITĂȚI DE INSTRUCTOR

	DA	PARȚIAL	NU	OBSERVAȚII
EXPLICĂ LOGIC ȘI STRUCTURAT	☐	☐	☐	
ADRESEAZĂ ÎNTREBĂRI RELEVANTE	☐	☐	☐	
CORECTEAZĂ CONCEPȚII GREȘITE	☐	☐	☐	
MENȚINE FOCUSUL PE SIGURANȚĂ	☐	☐	☐	

OBSERVAȚII GENERALE

.....
.....

FIȘĂ DE EVALUARE
GESTIONAREA ACCIDENTELOR INDUSTRIALE

NUME ȘI PRENUME: .....
DATA EVALUĂRII: .....

Criterii de evaluare (scală 1–4)
1 = INSUFICIENT / 2 = ACCEPTABIL / 3 = BINE / 4 = FOARTE BINE

CUNOȘTINȚE DE SPECIALITATE

	1	2	3	4
IDENTIFICĂ CORECT TIPURILE DE ACCIDENTE INDUSTRIALE	☐	☐	☐	☐
EXPLICĂ CAUZE, CARACTERISTICI ȘI EFECTE	☐	☐	☐	☐
ÎNȚELEGE RISCURILE ASOCIATE SUBSTANȚELOR PERICULOASE	☐	☐	☐	☐

APLICAREA PRACTICĂ

	1	2	3	4
ANALIZEAZĂ CORECT STUDIUL DE CAZ	☐	☐	☐	☐
PROPUNE DECIZII SIGURE ȘI JUSTIFICATE	☐	☐	☐	☐
STABILEȘTE PERIMETRE ADECVATE	☐	☐	☐	☐

COMPETENȚE DE INSTRUCTOR

	1	2	3	4
CLARITATEA EXPLICAȚIILOR	☐	☐	☐	☐
CAPACITATEA DE A CORECTA ERORI	☐	☐	☐	☐
ADAPTAREA MESAJULUI LA CURSANȚI	☐	☐	☐	☐

ATITUDINE ȘI RESPONSABILITATE

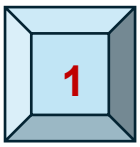
	1	2	3	4
PRIORITIZEAZĂ SIGURANȚA	☐	☐	☐	☐
RESPECTĂ PRINCIPIILE DE PREVENIRE	☐	☐	☐	☐
DEMONSTREAZĂ GÂNDIRE CRITICĂ	☐	☐	☐	☐

REZULTAT

☐ Competență formată
☐ Competență în curs de formare
☐ Necesită reluarea exercițiului

RECOMANDĂRI PENTRU DEZVOLTARE
Puncte forte:
.....
.....
.....

Aspecte de îmbunătățit:
.....
.....



FIȘĂ DE INSTRUIRE APLICATĂ –
SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE UNOR PENE DE CURENT EXTINSE
STUDIU DE CAZ, JOC DE ROL, SIMULARE MENTALĂ

FIȘĂ DE OBSERVARE - INSTRUIRE APLICATĂ
SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE UNOR PENE DE CURENT EXTINSE
STUDIU DE CAZ, JOC DE ROL, SIMULARE MENTALĂ

NUMELE ȘI PRENUMELE VIITORULUI INSTRUCTOR .....
DATA: .....

	INDICATORI	DA	PARȚIAL	NU	OBSERVAȚII
ÎNȚELEGEREA SITUAȚIEI	– Identifică corect problema	☐	☐	☐	
	– Face diferența între pană scurtă și extinsă	☐	☐	☐	
ANALIZA RISCURILOR	– Recunoaște riscuri majore	☐	☐	☐	
	– Evită soluții periculoase	☐	☐	☐	
LUAREA DECIZIILOR	– Nu acționează impulsiv	☐	☐	☐	
	– Prioritizează corect	☐	☐	☐	
UTILIZAREA RESURSELOR	– Verifică înainte de consum	☐	☐	☐	
	– Raționalizează	☐	☐	☐	
COMUNICARE	– Exprimare clară	☐	☐	☐	
	– Ascultare activă	☐	☐	☐	
COOPERARE	– Implicare în grup	☐	☐	☐	
	– Sprijin pentru persoane vulnerabile	☐	☐	☐	
ATITUDINE	– Calm	☐	☐	☐	
	– Responsabilitate	☐	☐	☐	

CONCLUZIE OBSERVATOR

☐ Participare activă
☐ Înțelegere parțială
☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE

.....
.....

FIȘĂ DE EVALUARE
SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE UNOR PENE DE CURENT EXTINSE
STUDIU DE CAZ, JOC DE ROL, SIMULARE MENTALĂ

NUME ȘI PRENUME: .....
DATA EVALUĂRII: .....

	INSUFICIENT	PARȚIAL	ADECVAT	FOARTE BINE
IDENTIFICĂ RISCURILE MAJORE	☐	☐	☐	☐
PRIORITIZEAZĂ RESURSELE	☐	☐	☐	☐
PROPUNE SOLUȚII SIGURE	☐	☐	☐	☐
EVITĂ IMPROVIZAȚIILE PERICULOASE	☐	☐	☐	☐
ÎNȚELEGE IMPACTUL SISTEMIC	☐	☐	☐	☐
INTEGREAZĂ COOPERAREA COMUNITARĂ	☐	☐	☐	☐
COMUNICĂ CLAR ȘI COERENT	☐	☐	☐	☐

REZULTAT

☐ Competență formată
☐ Competență în curs de formare
☐ Necesită reluarea exercițiului

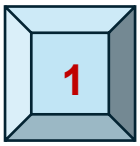
RECOMANDĂRI PENTRU DEZVOLTARE

Puncte forte:

.....
.....
.....

Aspecte de îmbunătățit:

.....
.....



FIȘĂ DE INSTRUIRE APLICATĂ –
SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ GENERATE DE ATACUL ANIMALELOR
PREZENTARE GHIDATĂ, EXERCIȚIU PRACTIC APLICATIV, JOC DE ROL,
DEZBATERE GHIDATĂ și STUDIU DE CAZ

FIȘĂ DE OBSERVARE – SESIUNE DE INSTRUIRE APLICATĂ
SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ GENERATE DE ATACUL ANIMALELOR

DATA _____
NUMELE și PRENUMELE VIITORULUI INSTRUCTOR _____
SCENARIU SIMULAT _____

ORGANIZARE ȘI ROLURI

	DA	PARȚIAL	NU
ROLURILE AU FOST CLAR ASUMATE	☐	☐	☐
RESPONSABILITĂȚILE AU FOST RESPECTATE	☐	☐	☐
COORDONAREA ÎN ECHIPĂ A FOST EFICIENTĂ	☐	☐	☐

EVALUAREA RISCULUI

	DA	PARȚIAL	NU
IDENTIFICAREA CORECTĂ A FACTORILOR DE RISC	☐	☐	☐
APLICAREA GRILEI PROBABILITATE × IMPACT	☐	☐	☐
STABILIREA NIVELULUI DE RISC	☐	☐	☐

LUAREA DECIZIILOR

	DA	PARȚIAL	NU
DECIZIILE AU FOST LUATE ÎN TIMP UTIL	☐	☐	☐
DECIZIILE AU FOST PROPORȚIONALE RISCULUI	☐	☐	☐
ALTERNATIVELE AU FOST ANALIZATE	☐	☐	☐

COMUNICARE

	DA	PARȚIAL	NU
MESAJELE AU FOST CLARE ȘI CONCISE	☐	☐	☐
COMUNICAREA INTERINSTITUȚIONALĂ	☐	☐	☐
COMUNICAREA CU POPULAȚIA	☐	☐	☐

CONCLUZIE OBSERVATOR

☐ Participare activă
☐ Înțelegere parțială
☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE

.....
.....

FIȘĂ DE EVALUARE – SESIUNE DE INSTRUIRE APLICATĂ

NUMELE și PRENUMELE VIITORULUI INSTRUCTOR: _____
DATA: _____

Scala de evaluare
1 – Insuficient (risc necontrolat, decizii greșite)
2 – Acceptabil (siguranță minimă, decizii parțial justificate)
3 – Bun (risc controlat, decizii corecte)
4 – Foarte bun (judecată matură, transfer didactic clar)

	1	2	3	4
ÎNȚELEGEREA SITUAȚIEI DE CRIZĂ	☐	☐	☐	☐
EVALUAREA RISCULUI	☐	☐	☐	☐
LUAREA DECIZIILOR	☐	☐	☐	☐
APLICAREA PROTOCOALELOR	☐	☐	☐	☐
COMUNICAREA ÎN CRIZĂ	☐	☐	☐	☐
LUCRUL ÎN ECHIPĂ	☐	☐	☐	☐

CAPACITATE DE INSTRUCTOR PROFESIONIST

	DA	**PARȚIAL**	**NU**
EXPLICĂ CLAR CONCEPTELE	☐	☐	☐
GHIDEAZĂ EXERCIȚIILE	☐	☐	☐
CORECTEAZĂ CONSTRUCTIV	☐	☐	☐
MENȚINE CONTROLUL GRUPULUI	☐	☐	☐

REZULTAT
☐ Competență formată
☐ Competență în curs de formare
☐ Necesită reluarea exercițiului

RECOMANDĂRI PENTRU DEZVOLTARE

Puncte forte:
.....
.....
.....

Aspecte de îmbunătățit:
.....
.....

FIȘĂ DE OBSERVARE – INSTRUIRE APLICATĂ
SUPRAVIEȚUIRE ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ – MEDIU MONTAN / URBAN
TEHNICI DE ALPINISM

SCENARIU – ☐ **1** ☐ **2** ☐ **ALTUL:** _____
LOCAȚIE – _____
DATA –_____
NUME ȘI PRENUME – _____

EVALUAREA RISCURILOR – OBSERVARE COMPORTAMENTALĂ

ASPECT OBSERVAT	DA	PARȚIAL	NU	OBSERVAȚII
Identifică pericolele obiective	☐	☐	☐	
Identifică pericolele subiective	☐	☐	☐	
Evaluează riscul înainte de execuție	☐	☐	☐	
Reevaluează riscul în timpul execuției	☐	☐	☐	
Propune alternativă mai sigură	☐	☐	☐	

MANAGEMENTUL GRUPULUI ÎN MEDIU VERTICAL

ASPECT OBSERVAT	DA	PARȚIAL	NU	OBSERVAȚII
Desemnează clar liderul tehnic	☐	☐	☐	
Utilizează comenzi clare și scurte	☐	☐	☐	
Controlează ritmul grupului	☐	☐	☐	
Protejează membrul vulnerabil	☐	☐	☐	
Reacționează corect la erori/blocaje	☐	☐	☐	

SIGURANȚĂ ȘI CONDUITĂ

ASPECT OBSERVAT	DA	PARȚIAL	NU	OBSERVAȚII
Respectă principiile de siguranță	☐	☐	☐	
Nu forțează execuția sub presiune	☐	☐	☐	
Menține control emoțional	☐	☐	☐	

CONCLUZIE OBSERVATOR

☐ Participare activă
☐ Înțelegere parțială
☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE

.....
.....

FIȘĂ DE EVALUARE – INSTRUIRE APLICATĂ
SUPRAVIEȚUIRE ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ – MEDIU MONTAN / URBAN
TEHNICI DE ALPINISM

NUME și PRENUME: _____
DATA: _____

Scala de evaluare
1 – Insuficient (risc necontrolat, decizii greșite)
2 – Acceptabil (siguranță minimă, decizii parțial justificate)
3 – Bun (risc controlat, decizii corecte)
4 – Foarte bun (judecată matură, transfer didactic clar)

COMPETENȚE TEHNICE ȘI DECIZIONALE

	1	2	3	4
ANALIZA SITUAȚIEI	☐	☐	☐	☐
EVALUAREA RISCURILOR	☐	☐	☐	☐
ALEGEREA SOLUȚIEI	☐	☐	☐	☐
ADAPTAREA LA SCHIMBĂRI	☐	☐	☐	☐

MANAGEMENTUL GRUPULUI

	1	2	3	4
LEADERSHIP	☐	☐	☐	☐
COMUNICARE	☐	☐	☐	☐
CONTROLUL RITMULUI	☐	☐	☐	☐
PROTECȚIA CELUI VULNERABIL	☐	☐	☐	☐

COMPONENTA DIDACTICĂ

	1	2	3	4
EXPLICĂ RAȚIONAMENTUL	☐	☐	☐	☐
DIFERENȚIAZĂ *„CORECT” / „ACCEPTABIL”*	☐	☐	☐	☐
OFERĂ FEEDBACK CURSANȚILOR	☐	☐	☐	☐

REZULTAT
☐ Competență formată
☐ Competență în curs de formare
☐ Necesită reluarea exercițiului

RECOMANDĂRI PENTRU DEZVOLTARE

Puncte forte:

.....
.....
.....

Aspecte de îmbunătățit:

.....
.....

MODULUL 2

1

FIȘĂ DE LUCRU – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ PROVOCATĂ DE CONFLICTE ARMATE / RĂZBOAIE
– SUPRAVIEȚUIREA ÎN ZONE DE CONFLICT ARMAT –
EXERCIȚIU APLICATIV – DEMONSTRAȚII PRACTICE, EXERCIȚII APLICATE, STUDIU DE CAZ, DISCUȚIE GHIDATĂ

FIȘĂ DE OBSERVARE
SUPRAVIEȚUIREA ÎN ZONE DE CONFLICT ARMAT
EXERCIȚIU APLICATIV – DEMONSTRAȚII PRACTICE, EXERCIȚII, STUDII DE CAZ, DISCUȚIE GHIDATĂ

DATA – _____
NUMELE și PRENUMELE – _____

REACȚIA INIȚIALĂ LA AMENINȚARE

	OBSERVAT	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Coboară rapid silueta	☐	☐	
Nu aleargă în teren deschis	☐	☐	
Evită expunerea vizuală	☐	☐	
Menține calmul comportamental	☐	☐	

EVALUAREA MEDIULUI

	OBSERVAT	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Identifică direcția focului	☐	☐	
Recunoaște zonele periculoase	☐	☐	
Alege acoperirea, nu ascunderea	☐	☐	
Evită ferestrele / colțurile expuse	☐	☐	

DEPLASAREA ȘI ADĂPOSTIREA

	OBSERVAT	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Se deplasează lipit de ziduri	☐	☐	
Minimizează traversările	☐	☐	
Alege poziție joasă în adăpost	☐	☐	
Nu folosește telefonul inutil	☐	☐	

COMUNICAREA ȘI ROLUL DE VIITOR INSTRUCTOR

	OBSERVAT	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Explică clar deciziile luate	☐	☐	
Utilizează termeni corecți	☐	☐	
Corectează mituri	☐	☐	
Menține mesajul calm și coerent	☐	☐	

CONCLUZIE OBSERVATOR ☐ Participare activă ☐ Înțelegere parțială ☐ Necesită consolidare
OBSERVAȚII GENERALE.....

FIȘĂ DE EVALUARE
SUPRAVIEȚUIREA ÎN ZONE DE CONFLICT ARMAT

DATA – _____
NUMELE și PRENUMELE – _____

Scala de evaluare

1 – Insuficient (risc necontrolat, decizii greșite)
2 – Acceptabil (siguranță minimă, decizii parțial justificate)
3 – Bun (risc controlat, decizii corecte)
4 – Foarte bun (judecată matură, transfer didactic clar)

COMPETENȚE OPERAȚIONALE

COMPETENȚE DE SUPRAVIEȚUIRE PRACTICĂ

	1	2	3	4
Reacția la foc de armă	☐	☐	☐	☐
Alegerea acoperirii	☐	☐	☐	☐
Deplasare sigură	☐	☐	☐	☐
Adăpostire corectă	☐	☐	☐	☐

CAPACITATEA DE ANALIZĂ ȘI DE DECIZIE

	1	2	3	4
Identificarea riscurilor	☐	☐	☐	☐
Justificarea deciziilor	☐	☐	☐	☐
Anticiparea consecințelor	☐	☐	☐	☐

COMPETENȚE DE INSTRUCTOR

	1		2	3	4
Claritatea explicațiilor	☐		☐	☐	☐
Structurarea mesajului	☐		☐	☐	☐
Adaptarea limbajului	☐		☐	☐	☐
Transmiterea calmului	☐		☐	☐	☐

EVALUARE GENERALĂ

☐ Nesatisfăcător
☐ Acceptabil
☐ Competent
☐ Foarte competent **(**apt de a forma alți instructori)

OBSERVAȚII

PUNCTE FORTE .....
.....

ASPECTE DE ÎMBUNĂTĂȚIT .....
.....

RECOMANDĂRI .....

FIȘĂ DE OBSERVARE
EXERCIȚIU PRACTIC + DEMONSTRAȚIE GHIDATĂ
EVALUAREA UNUI ADĂPOST URBAN ȘI KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE URBAN

DATA – _____
NUMELE și PRENUMELE – _____
Exercițiul observat **–** _____:

EVALUAREA ADĂPOSTULUI URBAN

ANALIZA MEDIULUI

	OBSERVAT	PARȚIAL	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Identifică tipul de adăpost (subsol, interior, improvizat)	☐	☐	☐	
Recunoaște riscurile structurale	☐	☐	☐	
Identifică punctele vulnerabile (ferestre, uși, tavane)	☐	☐	☐	
Evaluează accesul / evacuarea	☐	☐	☐	

APLICAREA CRITERIILOR DE SIGURANȚĂ

	OBSERVAT	PARȚIAL	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Alege poziții joase	☐	☐	☐	
Evită aliniamentele ferestrelor	☐	☐	☐	
Analizează protecția reală (acoperire vs. ascundere)	☐	☐	☐	
Argumentează deciziile	☐	☐	☐	

KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE URBAN

SELECȚIA ȘI PRIORITIZAREA OBIECTELOR

	OBSERVAT	PARȚIAL	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Prioritizează funcția vitală	☐	☐	☐	
Elimină obiecte neesențiale	☐	☐	☐	
Adaptează kitul contextului urban	☐	☐	☐	
Justifică fiecare obiect	☐	☐	☐	

COMPONENTA PSIHOLOGICĂ

	OBSERVAT	PARȚIAL	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Include element de stabilizare emoțională	☐	☐	☐	
Explică impactul psihologic	☐	☐	☐	
Adaptează pentru copil / vârstnic	☐	☐	☐	

ROLUL DE VIITOR INSTRUCTOR

	OBSERVAT	PARȚIAL	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Explică clar și structurat	☐	☐	☐	
Utilizează limbaj adecvat civililor	☐	☐	☐	
Corectează mituri	☐	☐	☐	
Menține calmul și controlul	☐	☐	☐	

CONCLUZIE OBSERVATOR

☐ Participare activă
☐ Înțelegere parțială
☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE .....
.....
.....

FIȘĂ DE EVALUARE
EVALUAREA UNUI ADĂPOST URBAN și KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE URBAN
EXERCIȚIU PRACTIC + DEMONSTRAȚIE GHIDATĂ

Scala de evaluare

1 – Insuficient (risc necontrolat, decizii greșite)
2 – Acceptabil (siguranță minimă, decizii parțial justificate)
3 – Bun (risc controlat, decizii corecte)
4 – Foarte bun (judecată matură, transfer didactic clar)

COMPETENȚE OPERAȚIONALE
EVALUAREA ADĂPOSTULUI

	1	2	3	4
Identificarea riscurilor	☐	☐	☐	☐
Alegerea pozițiilor sigure	☐	☐	☐	☐
Înțelegerea protecției reale	☐	☐	☐	☐
Analiza evacuării	☐	☐	☐	☐

KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE URBAN

	1	2	3	4
Selecția obiectelor	☐	☐	☐	☐
Prioritizarea funcțională	☐	☐	☐	☐
Adaptarea la context	☐	☐	☐	☐
Componenta psihologică	☐	☐	☐	☐

COMPETENȚE DE VIITOR INSTRUCTOR

	1	2	3	4
Claritatea explicațiilor	☐	☐	☐	☐
Structurarea mesajului	☐	☐	☐	☐
Capacitatea de a instrui alte persoane	☐	☐	☐	☐
Gestionarea întrebărilor	☐	☐	☐	☐

EVALUARE FINALĂ

☐ Nesatisfăcător
☐ Acceptabil
☐ Competent
☐ Foarte competent **(**apt de a forma alți instructori)

OBSERVAȚII

PUNCTE FORTE:.....
.....

ASPECTE DE ÎMBUNĂTĂȚIT:.....
.....

RECOMANDĂRI:.....
.....

FIȘĂ DE OBSERVARE
EXERCIȚIU APLICATIV – RĂZBOIUL INFORMAȚIONAL ȘI SIGURANȚA DIGITALĂ

DATA – _____
NUMELE și PRENUMELE – _____

ANALIZA MESAJULUI SUSPECT

	OBSERVAT	PARȚIAL	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Identifică tipul mesajului (phishing / manipulare / colectare date)	☐	☐	☐	
Recunoaște emoția declanșată	☐	☐	☐	
Identifică informațiile solicitate	☐	☐	☐	
Sesizează urgența artificială	☐	☐	☐	
Identifică riscurile răspunsului	☐	☐	☐	

DECIZIA ȘI MODUL DE ACȚIUNE

	OBSERVAT	PARȚIAL	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Decide corect cum să acționeze	☐	☐	☐	
Argumentează decizia	☐	☐	☐	
Propune acțiuni sigure – blocare, ștergere, verificare	☐	☐	☐	
Evită soluții riscante	☐	☐	☐	

SIGURANȚĂ DIGITALĂ

	OBSERVAT	PARȚIAL	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Recunoaște riscul de localizare	☐	☐	☐	
Identifică datele sensibile	☐	☐	☐	
Propune eliminarea / protejarea datelor	☐	☐	☐	
Înțelege corelarea informațiilor	☐	☐	☐	

ROLUL DE INSTRUCTOR

	OBSERVAT	PARȚIAL	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Explică clar mecanismele	☐	☐	☐	
Utilizează exemple accesibile	☐	☐	☐	
Corectează greșelile fără a culpabiliza	☐	☐	☐	
Menține discurs calm și structurat	☐	☐	☐	

CONCLUZIE GENERALĂ

☐ Participare activă
☐ Înțelegere parțială
☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE .....
.....

FIȘĂ DE EVALUARE
RĂZBOIUL INFORMAȚIONAL ȘI SIGURANȚA DIGITALĂ
EXERCIȚIU APLICATIV

DATA – _____
NUMELE și PRENUMELE – _____

Scala de evaluare

1 – Insuficient (risc necontrolat, decizii greșite)
2 – Acceptabil (siguranță minimă, decizii parțial justificate)
3 – Bun (risc controlat, decizii corecte)
4 – Foarte bun (judecată matură, transfer didactic clar)

COMPETENȚE OPERAȚIONALE

COMPETENȚE OPERAȚIONALE

	1	2	3	4
Identificarea manipulării	☐	☐	☐	☐
Recunoașterea emoției	☐	☐	☐	☐
Analiza riscurilor	☐	☐	☐	☐
Înțelegerea scopului mesajului	☐	☐	☐	☐

COMPETENȚE DE SIGURANȚĂ DIGITALĂ

	1	2	3	4
Identificarea datelor sensibile	☐	☐	☐	☐
Protecția locației	☐	☐	☐	☐
Disciplina digitală	☐	☐	☐	☐
Eliminarea riscurilor	☐	☐	☐	☐

COMPETENȚE DE INSTRUCTOR

	1	2	3	4
Claritatea explicațiilor	☐	☐	☐	☐
Capacitatea de transfer a informațiilor	☐	☐	☐	☐
Structurarea mesajului	☐	☐	☐	☐
Corectarea percepțiilor greșite	☐	☐	☐	☐

EVALUARE FINALĂ

☐ Nesatisfăcător
☐ Acceptabil
☐ Competent
☐ Foarte competent **(**apt de a forma alți instructori)

OBSERVAȚII

PUNCTE FORTE:.....

ASPECTE DE ÎMBUNĂTĂȚIT:.....
.....

RECOMANDĂRI:.....

FIȘĂ DE LUCRU – CREȘTEREA REZILIENȚEI PSIHOLOGICE ȘI LUCRUL ÎN COMUNITATE ÎN CONDIȚII DE RĂZBOI
GESTIONAREA ADĂPOSTULUI SUPRAPOPULAT, CALMAREA PANICII ȘI RESPIRAȚIA 4–4–6
EXERCIȚIU DE GRUP

FIȘĂ DE OBSERVARE
EXERCIȚIU DE GRUP – MANAGEMENTUL PANICII ÎN ADĂPOST

DATA – _____
NUMELE și PRENUMELE – _____

DEFINIREA ȘI ASUMAREA ROLURILOR

	OBSERVAT	PARȚIAL	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Identifică rolurile în adăpost	☐	☐	☐	
Propune roluri funcționale	☐	☐	☐	
Acceptă rolul fără discuții conflictuale	☐	☐	☐	
Respectă limitele rolului	☐	☐	☐	

GESTIONAREA PANICII

	OBSERVAT	PARȚIAL	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Identifică corect panica	☐	☐	☐	
Izolează panica fără forță	☐	☐	☐	
Folosește voce calmă	☐	☐	☐	
Utilizează fraze scurte	☐	☐	☐	
Evită ordinele imperative	☐	☐	☐	

TEHNICA DE RESPIRAȚIE 4–4–6

	OBSERVAT	PARȚIAL	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Explică corect pașii	☐	☐	☐	
Demonstrează ritmul corect	☐	☐	☐	
Ghidează verbal, coerent	☐	☐	☐	
Monitorizează reacția persoanei	☐	☐	☐	

ROLUL DE INSTRUCTOR

	OBSERVAT	PARȚIAL	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Explică *„de ce”-ul* acțiunilor	☐	☐	☐	
Adaptează limbajul la nivelul participanților	☐	☐	☐	
Menține controlul grupului	☐	☐	☐	
Modelează calmul	☐	☐	☐	

CONCLUZIE GENERALĂ

☐ Participare activă
☐ Înțelegere parțială
☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE .....
.....
.....

FIȘĂ DE EVALUARE
MANAGEMENTUL PANICII ÎN ADĂPOST URBAN IMPROVIZAT
EXERCIȚIU PRACTIC + DEMONSTRAȚIE GHIDATĂ

DATA – _____
NUMELE și PRENUMELE – _____

Scala de evaluare

1 – Insuficient (risc necontrolat, decizii greșite).
2 – Acceptabil (siguranță minimă, decizii parțial justificate).
3 – Bun (risc controlat, decizii corecte).
4 – Foarte bun (judecată matură, transfer didactic clar).

ORGANIZAREA ADĂPOSTULUI

	1	2	3	4
Identificarea rolurilor	☐	☐	☐	☐
Prioritizarea funcțiilor	☐	☐	☐	☐
Coordonarea grupului	☐	☐	☐	☐

INTERVENȚIA PENTRU CALMAREA PANICII

	1	2	3	4
Recunoașterea panicii	☐	☐	☐	☐
Ancorare verbală	☐	☐	☐	☐
Redirecționarea atenției	☐	☐	☐	☐
Izolare adecvată	☐	☐	☐	☐

TEHNICA DE RESPIRAȚIE 4–4–6

	1	2	3	4
Corectitudinea explicației	☐	☐	☐	☐
Demonstrarea ritmului	☐	☐	☐	☐
Capacitatea de ghidare	☐	☐	☐	☐

COMPETENȚE DE INSTRUCTOR

	1	2	3	4
Claritatea mesajului	☐	☐	☐	☐
Coerența explicațiilor	☐	☐	☐	☐
Transfer mesaj către cursant	☐	☐	☐	☐
Gestionarea presiunii	☐	☐	☐	☐

EVALUARE FINALĂ

☐ Nesatisfăcător
☐ Acceptabil
☐ Competent
☐ Foarte competent (apt de a forma alți instructori)

OBSERVAȚII

PUNCTE FORTE:.....
.....

ASPECTE DE ÎMBUNĂTĂȚIT:.....
.....

RECOMANDĂRI:.....

FIȘĂ DE OBSERVARE
SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR CU DRONE
SESIUNE DE INSTRUIRE APLICATĂ – EXERCIȚII și DISCUȚII DIRIJATE

DATA – _____
NUMELE și PRENUMELE – _____

REACȚIA LA SUNETUL DRONEI (SIMULARE AUDIO)

	OBSERVAT	PARȚIAL	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Reacționează imediat la sunet	☐	☐	☐	
Se oprește din mișcare	☐	☐	☐	
Adoptă profil jos / micșorarea profilului	☐	☐	☐	
Evită căutarea vizuală a dronei	☐	☐	☐	
Nu simulează filmarea / fotografierea	☐	☐	☐	

IDENTIFICAREA LOCULUI PENTRU ACOPERIRE / ADĂPOSTIRE

	OBSERVAT	PARȚIAL	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Diferențiază ACOPERIRE / ASCUNDERE	☐	☐	☐	
Alege structuri masive	☐	☐	☐	
Evită spațiile deschise	☐	☐	☐	
Evită ferestrele și acoperișurile	☐	☐	☐	
Argumentează bine alegerea făcută	☐	☐	☐	

ROLUL DE INSTRUCTOR

	OBSERVAT	PARȚIAL	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Explică „de ce”-ul reacțiilor	☐	☐	☐	
Utilizează limbaj accesibil participanților	☐	☐	☐	
Corectează instinctele greșite	☐	☐	☐	
Menține discurs calm, non-alarmist	☐	☐	☐	

CONCLUZIE GENERALĂ

☐ Participare activă
☐ Înțelegere parțială
☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE .....
.....
.....

FIȘĂ DE EVALUARE
SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR CU DRONE
SESIUNE DE INSTRUIRE APLICATĂ – EXERCIȚII și DISCUȚII DIRIJATE

DATA – _____
NUMELE și PRENUMELE – _____

Scala de evaluare

1 – Insuficient (risc necontrolat, decizii greșite)
2 – Acceptabil (siguranță minimă, decizii parțial justificate)
3 – Bun (risc controlat, decizii corecte)
4 – Foarte bun (judecată matură, transfer didactic clar)

COMPETENȚE OPERAȚIONALE

REACȚIA INIȚIALĂ LA DRONĂ

	1	2	3	4
Viteza reacției	☐	☐	☐	☐
Corectitudinea comportamentului	☐	☐	☐	☐
Controlul mișcării	☐	☐	☐	☐

ALEGEREA ADĂPOSTULUI

	1	2	3	4
Diferențierea între ACOPERIRE și ASCUNDERE	☐	☐	☐	☐
Alegerea structurii sigure	☐	☐	☐	☐
Evitarea zonelor letale	☐	☐	☐	☐

COMPETENȚE DE INSTRUCTOR

	1	2	3	4
Claritatea explicațiilor	☐	☐	☐	☐
Capacitatea de transfer a mesajului	☐	☐	☐	☐
Structurarea mesajului	☐	☐	☐	☐
Gestionarea emoțiilor grupului	☐	☐	☐	☐

EVALUARE FINALĂ

☐ Nesatisfăcător
☐ Acceptabil
☐ Competent
☐ Foarte competent **(**apt de a forma alți instructori)

OBSERVAȚII

PUNCTE FORTE:.....
.....

ASPECTE DE ÎMBUNĂTĂȚIT:.....
.....

RECOMANDĂRI:.....

6

FIȘĂ DE LUCRU – ACTIVITATE PRACTICĂ
SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR CU RACHETE, ARTILERIE ȘI AVIAȚIE
EXERCIȚIU APLICATIV + SIMULARE + LUCRU PE HARTĂ

FIȘĂ DE OBSERVARE – ACTIVITATE PRACTICĂ
SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR CU RACHETE, ARTILERIE ȘI AVIAȚIE

DATA – _____
NUMELE și PRENUMELE – _____

RECUNOAȘTEREA TIPULUI DE ARMĂ (simulare audio)

	OBSERVAT	PARȚIAL	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Identifică corect tipul de armă – artilerie / rachetă / bombardament aerian.	☐	☐	☐	
Identifică faza atacului – avertizare, impact, efecte secundare.	☐	☐	☐	
Menține calmul și controlează impulsurile	☐	☐	☐	
Explică diferențele pentru participanți	☐	☐	☐	

CE FAC ÎN PRIMELE 10 SECUNDE DUPĂ AUZUL SIRENEI

	OBSERVAT	PARȚIAL	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Se oprește din mișcare imediat.	☐	☐	☐	
Adoptă profil redus / corpul în poziție joasă.	☐	☐	☐	
Se îndreaptă spre cel mai apropiat adăpost sigur.	☐	☐	☐	
Evită ferestrele, ușile și zonele deschise.	☐	☐	☐	
Poate explica cursanților acțiunile corecte.	☐	☐	☐	

PLANIFICAREA UNEI RUTE DE EVACUARE (lucru pe hartă)

	OBSERVAT	PARȚIAL	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Identifică corect zonele sigure și periculoase.	☐	☐	☐	
Evită traseele centrale și spațiile deschise.	☐	☐	☐	
Include trasee alternative și plan de urgență.	☐	☐	☐	
Explică cu argumente rațiunea alegerii traseului.	☐	☐	☐	

ROLUL DE INSTRUCTOR

	OBSERVAT	PARȚIAL	NEOBSERVAT	OBSERVAȚII
Explică „de ce”-ul reacțiilor	☐	☐	☐	
Utilizează limbaj accesibil participanților	☐	☐	☐	
Corectează instinctele greșite	☐	☐	☐	
Menține discurs calm, non-alarmist	☐	☐	☐	

CONCLUZIE GENERALĂ

☐ Participare activă
☐ Înțelegere parțială
☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE .....
.....
.....

FIȘĂ DE EVALUARE – ACTIVITATE PRACTICĂ
SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR CU RACHETE, ARTILERIE ȘI AVIAȚIE

DATA – _____
NUMELE și PRENUMELE – _____

Scala de evaluare

1 – Insuficient (risc necontrolat, decizii greșite)
2 – Acceptabil (siguranță minimă, decizii parțial justificate)
3 – Bun (risc controlat, decizii corecte)
4 – Foarte bun (judecată matură, transfer didactic clar)

COMPETENȚE OPERAȚIONALE

	1	2	3	4
Recunoașterea tipului de armă și faza atacului.	☐	☐	☐	☐
Reacția corectă în primele 10 secunde.	☐	☐	☐	☐
Alegerea adăpostului sau rutelor sigure.	☐	☐	☐	☐
Evitarea expunerii inutile și a zonelor letale.	☐	☐	☐	☐

COMPETENȚE DE INSTRUCTOR

	1	2	3	4
Explicarea corectă și clară a diferențelor între tipurile de atacuri.	☐	☐	☐	☐
Corectarea greșelilor și orientarea participanților.	☐	☐	☐	☐
Structurarea explicației și utilizarea materialelor vizuale – hartă, simulare audio.	☐	☐	☐	☐
Gestionarea emoțiilor grupului.	☐	☐	☐	☐

EVALUARE FINALĂ

☐ Nesatisfăcător
☐ Acceptabil
☐ Competent
☐ Foarte competent (apt de a forma alți instructori)

OBSERVAȚII

PUNCTE FORTE:.....
.....

ASPECTE DE ÎMBUNĂTĂȚIT:.....
.....

RECOMANDĂRI:.....

7

FIȘĂ DE LUCRU – SESIUNE PRACTICĂ
SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR NUCLEARE (BOMBE + RACHETE)
DISCUȚIE GHIDATĂ, EXPLICARE, EXERCIȚII APLICATIVE

FIȘĂ DE OBSERVARE – SESIUNE DE INSTRUIRE APLICATĂ
SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR NUCLEARE

DATA – _____
NUMELE și PRENUMELE – _____

	DA	PARȚIAL	NU	OBSERVAȚII
Recunoaște corect semnele unui atac nuclear.	☐	☐	☐	
Explică succesiunea efectelor exploziei nucleare.	☐	☐	☐	
Aplică corect acțiunile din primele 30 de secunde.	☐	☐	☐	
Respectă măsurile de protecție personală.	☐	☐	☐	
Identifică tipurile de radiații și riscurile.	☐	☐	☐	
Aplică corect procedura de decontaminare.	☐	☐	☐	
Evită greșelile critice – scuturare haine, frecare agresivă.	☐	☐	☐	
Manifestă calm și disciplină în exercițiu.	☐	☐	☐	
Comunică eficient în cadrul echipei.	☐	☐	☐	
Justifică verbal acțiunile întreprinse.	☐	☐	☐	

CONCLUZIE GENERALĂ

☐ Participare activă
☐ Înțelegere parțială
☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE .....
.....
.....

FIȘĂ DE EVALUARE – SESIUNE DE INSTRUIRE APLICATĂ
SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR NUCLEARE

DATA – _____
NUMELE și PRENUMELE – _____

1. OBIECTIVUL EVALUĂRII – Determinarea nivelului de însușire a competențelor esențiale privind reacția, protecția și acțiunea post-atac nuclear.

2. CRITERII DE EVALUARE

REACȚIA IMEDIATĂ

1. ***Enumerați trei acțiuni corecte în primele 30 de secunde după detonare.***
   .....
   .....
   .....
2. ***Indicați două acțiuni care trebuie evitate și explicați de ce.***
   .....
   ....
   .....
   .....

RADIAȚII ȘI CONTAMINARE

3. ***Precizați tipurile de radiații nucleare și gradul lor de pericol.***
   .....
   ....
   .....
   .....
4. ***Enumerați pașii corecți ai decontaminării personale.***
   .....
   ....
   .....
   .....

APLICARE PRACTICĂ

5. ***Descrieți modul de acțiune al unei persoane neadăpostite imediat după atac.***
   .....
   .....
   ....
   .....
   .....

PUNCTAJ ORIENTATIV

- Reacție imediată: ____ / 30 puncte
- Radiații și contaminare: ____ / 40 puncte
- Aplicare practică: ____ / 30 puncte
- **Total: ____ / 100 puncte**

CALIFICATIV

☐ Foarte bine ☐ Bine ☐ Satisfăcător ☐ Nesatisfăcător

OBSERVAȚII EVALUATOR

.....
....
.....
.....

Semnătura evaluatorului: _____

8

FIȘĂ DE EXERCIȚIU APLICATIV
SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE RĂZBOIULUI HIBRID
SIMULARE – EXERCIȚIU APLICATIV – STUDIU DE CAZ

FIȘĂ DE OBSERVARE
EXERCIȚIU APLICATIV – RĂZBOIUL HIBRID

DATA – _____
NUMELE și PRENUMELE – _____

	DA	PARȚIAL	NU	OBSERVAȚII
Identifică corect elementele războiului hibrid	☐	☐	☐	
Distinge între conflict armat clasic și război hibrid	☐	☐	☐	
Recunoaște impactul asupra populației civile	☐	☐	☐	
Manifestă gândire critică față de informațiile prezentate	☐	☐	☐	
Evită interpretările emoționale / alarmiste	☐	☐	☐	
Propune măsuri realiste de protecție	☐	☐	☐	
Comunică clar și structurat în grup	☐	☐	☐	
Argumentează deciziile luate	☐	☐	☐	
Respectă rolul de instructor – explicativ, nu autoritar	☐	☐	☐	

OBSERVAȚII

REACȚIA LA SCENARIU:

.....
.....
.....

NIVELUL DE CONȘTIENTIZARE A RISCURILOR:

.....
.....
.....

ELEMENTE CARE NECESITĂ CORECTARE / CONSOLIDARE:

.....
.....
.....

APRECIERE GENERALĂ

☐ Foarte bun
☐ Bun
☐ Acceptabil
☐ Necesită îmbunătățire

FIȘĂ DE EVALUARE
EXERCIȚIU APLICATIV – SUPRAVIEȚUIREA ÎN RĂZBOIUL HIBRID

DATA – _____
NUMELE și PRENUMELE – _____

CRITERII DE EVALUARE (cu punctaj orientativ)

		PUNCTAJ
Definirea războiului hibrid	Corectitudine și claritate	0–2
Identificarea amenințărilor	Informaționale, infrastructură, psihologice	0–3
Analiza impactului asupra civililor	Realism și relevanță	0–3
Propunerea măsurilor de protecție	Aplicabile și non-militare	0–4
Gândire critică	Detectarea manipulării / dezinformării	0–4
Capacitatea de transfer didactic	Cum ar explica unui civil	0–4

PUNCTAJ TOTAL: ___ / 20

NIVEL DE COMPETENȚĂ

- 18–20 p – **FOARTE BINE** – pregătit să instruiască alți instructori
- 14–17 p – **BINE** – necesită mici clarificări
- 10–13 p – **ACCEPTABIL** – necesită consolidare
- <10 p – **INSUFICIENT** – necesită reluarea conținutului

OBSERVAȚII

PUNCTE TARI:

.....
.....

PUNCTE SLABE:

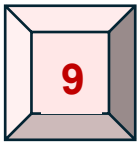
.....
.....

RECOMANDĂRI DE ÎMBUNĂTĂȚIRE:

.....
.....

CONCLUZIA EVALUATORULUI

☐ Participantul poate transmite corect informațiile către cursanți.
☐ Participantul are nevoie de suport suplimentar.
☐ Participantul nu este încă pregătit pentru a fi instructor profesionist.



FIȘĂ DE LUCRU – EXERCIȚIU APLICATIV
SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR TERORISTE
ANALIZĂ DE SITUAȚII + EXERCIȚII APLICATIVE + DISCUȚIE GHIDATĂ

FIȘĂ DE OBSERVARE
EXERCIȚIU APLICATIV – SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR TERORISTE

DATA – _____
NUMELE VIITORULUI INSTRUCTOR – _____

ANALIZA COMPORTAMENTELOR ÎN SITUAȚII DE RISC

	DA	PARȚIAL	NU	OBSERVAȚII
Identifică corect reacțiile periculoase	☐	☐	☐	
Diferențiază clar reacții corecte și pe cele greșite	☐	☐	☐	
Argumentează deciziile din perspectiva siguranței	☐	☐	☐	
Evită limbajul eroic	☐	☐	☐	

IDENTIFICAREA COMPORTAMENTULUI SUSPECT

	DA	PARȚIAL	NU	OBSERVAȚII
Recunoaște semnale comportamentale relevante	☐	☐	☐	
Propune evitarea și raportarea, nu confruntarea	☐	☐	☐	
Corectează stereotipuri și interpretări greșite	☐	☐	☐	

GESTIONAREA UNUI OBIECT SUSPECT

	DA	PARȚIAL	NU	OBSERVAȚII
Indică distanțarea imediată ca prioritate	☐	☐	☐	
Exclude atingerea / manipularea obiectului	☐	☐	☐	
Menționează evacuarea controlată	☐	☐	☐	
Subliniază colaborarea cu autoritățile	☐	☐	☐	

ABILITĂȚI DE INSTRUCTOR

	DA	PARȚIAL	NU	OBSERVAȚII
Folosește întrebări pentru orientarea participanților	☐	☐	☐	
Corectează fără a blama	☐	☐	☐	
Reformulează răspunsurile în mesaje importante de transmis	☐	☐	☐	
Menține climat de siguranță psihologică	☐	☐	☐	

CONCLUZIE GENERALĂ

☐ Participare activă
☐ Înțelegere parțială
☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE .....
.....

FIȘĂ DE EVALUARE
EXERCIȚIU APLICATIV – SUPRAVIEȚUIREA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR TERORISTE

DATA – _____
NUMELE VIITORULUI INSTRUCTOR – _____

Scală pentru evaluare:
3 = îndeplinit complet
2 = parțial
1 = insuficient

COMPETENȚE DIDACTICE

	1	2	3
Explică corect ce sunt atacurile teroriste	☐	☐	☐
Descrie efectele asupra populației civile	☐	☐	☐
Identifică reacții corecte de autoprotecție	☐	☐	☐
Explică CE NU TREBUIE FĂCUT	☐	☐	☐

COMPETENȚE PRACTICE

	1	2	3
Analizează corect situațiile prezentate	☐	☐	☐
Identifică comportamente și obiecte suspecte	☐	☐	☐
Propune decizii sigure și realiste	☐	☐	☐
Colaborează cu autoritățile	☐	☐	☐

COMPETENȚE DE INSTRUCTOR

	1	2	3
Transmite mesaje clare și structurate	☐	☐	☐
Utilizează limbaj accesibil cursanților	☐	☐	☐
Corectează informații greșite	☐	☐	☐
Poate replica exercițiul cu alți cursanți	☐	☐	☐

OBSERVAȚII
PUNCTE TARI:
.....
.....

PUNCTE SLABE:
.....
.....

RECOMANDĂRI DE ÎMBUNĂTĂȚIRE:
.....
.....

CONCLUZIA EVALUATORULUI

☐ **Participantul poate transmite corect informațiile către cursanți.**

☐ **Participantul are nevoie de suport suplimentar, necesită consolidare.**

☐ **Participantul nu este încă pregătit pentru a fi instructor, necesită re-instruire / mentorat.**

GRILA DE EVALUARE– MODULUL 2

DATA – _____
NUMELE si PRENUMELE – _____

Evaluare pe 4 niveluri –
1 = insuficient / 2 = satisfăcător / 3 = bun / 4 = excelent

	1	2	3	4
Recunoaște riscurile dintr-o zonă de conflict	☐	☐	☐	☐
Aplică corect proceduri de protecție la foc de armă	☐	☐	☐	☐
Identifică adăposturi sigure în mediul urban	☐	☐	☐	☐
Aplică regulile de siguranță digitală	☐	☐	☐	☐
Poate gestiona o persoană panicată	☐	☐	☐	☐
Reacționează corect la semnalul unei drone	☐	☐	☐	☐
Cunoaște procedurile la atacuri cu rachete/artilerie	☐	☐	☐	☐
Explică măsuri în caz de atac nuclear	☐	☐	☐	☐
Înțelege conceptul de război hibrid	☐	☐	☐	☐
Aplică FIGI – ASCUNDE-TE – LUPTĂ în scenarii teroriste	☐	☐	☐	☐
Comunică eficient sub presiune	☐	☐	☐	☐
Poate preda aceste concepte altor persoane	☐	☐	☐	☐

FIȘĂ DE OBSERVARE

DATA – _____

NUMELE și PRENUMELE – _____

STRUCTURAREA CONȚINUTULUI

	OBSERVAȚII	NIVEL (Scăzut / Mediu / Ridicat)
Claritatea explicațiilor privind crizele economice		
Explică conceptele de criză, factor declanșator, caracteristici, impact financiar și reziliență cu exemple concrete		
Coerența logică a informațiilor		
Adaptarea limbajului la publicul țintă		
Corelarea cu alte dimensiuni ale supraviețuirii		

FACILITAREA PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

	OBSERVAȚII	NIVEL
Încurajarea participării active		
Gestionarea discuțiilor de grup		
Clarificarea întrebărilor cursanților		
Pune întrebări deschise, încurajează discuții și reflecție, stimulează grupurile		
Utilizarea exemplelor relevante		

ABORDAREA DIMENSIUNII DE SUPRAVIEȚUIRE

	OBSERVAȚII	NIVEL
Accent pe autonomie financiară		
Integrarea stresului și presiunii decizionale		
Legătura cu viața reală		

ATITUDINE ȘI PREZENȚĂ PROFESIONALĂ

	OBSERVAȚII	NIVEL
Claritate și siguranță, fără panică		
Echilibru emoțional		
Credibilitate profesională		

CONCLUZIE OBSERVATOR

☐ Participare activă

☐ Înțelegere parțială

☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE.....

FIȘĂ DE EVALUARE

DESCRIERE	PUNCTAJ (1–5)
EXPLICĂ CLAR ȘI CORECT CONCEPTELE	
CORELEAZĂ ECONOMICUL CU ALTE DIMENSIUNI	
CREEAZĂ CONTEXTE DE ÎNVĂȚARE ACTIVĂ	
OFERĂ INSTRUMENTE UTILE CURSANȚILOR	
GESTIONEAZĂ DINAMICA ȘI TIMPUL	
DEMONSTREAZĂ ECHILIBRU ȘI AUTORITATE	

INTERPRETAREA PUNCTAJULUI

- 6–14 puncte: necesită dezvoltare semnificativă
- 15–22 puncte: nivel funcțional, cu îmbunătățiri necesare
- 23–30 puncte: nivel bun – instructor competent

OBSERVAȚII

PUNCTE FORTE .....
.....

ASPECTE DE ÎMBUNĂTĂȚIT .....
.....

RECOMANDĂRI .....
.....

MODULUL 4

1

FIȘA DE EXERCIȚIU – NATURA CRIZELOR POLITICE ȘI SOCIALE
ANALIZĂ COMPARATIVĂ, EXERCIȚIU APLICATIV, DISCUȚII GHIDATE

FIȘĂ DE OBSERVARE
EXERCIȚIU APLICATIV – NATURA CRIZELOR POLITICE ȘI SOCIALE
– ANALIZĂ COMPARATIVĂ, DISCUȚII GHIDATE

DATA – _____
NUMELE ȘI PRENUMELE – _____

	DA	PARȚIAL	NU	OBSERVAȚII
Utilizează un limbaj descriptiv, fără politizare sau judecăți de valoare	☐	☐	☐	
Face diferența între fapte observabile și opinii personale	☐	☐	☐	
Identifică corect cauze generale ale crizelor politice/sociale	☐	☐	☐	
Recunoaște fazele unei crize politice/sociale	☐	☐	☐	
Identifică semnale timpurii de escaladare	☐	☐	☐	
Corelează criza cu riscuri concrete pentru siguranța personală	☐	☐	☐	
Evită atribuirea de vinovăție sau responsabilitate politică	☐	☐	☐	
Respectă cadrul discuției ghidate și intervențiile instructorului	☐	☐	☐	

CONCLUZIE OBSERVATOR

☐ Participare activă
☐ Înțelegere parțială
☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE.....

FIȘĂ DE EVALUARE

EXERCIȚIU APLICATIV– ANALIZĂ COMPARATIVĂ

DATA – _____

NUMELE și PRENUMELE – _____

	INSUFICIENT	ADECVAT	BUN	FOARTE BUN
Definirea crizei politice/sociale fără ideologizare	☐	☐	☐	☐
Analiza comparativă a tipurilor de crize politice / sociale	☐	☐	☐	☐
Identificarea cauzelor și fazelor crizei	☐	☐	☐	☐
Recunoașterea semnalelor timpurii de escaladare	☐	☐	☐	☐
Orientarea analizei către riscuri pentru siguranța personală	☐	☐	☐	☐
Utilizarea limbajului neutru, descriptiv și funcțional	☐	☐	☐	☐
Capacitatea de a ghida discuția fără a o politiza	☐	☐	☐	☐
Coerența și claritatea argumentării	☐	☐	☐	☐

EVALUARE GENERALĂ

☐ Nesatisfăcător

☐ Acceptabil

☐ Competent

☐ Foarte competent **(**apt de a forma alți instructori)

OBSERVAȚII

PUNCTE FORTE .....

.....

ASPECTE DE ÎMBUNĂTĂȚIT .....

.....

RECOMANDĂRI .....

.....

2

FIȘĂ DE EXERCIȚIU – SIGURANȚA PERSONALĂ ÎN TIMPUL TULBURĂRILOR CIVILE
ANALIZA EXERCIȚIILOR DIDACTICE *„bine concepute și sigure”* ȘI A CELOR *„mai puțin concepute”*
OBSERVARE ȘI FEEDBACK ÎNTRE INSTRUCTORI ȘI DISCUȚII APLICATIVE

FIȘĂ DE OBSERVARE
EXERCIȚIU APLICATIV – SIGURANȚA PERSONALĂ ÎN TIMPUL TULBURĂRILOR CIVILE
ANALIZA EXERCIȚIILOR DIDACTICE „BINE CONCEPUTE ȘI SIGURE” / „MSI PUȚIN BINE CONCEPUTE”

DATA – _____
NUMELE ȘI PRENUMELE – _____

	DA	PARȚIAL	NU	OBSERVAȚII
Identifică corect riscurile fizice și psihologice ale exercițiului analizat	☐	☐	☐	
Face diferența între un exercițiu sigur și unul cu potențial de expunere la risc	☐	☐	☐	
Recunoaște elemente de senzaționalism sau escaladare inutilă	☐	☐	☐	
Analizează exercițiul din perspectiva siguranței cursanților	☐	☐	☐	
Evaluează clar obiectivul didactic al exercițiului	☐	☐	☐	
Identifică lipsa criteriilor de oprire sau a controlului exercițiului	☐	☐	☐	
Utilizează un limbaj neutru, orientat spre prevenție și siguranță	☐	☐	☐	
Participă constructiv la feedback și discuții aplicative	☐	☐	☐	

CONCLUZIE OBSERVATOR

☐ Participare activă
☐ Înțelegere parțială
☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE.....

FIȘĂ DE EVALUARE
ANALIZA EXERCIȚIILOR DIDACTICE

DATA – _____
NUMELE și PRENUMELE – _____

	INSUFICIENT	ADECVAT	BUN	FOARTE BUN
Capacitatea de a analiza un exercițiu din perspectiva siguranței personale	☐	☐	☐	☐
Identificarea clară a riscurilor fizice și psihologice	☐	☐	☐	☐
Distincția între realism didactic și senzaționalism	☐	☐	☐	☐
Evaluarea adecvării exercițiului la obiectivele de învățare	☐	☐	☐	☐
Recunoașterea absenței sau prezenței criteriilor de oprire	☐	☐	☐	☐
Capacitatea de a formula recomandări de îmbunătățire	☐	☐	☐	☐
Utilizarea limbajului neutru și orientat spre prevenție	☐	☐	☐	☐
Calitatea feedback-ului oferit altor instructori	☐	☐	☐	☐

EVALUARE GENERALĂ

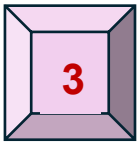
☐ Nesatisfăcător
☐ Acceptabil
Competent
☐ Foarte competent (apt de a forma alți instructori)

OBSERVAȚII

PUNCTE FORTE .....

ASPECTE DE ÎMBUNĂTĂȚIT .....

RECOMANDĂRI .....



FIȘĂ DE EXERCIȚIU – MONITORIZAREA ȘI SUPRAVIEȚUIREA CU AJUTORUL TEHNOLOGIEI
STUDIU DE CAZ – ABUZUL DE TEHNOLOGIE, FILTRAREA CONȚINUTULUI ȘI RESPONSABILITATEA INSTRUCTORULUI

FIȘĂ DE OBSERVARE
EXERCIȚIU APLICATIV – MONITORIZAREA ȘI SUPRAVIEȚUIREA CU AJUTORUL TEHNOLOGIEI
STUDIU DE CAZ – ABUZUL DE TEHNOLOGIE, FILTRAREA CONȚINUTULUI ȘI RESPONSABILITATEA INSTRUCTORULUI

DATA – _____
NUMELE și PRENUMELE – _____

	DA	PARȚIAL	NU	OBSERVAȚII
Identifică corect riscurile asociate utilizării necontrolate a tehnologiei	☐	☐	☐	
Recunoaște situații de abuz de tehnologie (supraexpunere, dependență informațională)	☐	☐	☐	
Analizează impactul conținutului nefiltrat asupra siguranței și deciziilor	☐	☐	☐	
Distinge între informare utilă și conținut cu potențial de dezinformare	☐	☐	☐	
Abordează responsabilitatea instructorului în selectarea și filtrarea informațiilor	☐	☐	☐	
Utilizează un limbaj neutru și orientat spre prevenție	☐	☐	☐	
Propune măsuri de utilizare responsabilă a tehnologiei	☐	☐	☐	
Participă constructiv la discuții și feedback aplicativ	☐	☐	☐	

CONCLUZIE OBSERVATOR

☐ Participare activă
☐ Înțelegere parțială
☐ Necesită consolidare

OBSERVAȚII GENERALE.....

FIȘĂ DE EVALUARE
EXERCIȚIU APLICATIV – MONITORIZAREA ȘI SUPRAVIEȚUIREA CU AJUTORUL TEHNOLOGIEI

DATA – _____
NUMELE și PRENUMELE – _____

	INSUFICIENT	ADECVAT	BUN	FOARTE BUN
Analiza riscurilor tehnologice în contexte de criză	☐	☐	☐	☐
Identificarea abuzului de tehnologie și a efectelor sale	☐	☐	☐	☐
Capacitatea de filtrare și validare a conținutului	☐	☐	☐	☐
Înțelegerea responsabilității instructorului în utilizarea tehnologiei	☐	☐	☐	☐
Orientarea soluțiilor către siguranță și prevenție	☐	☐	☐	☐
Utilizarea limbajului neutru și non-senzaționalist	☐	☐	☐	☐
Formularea de recomandări practice pentru cursanți	☐	☐	☐	☐
Coerența și claritatea argumentării	☐	☐	☐	☐

EVALUARE GENERALĂ

☐ Nesatisfăcător
☐ Acceptabil
☐ Competent
☐ Foarte competent (apt de a forma alți instructori)

OBSERVAȚII

PUNCTE FORTE .....
.....

ASPECTE DE ÎMBUNĂTĂȚIT .....
.....

RECOMANDĂRI .....
.....