Cofinanțat de
Uniunea Europeană





6

MODULE

ESENȚIALE

INCLUSIV PENTRU

PERSOANE CU DIZABILITĂȚI



DEZASTRE NATURALE

CONFLICTE ARMATE

CRIZĂ ECONOMICĂ

PANDEMII/EPIDEMII

CRIZE POLITICE/SOCIALE



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

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.

PROFESIONIȘTII ÎN ACȚIUNE PENTRU SITUAȚII DE CRIZĂ

GHIDUL PENTRU ACȚIUNE EFICIENTĂ ȘI BUNE PRACTICI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

CUM 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

GHID PENTRU ACȚIUNE EFICIENTĂ ȘI BUNE PRACTICI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

CUPRINS ȘI HARTA NIVELURILOR DE INTERVENȚIE

CADRUL GENERAL – Pag. 1

- INTRODUCERE
- PRINCIPIILE FUNDAMENTALE ALE SUPRAVIEȚUIRII

M01 – FUNDAMENTELE SUPRAVIEȚUIRII – Pag. 3

M02 – ABILITĂȚI ESENȚIALE – Pag. 40

ADĂPOST | APĂ | FOC | HRANĂ | ORIENT. | PR. AJUT.

NIVEL 1 – PERICOL IMEDIAT

ACȚIUNE RAPIDĂ – SALVAREA VIEȚII

- M1 – URGENȚE MAJORE – Pag. 77
- M2 – CONFLICT / RĂZBOI – Pag. 119

NIVEL 2 – CRIZE SISTEMICE

PREGĂTIRE ȘI ADAPTARE

- M3 – CRIZE ECONOMICE – 183
- M4 – CRIZE SOCIALE /POLITICE – Pag. 206

NIVEL 3 – CRIZE SANITARE / EPIDEMIOLOGICE

RISC ACTIV

- M5 – EPIDEMII și PANDEMII – Pag. 229

NIVEL TRANSVERSAL – PROTECȚIE SPECIALIZATĂ

INCLUZIUNE ȘI PROTECȚIE

- M6 – PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ – Pag. 243

BIBLIOGRAFIE – Pag. 253

PROFESIONIȘTII
ÎN ACȚIUNE PENTRU SITUAȚII DE CRIZĂ
– GHIDUL PENTRU ACȚIUNE EFICIENTĂ ȘI BUNE PRACTICI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ –

ACEST GHID ESTE DISPONIBIL ÎN FORMAT ELECTRONIC
PE SITE-UL DEDICAT AL UNIUNII EUROPENE

I. INTRODUCERE

Prezentul **GHIDUL PENTRU ACȚIUNE EFICIENTĂ ȘI BUNE PRACTICI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ** completează **CURSUL INTEGRAT PENTRU GESTIONAREA EFICIENTĂ A SITUAȚIILOR DE CRIZĂ** și reprezintă **instrumentul operațional destinat aplicării concrete a cunoștințelor dobândite anterior**.

Ghidul este adresat următorului **grup țintă**: militari în rezervă, rezerviști voluntari, personal militar și profesori/instructori din cadrul organizațiilor partenere, care au atribuții în managementul crizelor.

Dacă în cadrul cursului sunt explicate prin activități practice, esențiale pentru dezvoltarea competențelor, principiile generale și tipologiile de criză – **CE TREBUIE FĂCUT ÎNTR-O SITUAȚIE CRITICĂ,** ghidul dezvoltă în mod structurat și aplicat **CUM SE FACE în situații de criză pentru a supraviețui**, oferind proceduri rapide, dezvoltând pașii operaționali, succesiunea acțiunilor, standardele minime de siguranță, erorile frecvente și bunele practici validate.

Documentul este conceput ca un **instrument practic pentru profesioniști dar utilizabil și la nivel organizațional sau comunitar. Structura modulară**, **dezvoltată pe fișe,** permite consultarea rapidă în funcție de tipul de risc sau de natura situației întâmpinate.

Fiecare modul conține fișe clare, sintetice, orientate spre acțiune, care urmăresc:
- reducerea timpului de reacție;
- creșterea capacității de decizie sub presiune;
- limitarea pierderilor umane, materiale și psihologice;
- consolidarea rezilienței personale și colective.

Criza, indiferent de natura sa – naturală, militară, economică, politică sau sanitară – presupune un cumul de factori destabilizatori – incertitudine, deficit informațional, presiune temporală și risc crescut. În acest context, diferența dintre vulnerabilitate și reziliență este determinată de **nivelul de pregătire, de existența unor proceduri clare și de capacitatea de a acționa coerent.**

Ghidul este organizat pe tipologii majore de criză, **fiecare modul detaliind bune practici operaționale.**

În arhitectura *„Ghidului de bune practici pentru supraviețuire în situații de criză”,* primele două capitole – *„Fundamentele supraviețuirii în situații de criză”* și *„Abilități esențiale pentru supraviețuire în situații de criză”* – construiesc baza conceptuală necesară supraviețuirii în situații de criză. Acestea asigură înțelegerea principiilor generale, a tipologiilor de risc și formarea unor abilități practice de bază, indispensabile pentru reacția inițială și adaptarea în condiții de incertitudine.

Pe acest fundament, **Modulul 1** marchează trecerea către abordarea aplicată a diferitelor tipuri de crize, începând cu cele **generate de dezastre naturale și accidente majore**.

Logica modulară este continuată în mod coerent de modulele tematice dedicate principalelor tipuri de crize:

Modulul 2 – criza generată de război, Modulul 3 – criza economică, Modulul 4 – criza politică și socială, Modulul 5 – criza epidemiologică și Modulul 6 – particularități privind gestionarea situațiilor de criză pentru persoanele cu dizabilități. Această structurare permite o abordare sistematică și adaptată fiecărui context, menținând în același timp coerența principiilor de acțiune.

În ansamblu, organizarea ghidului – de la fundamente și abilități generale, către module aplicate structurate în fișe – oferă un echilibru eficient între formare și utilizare practică. Aceasta contribuie la creșterea clarității, accesibilității și capacității de reacție, reducând riscul deciziilor eronate și facilitând adaptarea rapidă în diverse tipuri de crize.

Pentru a facilita acțiunea, **informațiile sunt organizate clar în tipuri de fișe și niveluri de intervenție,** astfel încât profesioniștii să poată identifica rapid atât modul de acțiune, cât și gradul de urgență, fișele fiind structurate în funcție de rolul lor practic:



– **FIȘELE OPERAȚIONALE** – dezvoltă acțiuni concrete, pas cu pas, ușor de aplicat în situații reale;



– **FIȘELE TEHNICE** – includ proceduri specifice, care necesită precizie și sunt utilizate în contexte cu risc ridicat sau specializat;



– **FIȘELE MIXTE** – combină intervenția imediată cu măsuri de prevenție, fiind utile atât înainte, cât și în timpul crizei;



– **FIȘELE CONCEPTUALE** – sunt utilizate limitat, oferind explicații generale și sprijin pentru înțelegerea contextului, fără a avea rol direct în acțiune.

În paralel, fiecare situație este încadrată într-un **nivel de intervenție, care INDICĂ URGENȚA REACȚIEI:**



– **NIVELUL CRITIC** – presupune acțiune imediată, în condiții de risc major pentru viață, cu un timp de reacție de ordinul secundelor sau minutelor;



– **NIVELUL ESENȚIAL** – vizează acțiuni importante pentru siguranță, care implică atât prevenție, cât și control, cu un timp de reacție de minute sau ore;



– **NIVELUL COMPLEMENTAR** – se referă la situații de durată, orientate spre stabilizare, optimizare și menținere, cu reacții care se desfășoară pe parcursul orelor sau zilelor.

În esență, structura ghidului este construită pentru a oferi claritate și eficiență în acțiune în situații de criză:

– **TIPUL FIȘEI INDICĂ MODUL DE INTERVENȚIE – CUM ACȚIONEZI;**
– **NIVELUL INDICĂ URGENȚA INTERVENȚIEI – CÂT DE REPEDE ACȚIONEZI.**



Altfel spus, fișele sunt structurate și aranjate AȘA CUM FUNCȚIONEAZĂ SUPRAVIEȚUIREA ÎN VIAȚA REALĂ!

Pentru a facilita utilizarea rapidă și eficientă a ghidului în situații reale, au fost introduse **instrumente de orientare vizuală și decizională**, concepute pentru a reduce timpul de reacție și a simplifica accesul la informația relevantă. În condiții de stres sau incertitudine, capacitatea de a identifica rapid ce trebuie făcut devine esențială, iar structura ghidului răspunde acestei nevoi printr-un sistem intuitiv de navigare.

În completare, ghidul utilizează un set de **coduri vizuale standardizate,** menite să evidențieze elementele esențiale din fiecare fișă: acțiunile imediate, timpul critic de reacție, bunele practici validate, erorile frecvente sau pașii de urmat. Aceste repere contribuie la o înțelegere rapidă și la aplicarea corectă a informației, chiar și în condiții de presiune.

Împreună, aceste instrumente transformă ghidul într-un sistem ușor de utilizat, orientat spre acțiune, în care claritatea și viteza de reacție devin elemente-cheie pentru menținerea siguranței.

CODURI UTILIZATE ÎN FIȘELE DIN GHID

DE REȚINUT!		**NU UITA!**	
BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ		**ACȚIUNE IMEDIATĂ**	
CUM SĂ FAC?		**TIMP CRITIC DE REACȚIE**	
EROARE FRECVENTĂ		 **CHECKLIST RAPID**	

CURSUL NE SPUNE CE SĂ FACEM ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ, IAR GHIDUL DEZVOLTĂ CUM SĂ FACEM!

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!

Echipa de proiect

Cofinanțat de Uniunea Europeană

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

MENTALITATE ȘI ADAPTARE

PLANIFICARE ȘI MANAGEMENT

DEPLASARE ȘI ORIENTARE

INTERACȚIUNEA CU MEDIUL



CUNOȘTINȚELE ȘI ABILITĂȚILE ÎȚI POT SALVA VIAȚA

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.

GHIDUL PENTRU ACȚIUNE EFICIENTĂ ȘI BUNE PRACTICI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

FUNDAMENTELE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

PRINCIPII DE BAZĂ – CADRU GENERAL APLICABIL TUTUROR MODULELOR

FUNDAMENTELE SUPRAVIEȚUIRII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

CUPRINS

I. CADRUL GENERAL AL SUPRAVIEȚUIRII

1 TIPURILE DE CRIZE ȘI PARTICULARITĂȚILE ACESTORA – Pag. 6
2 ELEMENTELE DE BAZĂ ALE SUPRAVIEȚUIRII – Pag. 7
3 FACTORII DE MEDIU ȘI IMPACTUL LOR ASUPRA SUPRAVIEȚUIRII – 8

II. MENTALITATE ȘI ADAPTARE

4 MENTALITATEA DE SUPRAVIEȚUITOR – Pag. 11
5 LUAREA DECIZIILOR SUB STRES ȘI INCERTITUDINE – Pag. 13
6 GESTIONAREA FRICII, PANICII ȘI OBOSELII MENTALE – Pag. 15

III. PLANIFICARE ȘI MANAGEMENTUL CRIZEI

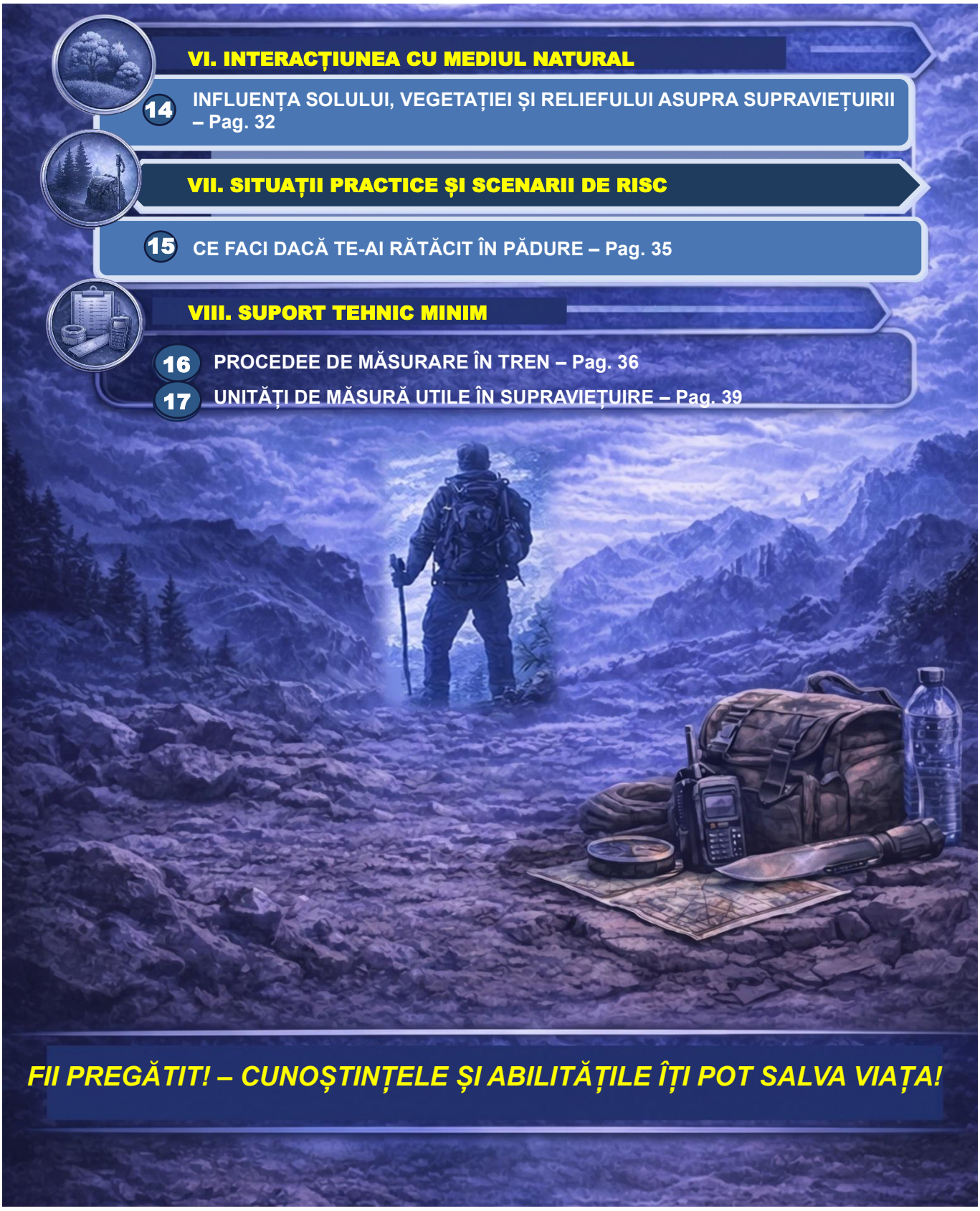
7 COMUNICAREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ – Pag. 17
8 ROLUL LIDERULUI ÎN GESTIONAREA SITUAȚIILOR DE CRIZĂ – 18
9 RECUPERAREA POST-CRIZĂ – Pag. 20

IV. ABILITĂȚI ESENȚIALE DE SUPRAVIEȚUIRE

10 APELUL LA 112 – Pag. 23
11 GESTIONAREA RESURSELOR – Pag. 25

V. DEPLASARE ȘI ORIENTARE

12 PRINCIPII GENERALE DE DEPLASARE – INDIVIDUAL ȘI ÎN GRUP – 27
13 NAVIGAȚIE ȘI ORIENTARE ÎN TEREN – Pag. 29


VI. INTERACȚIUNEA CU MEDIUL NATURAL
14 INFLUENȚA SOLULUI, VEGETAȚIEI ȘI RELIEFULUI ASUPRA SUPRAVIEȚUIRII – Pag. 32
VII. SITUAȚII PRACTICE ȘI SCENARII DE RISC
15 CE FACI DACĂ TE-AI RĂTĂCIT ÎN PĂDURE – Pag. 35
VIII. SUPORT TEHNIC MINIM
16 PROCEDEE DE MĂSURARE ÎN TREN – Pag. 36
17 UNITĂȚI DE MĂSURĂ UTILE ÎN SUPRAVIEȚUIRE – Pag. 39
FII PREGĂTIT! – CUNOȘTINȚELE ȘI ABILITĂȚILE ÎȚI POT SALVA VIAȚA!

M01 – Fișa 1 – PRINCIPALELE TIPURI DE CRIZE ȘI PARTICULARITĂȚILE ACESTORA

FIȘĂ – CONCEPTUALĂ | NIVEL – ESENȚIAL | **SE APLICĂ** în faza de pregătire pentru înțelegerea riscurilor.

Situatia de criză este o situație dificilă sau periculoasă care implică oameni sau organizații și care poate avea consecințe negative semnificative (conflicte armate și războaie, crize economice, pandemii și epidemii, crize politice sau sociale, falimentul unei companii.

CATASTROFE NATURALE



CUTREMURE, INUNDAȚII,
URAGANE / TAIFUN/ VIJELII, INCENDII
ALUNECĂRI DE TEREN, EVENIMENTE NATURALE MAJORE

CONFLICTE ȘI RĂZBOAIE



CONFRUNTĂRILE ARMATE INTERNE SAU EXTERNE

CRIZE ECONOMICE



RECESIUNE SAU DEPRESII ECONOMICE
INFLAȚIA GALOPANTĂ, ȘOMAJUL CRESCUT
SCĂDEREA NIVELULUI DE TRAI.

EPIDEMII ȘI PANDEMII



RĂSPÂNDIREA BOLILOR INFECȚIOASE GRAVE:
GRIPA AVIARĂ, SIDA, EBOLA, COVID-19

CRIZE POLITICE ȘI SOCIALE



INSTABILITATEA POLITICĂ, CORUPȚIA GUVERNAMENTALĂ, TULBURĂRILE SOCIALE, REVOLTELE ȘI PROTESTELE

EFECTE MAJORE

- ✓ *Pierderi de vieți și distrugeri materiale semnificative.*
- ✓ *Populație fără adăpost.*
- ✓ *Resursele vitale grav afectate – apă, hrană, energie, sănătate, infrastructură.*

MANIFESTAREA UNEI SITUAȚII DE CRIZĂ ESTE INEVITABILĂ ÎN TIMP. FII PREGĂTIT!

M01 – Fișa 2 – ELEMENTELE DE BAZĂ ALE SUPRAVIEȚUIRII

FIȘĂ – CONCEPTUALĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** în orice situație de criză pentru prioritizare.

5 PILONI – 5 ABILITĂȚI ESENȚIALE



- ✓ AER
- ✓ APĂ
- ✓ FOC
- ✓ ADĂPOST
- ✓ HRANĂ



- ✓ Construirea adăpostului.
- ✓ Aprinderea focului.
- ✓ Procurarea hranei și a apei.
- ✓ Primul ajutor.
- ✓ Semnalizarea.



DACĂ UNUL LIPSEȘTE ESTE GREU SĂ SUPRAVIEȚUIEȘTI!

ZECE CALITĂȚI NECESARE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE

Calități fundamentale pentru oricine dorește să fie pregătit pentru situații de supraviețuire.

SĂ ȘTII	✓ SĂ ȘTII SĂ ÎNOȚI. ✓ SĂ ȘTII CEL PUȚIN UN STIL DE LUPTĂ DE CONTACT. ✓ SĂ ȘTII TEHNICILE DE PRIM AJUTOR. ✓ SĂ ȘTII SĂ ÎȚI FACI O SULIȚĂ, UN ARC RUDIMENTAR, O CAPCANĂ. ✓ SĂ ȘTII SĂ IȚI FACI RAPID UN ADĂPOST. ✓ SĂ ȘTII SĂ FILTREZI APA.
SĂ AI	✓ SĂ AI UN MINIMUM DE USTENSILE. ✓ SĂ AI O CONDIȚIE FIZICĂ ȘI O SĂNĂTATE BUNE.
SĂ VREI!	✓ SĂ VREI SĂ MĂNÂNCI CEEA CE GĂSEȘTI COMESTIBIL PENTRU OM. ✓ SĂ NU EZIȚI ÎN A LUA VIAȚA UNUI ANIMAL.

IMPLICAȚII PRACTICE

PRIORITIZEAZĂ – AER → ADĂPOST → APĂ → FOC → HRANĂ
ECONOMISEȘTE-ȚI ENERGIA!
ADAPTEAZĂ-TE LA MEDIU!





M01 – Fișa 3 – FACTORII DE MEDIU ȘI IMPACTUL ASUPRA SUPRAVIEȚUIRII

FIȘĂ – CONCEPTUALĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** în teren, pentru adaptare rapidă.

MEDIUL DICTEAZĂ DECIZIILE TALE!
ADAPTAREA RAPIDĂ LA MEDIU ÎNSEAMNĂ SUPRAVIETUIRE.

DE CE ESTE IMPORTANT?

- ✓ Influențează siguranța, deplasarea și starea fiziologică.
- ✓ Se poate schimba brusc și imprevizibil.
- ✓ Dictează prioritățile – adăpost, protecție, resurse.
- ✓ Poate accelera epuizarea, hipotermia, deshidratarea sau rătăcirea.

DE REȚINUT!

- ✓ Mediul nu este neutru – acționează permanent.
- ✓ TU TREBUIE să te adaptezi, nu invers.
- ✓ Vizibilitatea și temperatura sunt FACTORI CRITICI.
- ✓ Relieful influențează orice deplasare.
- ✓ Deciziile corecte conservă energie și timp.

FACTORII PRINCIPALI DE MEDIU

VREMEA

- ✓ Ploaie / umiditate.
- ✓ Vânt / rafale.
- ✓ Furtuni / descărcări.
- ✓ Schimbări bruște.

RISCURI

- ✓ Hipotermie.
- ✓ Alunecări / teren dificil.
- ✓ Pierderea echipamentului.

RELIEFUL

- ✓ Munți / dealuri.
- ✓ Pădure / teren accidentat.
- ✓ Câmp deschis / vale.
- ✓ Ape – râuri, lacuri.

RISCURI

- ✓ Efort fizic excesiv.
- ✓ Risc de cădere.
- ✓ Pericol de rătăcire.

VIZIBILITATEA

- ✓ Ceață / vizibilitate redusă.
- ✓ Noapte / Întuneric.
- ✓ Viscol / ninsoare abundentă.
- ✓ Fum / Praf / Obstacole.

RISCURI

- ✓ Rătăcire rapidă.
- ✓ Coliziuni / căderi.
- ✓ Reducerea șanselor de salvare.

TEMPERATURA

- ✓ Frig accentuat.
- ✓ Căldură extremă.
- ✓ Variații bruște.
- ✓ Expunere prelungită.

RISCURI

- ✓ Hipotermie – frig.
- ✓ Deshidratare – căldură.
- ✓ Epuizare termică

IMPACT ASUPRA SUPRAVIEȚUIRII

PROTECȚIA CORPULUI
– Temperatura influențează riscul de hipotermie / supraîncălzire

DEPLASAREA
– Relieful și vizibilitatea determină viteza, direcția și siguranța deplasării.

ORIENTAREA
– Vizibilitatea scăzută și relieful necunoscut reprezintă risc mare de rătăcire.

ENERGIA
– Mediul ostil produce consum energetic crescut și epuizare accelerată

MOD DE ACȚIUNE – DE REȚINUT!

- ✓ Evaluează mediul înainte de a te deplasa.
- ✓ Nu te deplasa dacă nu aivizibilitatea bună.
- ✓ Caută adăpost înainte de hrană.
- ✓ Evită expunerea la vânt, ploaie, frig.
- ✓ Ajustează ritmul de deplasare după relief.
- ✓ Monitorizează constant schimbărilevremii.
- ✓ Înainte de a pleca la drum:
  - Studiază buletinul meteorologic.
  - Observă schimbarea vântului și a presiunii atmosferice.
  - Notează starea și semnele vremii, cum a fost vremea înainte și cum se schimbă.

GREȘELI – DE EVITAT!

- [X] Ignorarea vremii – *„Mai merg puțin”.*
- [X] Deplasarea în ceață / noaptea, fără repere.
- [X] Subestimarea frigului și a umezelii.
- [X] Supraestimarea rezistenței fizice.
- [X] Lipsa adaptării la teren.
- [?] Continuarea deplasării în condiții nefavorabile.

CE TREBUIE SĂ FACI!

- ✓ SĂ EVALUEZI RAPID MEDIUL.
- ✓ SĂ IDENTIFICI ȘI SĂ CUNOȘTI PRINCIPALELE RISCURI.
- ✓ SĂ DECIZI DACĂ TE OPREȘTI SAU CONTINUI DEPLASAREA.
- ✓ SĂ TE ADAPTEZI LA CONDIȚIILE ÎNTÂLNITE.

SEMNE CARE ARATĂ ÎMBUNĂTĂȚIREA VREMII



CER ȘI LUMINĂ
- Cerul se înseninează treptat.
- Apus de soare clar, roșiatic/purpuriu.
- Luna strălucitoare pe cer senin.
- Dispariția norilor înainte de apus.



VIZIBILITATE
- Aer mai curat, vizibilitate crescută.
- Ceață dimineața pe creste sau seara în văi.

VÂNT
- Vânt slab sau lipsa vântului.
- Fumul urcă vertical.

INDICI ATMOSFERICI
- Halou în jurul soarelui sau a lunii.
- Curcubeu după ploaie.



NORI
- Nori izolați, pe creste.
- Reducerea treptată a norilor.

CER SENIN + VÂNT SLAB + VIZIBILITATE BUNĂ = VREME FRUMOASĂ, STABILĂ

SEMNE CARE ARATĂ ÎNRĂUTĂȚIREA VREMII



CER ȘI LUMINĂ
- Soarele răsare și apune în ceață.
- Cerul are culoare galbenă sau roșiatic la apus și la răsărit.
- Halou în jurul soarelui și a lunii.
- Stele care clipesc puternic



VÂNT
- Vânt puternic din N-V.
- Vânt slab, soare arzător.
- brizele de vale si de munte se întrerup.



PRESIUNE
- Presiune atmosferică scăzută.
- Presiunea scade continuu.



NORI
- Se formează nori verticali pe creste.
- Nori cirrus la orizont.



CER ÎNCHIS + VÂNT PUTERNIC + PRESIUNE SCĂZUTĂ = VREME REA

CULOAREA CERULUI ȘI GRADUL DE UMIDITATE ATMOSFERICĂ

VERDE	AER FOARTE UMED
GALBEN	UMED
ROZ	USCAT

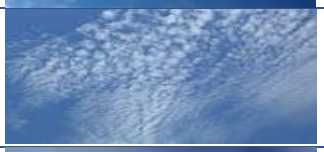
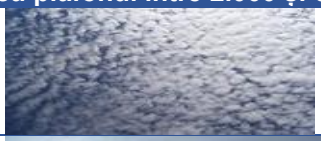
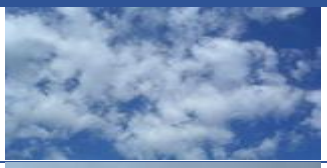
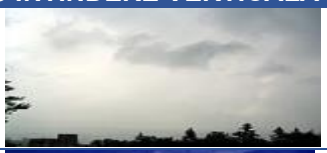
MEDIUL ESTE UN FACTOR ACTIV CARE POATE AJUTA SAU DISTRUGE ȘANSELE DE SUPRAVIEȚUIRE!

NU POȚI SĂ CONTROLEZI MEDIUL! TE ADAPTEZI LA EL!

NORII – SUNT SEMNELE CELE MAI SIGURE PENTRU PREVESTIREA VREMII.

Cu cât norii sunt mai sus, cu atât vremea va fi mai frumoasă.

SUNT 10 TIPURI DE NORI

NORI DE ALTITUDINE MARE - plafonul peste 6.000 m		
Cirrus (Ci) (5-9 km)		Înalți, ca smocurile de fum. Sunt formați din cristale de gheață care le dau culoarea albă. Apar pe vreme bună. Numele provine de la cuvântul latin „*cirrus*”, care înseamnă „păr”.
Cirrocumulus (Cc) (altitudine 5-8 km)		Aspect de valuri mici pe care le face nisipul bătut de vânt. Sunt semn de vreme bună. Apar de obicei după o furtună și se împrăștie lăsând cerul senin.
Cirrostratus (Cs) (5-9 km)		Formați din cristale de gheață. Produc un halou, ca un inel luminos în jurul soarelui sau al lunii. Daca un cer plin cu nori cirus se înnegrește, iar norii devin cirostratus, înseamnă ca vine ploaia sau zăpada.
NORI DE ALTITUDINE MEDIE - cu plafonul între 2.000 și 6.000 m		
Altocumulus (Ac) (1,5-6 km)		Mai groși și mai mari decât cirocumulus, mai puțin albi și cu umbre pe ei. Sunt nori de vreme bună. Apar după o furtună.
Altostratus (As) (2,5-6 km)		Formează un voal gri deasupra soarelui sau a lunii. Dacă se apropie vremea ploioasă, norii se înnegresc și se îngroașă, acoperind complet soarele sau luna până ce începe ploaia.
NORI DE ALTITUDINE MICĂ		
Stratocumulus (Sc) (sub 2,5 km)		Au aspectul unei formații joase, consistente, care înaintează și acoperă întregul cer. Uneori au și zone subțiri prin care se zărește soarele. Pot produce ploi mici, dar de obicei după-amiaza se împrăștie și lasă cerul senin peste noapte.
Stratus (St) (sub 2,5 km)		Sunt printre cei mai coborâți nori. Formează un strat uniform ca ceața din aer (numiți „ceața munților”). Nu sunt nori de ploaie, dar pot produce câte o stropeală. Când, peste noapte, se formează nori groși și dimineața acoperă cerul, de obicei se împrăștie curând și ziua va fi frumoasă.
NORI DE ALTITUDINE MICĂ, CU ÎNTINDERE VERTICALĂ		
Nimbostratus (Ns) (1,5-5 km)		Formează straturi joase și negre, care indică apropierea ploii sau a zăpezii (până în 4-5 ore).
Cumulus (Cu) (max 2,5 km)		Sunt albi și pufoși. Dacă sunt rari și distanțați, urmează vreme bună. Dacă sunt mari și au multe capete, pot produce averse. Dacă apar deasupra mării, pe un cer fără nori, arată ca sub ei este pământ.
Cumulonimbus (Cb) (1,5-10 km)		Nori joși, de furtună. Negri, amenințători. Aduc grindină, vânt puternic, tunete și fulgere. Deasupra lor apar nori cirus falși, iar sub ei apar nori nimbostratus falși.

M01 – Fișa 4 – MENTALITATEA DE SUPRAVIEȚUITOR

FIȘĂ – CONCEPTUALĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** în stres, panică, situații limită.

1. IDEEA CENTRALĂ

Mentalitatea de supraviețuitor reprezintă capacitatea de a rămâne lucid, adaptabil și orientat spre soluții în condiții de stres, pericol și incertitudine.

✓ **NU MEDIUL TE ÎNVINGE PRIMUL, CI REACȚIA TA LA EL**

2. DE CE ESTE IMPORTANT?

În situații de criză:
- **Frica și panica** blochează gândirea.
- **Deciziile impulsive** duc la erori grave.
- **Lipsa controlului mental** duce la epuizare rapidă.

O MENTALITATE CORECTĂ:
- ✓ Reduce riscurile.
- ✓ Crește șansele de adaptare.
- ✓ Permite luarea deciziilor eficiente.

3. CE TREBUIE SĂ FACI!

- **Calm** NU viteză
- **Controlul emoțiilor** NU reacții impulsive
- **Adaptare** NU rigiditate
- **Acțiune simplă** NU plan complicat
- **Perseverență** NU renunțare

SUPRAVIEȚUIREA ESTE ÎN PRIMUL RÂND UN PROCES MENTAL.

4. PRINCIPIILE MENTALITĂȚII DE SUPRAVIEȚUITOR

CONTROLUL EMOȚIILOR
- Recunoaște frica, dar nu o lăsa să controleze acțiunea.
- Respiră, încetinește ritmul.

PANICA = PIERDEREA CONTROLULUI

ORIENTARE PE SOLUȚII
- Nu te concentra pe problemă.
- Caută imediat ce POȚI face.

FIECARE ACȚIUNE MICĂ CONTEAZĂ

ADAPTABILITATE
- Acceptă schimbarea situației.
- Ajustează planul.

RIGIDITATEA DUCE LA EȘEC

DECIZII SIMPLIFICATE
- Evită analiza excesivă
- Alege soluții simple și sigure.

ÎN CRIZĂ, SIMPLU ÎNSEAMNĂ EFICIENT

DETERMINARE / VOINȚĂ
- Refuză să renunți
- Menține focusul

VOINȚA SUSȚINE SUPRAVIEȚUIREA CÂND RESURSELE SCAD

NU UITA!

- ✓ CALM = CONTROL
- ✓ CONTROL = DECIZII CORECTE
- ✓ DECIZII CORECTE = SUPRAVIEȚUIRE

GREȘELI FRECVENTE

- X Panică
- X Blocaj mental
- X Decizii impulsive
- X Lipsa prioritizării
- X Renunțare prematură



CE TREBUIE SĂ FACI

- ✓ Să controlezi reacțiile emoționale.
- ✓ Să iei decizii simple sub stres.
- ✓ Să rămâi orientat pe soluții .
- ✓ Să-ți menții claritatea mentală.

DIFERENȚE ESENȚIALE

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

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.

PROBLEMA NU ESTE LIPSA RESURSELOR, CI PIERDEREA CONTROLULUI MENTAL!

M01 – Fișa 5 – LUAREA DECIZIILOR SUB STRES ȘI INCERTITUDINE

FIȘĂ – CONCEPTUALĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** în primele minute ale crizei.

1. IDEEA CENTRALĂ

Luarea deciziilor sub stres reprezintă capacitatea de a alege rapid și corect o acțiune, în condiții de presiune, risc și informații incomplete.

În criză, nu ai toate datele — dar trebuie să acționezi!

2. DE CE ESTE IMPORTANT?

ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ:
- Timpul este limitat.
- Informațiile sunt incomplete sau confuze.
- Stresul afectează gândirea logică.



DECIZIILE GREȘITE
- Cresc riscurile.
- Consumă resurse inutile.
- Pot agrava situația.

DECIZIILE CORECTE
- Stabilizează situația.
- Reduc expunerea la pericol .
- Cresc controlul.



3. CE TREBUIE SĂ FACI!

✓ **Decizia perfectă NU există** → alege una bună și sigură.



- ✓ Rapid > perfect
- ✓ Simplu > complex
- ✓ Sigur > riscant
- ✓ Adaptabil > rigid.

✓ **O decizie luată la timp este mai valoroasă decât una perfectă, dar întârziată.**

4. PRINCIPIILE DECIZIEI ÎN CRIZĂ

RAPIDITATE CONTROLATĂ
- Nu amâna decizia.
- Evită blocajul *„NU ȘTIU CE SĂ FAC”.*



LIPSA DECIZIEI = DECIZIE GREȘITĂ

PRIORITIZARE
- Ce este cel mai important ACUM?
- VIAȚĂ > SIGURANȚĂ > RESURSE



NU REZOLVA TOT, REZOLVĂ ESENȚIALUL

SIMPLIFICARE
- Redu opțiunile.
- Alege varianta cea mai simplă și mai sigură.



COMPLEXITATEA DUCE LA ERORI

ADAPTARE PERMANENTĂ
- Reevaluează constant.
- Schimbă decizia dacă situația o cere.



NU TE ATAȘA DE PLANUL INIȚIAL

MANAGEMENTUL RISCULUI
- Evită riscurile inutile.
- Alege varianta cu cel mai mic pericol.



SUPRAVIEȚUIREA REDUCEREA RISCULUI

5. MODEL DE LUARE A DECIZIEI / SIMPLIFICAT



Evită reacția impulsivă | Ce se întâmplă? | Cea mai sigură opțiune | Rapid, eficient | Resursele disponibile | ACTUALIZEAZĂ PLANUL

DECIZIA LUATĂ LA TIMP SALVEAZĂ – INDECIZIA CONSUMĂ TIMP ȘI CREȘTE RISCUL !

6. IMPLICAȚII

- ✓ Nu te bloca în analiză aprofundată.
- ✓ Nu căuta soluția perfectă.
- ✓ Acționează în pași mici.
- ✓ Verifică constant rezultatul.
- ✓ Ajustează decizia dacă e necesar.

7. EXEMPLU

SITUATIE – ACCIDENT. PERSOANĂ RĂNITĂ

✗ GREȘIT:

- Panică.
- Indecizie.
- Acțiuni haotice.
- Reevaluezi.



✓ CORECT:

- Te oprești.
- Evaluezi rapid.
- Decizi – siguranță + apel 112.
- Acționezi.

8. ERORI FRECVENTE



- Blocaj mental.
- Amânare.
- Reacții impulsive.
- Supraestimarea controlului.

9. CE TREBUIE SĂ FACI?

- Să iei decizii rapide sub stres.
- Să prioritizezi corect acțiunile.
- Să simplifici opțiunile.
- Să adaptezi deciziile în funcție de situație.



10. EVALUAREA ȘI ÎMBUNĂTĂȚIREA DECIZIILOR

- **MONITORIZAREA CONTINUĂ ȘI EVALUAREA EXACTĂ / PRECISĂ / CORECTĂ** a situației și a efectele deciziilor luate.
- **După ce criza este gestionată, DISCUȚI CU GRUPUL** pentru a identifica ce a funcționat bine și ce poate fi îmbunătățit.
- **Folosirea lecțiilor identificate** pentru a îmbunătăți planurile de răspuns la criză viitoare și **pentru a le transforma în lecții învățate.**



ÎN SITUAȚII REALE, CEI CARE SUPRAVIEȚUIESC NU SUNT CEI CARE ȘTIU MAI MULT,
CI CEI CARE DECID MAI BINE ȘI MAI RAPID !

ACȚIONEAZĂ RAPID, SIMPLIFICĂ OPȚIUNILE, ADAPTEAZĂ DECIZIILE.

M01 – Fișa 6 – GESTIONAREA FRICII, PANICII ȘI OBOSELII MENTALE

FIȘĂ – CONCEPTUALĂ | NIVEL – CRITIC | SE APLICĂ în situații de blocaj emoțional

1. IDEEA CENTRALĂ

Gestionarea fricii, panicii și oboselii mentale reprezintă capacitatea de a-ți controla reacțiile psihologice pentru a rămâne funcțional și eficient în condiții de stres intens.

NU ELIMINĂM FRICA — O CONTROLĂM!



2. DE CE ESTE IMPORTANT

În situații de criză:

- ✓ **Frica declanșează reacții instinctive** – luptă / fugă / blocaj.
- ✓ **Panica duce la pierderea controlului.**
- ✓ **Oboseala mentală reduce capacitatea de decizie**

CONSECINȚE:	CONTROLUL PSIHIC:
Decizii greșite.	Menține claritatea.
Epuizare rapidă.	Permite acțiuni corecte.
Abandon sau blocaj.	Crește rezistența în timp.

4. COMPONENTE PRINCIPALE

FRICA

Frica este normală – reacție naturală la pericol.

EFECTE:

- Crește atenția.
- Accelerează reacția.

FRICA ESTE UTILĂ DACĂ ESTE CONTROLATĂ!

PANICA

Reacție necontrolată.

EFECTE:

- ✓ Haos mental.
- ✓ Decizii impulsive.
- ✓ Pierderea controlului.

PANICA ESTE CEL MAI MARE PERICOL PSIHOLOGIC

OBOSEALA MENTALĂ

Apare din:

- Stres prelungit .
- Lipsa somnului.
- Efort continuu.



EFECTE:

- Confuzie.
- Lipsa concentrării.
- Erori.



5. MECANISME DE CONTROL

CONTROLUL RESPIRAȚIEI

- ✓ Inspir lent.
- ✓ Expir controlat.

REDUCE IMEDIAT PANICA!



OPRIREA REACȚIEI IMPULSIVE

- ✓ Nu acționa imediat.
- ✓ Creează-ți un moment de control

OPREȘTE-TE ÎNAINTE SĂ REACȚIONEZI!



CONCENTREAZĂ-TE PE ACȚIUNI SIMPLE

- ✓ Nu te gândi să rezolvi tot.
- ✓ Concentrează-te pe următorul pas.

REDUCE SUPRAÎNCĂRCAREA MENTALĂ



FRAGMENTAREA PROBLEMEI

- ✓ Împarte situația în pași mici

FACE PROBLEMA GESTIONABILĂ



6. NU UITA



– Frica este normală.
– Panica este periculoasă.
– Controlul începe cu respirația.



7. ERORI FRECVENTE



– Reacții impulsive.
– Pierderea controlului emoțional.
– Epuizare mentală.
– Lipsa pauzelor.
– Decizii sub presiune fără control.

9. CONTROLUL EMOȚIONAL, REZILIENȚA ȘI ADAPTABILITATEA

CONTROL EMOȚIONAL



– Încearcă să ai o respirație controlată.
– Rămâi focalizat pe acțiune.
– Gândește rațional.
– Adaptează-te la situați creată, cea reală.

REZILIENȚA – abilitatea de a face față unui șoc major (fizic, emoțional, economic, etc), de a te adapta la noile condiții și de a reveni la normalitate și la un echilibru funcțional.



CARACTERISTICI ESENȚIALE ALE UNUI PERSOANE REZILIENTE



– Deține control emoțional și mental.
– Are flexibilitate în gândire și în acțiune.
– Are capacitatea de a lua decizii rapide și eficiente.
– Posedă autonomie și independență.
– Stăpânește spirit de echipă și de colaborare.

ADAPTABILITATEA – flexibilitatea de a schimba planurile și strategiile în funcție de ceea ce se întâmplă.



– **ACCEPTĂ REALITATEA ȘI IA DECIZII RAPIDE.**
– **STABILEȘTE-ȚI PRIORITĂȚILE**
– **GESTIONEAZĂ-ȚI STRESUL ȘI EMOȚIILE**



7. CUM RĂMĂI CALM ȘI CONCENTRAT



✓ **SĂ AI O RESPIRAȚIE CORECTĂ.**
✓ **SĂ CONȘTIENTIZEZI SITUAȚIA.**
✓ **AUTO-MOTIVAȚIE.**
✓ **SĂ ACCEPȚI ȘI SĂ TE ADAPTEZI.**
✓ **SĂ RĂMÂI RAȚIONAL.**
✓ **SĂ COMUNICI ȘI SĂ COLABOREZI.**
✓ **SĂ TE INSTRUIEȘTI ȘI PREGĂTEȘTI.**



CINE ÎȘI CONTROLEAZĂ MINTEA, ÎȘI CONTROLEAZĂ ȘANSELE DE SUPRAVIEȚUIRE

ÎN SITUAȚII REALE NU SITUAȚIA TE DOBOARĂ, CI PIERDEREA CONTROLULUI ASUPRA PROPRIEI REACȚII.



M01 – Fișa 7 – COMUNICAREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | SE APLICĂ în coordonarea familiei / grupului

1. DE REȚINUT



- Comunicarea salvează timp și reduce haosul
- Informația greșită este mai periculoasă decât lipsa ei
- Mesajele trebuie să fie simple, clare și scurte
- Lipsa comunicării duce la separare și decizii greșite
- Trebuie să ai alternative, să nu depinzi de un singur mijloc.

COMUNICAREA EFICIENTĂ = COORDONARE + CONTROL



2. ÎNAINTE DE CRIZĂ

1. STABILIREA CONTACTELOR
- Numere esențiale (familie, urgență).
- Persoană de contact extern.

2. METODE DE COMUNICARE – pregătește alternative
- Telefon.
- SMS.
- Aplicații.
- Radio.

3. REGULI DE COMUNICARE
- Mesaje scurte.
- Informații esențiale.
- Fără ambiguitate.

4. CODURI SIMPLE – reduce timpul de comunicare.
- *„Sunt OK”*
- *„Am nevoie de ajutor”*
- *„Merg la punctul stabilit”*

5. PUNCTE DE ÎNTÂLNIRE
- Unde ne întâlnim dacă nu comunicăm.
- Ce facem dacă nu răspunde cineva.







3. PE TIMPUL CRIZEI

1. TRANSMITE INFORMAȚII CLARE
- Ce s-a întâmplat
- Unde ești
- Ce ai nevoie

2. MENȚINE MESAJUL SIMPLU
- ✗ Fraze lungi
- ✓ Mesaje scurte și directe

3. EVITĂ SUPRAÎNCĂRCAREA
- Nu transmite informații inutile
- Nu crea confuzie

4. CONFIRMĂ RECEPȚIA
- Verifică dacă mesajul a fost înțeles

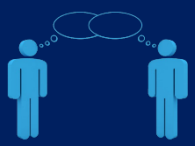
5. FOLOSEȘTE CANALE ALTERNATIVE
- Dacă telefonul nu funcționează → SMS / radio / punct de întâlnire

6. MENȚINE CALMUL
- Ton clar
- Fără panică

7. FILTREAZĂ INFORMAȚIA
- Verifică sursa
- Evită zvonurile

4. ERORI FRECVENTE

- **Mesaje lungi și confuze**
- **Lipsa confirmării**
- **Transmiterea de informații false**
- **Dependența de un singur canal**
- **Panică transmisă verbal**
- **Ignorarea comunicării**



5. NU UITA!

- **Mesaj scurt = mesaj eficient**
- **Claritate > cantitate**
- **Comunicarea menține grupul unit**

ÎN SITUAȚII REALE, NU LIPSA INFORMAȚIEI CREEAZĂ HAOS, CI COMUNICAREA NECLARĂ.

M01 – Fișa 8 – ROLUL LIDERULUI ÎN GESTIONAREA SITUAȚIILOR DE CRIZĂ

FIȘĂ – MIXTĂ / C+O | **NIVEL – ESENȚIAL** | **SE APLICĂ** când apare haos sau lipsă de coordonare.

FIȘA – CONCEPTUALĂ

- **FĂRĂ LIDER** → haos
- **CU LIDER SLAB** → haos organizat
- **CU LIDER BUN** → control și eficiență

1. CE ESTE LIDERUL ÎN CRIZĂ?

Persoana care:
- ia decizii
- coordonează acțiuni
- menține controlul
- transmite calm și direcție

2. PRINCIPII DE LEADERSHIP

- simplifică și prioritizează constant
- menține ritmul și protejează grupul
- evită haosul

DE REȚINUT

- Liderul nu este cel mai puternic, ci cel mai clar
- Liderul reduce haosul și creează direcție
- Oamenii caută ghidare în criză
- Decizia imperfectă, dar rapidă, este mai bună decât lipsa deciziei
- Exemplul personal este mai puternic decât ordinul

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

3. CALITĂȚI ESENȚIALE

CLARITATE MENTALĂ
- gândește simplu și rapid
- nu se blochează

DECIZIE
- decide rapid
- își asumă

CONTROL EMOȚIONAL
- nu transmite panică
- rămâne calm

COMUNICARE CLARĂ
- mesaj scurt
- fără ambiguitate

ADAPTABILITATE
- schimbă planul dacă e nevoie

RESPONSABILITATE
- ✓ își asumă consecințele

LIDERUL ESTE FACTORUL DE STABILITATE ÎNTR-UN MEDIU INSTABIL

FIȘA– OPERAȚIONALĂ

PE TIMP DE CRIZĂ

PREIA CONTROLUL
- asumă rolul
- creează direcție

FACE EVALUAREA RAPIDĂ
- ce se întâmplă
- ce este prioritar

IA DECIZIA
- simplă
- aplicabilă

COMUNICĂ
- clar
- scurt
- ferm

COORDONEAZĂ
- distribuie sarcini
- verifică execuția

MENȚINE CALMUL
- comportament stabil
- ton controlat

ADAPTEAZĂ PLANUL
- ajustează în funcție de situație

ÎNAINTE DE CRIZĂ
- DEFINEȘTE ROLURILE → ✓ cine conduce ✓ cine execută ✓ cine sprijină
- PLANIFICĂ → ✓ procedurile ✓ comunicarea.
- ANTRENAMENT → ✓ simulări ✓ testarea planului





DUPĂ CRIZĂ
- FACE EVALUAREA → ✓ ce a funcționat ✓ ce nu
- CORECȚIE → ✓ îmbunătățirea planului
- SPRIJIN → ✓ suport pentru grup

LIDER BUN – GRUP EFICIENT



- CELE MAI IMPORTANTE ŞASE CUVINTE:
  Sunt de acord că am greșit!
- CELE MAI IMPORTANTE CINCI CUVINTE:
  Sunt mândru de voi toți!
- CELE MAI IMPORTANTE PATRU CUVINTE:
  Care este părerea voastră?
- CELE MAI IMPORTANTE TREI CUVINTE:
  Vă rog frumos!

- CELE MAI IMPORTANTE DOUĂ CUVINTE:
  Vă mulțumesc!
- CEL MAI IMPORTANT CUVÂNT:
  Noi!
- CEL MAI PUȚIN IMPORTANT CUVÂNT:
  Eu!






GRUPURILE NU EȘUEAZĂ DIN LIPSĂ DE OAMENI,
CI DIN LIPSĂ DE CONDUCERE.

M01 – Fișa 9 – RECUPERAREA POST-CRIZĂ

FIȘĂ – MIXTĂ / C+O | **NIVEL – COMPLEMENTAR** | **SE APLICĂ** imediat după stabilizarea situației.

FIȘA – CONCEPTUALĂ

1. CE ÎNSEAMNĂ ECUPERAREA?
- Proces critic de revenire rapidă la normalitate, evaluarea impactului și a pagubelor, refacerea resurselor, analiză și adaptare.

DE REȚINUT
- Supraviețuirea nu se termină odată cu eliminarea pericolului
- **Recuperarea este un proces,** nu un moment.
- Refacerea fizică, mentală și logistică sunt la fel de importante.
- Greșelile din criză trebuie corectate.
- **Adaptarea pentru viitor este esențială.**

2. COMPONENTELE RECUPERĂRII

FIZICĂ	LOGISTICĂ
✓ Sănătate ✓ Odihnă ✓ Tratament	✓ Locuință ✓ Resurse ✓ Infrastructură
PSIHOLOGICĂ	**SOCIALĂ**
✓ Reducerea stresului ✓ Revenirea la echilibru ✓ Gestionarea traumei	✓ Familie ✓ Sprijin ✓ Comunitate

3. EVALUAREA IMPACTUL ȘI A PAGUBELOR
- Colectarea datelor și informațiilor necesare.
- ✓ Categorisirea pagubelor.
- ✓ Evaluarea impactului asupra membrilor familiei.

4. PRINCIPII
- Gradualitate.
- Prioritizare.
- Adaptare.
- Învățare din experiență.

- RECUPERAREA ESTE PARTE DIN SUPRAVIEȚUIRE!
- REFACEREA CORECTĂ PREVINE CRIZE VIITOARE!

5. GREȘELI FRECVENTE
- Graba revenirii la norma.
- Ignorarea stresului psihologic.
- Neanalizarea greșelilor.
- Lipsa reorganizării.
- Izolarea.
- Subestimarea impactului.

FIȘA– OPERAȚIONALĂ

IMEDIAT DUPĂ CRIZĂ

ASIGURAREA SIGURANȚEI
- ✓ Elimină pericolele
- ✓ Verifică mediul

VERIFICAREA PERSOANELOR
- ✓ Toți sunt în siguranță?
- ✓ Există răniți?

ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR
- ✓ Tratează urgențele
- ✓ Solicită ajutor dacă e nevoie

STABILIZAREA SITUAȚIEI
- ✓ Găsește adăpost
- ✓ Asigură apă și resurse minime

PE TERMEN SCURT

EVALUAREA PAGUBELOR
- ✓ Locuință
- ✓ Echipamente
- ✓ Resurse

REORGANIZAREA RESURSELOR
- ✓ Ce mai ai
- ✓ Ce trebuie înlocuit

RESTABILIREA COMUNICĂRII
- ✓ Contacte
- ✓ Informații

ODIHNĂ ȘI REFACERE
- ✓ Somn
- ✓ Reducerea stresului

PE TERMEN MEDIU

REFACEREA MEDIULUI
- ✓ Locuință
- ✓ Infrastructură

RECONSTRUCȚIA PLANULUI
- ✓ Ce nu a funcționat
- ✓ Ce trebuie îmbunătățit

SPRIJIN PSIHOLOGIC
- ✓ Discuții
- ✓ Suport
- ✓ Evitarea izolării

ADAPTARE
- ✓ Ajustarea comportamentului
- ✓ Creșterea pregătirii

CEI CARE NU SE RECUPEREAZĂ CORECT, RĂMÂN VULNERABILI PENTRU URMĂTOAREA CRIZĂ.

PAȘII PENTRU RECUPERAREA POST- CRIZĂ ȘI REVENIREA LA NORMALITATE

PASUL 1 - ÎNȚELEGEREA EMOȚIILOR



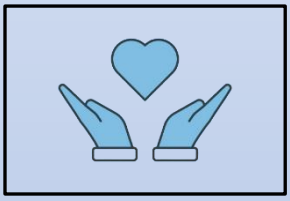
- **FĂ-I SĂ-ȘI RECUNOASCĂ SENTIMENTELE –** vorbește cu grupul și explică-le că **este normal să simtă tristețe, frică, confuzie sau chiar furie după o criză.** Spune-le că sunt **reacții naturale la evenimente stresante.**

PASUL 2 - REÎNTOARCEREA TREPTATĂ LA RUTINA ZILNICĂ



- **ANTRENEAZĂ-I SĂ REIA ACTIVITĂȚILE OBIȘNUITE –** explică-le că întoarcerea la rutina zilnică îi poate ajuta să simtă un sentiment de normalitate și de stabilitate. **SPUNE-LE CĂ VIAȚA VA CONTINUA.**

PASUL 3 - ÎNGRIJIREA DE SINE



- **CERE-LE SĂ SE ODIHNEASCĂ SUFICIENT –** respectarea unui program de somn adecvat este esențial pentru recuperare.
- **SPUNE-LE SĂ MĂNÂNCE SĂNĂTOS –** o dietă echilibrată ajută corpul și mintea să se refacă mai repede.
- **ÎNDEAMNĂ-I SĂ FACĂ EXERCIȚII FIZICE –** activitatea fizică poate reduce stresul și îmbunătățește starea de spirit general.

PASUL 4 - ACTIVITĂȚI DE RELAXARE



- **ÎNDRUMĂ-I SĂ-ȘI GĂSEASCĂ TIMP PENTRU PRACTICAREA HOBBY-URILOR –** activitățile care le fac plăcere pot oferi distracție și relaxare.
- **ÎNVAȚĂ-I SĂ PRACTICE PERIODIC TEHNICI DE RELAXARE –** respiratul profund, meditația sau practicarea tehnicilor yoga pot ajuta la reducerea stresului.

PASUL 5 - SPRIJIN SOCIAL



- **CERE-LE SĂ COMUNICE ȘI SĂ PĂSTREAZĂ LEGĂTURA CU FAMILIA ȘI CU PRIETENII –** familia și prietenii pot oferi suport emoțional și companie în momente dificile.
- **RECOMANDĂ-LE PARTICIPAREA LA ACTIVITĂȚI SOCIALE –**participarea la acțiuni cu grupuri de interes îl conectează cu alt mediu.

PASUL 6 - CAUTĂ AJUTOR

- **ÎNDRUMĂ-I ȘI FACILITEAZĂ-LE CONSILIEREA PSIHOLOGICĂ –** dacă persoana se simte în continuare copleșită, un consilier sau un psiholog este cea mai bună soluție pentru gestionarea emoțiilor.

PASUL 7 - IMPLICARE ÎN COMUNITATE



PASUL 8 - PLANIFICARE PENTRU CE VA URMA



PASUL 9 - SIGURANȚA PERSONALĂ



CERE-LE SĂ-I AJUTE PE CEI CU PROBLEME – voluntariatul și implicarea în activități comunitare pot ajuta să simți că ai un scop și că faci o diferență.gestionarea emoțiilor.

ÎNVAȚĂ-I SĂ-ȘI STABILEASCĂ OBIECTIVE RELATIVE MICI, PE PERIOADE SCURTE ȘI MEDII DE TIMP – explică-le că realizarea unor obiective mici îi pot ajuta să simtă progresul și împlinirea..

ÎNVAȚĂ-I SĂ GÂNDEASCĂ POZITIV, SĂ SE CONCENTREZE pe aspectele pozitive și pe lucrurile pe care le pot controla

CERE-LE SĂ SE INFORMEZE, ÎNVAȚĂ-I SĂ RĂMÂNĂ CONECTAȚI – arate-le beneficiile cunoașterii măsurilor de siguranță, a tehnicilor și procedurilor și a ceea ce trebuie să faci în cazul unei noi situații de criză.

RECUPERAREA POST-CRIZĂ



CRIZĂ STABILIZARE RECUPERARE ADAPTARE



RECUPERAREA ESTE PARTE DIN SUPRAVIEȚUIRE!
REFACEREA CORECTĂ PREVINE CRIZE VIITOARE!



M01 – Fișa 10 – APELUL LA 112
- RECOMANDĂRI DE PROFESIONIST -

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | **NIVEL – CRITIC**

🎯 **SE APLICĂ** când există pericol pentru viață sau siguranță.

1. DE REȚINUT

- ✓ **112 ESTE PENTRU URGENȚE REALE**
- ✓ Apelul corect reduce timpul de intervenție.
- ✓ Operatorul te ajută — trebuie să cooperezi.
- ✓ NU închide până nu ți se spune.
- ✓ Informația clară = intervenție rapidă.

Tu ești prima verigă în lanțul de salvare!

2. ÎNAINTE DE A APELA



EVALUAREA RAPIDĂ
- Ce s-a întâmplat?
- Există răniți?
- Există pericol imediat?

ASIGURAREA SIGURANȚEI
- Nu te expune inutil.
- Protejează-te înainte să ajuți.

3. PE TIMPUL APELULUI



SUNĂ LA 112 – fără întârziere.

RĂMÂI CALM
- Vorbește clar.
- Evită panica.

TRANSMITE INFORMAȚIILE ESENȚIALE – în această ordine /foarte important
- **UNDE?**
  - Locația exactă.
  - Repere vizibile.
- **CE S-A ÎNTÂMPLAT?**
  - Tipul incidentului.
- **CÂȚI?**
  - Număr persoane implicate.
- **STARE?**
  - Răniți / conștienți / inconștienți.
- **RISCURI?**
  - Foc / explozie / pericol.



RĂSPUNDE LA ÎNTREBĂRI
- Nu întrerupe .
- Răspunde clar și scurt .

URMEAZĂ INSTRUCȚIUNILE
- Operatorul îți poate spune ce să faci .
- Aplică imediat.

NU ÎNCHIDE APELUL
- Până nu ți se spune.

4. DUPĂ APEL

RĂMÂI DISPONIBIL, pentru apeluri suplimentare.

PREGĂTEȘTE ACCESUL
- Ghidare echipaje
- Acces liber



CONTINUĂ AJUTORUL
- Dacă este sigur.
- Conform instrucțiunilor primite.

5. SITUAȚII SPECIFICE

FĂRĂ SEMNAL – deplasează-te într-o zonă mai bună, trimite SMS /dacă este posibil.

COPII – învață-i să spună unde sunt, ce s-a întâmplat.

PANICĂ – respiră, vorbește lent.

6. ERORI FRECVENTE

ERORI FRECVENTE
- Apel întârziat.
- Informații incomplete.
- Panică / incoerență.
- Închiderea apelului prea devreme.
- Glume sau apeluri false.
- Supraîncărcarea cu detalii inutile.





EVENIMENTE PENTRU CARE POȚI APELA 112

- Persoană
- Probleme respiratorii
- Leșin
- Hemoragie gravă
- Febră
- Intoxicații
- Lovire sau alte violențe /Conflicte și agresiuni fizice.
- Fracturi severe
- Arsuri termice, electrice, chimice
- Stop cardio-vascular
- Accidente la metrou / feroviare
- Accidente rutiere cu victime
- Explozii
- Incendii
- Cutremure severe
- Fenomene hidrologice/meteo
- Fulgerați/trăsniți severe
- Prăbușiri utilaje, construcții
- Agresiuni animale cu victime
- Mușcături/ înțepături de animale/insecte
- Droguri – consum/ trafic



DIFERENȚA ÎNTRE UN APEL CORECT ŞI UNUL HAOTIC POATE ÎNSEMNA MINUTE PIERDUTE, ALTFEL SPUS, RISC CRESCUT DE VIAȚĂ.



M01 – Fișa 11 – GESTIONAREA RESURSELOR

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | **NIVEL – CRITIC**

SE APLICĂ în izolare sau acces redus la aprovizionare, în supraviețuire pe termen mediu și lung.

1. DE REȚINUT



- ✓ Resursele sunt limitate → trebuie controlate
- ✓ CONSUM RAPID = RISC MAJOR
- ✓ Prioritizarea corectă prelungește supraviețuirea
- ✓ Organizarea este mai importantă decât cantitatea

2.TIPURI DE RESURSE

VITALE (PRIORITATE MAXIMĂ)



- Apă
- Aer
- Adăpost
- Căldură

DE SUPRAVIEȚUIRE



- Hrană
- Energie (combustibil)
- Echipamente

DE SPIJIN



- Unelte
- Materiale
- Informații

3. PRINCIPII DE BAZĂ

PRIORITIZARE – ordinea corectă:
AER → ADĂPOST → APĂ → FOC → HRANĂ



CONSERVARE
- folosește minimul necesar
- evită risipa



DISTRIBUȚIE CONTROLATĂ
- raționalizare
- porționare

ADAPTARE
- modifică consumul în funcție de situație

REDUNDANȚĂ
- alternative pentru resurse critice.







4. ÎNAINTE DE CRIZĂ

INVENTARIERE



- Ce ai
- Cât ai
- Cât durează

STOCARE
- Protejare
- Organizare
- Acces rapid



PLAN DE CONSUM
- Rații
- Priorități

5. ÎN TIMPUL CRIZEI



EVALUARE RAPIDĂ
- Resurse disponibile
- Consum estimat

RAȚIONALIZARE
- Cât consumi zilnic
- Cât poți economisi

PRIORITIZARE
- Resursele vitale → primă utilizare

CONTROLUL CONSUMULUI
- Evită excesul
- Monitorizează constant

PROTECȚIA RESURSELOR
- Evită contaminarea
- Protejează de pierdere

CĂUTAREA DE ALTERNATIVE
- Surse suplimentare
- Improvizare

6. SITUAȚII SPECIFICE

FAMILIE / GRUP
- distribuție echitabilă
- prioritizare vulnerabili

CONDIȚII EXTREME
- crește consumul de apă
- scade efortul

FRIG
- prioritiză căldura
- conserve energie

CĂLDURĂ
- evită deshidratarea
- protejează apa

7. ERORI FRECVENTE

- X Consum rapid la început
- X Lipsa raționalizării
- X Ignorarea priorităților
- X Distribuție inechitabilă
- X Lipsa monitorizării
- X Panică → consum excesiv

DE CE ESTE IMPORTANT SĂ ȘTI CUM SĂ GESTIONEZI EFICIENT RESURSELE ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ?

OPTIMIZAREA RESURSELOR LIMITATE



- În situații de criză, resursele – timp, personal, echipamente – sunt adesea limitate.
- Gestionare eficientă asigură utilizarea optimă pentru a maximiza siguranța, evacuarea și supraviețuirea tuturor implicați.

MENȚINEREA FUNCȚIONALITĂȚII ȘI A CONTROLULUI



- Gestionarea corectă a resurselor permite menținerea unei anumite continuități a activităților, chiar și în timpul crizei.
- Alocarea eficientă și coordonarea resurselor previne confuziile și haosul, menținând controlul asupra situației.

MINIMIZAREA PAGUBELOR



- Prin utilizarea eficientă a resurselor, pagubele materiale și emoționale pot fi reduse, limitând astfel impactul crizei.

RECUPERARE RAPIDĂ



- O gestionare eficientă permite o recuperare mai rapidă după criză, reinstaurând normalitatea mai repede.



- *Resursele se termină mai repede decât crezi*
- *Disciplina face diferența*
- *Dacă nu gestionezi resursele corect, chiar și o situație controlabilă devine critică.*
- *Nu cât ai contează, ci cum folosești*
- *În situații reale, resursele nu se pierd din lipsă, ci din management prost.*





M01 – Fișa 12 – PRINCIPII GENERALE DE DEPLASARE – INDIVIDUAL ȘI ÎN GRUP

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – ESENȚIAL

🎯 **SE APLICĂ** pe timpul deplasării în natură sau medii necunoscute, evacuare sau deplasare în condiții dificile.

1. DE REȚINUT



- ✓ Deplasarea reprezintă un risc controlat.
- ✓ Viteza în deplasare, scade siguranța.
- ✓ Energia este limitată → trebuie conservată!
- ✓ Orientarea este la fel de importantă ca mișcarea!
- ✓ Grupul este la fel de puternic ca cel mai slab membru al grupului.

Nu trebuie sa ajungi primul, trebuie să ajungi în siguranță

2. MINIMUM NECESAR



- ✓ APĂ
- ✓ HRANĂ
- ✓ LANTERNĂ
- ✓ CUȚIT
- ✓ HAINE ADECVATE
- ✓ MIJLOC DE ORIENTARE

3. PRINCIPII GENERALE






PLANIFICARE
- Stabilește traseul
- Identifică puncte de reper
- Estimează durata

ECONOMIE DE ENERGIE
- Ritm constant
- Evită efortul inutil

ORIENTARE CONTINUĂ
- Verifică direcția
- Nu merge „la întâmplare”

ADAPTARE
- Modifică traseul dacă apare pericol

4. DEPLASARE INDIVIDUALĂ



RITM
- Constant
- Fără accelerări bruște

ATENȚIE
- Observă terenul
- Evită obstacolele

DECIZII
- Oprește-te dacă ești nesigur
- Reevaluează

CONSERVARE
- Pauze regulate
- Hidratare

5. DEPLASARE ÎN GRUP



ORGANIZARE
- Lider în față
- Închizător (ultimul)

RITM COMUN
- Adaptat celui mai lent

DISTANȚĂ
- Vizibilitate între membri
- Nu prea dispersați

COMUNICARE
- Semnale simple
- Verificare periodică

RESPONSABILITATE
- Nimeni nu rămâne în urmă



6. SITUAȚII SPECIFICE

VREME REA
- Reduce viteza.
- Crește atenția.

VIZIBILITATE REDUSĂ
- Deplasare lentă.
- Folosire lumină.

TEREN NECUNOSCUT
- Verificare constantă.
- Marcaje.

7. ERORI FRECVENTE



- MERS PREA RAPID.
- IGNORAREA OBOSELI.I
- LIPSA PLANIFICĂRII.
- DISPERSAREA GRUPULUI.
- SUPRAÎNCĂRCAREA CU ECHIPAMENT.
- IGNORAREA PERICOLELOR.

ÎN PRACTICĂ, DEPLASAREA NU EȘUEAZĂ DIN LIPSĂ DE FORȚĂ, CI DIN LIPSĂ DE DISCIPLINĂ.

8. MERSUL PE JOS – REGULI DE BAZĂ



- ✓ **Viteza de deplasare, în medie, este de 3 km /h – dacă sunt condiții normale și nu este zăpadă afânată.**
- ✓ **Dacă te deplasezi pe zăpadă și sunt condiții meteo extreme, te vei deplasa cu maximum 1,5 km/h.**



- ✓ **Pășește sigur, nu rapid.**
- ✓ **Evită teren instabil. Împarte traseul pe etape.**
- ✓ **Folosește baston dacă este posibil.**
- ✓ **Menține echilibrul.**
- ✓ **Privește înainte, nu doar în jos.**

- ✓ **Încearcă sa mergi cu o călcătură care nu produce băşici.**
- ✓ **Când urci, mergi în zig-zag.**
- ✓ **Pauzele se fac atunci când este nevoie de ele și nu la anumite intervale de timp prestabilite.** Orientativ, se recomandă pauze de 5-10 minute la fiecare oră sau după fiecare 300 m diferență de nivel.
- ✓ În ceață mergi pe linia de creastă, mai ales la urcuș. **Ceața** înșală simțul de orientare și echilibru **.**
- ✓ **Termină** devreme etapa zilnică de mers, ca să ai timp pentru pregătirea adăpostului / a taberei înainte de lăsarea întunericului.
- ✓ **Pentru refacerea organismului**, mănâncă cât mai repede după efort (în maximum o ora).
- ✓ **Deplasarea pe zăpadă** – Pe zăpada bătută, veche, se merge excelent cu schiurile, dar pe zăpada afânată, proaspătă, sunt mai bune rachetele de zăpadă. **Poți improviza schiuri din lemn** sau din bucăți metal, cu lățimea de aproximativ 15 cm și lungimea de maximum 1 m. Bețele de schi poți să le faci din crengi.



- ✓ **Când păşeşti cu racheta, menține-o cât mai paralelă cu suprafața zăpezii**. Ridică fiecare picior fără a înclina laba piciorului.

9. REGULI DE DEPLASARE ÎN GRUP

- ✓ **Membrii** grupului vor merge în șir indian **la distanță de 10-15 m (30 pași) unul de celălalt;**
- ✓ **Ultimul om din coloană (un instructor) va compara periodic direcția de mers** a grupului cu indicația busolei, sau cu orientarea vizuală, să se asigure că înaintează pe direcția corectă – mai ales când lipsesc puncte vizibile de reper;
- ✓ **Când faci pauză, semnalează și marchează obiectele de reper.** Nu le pierde și nu le uita!
- ✓ **Odihnește-te cu fața spre direcția de mers.** Desenează o săgeată pe sol, sau fă-o din pietre înșirate;
- ✓ **Evaluarea distanțelor este înșelătoare.** Pentru siguranță, după ce faci aprecierea, înmulțește-o cu trei (probabil că asta e valoarea mai exactă);
- ✓ **Viteza de mers normală este de 3-4 km/h,** în condiții normale;
- ✓ **Dacă te-ai rătăcit, te-ai pierdut sau izolat de grup,** și nici nu-i mai auzi pe ceilalti, **NU TE SPERIA, NU INTRA ÎN PANICĂ:**
- ✓ Oprește-te și așază-te;
- ✓ Gândește-te și amintește-ți ce ai făcut, pe unde ai mers;
- ✓ Marchează locul în care te afli;
- ✓ Încearcă să regăsești poteca, drumul, linia sau direcția de mers;
- ✓ Dacă reușești să găsești drumul pe care ai venit și să mergi înapoi înseamnă că nu te-ai rătăcit cu adevărat;
- ✓ Dacă nu reușești, întoarce-te la marcaj;
- ✓ **Dacă** nu reușești și se face seară, nu consuma energie căutând drumul pe întuneric;
- ✓ **Aprinde** un foc care să facă și fum (pentru semnalizare). Încropește un adăpost. Mănâncă, hidratează-te, odihnește-te;
- ✓ **Ziua, încearcă să ajungi într-un loc înalt (copac sau pe deal).** Caută să descoperi fumul pe care-l face focul de tabără al restului grupului.





M01 – Fișa 13 – NAVIGAȚIE ȘI ORIENTARE ÎN TEREN

FIȘĂ – TEHNICĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** în toate situațiile de supraviețuire

1. DE REȚINUT

- Orientarea corectă previne rătăcirea.
- Harta fără interpretare este inutilă.
- Direcția este mai importantă decât viteza.
- Pierderea orientării reprezintă un risc major.

NU TE DEPLASA DACĂ NU ȘTII UNDE MERGI!

2. ELEMENTE DE BAZĂ ÎN ORIENTARE

PUNCT DE REFERINȚĂ
- Loc vizibil și stabil
- Ușor de recunoscut

DIRECȚIE
- Stabilirea unui sens clar
- Menținerea direcției

DISTANȚĂ
- Estimare aproximativă
- Raportată la timp sau pași



3. METODE DE ORIENTARE

CU BUSOLA (ideal)
- stabilește nordul
- aliniază direcția
- menține azimutul



DUPĂ SOARE
- răsare → est
- apune → vest



DUPĂ STELE
- Steaua Polară → nord

DUPĂ NATURĂ (aproximativ)
- mușchi pe copaci (mai des pe nord)
- topirea zăpezii (mai rapid pe sud)

4. CITIREA HĂRȚII

CE TREBUIE SĂ ÎNȚELEGI

ORIENTAREA HĂRȚII
- Aliniază harta cu nordul real.

SCARA HĂRȚII
- Arată distanța reală.

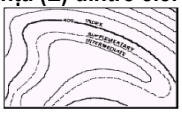
CURBE DE NIVEL
- Indică relieful
- Apropiate = pantă abruptă.
- Depărtate = teren plat.



SIMBOLURI
- Apă, drumuri, localități, vegetație.

✓ **CURBĂ DE NIVEL** – o linie imaginară a terenului, de-a lungul căreia toate punctele au aceeași înălțime.
- **Indiferent de scară, culoarea pentru reprezentarea curbelor de nivel pe planuri sau hărți este culoarea sepia (maro-roșcat);**
- Valoarea echidistanței între curbele de nivel este în funcție de scara planului sau hărții și este, în general:
  - 5 m pentru scara 1:25000;
  - 10 m pentru scara 1:50000;
  - 20 m pentru scara 1:100000;

✓ **TIPURI DE CURBE DE NIVEL – în funcție de echidistanța (E) dintre ele.**



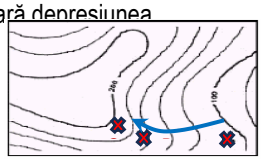
- **Normale –** linii subțiri, dispuse în contururi închise; distanța pe verticală între două curbe de nivel normale este egală cu echidistanța;
- **Principale –** linii mai groase; distanța pe verticală între două curbe principale este egală cu 5 E;
- **Ajutătoare –** linii subțiri întrerupte; distanța pe verticală egală cu ½ E. Se trasează numai atunci când densitatea curbelor normale este insuficientă și nu redă exact configurația terenului;
- **Auxiliare –** linii întrerupte, mai scurte decât cele ajutătoare, la care echidistanța este ¼ E.

DETERMINAREA ÎNĂLȚIMII

- **Notează valoarea echidistanței** curbelor de nivel și unitatea de măsură din informațiile marginale ale hărții;



- Găsește curba de nivel numerotată, cea mai apropiată de punctul unde vrei să ajungi;
- Punctele sunt situate între liniile de contur ale curbelor de nivel;
- Estimează nivelul acestuia la jumătatea intervalului;
- **Pentru determinarea nivelului unui vârf de deal nemarcat**, adună jumătate din valoarea echidistanței cu valoarea celei mai înalte curbe de nivel ce înconjoară dealul;
- Pentru **determinarea nivelul fundului unei depresiuni**, scade jumătate din valoarea echidistanței din valoarea celei mai de jos curbe de nivel ce înconjoară depresiunea.



DETERMINAREA PANTEI – o faci prin citirea valorilor curbelor de nivel ce încadrează punctul dorit.

Determinarea distanței – o faci prin numărarea numărului de curbe de nivel ce trebuie traversate, plecând de la curba de nivel către punctul dorit, ținând cont de direcție, înmulțite cu valoarea echidistanței;

Dacă punctul unde vrem să ajungem se află pe linia de contur a curbei de nivel, atunci valoarea acestuia este valoarea curbei de nivel.



5. POZIȚIONAREA PE HARTĂ

- Identifică puncte vizibile din teren
- Compară cu harta și identifică-le pe hartă.
- Stabilește locația aproximativă

6. PROCEDEE TOPOGRAFICE DE FOLOSIRE A TERENULUI

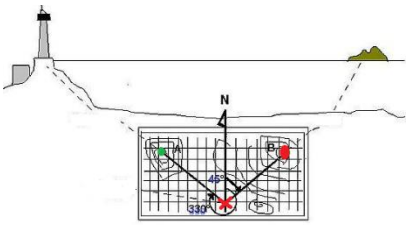
ORIENTAREA DUPĂ ELEMENTE NATURALE
- ✓ Râuri, creste, văi, drumuri – urmează aceste repere.

NAVIGAȚIE PE REPERE
- ✓ Mergi de la punct la punct identificat.
- ✓ Confirmă constant poziția.

MENȚINEREA DIRECȚIEI
- ✓ Alege un reper îndepărtat.
- ✓ Deplasează-te către el.

EVITAREA DEVIERILOR
- ✓ Verifică periodic direcția.
- ✓ Corectează traseul.

METODA TRIANGULAȚIEI (simplificată)
- ✓ Alege **două repere vizibile** din teren.
- ✓ Măsoară direcția către fiecare (cu busola).
- ✓ Trasează liniile pe hartă.
- ✗ **Intersecția liniilor indică poziția ta.**



7. ERORI FRECVENTE

- ✗ **MERS FĂRĂ DIRECȚIE CLARĂ**
- ✗ **IGNORAREA HĂRȚII**
- ✗ **SUPRAESTIMAREA ORIENTĂRII INSTINCTIVE**
- ✗ **LIPSA VERIFICĂRII POZIȚIEI**
- ✗ **DEVIERE TREPTATĂ FĂRĂ CORECȚIE**



ÎN PRACTICĂ, O EROARE MICĂ DE DIRECȚIE DEVINE O PROBLEMĂ MARE ÎN TIMP!

8. SEMNELE CONVENȚIONALE PE HATRĂ

NUMAI CUNOSCÂND SEMNELE CONVENȚIONALE POȚI CITI CORECT O HARTĂ!

SEMNELE DE CONTUR

- ✓ Reprezentarea detaliilor de planimetrie – pădurile, lacurile, livezile, viile etc.;
- ✓ **Dimensiunile unui detaliu de planimetrie pot fi măsurate pe hartă;**

SEMNELE DE SCARĂ

- ✓ Reprezentarea acelor detalii de planimetrie care, din cauza dimensiunilor mici, nu se pot reda la scara hărții;
- ✓ **Mărimea reală a detaliilor de planimetrie reprezentate prin asemenea semne convenționale nu poate fi determinată prin măsurare;**

SEMNELE EXPLICATIVE

- ✓ **Toate celelalte notări convenționale** pentru a da o caracteristică completă a detaliilor din teren;
- ✓ **Sunt folosite întotdeauna combinate** cu celelalte semne convenționale, din primele două categorii.

Semnele convenționale au formă identică pentru toate scările, însă au dimensiuni diferite.

	Punct geodezic
	Punct topografic bornat
	Reper de nivelment
	Cale ferată în rambleu
	Cale ferată în debleu
8/58 Tunel	Tunel de 8 m lățime și 58 m lungime
mestecăn 12 6 0.25	Pădure de foioase cu înălțimea medie de 12 m, diametrul mediu de 0,25 m și distanța medie între copaci de 6 m.

	Autostradă
7 (12) As.	Șosea asfaltată cu lățimea de 7 m.
De 264	Drum comunal
	Linie electrică pe ferme metalice
	Fâneață
$ $ $ $ $ $ $ $ $	Vie
brad 20 5 0.30	Pădure de conifere cu înălțimea medie de 20 m, diametrul mediu de 0,30 m și distanța medie între copaci de 5 m.



M01 – Fișa 14 – INFLUENȚA MEDIULUI ÎN SUPRAVIEȚUIRE

FIȘĂ – MIXTĂ / C+T

NIVEL – ESENȚIAL

SE APLICĂ la deplasare în natură, orientare, procurarea resurselor, evaluarea riscurilor.

1. DE REȚINUT

- Mediul poate fi aliat sau pericol
- Citirea mediului = avantaj strategic
- Relieful influențează deplasarea și siguranța
- Vegetația indică apă, sol și direcție
- Adaptarea la mediu crește șansele de supraviețuire

CINE ÎNȚELEGE MEDIUL, CONTROLEAZĂ SITUAȚIA

2. ELEMENTE DE BAZĂ ÎN ORIENTARE

ROLUL MEDIULUI – mediul influențează:

- ✓ Mobilitatea.
- ✓ Accesul la resurse.
- ✓ Protecția / adăpost.
- ✓ Vizibilitatea.
- ✓ Riscurile.

FACTORI PRINCIPALI DE MEDIU CARE INFLUENȚEAZĂ SUPRAVIEȚUIREA

- **SOLUL**
- **VEGETAȚIA**
- **RELIEFUL**
- **ARBORII**



3. INFLUENȚA SOLULUI



✓ **Fiecare tip de sol influențează strategia de supraviețuire.**

✓ **TIPURI DE SOL:**

- ✓ **SOLUL PIETROS** – bun pentru găsirea materialelor solide, dar dificil pentru apă.
- ✓ **SOLUL ARGILOS –** ideal pentru accesul la apă și construcții, dar problematic când plouă.
- ✓ **SOLUL NISIPOS –** bun pentru drenaj și foc, dar dificil pentru găsirea apei.

SOLUL MLĂȘTINOS – excelent pentru resurse de apă, dar instabil și plin de insecte.

Cel mai bine este să găsești un teren cu pământ argilos sau un mix între sol nisipos și argilos, astfel încât să ai atât stabilitate, cât și acces la apă.

4. INFLUENȚA VEGETAȚIEI

CE ÎȚI INDICĂ

APA
- vegetație densă → posibilă sursă de apă

TIPUL DE SOL
– plantele indică fertilitate sau aridiate

ORIENTARE
- densitate diferită în funcție de expunere

RISCURI
1. plante toxice
2. vegetație densă → deplasare dificilă
   animale ascunse



5. INFLUENȚA RELIEFULUI

VALE
- Acces la apă.
- Adăpost.
- Risc de inundații, frig.

CREASTĂ
- Vizibilitate bună.
- Orientare.
- Risc – expunere, vânt.

PANTĂ
- Deplasare dificilă.
- Risc – Alunecare.



6. INFLUENȚA ARBORILOR



- ✓ **Pădurile de foioase** –hrană și resurse
- ✓ **Pădurile de conifere** –adăpost și foc.
- ✓ **Câmpiile** –vizibilitate și plante medicinale.
- ✓ **Zonele mlăștinoase** –apă și resurse vegetale.
- ✓ **Zonele montane** –protecție și apă.

Zone mai bune – **pădurile de foioase și zonele de câmpie cu arbori**.

SOLUL

INFLUENȚA SOLULUI ASPRA SUPRAVIEȚUIRII

SOL PIETROS



- ✓ Apă greu de găsit
- ✓ Mers obositor
- ✓ Locuri bune pentru adăpost

SOL ARGILOS



- ✓ Teren instabil și alunecos
- ✓ Apă adesea murdară
- ✓ Trebuie recipiente pentru apă

✓ **SOLUL PIETROS** – bun pentru materiale, dar dificil pentru apă.

✓ **SOLUL ARGILOS** – ideal pentru a apă și construcții, dar problematic când plouă.



SOLUL

SOL NISIPOS



- ✓ Apă greu de găsit
- ✓ Mers epuizant
- ✓ Bun pentru adăpost și foc

SOL MLĂȘTINOS



- ✓ Relativ multă apă
- ✓ Mers dificil
- ✓ Zone periculoase, adăpost slab

✓ **SOLUL NISIPOS** – bun pentru drenaj și foc, dar dificil pentru găsirea apei.

SOLUL MLĂȘTINOS – excelent pentru resurse de apă, dar instabil și plin de insecte.

✓

VEGETAȚIE

INFLUENȚA VEGETAȚIEI ASPRA SUPRAVIEȚUIRII

PĂDURI DE FOIOASE



- ✓ Hrană variantă, sol fertil, apă ușor de găsit.
- ✓ Umiditate ridicată, deplasare dificilă, protecție redusă iarna.
- ✓ Lemn de mesteacăn pentru foc, frunze pentru izolație.

PĂDURI DE CONIFERE



- ✓ Ideală pentru adăpost, fos și protecție iarna.
- ✓ Puțină hrană, sol sărac, pericol de crengi căzute.
- ✓ Rășină pentru aprindere foc, ace de pin pentru ceai.



VEGETAȚIE

CÂMPIE / STEPĂ



- ✓ Vizibilitate bună, hrană.
- ✓ Lipsă apă, vânt puternic, lemn puțin.
- ✓ Folosește zone joase / tufișuri pentru adăpost.

ZONĂ MONTANĂ



- ✓ Apă curată, orientare ușoară.
- ✓ Frig, vânt, hrană puțină.

MLAȘTINĂ



- ✓ Apă apundentă, plante utile / papura.
- ✓ Teren instabil, insecte, lemn slab.
- ✓ Folosește papura pentru izolare, evită zonele adânci.

RELIEF

INFLUENȚA RELIEFULUI ASPRA SUPRAVIEȚUIRII

RELIEFUL

DEAL



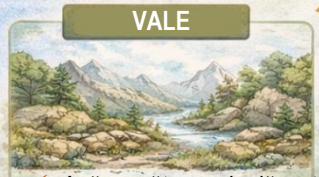
- ✓ Semnalizare bună.
- ✓ Apă greu de găsit
- ✓ Posibile pericolele

CREASTĂ



- ✓ Vizibilitate bună.
- ✓ Apă greu de găsit
- ✓ Atenție la vînt și pericole

VALE



- ✓ Apă curgătoare și adăpost.
- ✓ Vizibilitate bredusă.
- ✓ Risc de inundații.

PANTĂ



- ✓ Mers dificil, stâncos.
- ✓ Apă la baza pantei.
- ✓ Risc de alunecări

CÂMPIE



- ✓ Vizibilitate bună.
- ✓ Posibile resurse.
- ✓ Adfăposturi greu de găsit.

ARBORI

INFLUENȚA ARBORILOR ASPRA SUPRAVIEȚUIRII

HRANĂ



- ✓ Fructele dudului sunt comestibile și bogate în zaharuri.
- ✓ Castanul, alunul, coacăzele.

FOC



- ✓ Salcia, plopul, salcâmul, fagul, gorunul, coniferele, mesteacănul bune pentru foc

UNELTE



- ✓ Frasinul, stejarul și carpenul sunt mai rezistente.

ORIENTARE



- ✓ mușchi → N
- ✓ coroană bogată → S
- ✓ ramuri dezvoltate → S

MEDICAMENTE



- ✓ Coaja de salcie antiinflamator.
- ✓ Frunze de mesteacăn – diuretic.
- ✓ Conifere → antiseptic, vitamina C.
- ✓ Tei → calmant, stejar → dezinfectant.

ADĂPOST



- ✓ Stejarul, ulmul, carpenul și coniferele.
- ✓ Salc\lmul - stâlpi de susținere.

RESURSE EXTINSE



- ✓ Apă + fibre + rășină.
- ✓ Protecție.
- ✓ Faună + semnalizare.



M01 – Fișa 15 – CE FACI DACĂ TE-AI RĂTĂCIT ÎN PĂDURE

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | **NIVEL – CRITIC**

🎯 **SE APLICĂ** dacă ai pierdut traseul, nu mai știi direcția, nu recunoști zona, vizibilitate redusă / dezorientare.

1. DE REȚINUT

- ☑ Panica te duce mai departe de o soluție bună.
- ☑ Deplasarea haotică agravează situația.
- ☑ Energia și timpul sunt limitate.
- ☑ Este mai bine să te oprești decât să greșești direcția.

PRIMA DECIZIE CORECTĂ ESTE OPRIREA!

2. REGULI DE BAZĂ / CRTITICE

METODA S.T.O.P.

S – STOP / OPREȘTE-TE IMEDIAT
- Nu continua.
- Nu merge *„la întâmplare”.*
- Evită panica.



T – THINK (GÂNDEȘTE)
- De unde ai venit?
- Când ai pierdut traseul?

O – OBSERVE (OBSERVĂ)
- Repere (soare, relief, sunete).
- Urme / marcaje

P – PLAN (PLANIFICĂ)
- Decizie simplă și sigură.

3. CE FACI IMEDIAT?

- ☑ **RĂMÂI PE LOC (DACĂ NU AI DIRECȚIE CLARĂ)** – Salvatorii te caută mai ușor dacă nu te deplasezi.
- ☑ **ÎNCEARCĂ IDENTIFICAREA ULTIMULUI PUNCT CUNOSCUT**
  - Marcaj
  - Traseu
  - Reper



- ☑ **EVALUEAZĂ SITUAȚIA**
  - Lumină disponibilă
  - Vreme
  - Resurse
- ☑ **DACĂ DECIZI SĂ TE DEPLASEZI DOAR DACĂ AI DIRECȚIE CLARĂ**



- ✓ Mergi într-o singură direcție.
- ✓ Urmărește repere clare (vale, drum, apă).
- ✓ Marchează traseul (dacă este posibil).
- ✓ Evită schimbările frecvente de direcție.

4. CE SĂ NU FACI!

- ✗ **NU** merge la întâmplare.
- ✗ **NU** intra în panică.
- ✗ **NU** consuma rapid resursele.
- ✗ **NU** ignora semnele mediului.
- ✗ **NU** te deplasa noaptea fără necesitate.



5. ERORI FRECVENTE

- ☑ Deplasare continuă fără direcție
- ☑ Schimbări frecvente de traseu
- ☑ Consum rapid de energie
- ☑ Ignorarea semnalizării
- ☑ Lipsa prioritizării



6. SEMNALIZARE ȘI SALVARE

SEMNALE
- Strigă periodic
- Folosește fluier (3 semnale = ajutor)

VIZUAL
- Foc
- Obiecte vizibile
- Contrast cu mediul

TELEFON
- Sună la 112 dacă ai semnal
- Trimite locația



7. SUPRAVIEȚUIRE PE LOC

ADĂPOST
- Protecție de frig / ploaie.



APĂ
- Conservă ce ai.
- Caută surse sigure.

FOC
- Căldură.
- Semnalizare.



M01 – Fișa 16 – PROCEDEE DE MĂSURARE ÎN TEREN

FIȘĂ – TEHNICĂ | NIVEL – COMPLEMENTAR

SE APLICĂ în orientare fără instrumente precise, estimarea distanțelor, planificare.

1. DE REȚINUT

- Estimarea este aproximativă, nu exactă.
- Precizia crește prin repetare și experiență.
- Combinația metodelor oferă rezultate mai bune
- Erorile mici devin mari în timp.

Mai bine aproximativ corect decât complet greșit



2. PROCEDURI PRINCIPALE

A. ESTIMAREA DISTANȚEI PRIN PAȘI

METODA

Stabilește lungimea pasului. În medie:

- 1 PAS NORMAL ≈ **0,75 m** (pentru o înălțime de 1,70 m)
- 1 PAS MARE ≈ **1 m**
- 1 PAS MIC ≈ **0,5 m**

- Numără pașii - **1000 pași ≈ 700–800 m**

UTIL pentru distanțe scurte și medii

LIMITĂRI

- Terenul influențează pasul
- Oboseala modifică ritmul

B. ESTIMAREA DISTANȚEI DUPĂ

METODA

- Mers normal ~ 4–5 km/h
- 1 oră ≈ 4 km

UTIL în deplasare constantă

LIMITĂRI

- Teren dificil = distanță mai mică.

C. COMPARAREA CU LUCRURI FAMILIARE

METODA

- **Compară cu:**
  - ✓ Om ≈ **1.7 m** Copac ≈ **10–20 m**
  - ✓ Teren de fotbal ≈ **100m** Înălțimea unui etaj ≈ **3m**
  - ✓ Stâlp de electricitate ≈ **8m**

UTIL în estimare vizuală rapidă

D. ESTIMAREA PRIN SEGMENTARE

METODA

- Împarte distanța în bucăți mai mici
- Estimează fiecare segment

UTIL pentru distanțe mari

E. METODA UNGHIURILOR

METODA

- Folosește un obiect (deget, băț)
- **1 Deget ≈ 2°** **Pumnul strâns ≈ 10°**
- **Lățimea palmei ≈ 15°**
- Estimează proporții

UTIL în estimarea distanțelor vizuale.

F. APRECIEREA PANTEI ȘI RELIEFULUI

METODA

- Observă înclinarea terenului
- Corelează cu efortul

UTIL în planificarea traseului

3. ERORI FRECVENTE

- supraestimarea distanței
- ignorarea terenului
- lipsa verificării
- folosirea unei singure metode
- oboseala → estimare greșită

DETERMINAREA APROXIMATIVĂ A DISTANŢELOR ZIUA / VIZIBILITATE BUNĂ

5 km	Case Izolate
4 km	Ferestrele Caselor
3 km	Coșuri de pe acoperiș
2,5 km	Mișcările pe creste
2 km	Silueta unui om
1,5 km	Mașini distincte
750 m	Mișcarea picioarelor
600 m	Bustul unui om
500 m	Ramele ferestrelor
400 m	Capetele oamenilor
300 m	Imbrăcămintea și culoarea acesteia
200 m	Țiglele acoperișurilor
150 m	Nasturii de haină
70 m	Ochii și nasul unui



DETERMINAREA APROXIMATIVĂ A DISTANŢELOR NOAPTEA / VIZIBILITATE BUNĂ

10.000 m	Lumina farurilor unui autovehicul
2.000 m	Lumina unei lantererne
2.000 m	Lumina de la un felinar
500 /700 m	Lumina de la stopurile unui autovehicul
500 m	Lumina unui băț de chibrit aprins
300 m	Lumina de la o țigară
0 m	

PERCEPȚIA DISTANȚEI ȘI PROPAGAREA SUNETULUI

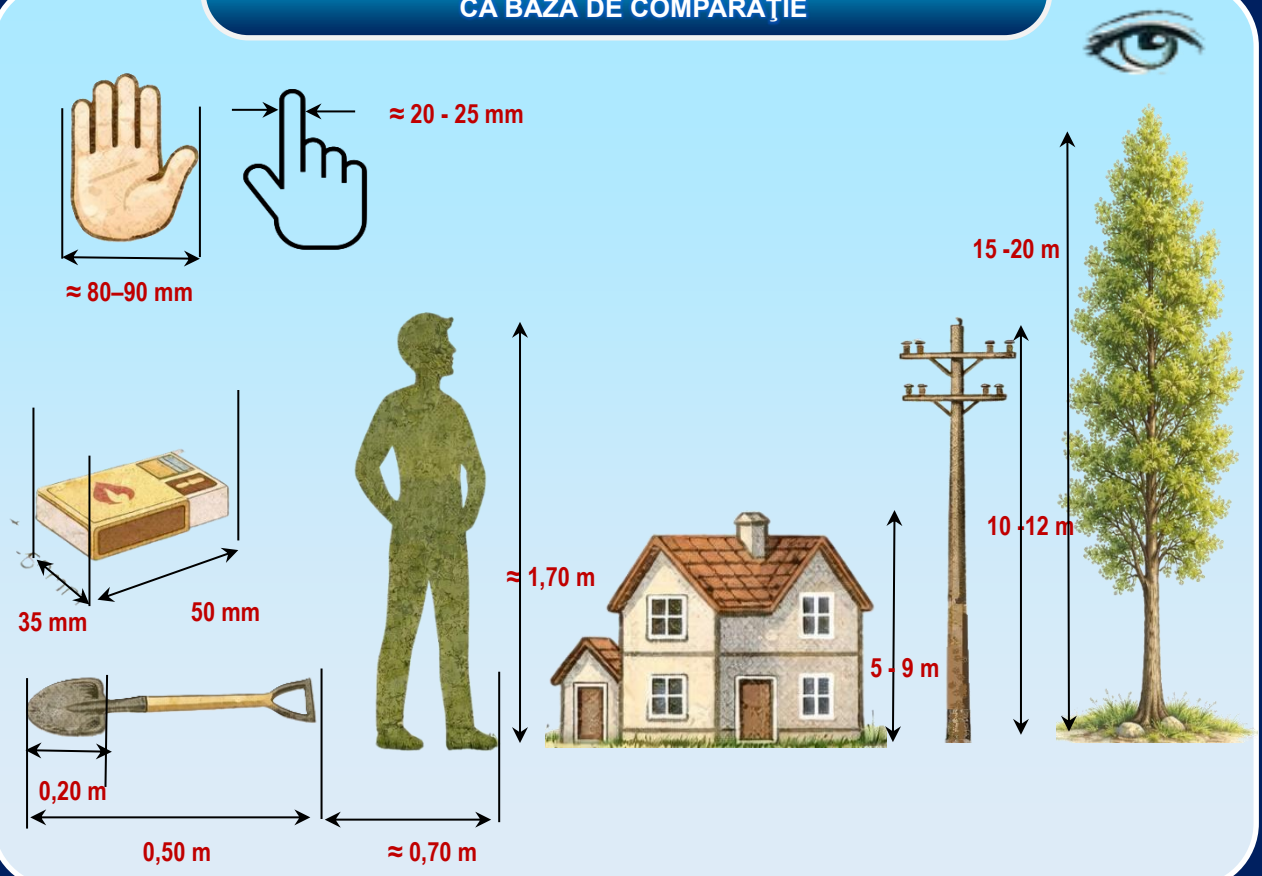
- ✓ **Obiectele par mai apropiate în condiții bune de vizibilitate.**
- ✓ **Obiectele luminate sunt mai vizibile, par mai apropiate.**
- ✓ **Obiectele de culori deschise par mai apropiate..**
- ✓ **Cu cât contrastul dintre un obiect și fondul pe care se proiectează este mai mare, cu atât distanța până la obiectul respectiv pare mai mică.**
- ✓ Obiectele par **mai apropiate dacă sunt observate din poziția culcat.**
- ✓ Obiectele **din teren șes par mai apropiate.**
- ✓ Obiectele observate **de jos în sus, par mai apropiate.**



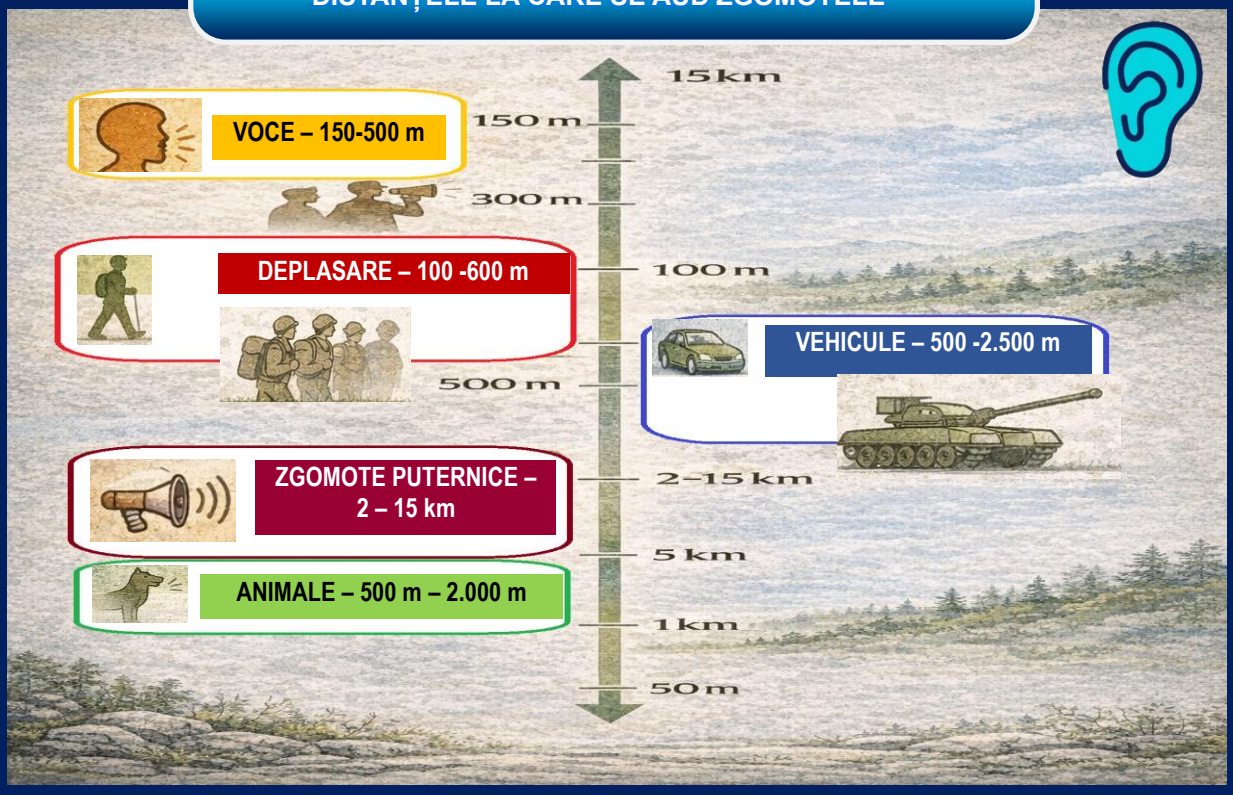
PROPAGAREA SUNETULUI

- VITEZA DE PROPAGARE A SUNETULUI ≈ 340 m/sec. / ≈ 1 km la 3 secunde,
- PROPAGAREA LUMINII este de 300.000 km/sec.

DIMENSIUNILE UNOR OBIECTE CARE SE POT FOLOSI CA BAZĂ DE COMPARAŢIE



DISTANȚELE LA CARE SE AUD ZGOMOTELE



M01 – Fișa 17 – UNITĂȚI DE MĂSURĂ FOARTE UTILE ÎN SUPRAVIEȚUIRE

FIȘĂ – TEHNICĂ | NIVEL – COMPLEMENTAR

SE APLICĂ în orientare în teren, estimarea distanțelor și a timpului, decizii rapide și gestionare resurse.

UNITĂȚI DE MĂSURĂ ESENȚIALE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE

01 DISTANTĂ / LUNGIMI

- 1 pas ≈ 0.7–0.8 m
- 100 pași ≈70–80m
- 1000 pași ≈ 700–800 m
- 1 m = 1.3–1.5 pași;
- 1 m = 0,1 dam = 0,01 hm = 0,001 km.

02 TIMP & DEPLASARE

- 1 oră mers normal ≈ 4–5 km
- 1 oră teren dificil ≈ 2–3 km
- 10 min mers ≈ 600–800 m

03 GREUTATE

- 1 L apă = 1 kg
- Rucsac optim = 10–20% din greutatea corpului (ex: 70 kg → 7–14 kg)
- 1 kg în plus = crește consumul de energie

04 VOLUM / APĂ

- minim supraviețuire - 2 L / zi
- activitate moderată: 2.5–3 L / zi
- efort intens / căldură: 3–5 L / zi
- 1 kg în plus = crește consumul de energie

05 VOLUM / HRANĂ

- minim funcțional - ~1500 kcal / zi
- activitate - 2000–3000 kcal / zi
- efort mare - 3000+ kcal / zi

06 TEMPERATURĂ

- sub 5°C → risc hipotermie
- 0°C + umezeală = risc ridicat
- peste 30°C → risc deshidratare

07 DISTANTA VIZUALĂ

- 100 m → vezi detalii (față, obiecte)
- 500 m → vezi siluetă
- 1 km → vezi doar formă generală

08 UNITĂTI CORP

- 1 palmă ≈ 8–10 cm
- 1 pas ≈ 0.7–0.8 m
- Înălțime medie ≈ 1.7 m

09 VITEZA

- mers normal → ~5 km/h
- alergare ușoară → ~8–10 km/h

10 SUPRAFAȚĂ

- **m² / km²** - metru pătrat / kilometru pătrat
- ar (a) = 100 m²
- hectar (ha) = 10.000 m²
- km² = 1.000.000 m²
- 1 ha = 10.000 m²
- 1 km² = 100 ha

CONVERSII RAPIDE

- 1 km = 1000 m
- 1 m ≈ 3 pași
- 1 oră mers ≈ 4 km
- 1 litru apă ≈ 1 kg
- lungimea brațului ≈ 60–70 cm
- mers normal ≈ 4–5 km
- 1 oră teren dificil ≈ 2–3 km
- 10 min mers ≈ 600–800 m

ÎN PRACTICĂ, NU LIPSA INSTRUMENTELOR ESTE PROBLEMA CI LIPSA ESTIMĂRII CORECTE.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

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

M02

ACȚIUNE EFICIENTĂ ÎN CONDIȚII LIMITATE

DECIZII RAPIDE PENTRU SIGURANȚĂ IMEDIATĂ

ADAPTARE PRACTICĂ CU RESURSE DISPONIBILE



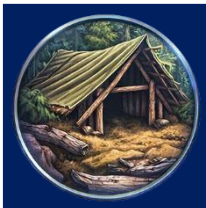
Punctele de vedere și opiniile exprimate în acest document aparțin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici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

GHIDUL PENTRU ACȚIUNE EFICIENTĂ ȘI BUNE PRACTICI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

ABILITĂȚI ESENȚIALE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

CERINȚE ESENȚIALE PENTRU SUPRAVIEȚUIREA CU SUCCES


M02 – ABILITĂȚI ESENȚIALE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ
Trecere în revistă a abilităților esențiale pentru a supraviețui
1. CUM FAC ADĂPOPSTUL / TABĂRA
PAGINA 42
2. PROCURAREA APEI
PAGINA 50
3. FOCUL ÎN SUPRAVIEȚUIRE
PAGINA 54
4. ORINTARE ÎN TEREN ȘI DEPLASAREA
PAGINA 62
5. PRIMUL AJUTOR
PAGINA 68



M02 – Fișa 1 – ADAPOSTURI IMPROVIZATE / TABĂRA

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC

SE APLICĂ – expunere la frig / ploaie, lipsă loc sigur de odihnă, ncesar protecție imediată.

DE REȚINUT



1. IMPORTANȚA ADĂPOSTULUI

- ✓ **Adăpostul este prioritatea nr.1 în cele mai multe cazuri.**
- ✓ **Începe instalarea taberei cu cel puțin două ore înainte de apusul soarelui!**

- ✓ **Un adăpost bine construit îți poate salva viața în condiții extreme de frig sau ploaie.**
- ✓ **Prioritatea este să fii ferit de vânt și de umezeală.**
- ✓ **Fără un adăpost adecvat corpul tău poate pierde rapid căldura iar riscul de hipotermie crește.**
- ✓ **Chiar dacă focul oferă căldură el nu te protejează de vânt sau de precipitații.**

2. STABILEȘTE DACĂ AI NEVOIE DE ADĂPOST, RĂSPUNDE LA CELE PATRU ÎNTREBĂRI DE MAI JOS!

- Ai timp și ești dispus la efort pentru a construi adăpostul?
- Adăpostul construit te va proteja în mod adecvat de intemperii – soare, vânt, ploaie, zăpadă?
- Ai toate uneltele necesare pentru a-l construi? Dacă nu, poți face unelte improvizate?
- Ai tipul și cantitatea de materiale necesare pentru a-l construi?

PENTRU A RĂSPUNDE LA ACESTE ÎNTREBĂRI, TREBUIE SĂ ȘTII/SĂ ÎNVEȚI CUM SĂ FACI MAI MULTE TIPURI DE ADĂPOSTURI ȘI DE CE MATERIALE AI NEVOIE PENTRU A LE REALIZA.

3. TIPURI DE ADĂPOSTURI

ADĂPOSTURI TEMPORARE	**ADĂPOSTUL BIVUAC** [1] 	- Folosit în mod frecvent în activitățile de drumeție, alpinism sau expediții, unde camparea este necesară pe termen scurt.
		AVANTAJE ▪ Ușor și compact ▪ Rapiditate în instalare ▪ Pot fi montate în aproape orice loc, indiferent de teren, ▪ Oferă un nivel de bază de protecție împotriva ploii, vântului și frigului.
		DEZAVANTAJE ▪ Spațiu limitat: - odihnă temporară. ▪ Confort redus. ▪ Izolare termică minimă. ▪ Materialele și construcția sunt mai puțin durabile.
	ADĂPOSTUL ÎNCLINAT 	- Tip de adăpost simplu și tradițional, folosit în mod frecvent în activitățile de camping și supraviețuire
		AVANTAJE ▪ Construcție rapidă și ușoară, cu unelte minime (un cuțit sau o toporișcă). ▪ Sunt folosite materiale naturale disponibile în zonă, reducând necesitatea de a transporta echipament suplimentar. ▪ Poate fi ajustat pentru a se potrivi cu diferite condiții de mediu și necesități.
		DEZAVANTAJE ▪ Protecție limitată împotriva vântului, ploii și a frigului, mai ales din partea frontală deschisă. ▪ Confort redus. ▪ Necesită reparații sau reconstrucții frecvente.

[1] Termenul provine din limbajul militar, unde bivuacul desemna un loc de odihnă în aer liber pentru trupele aflate în mișcare.

		▪ Fiind deschis, poate permite insectelor și animalelor mici să intre în adăpost.
ADĂPOSTURI SEMIPERMANENTE	- Structuri mai stabile și mai durabile decât adăposturile temporare. - Concepute pentru a oferi protecție pe termen mediu. - Pot fi utilizate pentru camping prelungit sau în situații de supraviețuire.	
	ADĂPOSTUL CU CADRUL ÎN FORMĂ DE „A” 	- Are o formă de "A", cu două laturi înclinate care se întâlnesc la un vârf, formând un acoperiș triunghiular. - Poate fi construit din lemn, crengi, frunze, pânze sau alte materiale naturale și artificiale.
		AVANTAJE ▪ Forma triunghiulară oferă stabilitate și rezistență la vânt și zăpadă. ▪ Permite o bună circulație a aerului, reducând riscul de condens. ▪ Oferă protecție decentă împotriva ploii și vântului datorită pantei abrupte a acoperișului.
		DEZAVANTAJE: ▪ Este mai complex și necesită mai mult timp și resurse. ▪ Spațiul interior este limitat în zonele laterale din cauza pereților înclinați.
	ADĂPOST DIN MATERIALE NATURALE 	- Construit dintr-un schelet de ramuri, acoperit cu frunze, iarbă și alte materiale naturale disponibile.
		AVANTAJE: ▪ Frunzele și iarba oferă o bună izolare termică, păstrând căldura în interior. ▪ Materialele necesare sunt adesea disponibile în abundență în mediul înconjurător. ▪ Se integrează bine în peisajul natural, oferind un nivel de camuflaj.
		DEZAVANTAJE: ▪ Necesită mai mult timp și efort pentru a colecta materiale și a construi un adăpost robust. ▪ Materialele naturale se degradează în timp, necesitând întreținere constantă. ▪ Oferă un spațiu interior limitat și poate fi destul de strâmt.
✓ **Adăposturile semipermanente** sunt soluții excelente pentru camparea pe termen mediu și pentru situații de supraviețuire, oferind un echilibru între stabilitate, protecție și izolare. ✓ **Construirea lor necesită mai mult timp, efort și resurse** comparativ cu adăposturile temporare.		
ADĂPOSTURILE NATURALE ȘI MODIFICATE	- Structuri care folosesc caracteristicile mediului înconjurător pentru a oferi protecție și adăpost.	
	PEȘTERILE 	- Peșterile sunt adăposturi naturale formate prin procese geologice, cum ar fi eroziunea și dizolvarea rocilor. - Pot varia în dimensiune de la mici cavități la camere mari care pot adăposti grupuri de persoane. - Peșterile au un microclimat stabil, oferind protecție împotriva variațiilor extreme de temperatură și a intemperiilor.
		AVANTAJE: ▪ Oferă protecție solidă împotriva vântului, ploii, zăpezii și altor elemente naturale. ▪ Temperaturile interioare sunt adesea constante, fiind mai calde iarna și mai răcoroase vara. ▪ Fiind structuri naturale, nu necesită construcție și sunt extrem de durabile.
		DEZAVANTAJE: ▪ Nu toate zonele au peșteri disponibile, și accesul poate fi dificil sau periculos. ▪ Pot fi locuite de animale sălbatice, cum ar fi lilieci, urși etc. ▪ Peșterile pot fi umede și reci, ceea ce poate crea un mediu inconfortabil fără echipament adecvat.
	GROPI LE ACOPERITE 	- Implică săparea unei gropi în pământ și acoperirea acesteia cu materiale naturale, cum ar fi ramuri și frunze. - Pământul oferă o bună izolare termică, păstrând căldura în interiorul gropii. - Se integrează bine în mediul înconjurător, oferind un nivel de camuflaj.
		AVANTAJE: ▪ Oferă o bună protecție împotriva vântului și intemperiilor, iar pământul izolează termic. ▪ Materialele necesare pentru construcție sunt adesea disponibile în abundență în mediul înconjurător. ▪ Construirea unei gropi acoperite este relativ simplă și necesită unelte minime.
		Dezavantaje: ▪ Săparea unei gropi poate fi o muncă intensă și consumatoare de timp. ▪ Spațiul interior este adesea limitat și poate fi strâmt. ▪ Poate acumula apă în caz de ploaie, necesitând măsuri de drenaj.

- ✓ Adăposturile naturale și modificate oferă soluții viabile pentru protecție și adăpost
- ✓ Peșterile sunt ideale pentru protecție solidă și un microclimat stabil, dar accesul și locuitorii naturali pot fi o problemă.
- ✓ Gropile acoperite oferă un bun echilibru între protecție și izolare termică, dar necesită muncă pentru construcție și pot avea probleme cu drenajul.

ADĂPOSTURI PE TIMP DE IARNĂ	Când stratul de zăpadă este relativ mare, în **construcții realizate în zăpadă.**	
	Nișele subterane	- se realizează foarte repede, fiind indicate în cazul staționarii forțate. Se construiesc în straturi de zăpadă ce depășesc 2 m.
	Adăposturile tip cavernă	- se realizează ușor, fiind soluția cea mai simplă și mai practică. Condiția este ca stratul de zăpadă să depășească 2 m.
	Adăposturi tip IGLU	- adăpost în formă de cupolă, construit din blocuri de zăpadă, suprapuse ca niște cărămizi și tencuite cu zăpadă.

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ

1. UNDE ÎMI CONSTRUIESC ADĂPOSTUL?

- Pe o suprafață **cât mai netedă, uscată,** care să permită amenajarea unei mici terase la intrare;
- **La adăpost de curenți de aer,** în locuri ferite de vânt, cu **protecție împotriva frigului și umidității;**
- **Nu instala adăpostul pe culmi sau creste**.
- **Amenajează adăpostul pe contrapante expuse radiației soarelui**, bogate în vegetație care menține temperatura ridicată;
- **În apropiere de surse de lemn pentru gătit și încălzit;**
- **Evită să construiești adăpostul la baza unei pante sau aproape de râuri .**

2. CRITERIILE ESENȚIALE PENTRU ALEGEREA LOCULUI POTRIVIT PENTRU A CONSTRUI UN ADĂPOST

- ✓ Selectarea locului potrivit pentru adăpost implică evaluarea atentă a multiplelor criterii pentru a asigura siguranța, confortul și protecția.
- ✓ Găsirea unui echilibru între aceste criterii va contribui la crearea unui adăpost eficient și durabil, care să îți ofere un refugiu adecvat.

PROTECȚIE ÎMPOTRIVA ELEMENTELOR NATURALE	**VÂNT** 	- Alege un loc adăpostit de vânt (în spatele unei păduri dense). - O zonă cu copaci sau tufișuri dense poate oferi protecție suplimentară împotriva vântului.
	PLOAIE 	- Evita depresiunile sau zonele joase unde apa se poate acumula în timpul ploii. - Alege un loc unde apa se scurge ușor și nu formează bălți.
	SOARE	- Un loc cu umbră parțială, oferită de copaci, poate ajuta la reglarea temperaturii și la protejarea împotriva insolației.
SIGURANȚĂ 	**STABILITATEA TERENULUI**	- Alege un loc cu teren solid, fără semne de eroziune sau alunecări de teren. - Asigură-te că terenul este suficient de plat și fără denivelări periculoase.
	DISTANȚA FAȚĂ DE APĂ	- Alege un loc la o distanță rezonabilă de o sursă de apă potabilă (aproximativ 100-200 de metri), dar nu prea aproape pentru a evita inundațiile și animalele care vin să bea apă. - Asigură-te că adăpostul nu este într-o zonă care ar putea fi inundată în cazul unei creșteri bruște a nivelului apei.
	EVITAREA PERICOLELOR NATURALE	- Asigură-te că nu sunt roci care ar putea cădea. - Evită zonele cu plante toxice sau urzici care pot provoca disconfort.
ACCESIBILITATE ȘI RESURSE 	**MATERIALELE DE CONSTRUCȚIE**	- Alege un loc aproape de resursele necesare pentru construcție, cum ar fi lemne, frunze și pietre. - Alege un loc unde poți transporta ușor materialele de construire a adăpostului.
	APROPIEREA DE TRASEE	- Alege un loc care nu este prea departe de traseele principale sau de alte puncte de reper importante.
CONFORT 	**SOLUL**	- Alege un sol suficient de moale pentru a dormi confortabil, dar nu prea moale încât să devină noroios în caz de ploaie. - Asigură-te că locul este lipsit de obstacole care pot provoca disconfort.
	SPAȚIUL	- Alege un loc cu spațiu suficient pentru adăpost, locul pentru foc și depozitarea proviziilor. - Asigură-te că locul permite o bună circulație a aerului pentru a preveni acumularea de fum și umiditate.

FACTORI SUPLIMENTARI 	**ORIENTARE**	- Așază adăpostul astfel încât să beneficiezi de lumina soarelui dimineața pentru încălzire și lumină naturală.
	SECURITATE	- Alege un loc care asigură o bună vizibilitate a împrejurimilor pentru a detecta eventualele pericole. - Dacă este necesar, alege un loc care poate fi camuflat ușor pentru a te proteja de animalele sălbatice sau de alte persoane.

3. ALEGEREA MATERIALELOR NECESARE CONSTRUIRII ADĂPOSTLUI IMPROVIZAT

MATERIALE NECESARE		
ELEMENTE NATURALE	– Crengi solide.	
	– Frunze sau iarbă uscată.	
	– Pietre, iarbă, zăpadă.	
ECHIPAMENT SUPLIMENTAR	– Prelată, folie de supraviețuire.	
	– Cuțit, toporișcă.	
	– Bandă adezivă.	
	– Sfoară, paracord.	

Alegerea și utilizarea materialelor de construcție din natură pentru adăposturi necesită cunoașterea proprietăților fiecărui material și a modului corect de utilizare a acestora.

LEMNUL PENTRU ADĂPOST	**ALEGERE**	- **Alege lemn verde** (proaspăt) pentru flexibilitate - **Optează pentru lemn uscat** pentru durabilitate și rezistență. - **Evită lemnul putred** sau infestat de insecte. - Alege crengi și trunchiuri de **diferite grosimi**, în funcție de nevoile structurii adăpostului (bețe subțiri pentru acoperiș și trunchiuri groase pentru scheletul adăpostului). - **Folosește lemnul căzut pe sol** sau crengi rupte, evitând să tai copaci vii dacă nu este absolut necesar.
	UTILIZARE 	- **Scheletul adăpostului -** Folosește trunchiuri și crengi groase pentru a crea structura principală - **Acoperiș și pereți -** Crengile mai subțiri și flexibile pot fi utilizate pentru a structura acoperișului și a pereților. - **Îmbinări și fixare -** Utilizează frânghii, liane sau viță de vie pentru a lega crengile împreună.
FRUNZELE ȘI VEGETAȚIA	**ALEGERE**	- Frunzele mari și late, precum cele de ferigă sunt ideale pentru acoperișuri. - Evită frunzele care se degradează rapid. - Iarba înaltă, mușchiul și alte plante pot fi folosite pentru izolație și etanșare.
	 **UTILIZARE**	- **Acoperiș -** Frunzele mari pot fi stratificate pentru a crea un acoperiș impermeabil. Așază frunzele începând de la baza acoperișului și continuând în sus, suprapunându-le pentru a preveni infiltrarea apei. - **Izolație -** Vegetația densă, cum ar fi iarba și mușchiul, pot fi folosite pentru a izola pereții și podeaua adăpostului, oferind protecție termică și confort. - **Protecție suplimentară -** Plasează un strat gros de frunze și vegetație pe pereții laterali pentru a oferi protecție suplimentară împotriva vântului și a ploii.
PIETRELE	**ALEGERE** 	- Alege pietre plate și stabile pentru fundație și pietre mai mici pentru umpluturi și fixări. - Asigură-te că pietrele sunt stabile și nu se rostogolesc ușor. - Evită pietrele alunecoase sau acoperite cu mușchi.
	UTILIZARE	- **Fundație -** Pietrele mari și plate pot fi folosite pentru a crea o fundație stabilă pentru adăpost, ridicând structura deasupra solului umed. - **Fixare și stabilizare -** Folosește pietre mai mici pentru a stabiliza structura adăpostului, plasându-le la baza stâlpilor de lemn pentru a preveni mișcarea. - **Podea -** Pietrele plate pot fi folosite pentru a crea o podea durabilă și uscată în interiorul adăpostului, reducând contactul cu solul umed.

4. UTILIZAREA PÂNZELOR ȘI FOLIILOR ÎN CONSTRUIREA ADĂPOSTULUI



- ✓ Integrarea pânzelor, foliilor, pungilor de plastic și a hainelor în construcția adăposturilor improvizate poate oferi numeroase avantaje, cum ar fi protecția, izolația termică și confortul.
- ✓ Aceste materiale sunt versatile și ușor de utilizat, făcându-le esențiale pentru orice kit de supraviețuire.
- ✓ Utilizarea eficientă a acestor resurse poate transforma un adăpost simplu într-un refugiu sigur și confortabil.
- ✓ Pânzele și foliile sunt adesea impermeabile, protejând împotriva ploii și vântului. Sunt ușor de transportat și pot fi pliate sau rulate pentru a ocupa un spațiu minim în rucsac.
- ✓ Pot fi folosite în diverse moduri, inclusiv ca acoperiș, pereți sau podea pentru adăposturi.

MOD DE UTILIZARE

- ✓ **Pentru acoperiș –** Folosește pânza sau folia pentru a acoperi structura adăpostului. Asigură-te că este bine tensionată pentru a preveni acumularea apei.
- ✓ **Pentru pereți –** Poți fixa pânza sau folia pe părțile laterale ale adăpostului pentru a te proteja împotriva vântului și a ploii laterale.
- ✓ **Pentru podea –** Plasează pânza sau folia pe sol pentru a crea o barieră împotriva umidității și a murdăriei.
- ✓ **Colectare apei -** Folia poate fi folosită pentru a colecta apă de ploaie,



ALTE RESURSE DISPONIBILE (PUNGI DE PLASTIC, HAINE)

PUNGI DE PLASTIC

- ✓ Pungile de plastic pot fi tăiate și folosite pentru a impermeabiliza diverse părți ale adăpostului, cum ar fi acoperișul sau pereții.
- ✓ Pot fi umplute cu frunze, iarbă sau alte materiale naturale și folosite ca perne de izolație.
- ✓ Pot fi folosite pentru a colecta apă de ploaie.

HAINELE

- ✓ Hainele pot fi folosite pentru a izola adăpostul. Ele pot fi așezate pe podea sau agățate pe pereți pentru a păstra căldura.
- ✓ Hainele pot fi folosite pentru a crea un strat de confort suplimentar în interiorul adăpostului, oferind o barieră moale între tine și solul dur.
- ✓ În caz de necesitate, hainele pot fi folosite pentru a acoperi găuri sau crăpături în structura adăpostului, prevenind pătrunderea vântului și a ploii.

5. RISCURI ASUMATE ÎN CAZUL FOLOSIRII ADĂPOSTURILOR IMPROVIZATE

– **IZOLAȚIE INSUFICIENTĂ –** expunere la frig sau umezeală.	✓
– **INSTABILITATE –** structuri instabile pot ceda.	✓
– **FLUCTUAȚII DE TEMPERATURĂ –** ventilație inadecvată duce la condens sau supraîncălzire.	✓
– **ANIMALE –** atragerea prădătorilor din cauza mirosurilor.	✓

ERORI FRECVENTE

EROARE	CE TREBUIE SĂ EVIȚI	CONSECINȚĂ POSIBILĂ
ALEGEREA GREȘITĂ A AMPLASAMENTULUI	– Construirea în vale, albie seacă, în zonă de acumulare a apei.	– Inundație rapidă, umezeală excesivă.
IGNORAREA VÂNTULUI DOMINANT	– Intrarea în adăpost orientată direct spre vânt	– Pierdere de căldură, instabilitate.
LIPSA DRENAJULUI	– Fără șanț perimetral sau fără înclinație de scurgere.	– Acumulare apă sub structură.
FUNDAȚIE INSTABILĂ	– Montare direct pe sol moale / nisip fără compactare.	– Tasare, colaps parțial.
STRUCTURĂ INSUFICIENT RIGIDIZATĂ	– Fără contravântuiri / legături diagonale.	– Cedare la rafale sau încărcare.
MATERIALE NECORESPUNZĂTOARE	– Folii subțiri, lemn putrezit, elemente improvizate.	– Rupere prematură.
FIXARE SUPERFICIALĂ	– Ancorare slabă, țăruși scurți.	– Ridicare de vânt.
VENTILAȚIE INADECVATĂ	– Adăpost complet etanș fără aerisire.	– Condens, acumulare CO_2.
SURSE DE FOC ÎN INTERIOR FĂRĂ EVACUARE	– Foc deschis fără horn sau spațiu ventilat.	– Intoxicație, incendiu.
SUPRAÎNCĂRCARE	– Depozitare materiale grele pe structură ușoară.	– Deformare / cedare.
LIPSA IZOLĂRII LA SOL	– Dormit direct pe sol.	– Pierdere accelerată de căldură.
DIMENSIUNI NEADAPTATE	– Adăpost prea mare pentru resursele disponibile.	– Consum inutil de materiale.

CUM SĂ FAC?

Pentru construcția unui adăpost improvizat urmează următoarele sfaturi:



- ✓ Familiarizează-te cu diferitele tipuri de adăposturi improvizate, cum ar fi adăposturile de tip înclinat, adăposturi îngropate, colibă, adăposturi în zăpadă etc.
- ✓ Învață să construiești o structură solidă care poate susține greutatea și te poate proteja.
- ✓ Alege un loc de construcție care să fie sigur și uscat, departe de riscuri cum ar fi râuri sau copaci uscați care ar putea cădea.
- ✓ Construiește adăpostul astfel încât să ofere protecție împotriva vântului, ploii și frigului.
- ✓ Folosește materialele disponibile din zonă cu înțelepciune. Folosește crengi, frunze, iarbă, și scoarță.
- ✓ Începe cu un adăpost simplu și îmbunătățește-l pe măsură ce capeți experiență.
- ✓ Înainte de a începe construcția, planifică-ți adăpostul. Gândește-te la cum vrei să arate și la cum vei folosi materialele disponibile.
- ✓ Dacă este posibil, lucrează în echipă pentru a împărtăși idei și a colabora la construcția adăpostului.
- ✓ Nu te descuraja dacă adăpostul tău nu este perfect din prima încercare. Fiecare greșeală este o oportunitate de a învăța.
- ✓ Respectă natura. Strânge materialele necesare adăpostului fără a deteriora mediul înconjurător. După ce termini, lasă zona curată și îndepărtează resturile.
- ✓ Atenție la unelte! Dacă folosești cuțite, topoare, asigură-te că știi cum să le folosești în siguranță. Poartă mănuși de protecție dacă este necesar.



NU UITA!



POȚI SĂ-ȚI FACI ADĂPOSTURI PE TIMPUL VERII

- Sub un arbore doborât de furtună sau tăiat în vederea exploatării lui ulterioare;
- La adăpostul brazilor și molizilor cu tulpini groase poți construi o colibă din crengi și cetină;
- Dintr-un aplecător de crengi, realizând o colibă circulară;
- Din pietre, amenajând o crevasă, grotă, groapă;
- Sub nivelul solului, folosind folia de supraviețuire, pelerina de ploaie, crengi și pământul rezultat din săpătură.

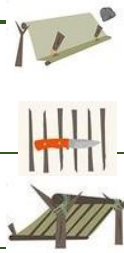


ADĂPOSTURI PE TIMPUL IERNII – când stratul de zăpadă este relativ mare, te poți adăposti în construcții realizate în zăpadă:

- **Nișele subterane –** se realizează foarte repede. Se construiesc în straturi de zăpadă ce depășesc 2 m;
- **Adăposturile tip cavernă** – se realizează ușor, dar este necesar ca stratul de zăpadă să fie mare.
- **Adăposturi tip „iglu”**.

CUM FAC UN ADĂPOST ÎNCLINAT? – 8 PAȘI

	– Alege două bețe cu diametrul de aproximativ 3-4 cm și lungime de aproximativ 2 m.
	– Curăță bețele de crengile mici și cele uscate.
 	– Așază folia de plastic jos, cu atenție pentru a nu fii perforată și rulează cele două bețe la capetele mari ale foliei. Asigură-te că înfășori capetele foliei în jurul bețelor de 2-3 ori și leagă-le cu sfoară /bandă.
	– Alege doi copaci unde îți vei face adăpostul. Distanța între ei să fie de aproximativ 2 m.
	– Leagă o parte a foliei înfășurată în jurul bățului (partea superioară a adăpostului) de cei doi copaci.
	– Fă câteva (4-5 buc) de cuie din lemn.



	– Ancorează partea de jos a foliei în pământ folosind cuiele de lemn. Cuiele le bați, folosind o piatră ca un ciocan improvizat, la un unghi de 45^0, în fața bățului în care este înfășurată folia.
	– Taie și curăță 5-6 bețe cu lungime foliei și așază-i peste folie, urmând același unghi ca și folia, pe traversa superioară și cea inferioară a adăpostului.
	PE VREME RECE, ADĂPOSTUL TREBUIE IZOLAT!



CUM FAC UN ADĂPOST SEMI- PERMANENT DIN MATERIALE NATURALE ? – 5 PAȘI

PASUL 1 - CONSTRUIEȘTE CADRUL ADĂPOSTULUI



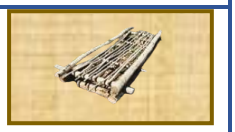
- Taie niște copaci cu câțiva centimetri mai mult decât dimensiunea corpului tău (2m).
- Pune un pat de frunze, ramuri pe sol. Este bine să ridici cadrul adăpostului cu 30 -40 cm de la sol. Astfel vei păstra căldura în organism.
- Așază bușteni încrucișați, ca în poza alăturată.

PASUL 2 - CONSTRUIEȘTE PATUL



- Pune peste cadrul adăpostului 3-4 crengi cu diametrul de 2-3 cm, așezate longitudinal pe grinzile cadrului adăpostului

PASUL 3 - CONSTRUIEȘTE SALTEAUA



- O poți face din ramuri proaspete de pin verde sau din vârfurile ramurilor.

PASUL 4 - CONSTRUIEȘTE CADRUL ADĂPOSTULUI



- Taie 10 crengi flexibile, cu diametrul de 3 cm și lungimea de 8 m.
- Fixează-i ca o cupolă pentru acoperișul adăpostului.

PASUL 5 - ACOPERĂ ADĂPOSTUL





- Pune două pături reflectorizante de urgență peste cadrul cupolei acoperișului;
- Pune folie de plastic peste păturile reflectorizante;
- Fixează folia de plastic cu cleme improvizate;
- Fixează folia de plastic în pământ pentru a păstra căldura.

CUM CONSTRUIESC UN ADĂPOST CU CADRU ÎN FORMĂ DE „A”? – 5 PAȘI

1. ALEGE LOCUL POTRIVIT - teren **drept și uscat**, ferit de vânt puternic.

2. CREEAZĂ CADRUL PRINCIPAL



- Alege **două lemne groase și rezistente** de 2-3 metri lungime.
- Așază-le în formă de **„A”,** sprijinindu-le unul de altul la vârf.
- Leagă-le bine cu **sfoară/sârmă** pentru a forma baza adăpostului.

3. ADĂUGĂ BÂRNA ORIZONTALĂ PENTRU ACOPERIȘ



- Fixează un **băț lung** între cele două picioare ale "A-ului", în partea superioară, pentru **stabilitate**. Aceasta va susține structura acoperișului.

4. CONSTRUIEȘTE PEREȚII



- Așază mai multe **bețe sau scânduri** de-a lungul cadrului principal, înclinate, pentru a forma un **acoperiș în două ape**.
- Folosește **frunze, iarbă, paie sau pânză impermeabilă** pentru a acoperi pereții și a izola interiorul.

5. ASIGURĂ STRUCTURA ȘI ASIGURĂ CONFORTUL

- Verifică dacă structura este **stabilă** și dacă acoperișul este bine **fixat** pentru a rezista la ploaie și vânt.
- Adaugă **frunze uscate, iarbă sau crengi** în interior pentru **izolație și confort**.. Construiește un pat de frunze,

CUM CONSTRUIESC O NIȘĂ PENTRU ADĂPOSTIRE ÎN ZĂPADĂ? - 6 PAȘI - ***poate menține o temperatură interioară de 0°C, chiar dacă afară sunt -20°C!***

Acest tip de adăpost te poate proteja de vânt și frig, menținând o temperatură interioară mai ridicată decât afară.

1. ALEGEREA LOCULUI POTRIVIT - loc cu **zăpadă suficient de adâncă** (minim 50 cm). Evită zonele cu **risc de avalanșă** sau crengi grele încărcate cu zăpadă.

2. CONSTRUIEȘTE MOVILA DE ZĂPADĂ

- Adună și îngrămădește zăpada într-o **movilă mare** (aprox. 2 m diametru și 1,5 m înălțime).
- Lasă zăpada proaspătă **să se compacteze** timp de **30-60 de minute** pentru a se întări.

3. SĂPĂ INTRAREA ȘI LOCUL ADĂPOSTULUI

- Săpă **o intrare joasă**, orientată în direcția opusă vântului.
- Săpă în interior un spațiu suficient de mare pentru a sta întins sau ghemuit.
- Lăsă **pereții groși (30-50 cm)** pentru izolație și rezistență.

4. CREEAZĂ ORIFICIUL DE VENTILAȚIE

- Fă un **mic orificiu (~5 cm)** în tavan, folosind un băț, pentru **circulația aerului**.
- Verifică și curăță orificiul periodic pentru a nu îngheța.

5. FINISEAZĂ-L ÎN INTERIOR ȘI IZOLEAZĂ-L

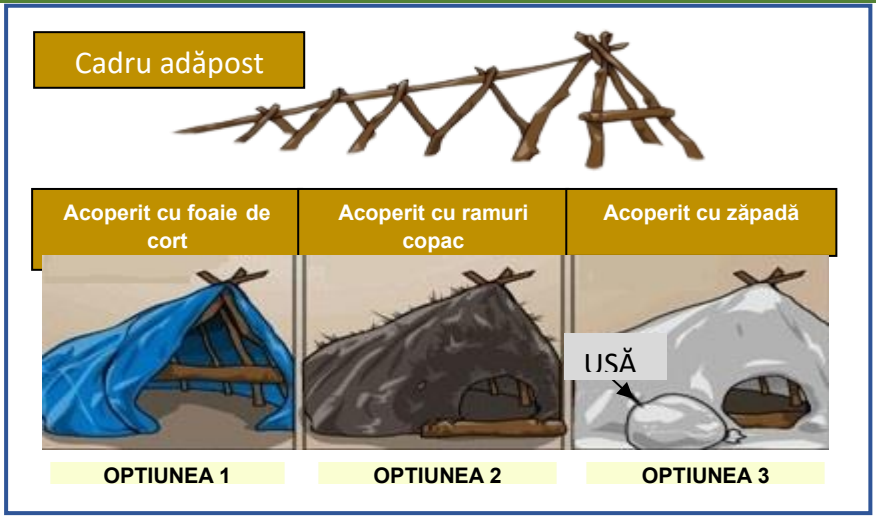
- Ridică **podeaua interioară** cu un strat de zăpadă și crengi uscate pentru a evita contactul direct cu solul rece.
- Netezește interiorul pentru a evita condensul și picurarea apei.

6. VERIFICĂ SIGURANȚA STRUCTURII

- Testează rezistența pereților prin **apăsare ușoară** – dacă sunt instabili, mai adăugă zăpadă și compacteaz-o.
- **Nu folosi foc deschis în interior! Nu dormi direct pe zăpadă !**

CUM TAI UN COPAC CU CUȚITUL?

1		– **Caută un băț puternic** – **Scoate-ți cuțitul de supraviețuire**
2		– **Așază lama cuțitului într-un unghi în jos pe trunchiul copacului (unde vrei să faci tăietura) și lovește partea din spate a cuțitului cu bățul. Rezultatul va fi o tăietură în pană.**
3		– **Așază lama cuțitului într-un unghi în sus și bate cu bățul partea din spate a acesteia.**
4		– **Dacă este necesar, fă o a doua rundă de tăieturi asemănătoare, în pană, în jurul copacului.** – **Împinge copacul în direcția opusă locului în care te afli.**
5		





M02 – Fișa 2 – PROCURAREA APEI

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ

NIVEL – CRITIC

SE APLICĂ – lipsă sursă sigură de apă, efort fizic / deshidratare, deplasare prelungită

DE REȚINUT

- ✓ 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

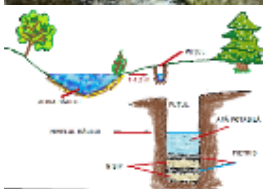
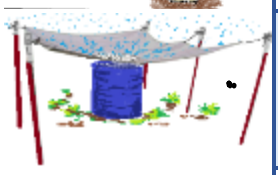
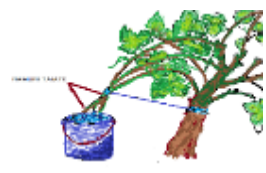
- Mai mult de trei sferturi din corpul tău este compus din fluide.
- Corpul pierde lichidele din cauza căldurii, frigului, stresului și efortului.
- Pentru a funcționa corect organismul, trebuie să înlocuiești lichidul pe care corpul îl pierde.
- Apa te ajută să-ți menții temperatura corpului la o valoare 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.

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ

CUM SĂ GĂSESC SAU SĂ-MI PROCUR APA. SURSE NATURALE DE APĂ - Unde să cauți apă?

- ✓ Apa poate fi găsită în diverse locuri sau colectată prin diferite procedee.
- ✓ După filtrare poate fi consumată, fiartă și răcită sau în starea ei naturală, în funcție de locul de proveniență.

	**APE CURGĂTOARE**: - râuri, pâraie, izvoare - **consum-o în starea ei naturală**. Cea mai bună opțiune. Nu permite bacteriilor să se dezvolte..
	**APA DIN RÂURI și APE STATICE**: - lacuri, iazuri. **Sapă un puț** pe malul apelor, în lunci, pe terenuri joase, în mijlocul albiilor râurilor secate în timpul verii (până la 1-1,5 m); **Filtrează și fierbe apa înainte de consum.** Există riscul să fie bacterii.
	**APA DE PLOAIE –** colecteaz-o în vase și consum-o **fiartă și răcită**. Are un conținut ridicat de substanțe chimice nocive (din ploi acide). Este una dintre cele mai sigure modalități de hidratare fără riscul de infecție bacteriană.
	**APA COLECTATĂ DIN TĂIETURILE TULPINILOR PLANTELOR CU SEVĂ ABUNDENTĂ –** vița-de-vie, bambusul, salcia, plopul de apă. **Se consumă în stare naturală.**



APA COLECTATĂ PRIN CONDENS, în saci de plastic umpluți pe jumătate cu vegetație verde sau pe **crengile verzi ale unui copac expus la soare.** Apa se evaporă din frunze și condensează pe folie.

COLECTAREA APEI DIN PLANTE CARE TRANSPIRĂ – Leagă o pungă transparentă de plastic în jurul unei ramuri pline de frunze verzi. Soarele va stimula transpirația plantei, iar apa se va acumula în pungă.



TOPIREA ZĂPEZII ȘI A GHEȚII – Nu consuma direct de zăpadă / gheață – îți scade temperatura corpului, ceea ce duce la deshidratare (accelerează metabolismul pentru a te menține cald.
Zăpadă galbenă sau colorată - este contaminată



ROUA colectată cu o cârpă curată.
- Leagă haine / cârpe sau smocuri de iarbă fină în jurul gleznelor și plimbă-te, înainte de răsăritul soarelui, prin iarba înaltă. Scurge apa absorbită într-un recipient.

IZVOARE ASCUNSE LÂNGĂ FORMAȚIUNI STÂNCOASE – În teren stâncos, apa se adună adesea la baza formațiunilor în crăpături sau sub pietre mari..

APA DIN PEȘTERI ȘI SUBSOLURI – În peșteri, apa poate picura de pe pereți sau din tavan. Folosește un recipient sau cârpă pentru a colecta picăturile.

ATENȚIE! - În zonele urbane, apa de ploaie poate să nu fie sigură pentru băut, deoarece mediul și aerul este foarte poluat.



CUM SĂ FAC?

METODE DE COLECTARE – CUM SĂ ADUNI APĂ?

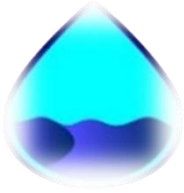
- **DISTILARE SOLARĂ** – sapă o groapă, folosește folie de plastic, pune un recipient.
- **PLASE DE COLECTARE** – agață plasă de nylon între copaci pentru a colecta roua/ploaia.
- **FURTUN CU CONDENS** – înfășoară furtun transparent pe pietre încălzite de soare.
- **FILTRARE PRIN GRAVITAȚIE** – straturi de nisip, cărbune, pietriș.
- **TOPIREA ZĂPEZII /A GHEȚII** – amestecă zăpada cu altă apă, chiar și cantități mici.



PROCURAREA ȘI FILTRAREA APEI

PENTRU PROCURAREA ȘI FILTRAREA APEI URMEAZĂ URMĂTOARELE SFATURI:

- **Evită consumul apei nefiltrate**. Apa găsită în natură trebuie întotdeauna filtrată sau purificată înainte de a fi consumată pentru a evita îmbolnăvirea.
- **Asigură-te că mâinile sunt curate** înainte de a manipula echipamentele de filtrare a apei.
- **Învață tehnici simple pentru colectarea apei** de ploaie folosind folii de plastic sau alte recipiente.
- Învață să construiești un filtru de apă folosind materiale naturale, cum ar fi nisip, pietriș și cărbune, haine. Expunerea apei într-o sticlă transparentă la lumina directă a soarelui timp de câteva ore poate ajuta la purificarea ei.
- Familiarizează-te cu filtrele de apă comerciale, portabile și cum să le folosești corect.
- **Fierberea este una dintre cele mai sigure metode de purificare a apei.** Fierbe apa timp de 5-10 minute.
- Învață să folosești tablete de purificare a apei și ce instrucțiuni trebuie să urmezi pentru a te asigura că apa este sigură de băut.
- Încearcă mai multe metode de filtrare și purificare pentru a vedea care funcționează cel mai bine în diferite situații.
- Unele metode de filtrare și purificare pot necesita timp și răbdare. Nu te descuraja dacă nu funcționează din prima încercare.
- Trebuie să ai / să-ți construiești un container pentru a colecta și depozita apa.
- **Învață să economisești apa și să o folosești eficient.**
- Asigură-te că nu contaminezi sursele de apă naturală și că lași mediul așa cum l-ai găsit sau chiar mai curat.
- Învață importanța menținerii unei bune hidratări, mai ales atunci când ești activ în aer liber.



FILTRAREA ȘI PURIFICAREA APEI - SIGURANȚA APEI – Asigură-te că apa e potabilă!

DIFERENȚELE ESENȚIALE DINTRE FILTRARE ȘI PURIFICARE – ATENȚIE! NU SUNT SINONIME.

✓ **FILTRAREA APEI –** eliminarea resturilor și a unor bacterii, prin intermediul unui tip de pânză sau plasă / sită prin care curge apa. Filtrele pot elimina cele mai multe bacterii și impurități, dar nu sunt total eficiente - **nu pot elimina virușii prezenți în apă.**

✓ **PURIFICAREA APEI** – un proces chimic sau cu ultraviolete/UV prin care bacteriile și alți agenți nocivi devin inoperanți. Purificarea nu elimină contaminanții. Apa murdară care a fost purificată este încă apă murdară și probabil are nevoie de filtrare.

✓ **Uneori, pentru siguranța ta este nevoie să aplici ambele procese.**
✓ **PRIMUL ESTE FILTRAREA APEI URMAT DE PURIFICAREA APEI.**



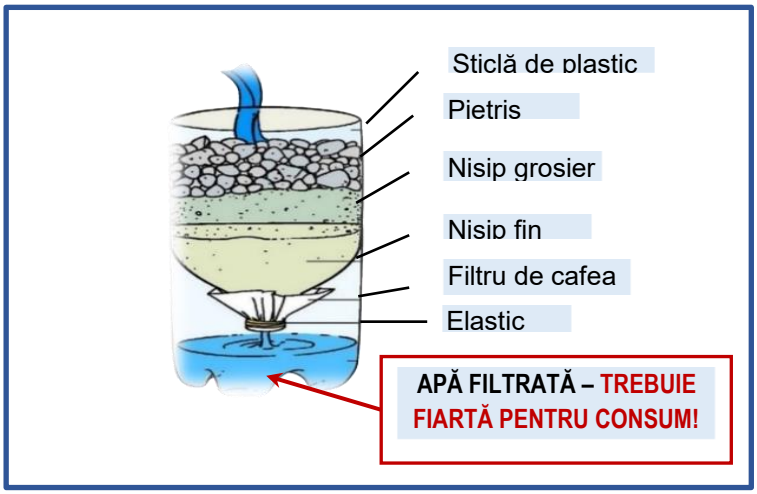
- **FIERBERE –** elimină agenții patogeni (5-10 min). (indicat este 10 minute, plus câte 1 minut pentru fiecare 300 m înălțime față de nivelul mării), apoi las-o să-și depună toate suspensiile.
- **PASTILE DE PURIFICARE–** tablete de iod, de clor și de dioxid de clor. Toarnă în vas puțină tinctură de iod, în soluție 10% (5 picături la un litru de apă/10 picături dacă apa este tulbure). Așteaptă 1,2 ore.
- **FILTRE PORTABILE –** utile în situații de urgență.
- **METODE IMPROVIZATE –** nisip + cărbune + textil. Filtrează toată apa printr-o țesătură sau batistă împăturită (reține suspensiile de rocă, nisip, rugină, praf), sau alt filtru improvizat.

ATENȚIE! – apa curată vizual nu înseamnă că e sigură!
În apă poți găsi impurități solide (anorganice, organice), chimicale (metale grele, halogeni), organisme vii (bacterii, viruși).
ATENȚIE! Filtrarea nu dezinfectează!

O METODĂ DE FILTRARE A APEI

ATENȚIE! Filtrarea nu dezinfectează!

- Taie o sticlă de plastic.
- Leagă cu un elastic o pânză la gura sticlei.
- Introdu partea superioară în sticlă (conform desenului alăturat.
- Pune nisip fin, nisip grosier și pietriș,
- Toarnă apa nefiltrată.
- **Fierbe apa cel puțin un minut** (indicat este 10 minute, plus câte 1 minut pentru fiecare 300 m înălțime față de nivelul mării), apoi las-o să-și depună toate suspensiile.
- Toarnă în vas puțină tinctură de iod, în soluție 10% (5 picături la un litru de apă/10 picături dacă apa este tulbure). Așteaptă 1,2 ore.
- Gustul apei poate fi îmbunătățit adăugându-i-i puțina sare, sau vânturând-o dintr-un vas în altul.



PURIFICAREA APEI

FIERBEREA	– Una dintre cele mai eficiente metode pentru uciderea bacteriilor, virusurilor și a paraziților. – Nu elimină impuritățile chimice sau sedimentele.
DISTILAREA	– Evaporarea apei și colectarea condensului, separând impuritățile și microorganismele. – Elimină toate impuritățile, inclusiv metalele grele și alte substanțe chimice. Apă foarte pură. – Este mai complexă și necesită echipament specific. Proces lent, produce apă puțină.
TABLETE DE IOD	– Utilizate pe scară largă pentru dezinfectarea apei, dar pot lăsa un gust neplăcut și nu sunt recomandate pentru utilizare pe termen lung sau pentru persoanele cu alergii la iod.
TABLETE DE CLOR	– Dezinfectant eficient, similar cu clorul folosit în tratarea apei potabile municipale.
TABLETE DE DIOXID DE CLOR	– Foarte eficiente împotriva unui spectru larg de microorganisme și lasă mai puțin gust în apă comparativ cu iodul sau clorul.

METODE DE PURIFICARE A APEI FOLOSIND FOCUL



- Consumul de apă nepurificată poate duce la îmbolnăvirea gravă din cauza microorganismelor patogene, cum ar fi bacterii, virusuri și paraziți.
- Bolile transmise prin apă / diareea, dizenteria și giardia, pot fi prevenite prin purificarea apei.
- Accesul la apă potabilă este esențial pentru menținerea sănătății și a forței fizice.

A. FIERBEREA – Cea mai simplă și eficientă metodă de purificare a apei folosind focul.
CUM SE FACE? – Adună apa dintr-o sursă curată cât de curând posibil. – Toarnă apa într-un vas rezistent la foc (metal, ceramică etc.). – Așază vasul direct pe foc sau suspendă-l deasupra flăcărilor. – Adu apa la fierbere și las-o să fiarbă timp de cel puțin 1-3 minute (5 minute la altitudini mari).
AVANTAJE – Ucide majoritatea bacteriilor, virusurilor și paraziților.
DEZAVANTAJE – Necesită un vas adecvat și o sursă constantă de combustibil.
B. DISTILAREA – Implică evaporarea apei și colectarea condensului, separând impuritățile și microorganismele.
CUM SE FACE? – Umple un vas mare cu apă și pune-l pe foc pentru a începe procesul de fierbere. – Așază un capac răsturnat deasupra vasului mare, astfel încât aburul să se condenseze pe suprafața sa. – Plasează un recipient mai mic sub punctul central al capacului răsturnat pentru a colecta apa distilată. – Poți folosi un tub pentru a direcționa aburul într-un alt vas rece pentru condensare.
AVANTAJE – Elimina toate impuritățile, inclusiv metalele grele și alte substanțe chimice.
DEZAVANTAJE – Este mai complexă și necesită echipament specific.

ABURUL SE RIDICĂ IMPURITĂȚILE RĂMÂN

APĂ NATURALĂ ADUSĂ LA FIERBERE



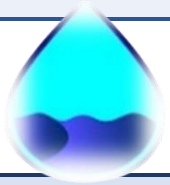
ABURUL SE CONDENSEAZĂ PE FUNDUL VASULUI DE SUS ȘI SE SCURGE

APĂ PURĂ

C. PASTEURIZAREA – Implică încălzirea apei la temperaturi sub punctul de fierbere pentru a ucide agenții patogeni.
CUM SE FACE? – Încălzește apa într-un vas la o temperatură de cel puțin 65°C timp de 30 de minute. – Poți folosi un termometru pentru a monitoriza temperatura sau poți folosi metoda de pasteurizare solară cu ajutorul unei pungi transparente expuse la soare timp de mai multe ore.
AVANTAJE – Consumă mai puțin combustibil decât fierberea completă.
DEZAVANTAJE – Necesită monitorizarea atentă a temperaturii.



NU UITA!



PENTRU A GĂSI SURSA DE APĂ FOLOSEȘTE-ȚI SIMȚURILE! ✓ **ASCULTĂ! –** Stai și ascultă cu atenție, este posibil să auzi apa curgătoare, chiar dacă este la o distanță mare. ✓ **VEZI** urme de animale, roiuri de insecte, păsările - ar putea duce la apă. ✓ **Urmează văile, șanțurile, rigole,** drumul spre teren jos.

EVITĂ ÎNLOCUITORII DE APĂ ✓ **ALCOOLUL –** Deshidratează și întunecă judecata. ✓ **URINA –** Conține deșeuri corporale. Este 95% apă, dar restul de 5% este compus din deșeuri și aproximativ 2% sare. Dacă nu ai altă soluție, consumul de urină te poate menține în viață încă o zi sau două. ✓ **SÂNGELE –** Poate transmite boli. De asemenea, are un conținut ridicat de sare. ✓ **APĂ DE MARE/GHEAȚĂ MARINĂ –** Conține 4% sare. Este nevoie de mai multă apă pentru a scăpa corpul de deșeurile din apa de mare decât ceea ce obțineți din ea.



M02 – Fișa 3 – FOCUL ÎN SUPRAVIEȚUIRE

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** – temperaturi scăzute, preparare hrană / apă, semnalizare / protecție

DE REȚINUT

- ✓ După adăpost, pentru a supraviețui în natură, **FOCUL este un element central și o resursă esențială a supraviețuirii.**
- ✓ În natură/sălbăticie, focul poate face diferența între viață și moarte.

IMPORTANȚA FOCULUI PENTRU SUPRAVIEȚUIRE	
	✓ **PROTECȚIA ÎMPOTRIVA FRIGULUI – FOCUL PENTRU CĂLDURĂ -** previne hipotermia, care poate fi fatală.
	✓ **USCAREA HAINELOR -** crucial pentru menținerea temperaturii corpului.
	✓ **FOCUL PENTRU GĂTIREA MÂNCĂRII –** siguranța alimentară, conservă alimentele, îmbunătățește gustul textura și aroma, îmbunătățește digestibilitatea și nutriția, elimină bacteriile și paraziții, prevenind bolile.
	✓ **FOCUL PENTRU PURIFICAREA APEI –** elimină bacteriile, virusurile și paraziții.
	✓ **DESCURAJAREA PRĂDĂTORILOR -** ține la distanță animalele sălbatice. Oferă sentiment de securitate în timpul nopții.
	✓ **FOCUL PENTRU SEMNALIZAREA PREZENȚEI –** facilitează găsirea ta.
	✓ **REDUCEREA STRESULUI -** oferă un sentiment de confort și siguranță, reducând stresul și anxietatea
	✓ **ÎMBUNĂTĂȚIREA MORALULUI -** creează o atmosferă pozitivă.
	✓ **FOCUL PENTRU CREAREA UNELTELOR –** întărește și modelează unelte din lemn sau din metal.
	✓ **FOCUL PENTRU STERILIZAREA ECHIPAMENTULUI –** sterilizează cuțitele sau alte echipamente, prevenind infecțiile.

CE MATERIALE TREBUIE SĂ AI PENTRU A PUTEA SĂ FACI UN FOC ?

- *amorse* naturale, ușor inflamabile
- *materiale de aprindere*
- *lemn de foc.*



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 mort ferit de umezeală*** *(sub copaci, stânci, scoarță căzută, 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 și ardere de durată	- ***Lemn uscat de esență tare*** *(stejar, fag, carpen – arde lent și produce multă căldură).* - ***Lemn de conifere*** *(brad, molid, pin) – arde repede și poate scânteia, dar e bun pentru început.* - ***Trunchiuri goale sau scorțuroase*** *– pot adăposti aer uscat și ard bine dacă sunt tăiate.*
ATENȚIE	- ***Trebuie să ai în rucsac unelte specifice*** **(**chibrituri, brichete, amnar, lupă, lumânare pastilă, dischete de demachiere, bucățele de pânză, baterie, lână de oțel, cutie/pet de aluminiu, lemne dure pentru frecare, dispozitiv de rotire/frecare lemn). - ***Materialele umede sau verzi ard greu și scot fum mult.*** - ***Unele frunze - iederă otrăvitoare, laur, pot produce fum toxic – NU LE FOLOSI!*** - ***Focul trebuie controlat și întreținut în siguranță, mai ales în păduri***

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ

TIPURI DE VETRE PENTRU FOC

FOCUL PIRAMIDAL

- Seamănă cu un cort indian, cu lemnele așezate într-un aranjament conic.
- Oferă o bună ventilație și arde eficient.
- Ideal pentru gătit și căldură.
- Ușor de aprins și de menținut.




FOCUL ÎN GROAPĂ SAU ȘANȚ / PARALEL

- Focul este făcut într-o groapă mică. Forma gropii - trunchi de con cu vârful în jos.
- Șanț simplu / șanț în cruce.
- Lemnele se așază înclinat pe marginea șanțului unul lângă altul.
- Bun pentru încălzirea și prepararea hranei.
- Cantitate mai mică de căldură



FOCUL ÎNTRE PIETRE

- Dă mai multa căldură, cu combustibil puțin .
- Pietrele pot fi folosite suport pentru vase,
- Dirijează și menține căldura ca urmare a radiației produse de pietrele supraîncălzite.
- NU pune în foc sau lângă acesta pietre ude, din material poros – acestea pot exploda.
- NU folosi pentru construcția vetrei pietre moi, cu goluri interne -încearcă-le mai înainte prin lovire (suna a gol).



FOCUL PLATFORMĂ

- O platformă de bușteni sau bețe groase, cu material de aprindere și lemne mai subțiri deasupra.
- Oferă o bază ridicată, ideală pentru condiții de teren umed sau zăpadă.



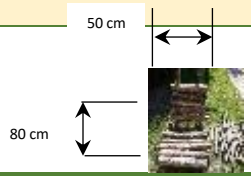

– Asigură o ardere constantă și ridicată de la sol.

FOCUL REFLECTOR



– Construit lângă un perete reflector făcut din bușteni, pietre sau folie de aluminiu.
– Reflectă căldura și lumina către o anumită direcție, către adăpost.
– Ideal pentru încălzirea unui adăpost.
– Bun pentru gătit.

FOCUL CU ALIMENTARE ÎNCLINATĂ



– Recomandat când nu ai mult combustibil.
– Dispozitivul poate fi folosit și în interiorul adăpostului.
– Cantitate mai mica de căldură

FOCUL ÎN STEA



– Consum mic de combustibil / Căldură suficientă.
– Spațiu suficient pentru vase, să frigi sau să coci alimente
– A doua zi dimineață, ca să reaprinzi focul - dezvelește jeraticul, adaugă câteva vreascuri și suflă în ele.
– Așază radial 5-7 bucăți de lemn uscat cu un capat spre centru și cu celălalt spre exterior.
– În centrul vetrei fă o mica adâncitură unde așază amorsele de aprindere și vreascurile.
– Pe măsură ce capetele dinspre centru ard, lemnele se împing radial pe vatra spre centrul focului.
– În felul acesta lemnul arde complet, fara a fi nevoie sa-l mărunțești dinainte.

FOCUL ÎNGROPAT (foc indian)



– În unele situații, focul îngropat poate fi cea mai bună soluție de care ai nevoie.
– Acest tip de foc înlătură posibilitatea extinderii sale, flacăra nu este observabilă, iar fumul nu poate fi văzut de la distanță.
– O condiție esențială este ca focul să fie amplasat sub coroana unui copac, pentru dispersarea rapidă a fumului.
– Sapă o groapă în pământ, adâncă de 25-30 cm și largă de 25-30 cm;
– Alături de ea, la o distanță de 25-40 cm săpă o altă groapă, de 15-20 cm, de aceeași adâncime, care să corespundă cu prima groapă, la nivelul fundului lor, pentru asigurarea ventilației;
– Fă focul în groapa principală.

TEHNICI DE FOLOSIRE A FOCULUI PENTRU GĂTIT

A. FRIGEREA PE BEȚE – tehnică simplă în care alimentele sunt înțepate pe bețe și gătite direct deasupra focului.



CUM SE FACE?

– Alege bețe verzi, pentru a evita arderea rapidă.
– Înfige carnea, peștele sau legumele pe bețele selectate.
– Sprijină bețele deasupra focului sau la marginea vetrei și rotește-le periodic pentru o gătire uniformă.

AVANTAJE – Ușor de realizat și ideal pentru bucăți mai mici de carne sau de pește.

B. GĂTITUL PE PIETRE FIERBINȚI - Pietrele sunt încălzite în foc.



CUM SE FACE?

– Alege pietre plate și curate.
– Încălzește pietrele în foc timp de 30-60 de minute.
– Scoate pietrele din foc și așază-le pe marginea vetrei.
– Pune alimentele direct pe pietrele fierbinți și gătește-le până când sunt gata.

AVANTAJE – Distribuire uniformă a căldurii, ideal pentru alimente plate sau fileuri.

C. COACEREA ÎN GROAPĂ

CUM SE FACE?

- Sapă o groapă suficient de mare pentru alimentele pe care vrei să le gătești.
- Încălzește pietre în foc și așază-le pe fundul gropii.
- Învelește alimentele în frunze sau folie de aluminiu și pune-le în groapă.
- Acoperă alimentele cu mai multe pietre fierbinți și apoi acoperă groapa cu pământ.
- Lasă alimentele să se gătească timp de câteva ore.

AVANTAJE – Metodă tradițională, care păstrează umiditatea și aroma alimentelor.



D. GĂTITUL LA FOC MOCNIT - Gătitul alimentelor direct pe cărbuni încinși sau în apropierea acestora.

CUM SE FACE?

- Lasă focul să ardă până când se formează un strat consistent de cărbuni încinși.
- Așază alimentele direct pe cărbuni sau înfășurate în folie de aluminiu.
- Monitorizează atent alimentele și rotește-le pentru a preveni arderea.

AVANTAJE – Gătire rapidă, cu un control bun asupra temperaturii.



E. AFUMAREA – Conservarea și gătitul alimentelor prin expunerea lor la fum.

CUM SE FACE?

- Construiește un mic foc de lemn tare, care produce mult fum.
- Așază alimentele pe o ramură sau un suport și poziționează-le deasupra focului, într-o zonă cu fum dens.
- Lasă alimentele să se afume timp de câteva ore sau zile, în funcție de necesități.

AVANTAJE – Conservarea pe termen lung a alimentelor și adăugarea unei arome speciale.



TEHNICI DE SEMNALIZARE CU AJUTORUL FOCULUI

- ✓ Focul este vital pentru semnalizarea de urgență în situații de supraviețuire.
- ✓ Poți atrage atenția salvatorilor și îți poți crește șansele de a fi găsit și salvat rapid.



FOCURI DE SEMNALIZARE ÎN TRIUNGHI - SEMNAL INTERNAȚIONAL DE AJUTOR - trei focuri într-o configurație în triunghi

CUM SE FACE?

- Așază focurile la o distanță egală unul de celălalt, formând un triunghi echilateral.
- Asigură-te că focurile sunt aprinse și întreținute constant.



FOC DE SEMNALIZARE CU FUM - Forte bun pentru zi, când fumul este mai vizibil decât flăcările.

CUM SE FACE?

- Construiește un foc mare și menține-l arzând constant.
- Adaugă materiale verzi și umede, cum ar fi frunze proaspete sau iarbă – fum alb.
- Dacă ai nevoie de fum negru, folosește materiale uleioase, cum ar fi cauciucul sau plasticul.

Atrage atenția salvatorilor pe distanțe mari, mai ales în zonele deschise.



FOCURI DE SEMNALIZARE PE ÎNĂLȚIMI - Aprinderea focurilor pe terenuri înalte, cum ar fi dealuri sau munți, pentru a maximiza vizibilitatea.

CUM SE FACE?

- Alege un loc înalt și deschis pentru a aprinde focul.
- Construiește un foc mare și adaugă materiale care produc mult fum.
- Menține focul aprins pentru perioade lungi de timp.

FOCURI INTERMITENTE

- Crearea unui semnal intermitent prin acoperirea și descoperirea focului pentru a crea un efect de „pulsare".
- SOS (trei scurte, trei lungi, trei scurte).

CUM SE FACE?

- Construiește un foc mare și bine întreținut.
- Folosește o pătură, o haină sau o bucată mare de pânză pentru a acoperi și descoperi focul periodic.
- Creează un ritm regulat pentru semnalul de lumină.



FOCURI DE NOAPTE

- Se bazează pe lumina produsă de flăcări.
- Lumina focurilor de noapte este foarte vizibilă și poate fi observată de la mari distanțe, mai ales în condiții de întuneric total.



CUM SE FACE?

- Construiește focuri mari și intense, folosind materiale uscate care ard strălucitor.
- Menține focurile aprinse toată noaptea și alimentează-le constant.

FOCURI REFLECTORIZANTE

- Folosirea materialelor reflectorizante pentru a amplifica lumina focului, ajutând la semnalizarea pe distanțe mai mari.



CUM SE FACE?

- Așază materiale reflectorizante, cum ar fi folia de aluminiu, în spatele focului pentru a reflecta și amplifica lumina.
- Poți construi un perete din pietre albe sau alte materiale deschise la culoare pentru același efect.



CUM SĂ FAC?

METODE DE APRINDERE A FOCULUI

TREBUIE SĂ ȘTI MAI MULTE METODE DE APRINDERE A FOCULUI. În funcție de situație poți folosi metoda eficientă.

1. METODA LENTILEI

- folosește lupa de la binoclu sau altă lentilă convexă, sticlă sau lentile improvizate (de la ochelari) pentru a direcționa razele soarelui spre iască, până când se aprinde.





2. CU BATERII ELECTRICE ȘI LÂNĂ DE OȚEL

- 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 pentru a aprinde iasca



3. CU BATERIA TELEFONULUI MOBIL

Varianta 1 / în situația în care bateria mai are energie – creează o scânteie prin atingerea cu un cuțit a polului negativ și al celui pozitiv ai bateriei.

Varianta 2 / în situația în care bateria nu mai are energie – pune bateria pe grămada de vreascuri/paie și străpunge-o rapid cu baioneta/cuțit/obiect ascuțit. Bateria se va scurtcircuita și va produce o temperatură extremă care va contribui la aprinderea focului.



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.

4. PRIN Frecare – *METODA FIERĂSTRĂULUI*

- 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.



5. PRIN FRECARE – *METODA AMNARULUI*

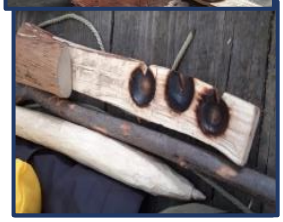
- folosește cremene și o bucată de oțel;
- ține cremenea cât mai aproape de iască și lovește-o de lama unui cuțit sau de un alt obiect de oțel;
- lovește jos pentru a fi sigur ca scânteile vor atinge iasca;
- ventilează și suflă peste iască pentru a obține flacăra.



6. PRIN FRECARE – *ARCUȘUL și SFREDELUL*

- 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.

METODE INEDITE PENTRU APRINDEREA FOCULUI

- **Focul cu ciocolată și doza de aluminiu:** Lustruiește partea concavă a dozei cu ciocolată până devine un reflector. Direcționează lumina spre iască.
- **Conservă goală + role de carton:** Un arzător improvizat care funcționează pe termen lung.
- **Foc cu gheață:** Modelează o bucată de gheață clară în formă de lentilă pentru a focaliza razele soarelui.
- **Lemne rășinoase:** Lemnul de pin sau brad are rășină inflamabilă naturală.



SIGURANȚA ESTE PE PRIMUL LOC!

- Alege o locație sigură, deschisă, departe de vegetația uscată, ferită de vânt, dar nu sub copaci (care pot lua foc) și potrivită, departe de alte obiecte inflamabile și clar delimitată.
- Construiește o barieră de pietre în jurul focului.
- Nu lăsa focul nesupravegheat.
- Stinge complet focul înainte de plecare – acoperă-l cu nisip sau cu apă.
- Învață cum să stingi corect un foc.
- Degerăturile pot apărea în paralel cu hipotermia.
- Nu freca niciodată zonele degerate – acest lucru agravează leziunile!
- În ambele cazuri, căldura controlată și asistența medicală sunt esențiale.

APRINDEREA FOCULUI NECESITĂ CONCENTRARE, RĂBDARE ȘI ATENȚIE!

- Aprinderea focului poate necesita mai multe încercări.
- Fii răbdător și nu te descuraja.
- Focul poate deveni periculos dacă nu este gestionat corespunzător.
- Aprinde focul înainte de lăsarea întunericului;
- Nu aprinde focul daca nu ai nevoie de el;
- Nu consuma inutil combustibilul și chibriturile;
- Mult mai bine te încălzești cu 2-4 focuri mici, între care stai ghemuit, decât de la un foc mare.

NU APRINDE FOCUL ÎN CORT.

- Adună orice fel de materiale uscate, lemn putred, scame de haină, frânghie, cojile de copac uscate și foarte zdrențuite, praful de lemn uscat (produs de cari), șuvițe de păr propriu sau alte materiale care se aprind foarte ușor;
- Folosește stimularea focului pentru a crește temperatura (surcele uscate);
- Adună orice fel de material combustibil: rămurele, așchii de lemn, carton greu, pe care să le adaugi la iască, pentru a crește temperatura;
- Adună orice fel de materiale care ard încet și mențin focul în mod constant: lemn uscat, ramuri căzute, partea de mijloc a copacilor căzuți și a ramurilor mari, bălegar uscat, grăsimi animale, cărbuni, surcele de lemn verde, țițeiul ieșit la suprafață.
- Usucă iască și păstreaz-o în buzunar pentru a o încă o zi.
- Crengile rupte direct din copaci: au mai puțină umezeală decât cele de pe sol.
- Poți folosi ceară de lumânare și dischete de demachiere pentru a aprinde lemne mai ușor.

NU UITA!

- ✓ **Hipotermia este o urgență medicală** care apare când corpul pierde căldură mai repede decât o poate produce, de obicei în medii reci sau umede?
- ✓ **Hipotermia apare atunci când temperatura corpului scade sub 35°C** (normală fiind în jur de 36,5–37,5°C)?
- ✓ **Sunt trei etape ale hipotermiei?**

1. HIPOTERMIE UȘOARĂ - 35–32°C	– Tremurături intense – Piele rece, palidă – Respirație și ritm cardiac mai rapid – Confuzie ușoară, dificultate în vorbire
2. HIPOTERMIE MODERATĂ - 32–28°C	– Tremurul dispare (un semn rău) – Confuzie severă, dezorientare – Coordonare slabă, cădere, letargie – Puls și respirație lente.
3. HIPOTERMIE SEVERĂ <28°C	– Inconștiență – Pupile dilatate – Posibil stop cardiac



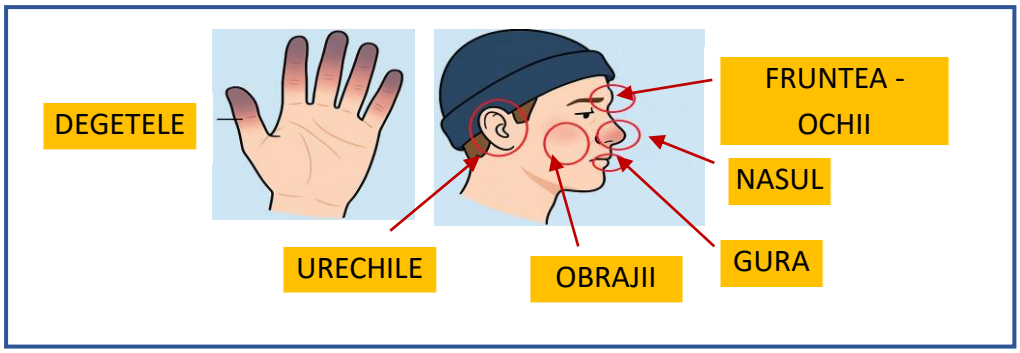
- ✓ **Factori favorizanți pentru apariția hipotermiei sunt:**
  - Îmbrăcămintea necorespunzătoare;
  - Umezeală puternic[(ploaie, zăpadă, transpirație);
  - Vântul puternic;
  - Stare de epuizare, foamea sau deshidratarea;
  - Consumul de alcool (care dă falsa senzație de căldură).
- ✓ **Care sunt măsurile de prim ajutor de bază?**
  - Adăpostește victima de frig și vânt, într-un adăpost cald și uscat;
  - Înlocuiește cu grijă îmbrăcămintea umedă cu unele uscate și usucă-ți ușor pielea.
  - Folosește pături, folie termică, sticle cu apă caldă (nu fierbinte);
  - Administrează băuturi calde și alimente bogate în energie (ciocolata).dar nu alcool;
  - Nu folosi căldura directă (baie fierbinte, lămpi de căldură sau de foc – poate duce la stop cardiac.
  - Concentrează-te pe cap, pe piept, înfășoară-te în pături, prosoape sau saci de dormit.
  - Evită frecarea sau masarea membrelor sau orice mișcare excesivă.
  - Monitorizează-ți respirația și temperatura corpului.
  - Sună la urgențe imediat dacă temperatura corpului scade sub 35°C.



TABEL COMPARATIV ÎNTRE HIPOTERMIE ȘI DEGERĂTURI – două afecțiuni frecvent întâlnite în condiții de frig, dar diferite ca mecanism, manifestare și tratament.

	HIPOTERMIE	DEGERĂTURI
DEFINIȚIE	– Scăderea temperaturii corporale sub 35°C	– Înghețarea țesuturilor (de obicei cele periferice)
CAUZĂ PRINCIPALĂ	– Expunere generală la frig, umezeală, vânt	– Contact prelungit cu temperaturi sub 0°C
AFECTEAZĂ	– Întreg corpul	– Zone expuse la frig - degete, nas, urechi, obraji
SIMPTOME INIȚIALE	– Tremurat, confuzie, vorbire lentă	– Piele palidă, rece, amorțită sau dureroasă
SIMPTOME SEVERE	– Letargie, inconștiență, puls slab	– Piele albă/gălbuie, apoi albăstruie sau neagră, vezicule
TREMUR	– Prezent la început, dispare în forme grave	– De obicei absent
DURERI	– Nu este simptom principal	– Poate apărea durere intensă în stadiile timpurii
REVERSIBILITATE	– Completă dacă e tratată rapid	– Poate duce la necroză, amputare
TRATAMENT DE URGENȚĂ	– Încălzire generală, protecție termică	– Încălzire lentă a zonei afectate, fără frecare

ZONELE CELE MAI EXPUSE DEGERĂTURILOR ȘI SEMNELE VIZUALE ALE ACESTORA



ERORI FRECVENTE

AMPLASAMENT

- Alegerea unui loc expus la vânt puternic.
- Aprinderea focului direct pe sol umed, înghețat sau mlăștinos.
- Construirea focului sub ramuri joase sau vegetație uscată.
- Lipsa curățării perimetrului (frunze, iarbă, resturi inflamabile).
- Amplasarea prea aproape de adăpost.
- Ignorarea direcției fumului față de zona de odihnă.

MATERIALE

- Utilizarea lemnului verde sau umed.
- Folosirea de bucăți prea groase la început.
- Lipsa materialului fin de aprindere.
- Nepregătirea progresivă a lemnului (fin → mediu → gros).
- Epuizarea rapidă a materialelor fine din prima încercare.
- Neprotejarea materialelor colectate de ploaie sau umezeală.

TEHNICĂ

- Aranjarea haotică a lemnelor, fără structură logică.
- Supraalimentarea focului imediat după aprindere.
- Suflat excesiv și dezordonat în jar.
- Mutarea focului după ce a fost stabilizat.
- Lipsa unui plan de alimentare graduală a focului.
- Aprinderea focului înainte de a avea suficiente rezerve pregătite.

SIGURANȚĂ

- Lipsa unui mijloc de stingere la îndemână (apă, nisip, pământ).
- Lăsarea focului nesupravegheat.
- Aprinderea în condiții de risc ridicat de incendiu.
- Nerespectarea distanței față de materiale inflamabile.
- Neasigurarea completă a stingerii înainte de părăsirea zonei.
- Subestimarea riscului de intoxicație în spațiu închis.
-



M02 – Fișa 4 – ORIENTAREA ÎN TEREN ȘI MOBILITATEA

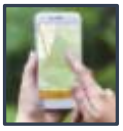
FIȘĂ – TEHNICĂ

NIVEL – ESENȚIAL

SE APLICĂ în deplasare în necunoscut, pierderea direcției, planificare traseu

CE ÎNSEAMNĂ ORIENTAREA ÎN TEREN? CUM FACI ASTA?

- Să știi unde te afli, unde te găsești, de unde pleci!
- Să știi unde vrei să ajungi și care este direcția de mers!
- Să știi punctele cardinale!
- Să identifici detaliile înconjurătoare (planimetrie și relief)





CEL MAI SIMPLU, TE ORIENTEZI CU TELEFONUL MOBIL ȘI GPS-UL instalat pe acesta.

În ultimii ani au apărut numeroase aplicații pentru telefoanele mobile care te ajută să te orientezi. Acestea au numeroase avantaje, dar și dezavantaje.

Unele sunt foarte complicate și greu de folosit pentru un utilizator ocazional. Unele sunt gratuite, pentru altele trebuie să plătești. **Dar cel mai important este că trebuie să ai acces la internet, iar în situații de criză serviciile internet, de regulă, mu funcționează.**

Nu există o aplicație perfectă, de aceea îți recomandăm să știi să folosești harta și busola, iar dacă este noapte și senin, harta stelară.

ORIENTAREA CU HARTA ȘI CU BUSOLA



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.**

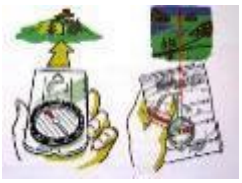
– **polii magnetici nu corespund cu polii geografici.** Direcția nord-magnetică face un anumit unghi cu direcția nord-geografică. Diferența se numește **declinație magnetică** *(într-o situație de orientare generală declinația poate fi neglijată, deoarece unghiul are valori prea mici pentru a induce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

REGULI PENTRU LUCRUL CU BUSOLA



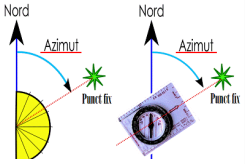
- Blochează acul magnetic pe timpul deplasării pentru a evita dereglarea și uzarea lui;
- Expune părțile fosforescente ale busolei timp de 10-15 min. la o sursă de lumină – pe timp de noapte, înainte de folosire;
- Alege locul unde folosești busola departe de obiectele metalice care pot influența acul 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.

CUM AFLU 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).

DETEMINAREA LOCULUI 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 pană 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.

CE FACI DACĂ NU AI BUSOLĂ?

- Fără hartă și busolă, te poți orienta în teren cu ajutorul:
- corpurilor cerești (soare, lună, stele);
- viețuitoarelor (plante și animale);
- semnelor naturale.

ORIENTAREA 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

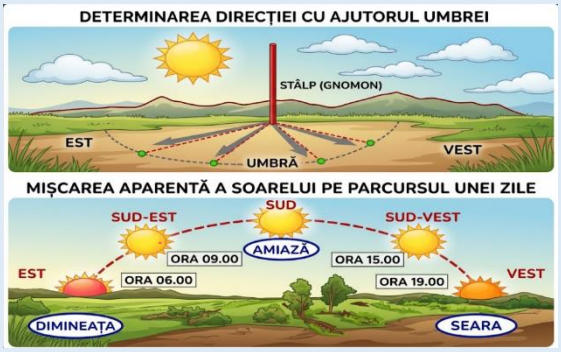
În zilele lunilor în care nu se observă Soarele când răsare sau apune la orele prevăzute în tabel, metoda de orientare poate fi folosită cu aproximație.



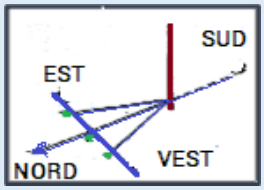
A1. DUPĂ SOARE (CUNOSCAND ORA)

- **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:



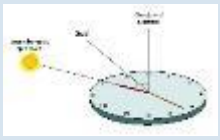
– la ora 6:20 spre E;
– la ora 9:20 spre S-E;
– la 15:20 spre S-V
– la 18:20 spre V.

- **VARA** *se mai adaugă câte o oră.*
- **DIRECȚIA UMBREI LĂSATE DE BĂȚ SE MODICĂ CU 15⁰ LA FIECARE ORĂ.**

A2.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.

A3. DUPĂ SOARE ȘI CEAS (ceas clasic cu ace orare)

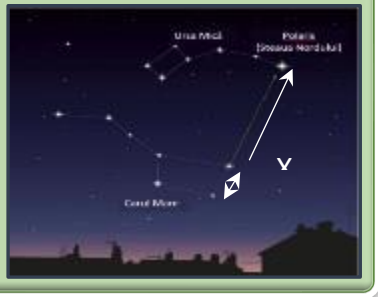


Pentru a te orienta în teren cu ajutorul ceasului și al soarelui, așază ceasul în plan orizontal (în podul palmei, pe masă, pe o buturugă etc.) și rotește-l până când acul orar va fi îndreptat perfect spre Soare.

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.

B. 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.



B1. 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:



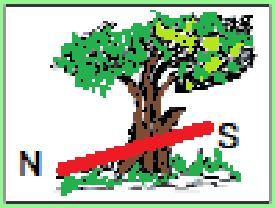
Fazele Lunii	ora 18:00	ora 24:00	ora 6:00
Primul Pătrar (se observa jumătatea din dreapta a Lunii)	SUD	VEST	-
Lună Plină (se observa tot discul Lunii)	EST	SUD	VEST
Ultimul Pătrar (se observa jumătatea din stânga a Lunii)	-	EST	SUD

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.









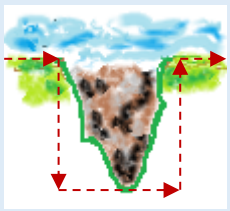


DEPLASAREA ÎN CONDIȚII DEOSEBITE



- 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 față, orientată cu acul slăbit;
- Poți alege uneori ca repere intermediare siluetele detaliilor de planimetrie ce se văd în față, 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.

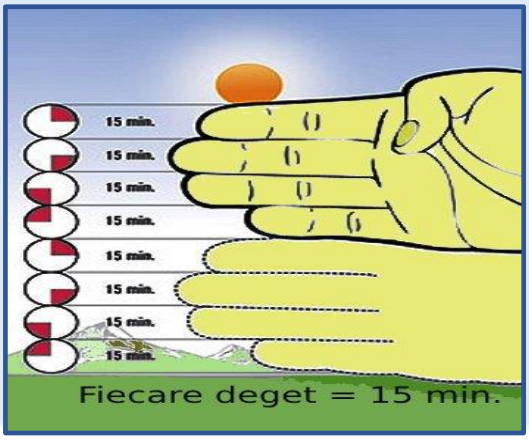
CUM OCOLEȘTI OBSTACOLUL?



- ✓ Dacă ești obligat să faci devieri și ocolișuri, pentru că sunt obstacole (tufăriș des, stânci, mlaștină), înainte de a porni pe un drum ocolitor, stabilește cu atenție și cu precizie care va fi locul dincolo de obstacol, în care vei reintra pe direcția de mers prestabilită după terminarea ocolului;
- ✓ Înscrie pe hartă drumul parcurs, pentru a te convinge ca nu deviezi de la destinație, mergând într-un cerc mare;
- ✓ Ocolește obstacolul schimbând direcția cu 90 de grade;
- ✓ La limita laterală (stânga sau dreapta) a acestuia, continuă deplasarea în direcția inițială, folosind vechiul azimut;
- ✓ Când ajungi la capătul obstacolului, schimbă din nou direcția de deplasare cu 90 de grade, până ajungi în dreptul punctului de plecare inițial, de dincolo de obstacol;
- ✓ Pe timpul deplasării, măsoară în permanență distanțele parcurse în dubli pași;
- ✓ Pentru ca după ocolirea obstacolului să te poți convinge de ieșirea corectă la detaliul marcat (reperul) peste obstacolul respectiv, este necesar să determini de la acesta azimutul invers spre punctul de oprire din fața obstacolului. În acest caz, trebuie să marchezi punctul de oprire printr-un țăruș (semn) pus dinainte. Azimutul invers trebuie să difere de azimutul direcției de deplasare exact cu 180^0 (30-00);
- ✓ Marchează drumul parcurs cu bolovani, crengi, resturi etc. Atât pentru folosul tău (dacă va trebui să te întorci), cât și pentru folosul grupului.

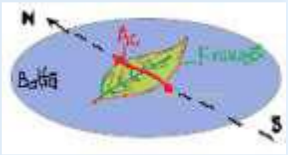
CUM AFLI CÂT TIMP MAI ESTE PÂNĂ LA LĂSAREA ÎNTUNERICULUI?

- Întinde brațul spre soare;
- Îndoaie mâna și așază degetele orizontal sub soare;
- Numără câte degete sunt între soare și linia orizontului;
- Fiecare deget reprezintă 1/4 ora (15 minute).



CUM ÎȚI POȚI FACE O BUSOLĂ?

Dacă nu ai busolă, soarele e ascuns în nori groși, mușchi pe copaci nu sunt, iar alte indicii nu ai și ești dezorientat, trebuie să identifici direcția Nord!



– Ai nevoie de un ac, un bold, o lamă de ras, o capsă sau alt obiect mic, ușor, alungit, din metal care să se poată magnetiza;
– Caută o băltoacă sau vărsă apa din bidon într-o gropiță sau chiar în mâna ta. ATENȚIE - suprafața apei trebuie să fie liniștită!
– Pune o frunză, o hârtie, o bucată mică de plută (dintr-un dop de plută) pe apă, ca să plutească;
– Magnetizează acul – freacă boldul de haine, de păr, de lână sau mătasetimp de 30-60 de secunde într-o singură direcție. Dacă ai un magnet,freacă acul de el.



– Pune-l repede pe frunză și rotește-o ușor;
– Așteaptă până se oprește frunza din rotit;
– Când se va opri, boldul se va alinia pe direcția nord-sud ca o busolă.
– Pentru a determina nordul, poți folosi poziția soarelui (dimineața estul e spre locul unde răsare soarele, seara vestul).

ATENŢIE! Frunza, hârtia sau pluta trebuie să fie foarte ușoare. Sunt necesare doar pentru a ține boldul la suprafața apei.

M02 – Fișa 5 – PRIMUL AJUTOR

FIȘĂ – TEHNICĂ

NIVEL – CRITIC

SE APLICĂ în deplasare în necunoscut, pierderea direcției, planificare traseu

REGULI GENERALE

1. Privește in jur și vezi dacă mai există **un alt pericol p**entru victimă sau pentru tine;
2. Înainte de luarea oricărei măsuri de prim ajutor, stabilește cu certitudine **situația victimei** – prin dialog sau printr-o inspecție atentă;
3. **Degajează victima** și îndepărtează curioșii din jurul victimei;
4. **Îndepărtează cauzele** care au provocat accidentul (curent electric, incendii, fum, gaze, apă);
5. **Degajează victima din situațiile speciale** (de sub dărâmături, din automobile grav avariate, din foc) prin manevre blânde, nu forțate;
6. **Abordează leziunile în funcție de gravitatea acestora:**
   - **Funcțiile vitale (circulația sângelui și respirația) trebuie să fie primele recuperate**.
   - Trebuie să decizi rapid dacă victima este conștientă, dacă respiră și dacă este menținută circulația sângelui;
   - Următorul pas este **efectuarea manevrelor de resuscitare până la sosirea personalului medical calificat**. ACESTE MANEVRE DE URGENȚĂ SUNT VITALE!
7. Alege cel mai bun mod pentru transportul pacientului!
   - Caută ajutor calificat cât mai repede posibil!







CE ESTE O URGENȚĂ MEDICALĂ? – acea stare de alterare gravă a sănătății, apărută în urma acțiunii unui factor brutal sau orice afecțiune care amenință viața unei persoane.

RECUPERAREA FUNCŢIILOR VITALE (respirație / circulație)

Resuscitarea reprezintă o combinație între compresiile toracice și respirația gură la gură.

– Îngenunchează lângă victimă;
– Pune podul palmei drepte în mijlocul cutiei toracice a persoanei afectate;
– Pune podul palmei stângi deasupra, având degetele încrucișate;
– Verifică să ai umerii deasupra pieptului pacientului;
– Din această poziție, având mâinile întinse, apăsă perpendicular 4–5 cm;
– **Procedura standard** – trebuie să efectuezi 30 de compresii toracice la o frecvență de aprox. 100 de compresii pe minut (practic, trebuie să efectuezi două compresii pe secundă).





Atenție! Victima nu trebuie apăsată pe coaste, pe partea superioară a stomacului ori pe partea inferioară a sternului.

RESPIRAȚIE GURĂ LA GURĂ



– Du capul persoanei bolnave spre spate și ridică-i bărbia;
– Pune o mână pe fruntea persoanei bolnave;
– Strânge-i nările între degetul mare și cel arătător, iar cu cealaltă mână menține-i bărbia ridicată și deschide-i gura;
– Inspiră normal, aplecă-te în față și acoperă gura victimei complet cu gura ta;
– Expiră uniform aerul în gura victimei și verifică dacă se produce ridicarea cutiei toracice;
– O respirație trebuie să dureze în jur de o secundă;
– Menține capul victimei aplecat spre spate și bărbia ridicată;
– Ridică-ți capul și verifică dacă pieptul coboară după ce ai introdus aerul;
– Pentru ca procedura să aibă succes trebuie să aplici cel puțin două respirații gură la gură.

RESPIRAȚIE ARTIFICIALĂ



– Verifică dacă victima este conștientă și dacă nu, verifică dacă respiră;
– Dacă respiră, pune victima într-o poziție de recuperare;
– Dacă nu respiră, eliberează-i căile respiratorii;
– Trage de maxilarul de jos și ridică-i capul până ce bărbia este mai sus decât nasul, apoi trage-i limba spre afară;
– Dacă victima tot nu respiră, începe respirația artificială:
  – Acoperă-i nările;
  – Trage mult aer în piept;
  – Pune-ți gura pe cea a victimei și suflă o dată la cinci secunde;
  – Verifică pulsul victimei (vezi determinarea pulsului).

MASAJUL CARDIAC EXTERN



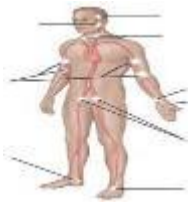
– Stopul cardiac este de cele mai multe ori însoțit sau precedat de stopul respirator;
– Așază-te lateral (stânga sau dreapta) de pieptul victimei;
– Așază o palma pe treimea inferioara a sternului, iar cealaltă palma pune-o deasupra ei;
– Exercită apăsarea la acest nivel, ajutându-te și de propria greutate, astfel ca sternul victimei să fie coborât (apăsat) cu 2-4 cm;
– Oprește după o apăsare, lăsând sternul și coastele să revină în poziția inițială;
– Repetă apăsarea într-un ritm de 60-80 pe minut;
– Nu depăși acest ritm, fiindcă inima nu va avea timp să se reumple cu sânge;
– Nu face apăsările în partea de jos a sternului, existând pericolul de a-l fractura;
– Verifică respirația și pulsul victimei (la nivelul carotidei arterei femurale), după 1-2 minute de masaj cardiac neîntrerupt.

Dacă stopul respirator a avut loc în același timp sau a fost precedat de stopul cardiac, ia următoarele măsuri:



– Efectuează trei insuflări după tehnica respirației „gură la gură”, după care exercita 12 apăsări pe piept pentru masajul cardiac;
– Repetă aceste trei insuflări și apoi 12 apăsări timp de 2-3 minute; verifică după acest interval de timp apariția pulsului, timp de 5 secunde.

DETERMINAREA PULSULUI



– Pune 2-3 degere pe Mărul lui Adam;
– Plimbă degetele pe scobitura dintre Mărul lui Adam și mușchii din partea dinspre tine;
– Păstrează înclinarea capului cu cealaltă mână și încearcă să determini pulsul la carotidă.

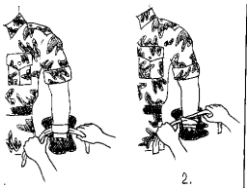
PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE RĂNIRE

Oprirea sângerării:



– Aproape orice sângerare poate fi oprită prin aplicarea unui bandaj subțire făcut din cea mai curată țesătură aflată la îndemână;
– Ridică îmbrăcămintea de pe locul sângerând și apasă cu putere;
– Poziția victimei trebuie să fie astfel încât rana să fie mai sus decât nivelul inimii; în cazul rănilor de la cap sau gât, ridică-i capul și brațele;
– Dacă sângerarea continuă, apasă artera pe os, deasupra locului rănit.
– **În caz de rănire la braț –** apasă artera pe os, la jumătatea distantei dintre subsuoară și cot.
– **În caz de rănire la picior –** apasă artera pe os, la îndoitura dintre torace și coapsă, dacă nu chiar pe piciorul respectiv.

GAROURILE SUNT PRIMEJDIOASE! FOLOSEŞTE-LE DOAR CA O ULTIMĂ SOLUŢIE!



– Confecționează un garou folosind o fâșie de țesătură de cel puțin 5 cm lățime (nu folosi frânghie, nailon sau sârmă);
– Plasează garoul pe o parte neaccidentată a membrului, chiar deasupra rănii, astfel încât să nu alunece când este strâns;
– Încolăcește de două ori fâșia de țesătură în jurul membrului și încrucișează cele două capete, trecând unul pe sub celălalt;

– la un băț scurt și rezistent sau ceva asemănător și așază-l de-a lungul jumătății nodului fâșiei de țesătură. Acum leagă cele două capete ale țesăturii deasupra bățului ;
– Învârte bățul astfel încât să strângă garoul, până sângerarea încetează;
– Leagă cu a doua fâșie de țesătură capătul bățului de membru, pentru ca garoul să rămână bine fixat.



ÎN CAZUL RĂNILOR FĂCUTE ÎN PIEPT PRIN PENETRARE

– Dacă un proiectil (schijă) a penetrat pieptul, un sunet șuierător poate fi auzit când aerul este absorbit înăuntru și apoi împins în afara cavității toracice;
– Astupă gaura cu mâna, cu o pungă de plastic, cu o bucată de țesătură curată sau cu o bandă;
– Aşază victima cu partea rănită în jos, într-o poziție de recuperare chiar dacă este conștientă sau nu.





ÎN CAZUL RĂNILOR ABDOMINALE

– Acoperă rana cu o bucată de pansament/țesătură umedă, curată;
– Dacă intestinele sau alte organe interne sunt în afara corpului ridică-le ușor și pune-le deasupra abdomenului. Nu încerca să le așezi la loc în abdomen;
– Aşază pacientul într-o poziție cât mai confortabilă;
– Dacă picioarele nu sunt fracturate, îndoaie-i genunchii și pune o pătură rulată sub genunchi, astfel încât să reduci presiunea de pe peretele abdomenului;



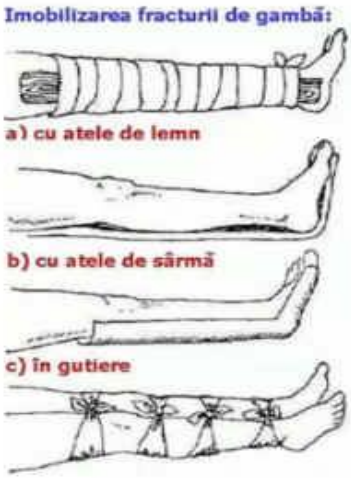
– Nu-i da victimei nimic sa bea (chiar dacă afirmă că-i este foarte sete), să mănânce sau să fumeze;
– În lipsa unui tratament de specialitate, în condiții de izolare, rănile pot fi îngrijite cu unele remedii naturale, pe baza unor plante medicinale:
– **Spălări cu**: infuzie de frunze de alun (25 g/1 l apă); decoct de frunze de mesteacăn (60 g/1 l apă); infuzie de petale de trandafir roșu (50 g/1 l apă);
– **Comprese locale cu**: infuzie de levănțică (1 lingură flori/1 cana apă); infuzie de flori de mușețel (3 linguri/1 cană apă); suc de ceapă sau de usturoi (îndoite cu apă fiartă și răcită).
– Alte **remedii**: pielea din jurul rănii va fi spălată cu apă și cu săpun, după care se va turna pe rană apă fiartă și răcită, pentru îndepărtarea corpurilor străine.

RIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE FRACTURI

– Identifică dacă este o simplă fractură (directă) sau mai există și alte fracturi indirecte;
– Acordă masurile de prim ajutor cu mare atenție, cu blândețe, fără mișcări bruște;

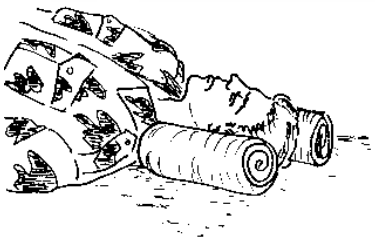
Imobilizarea fracturilor

– Poți confecționa atele improvizate din scânduri, crengi, pistolul-mitralieră, fețe de pansament sau alte materiale textile;
– Pune atelele de o parte și de alta a fracturii;
– Imobilizează fractura cuprinzând între atele cel puțin două articulații (încheieturi);
– Învelește bine atelele în materiale textile moi, pentru a nu răni pielea, a nu stânjeni circulația și pentru a diminua durerea;
– Nu aplica atela pe locul unde osul vine în contact direct cu pilea;
– Înfășoară atelele în așa fel încât să nu provoace dureri victimei sau să împiedice circulației sângelui, dar în același timp să ofere o bună imobilizare a fracturii.



ÎN CAZUL FRACTURILOR LA NIVELUL CAPULUI, gâtului, coloanei vertebrale, trebuie respectate următoarele reguli:

– Imobilizează capul și gâtul victimei;
– Aplică un pansament curat pe rană, în cazul unei fracturi deschise;
– În cazul fracturii coloanei vertebrale, evită mișcarea (transportul) victimei, până la sosirea personalului calificat;
– În cazul fracturării maxilarului inferior (mandibulei), dacă in faringe au pătruns fragmente de os sau dinți scoși, scoate-le cu degetul și întoarce victima pe o parte, pentru evitarea scurgerii sângelui în aparatul respirator (faringe, laringe), scurgere care ar putea duce la asfixierea rănitului.



PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE ENTORSE



– Entorsa se produce în urma unei mișcări bruște și forțate din care cauză ligamentele se întind sau chiar se rup, provocând astfel o hemoragie locală, marcată prin învinețirea pielii.
– Ține articulația afectată nemișcată;
– Aplică comprese cu apă rece, pe care le vei schimba des;
– Aplică, câteva zile la rând, cataplasme locale cu: frunze de mentă sau de varză, cartofi cruzi și rași (toate reci).

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE ARSURI



– În funcție de adâncimea țesuturilor lezate, arsurile sunt:
– **Arsuri de gradul I,** care se caracterizează prin durere și înroșire a pielii;
– **Arsuri de gradul al II-lea,** care afectează straturile de piele mai profunde, determinând apariția, pe pielea roșie, congestionată, de băsici pline cu un lichid ca zeama de lămâie sau chiar roșiatic. Spargerea băsicilor poate duce la infectarea rănilor;
– **Arsuri de gradul al III-lea** – arsuri profunde, care cauzează întrepătrunderea straturilor de sub piele, grăsimea, mușchii, oasele, ceea ce determină o vindecare anevoioasă, cu cicatrici mutilante, cu pierderea unor părți din țesuturi.



MĂSURI:
– Scoate victima de sub acțiunea sursei care produce arsura;
– Stinge echipamentul victimei cu ajutorul unei pături sau foi de cort;
– Pune doar apă rece și curată pe arsuri;
– Lasă apa să stea pe rană timp de 10 minute sau mai mult dacă este necesar, până ce durerea se micșorează;
– Nu sparge băsicile arsurii;
– Nu scoate niciodată hainele lipite de arsură;
– Dacă băsicile sunt mai mari decât palma mâinii, trimite rănitul la Punctul Medical;
– Dă-i să bea mult ceai cu zahăr, suc de fructe, apă cu două linguriță de sare/ litru;
– Nu da niciodată ceva de băut unei persoane inconștiente.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE DEGERĂTURI



– Degerătura se produce treptat și începe cu înțepături, urmate de dureri tot mai vii, apoi amorțeala progresivă a regiunii respective, care la început este palidă, apoi tot mai congestivă (degerături de gradul I);
– Consistența țesuturilor se schimbă, se întăresc progresiv, devin dure, insensibile, fragile, casante (se rup ușor, ca gheața), apoi apar simptome de moarte a țesuturilor: apariția de vezicule, lividități, învinețeli, ulcerații (degerături de gradul II sau III);
– Circulația sângelui devine mai înceată, se întrerupe complet în regiunea sau regiunile degerate. După ceva timp, la nivelul acestor zone pot să apară băsici asemănătoare cu cele din arsuri sau chiar cangrenarea regiunii.



Primul ajutor în caz de degerături (de gradul I)
– Frecționează locul cu alcool;
– Bea (dă de băut) 50-100 g de rom, coniac sau ceaiuri calde;
– Încălzește regiunea degerată prin suflarea cu gura deschisă;
– Introdu mâinile (dacă ele sunt cele afectate) la subțioară;
– Lipește regiunea afectată a celui degerat de pielea proprie;
– Urinează pe mâinile degerate.
– **Se interzice:** Frecarea regiunii degerate cu zăpadă sau încălzirea brutală, bruscă a victimei.

Degerăturile de gradul II sau III se tratează NUMAI la punctele medicale.

AJUTORUL PENTRU SUPRAVIEȚUIRE ÎN APA RECE

– Dacă ai ajuns accidental în apă rece, păstrează-ți calmul și mișcă-te cât mai puțin până la apropierea de mal, pentru a nu pierde prea mult din temperatură;
– Nu vei putea înota mai mult de 1500 m la o temperatura a apei de +100 C;
– Evită întoarcerea pe spate; menține-ți poziția orizontală, deoarece la orice scufundare a capului, inevitabilă în această situație, vei pierde mult din căldură;
– Nu scoate îmbrăcămintea de prisos, dacă aceasta nu te împiedică la înot: te protejează împotriva pierderii de căldură;
– Pentru a încetini cedarea căldurii, trebuie sa stai în „poziția fetusului", micșorând astfel suprafața totală care cedează căldura; în această poziție vei rezista în apă cu temperatura de +100 C, aproximativ 4 ore, pe când cu mâinile desfășurate vei supraviețui doar 2,5 ore.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE INSOLAŢIE

– Insolația survine după o expunere prelungită la soare. Se manifestă prin dureri de cap, amețeli, ochi împăienjeniți, congestie a feței, iar în cazuri mai grave apar arsuri ale pielii, respirație zgomotoasă și chiar pierderea conștiinței.



MĂSURI:
– Aşază-te într-un loc umbros și cât mai răcoros;
– Aplică comprese reci pe cap, abdomen și pe capul pieptului;
– Stropește fața și capul cu apă rece și asigură-ți aer cu un prosop;
– Bea băuturi reci, cu puțină sare, cafea concentrată sau ceai;
– Băuturile alcoolice sunt interzise.

COMBATEREA SETEI

– Setea survine când pierderile de apa din organism ating cifra de 1,2 - 2% din totalul existent;



MĂSURI:
– **Pe timpul iernii,** consumă băuturi calde;
– **Pe timpul verii,** consumă apă rece, fără gheață și în cantitate redusă;
– În urma eforturilor mari, consumă apă la temperatura de $+10^0$ C, dar fără gheață;
– La temperaturi ridicate și eforturi fizice mari, consumă apă cu sare.
– **În situații excepționale**, când nu dispui de niciun pic de apă:
– Mușcă-ți vârful limbii;
– Masează energic, cu vârful degetului în mijlocul pliului format de fața externă a cotului, când aceasta se îndoaie;
– Mestecă și înghite câteva frunze de coacăz sau de iarbă-neagră.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE MUŞCĂTURI ALE ŞERPILOR VENINOŞI



– **Primul ajutor se va acorda chiar la locul producerii accidentului!**
– Aplică imediat o legătură strânsă (garou) deasupra locului mușcăturii, pentru a întârzia răspândirea otrăvii în organism;
– Nu menține legătura mai mult de 1 oră, existând pericolul apariției cangrenei – prin oprirea circulației sângelui;
– Trece lama cuțitului prin flacără (pentru sterilizare) și aplică o tăietură chiar între cele două înțepături provocate de colții șarpelui;
– Desfă marginile plăgii și, prin sugerea cu gura, absoarbe sângele cu venin (dacă nu ai răni sau ulcerații la nivelul gingiilor sau al mucoasei gurii);
– Spală plaga cu apă curată (fiartă) și dezinfectează cu alcool sau apă cu săpun;
– Aplică comprese reci peste plagă sau menține membrul respectiv în baie cu apă rece;
– Dacă este posibil, transportă victima la primul punct medical.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZUL CONSUMULUI DE CIUPERCI OTRĂVITOARE

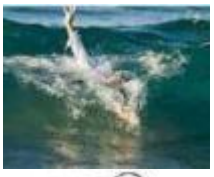


– Intoxicațiile cu ciuperci uneori sunt mortale, alteori produc numai tulburări ale sistemului nervos sau intoxicații gastrointestinale.

SIMPTOME
– În cazul consumului ciupercilor cu efect mortal, efectele apar după 8-12 ore și se manifesta prin dureri stomacale, frisoane, vomă, diaree, tulburări nervoase care alternează cu perioade de acalmie, răcirea extremităților corpului, slăbirea pulsului;
– În cazul consumului ciupercilor cu efect nemortal, efectele apar după 1-3 ore și constau în tulburări gastrointestinale, urmate de tulburări nervoase (veselie sau furie, halucinații, transpirație abundentă, salivație, încetinirea pulsului, uneori amnezie momentană).

MĂSURI
– Provoacă vărsături prin introducerea degetului în fundul gâtului;
– După prima vărsătură bea o cantitate de apă și apoi provoacă o nouă vărsătură;
– Transportă victima la primul punct medical.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE ÎNEC





- Scoate victima din locul accidentului, luând în considerare întâi riscurile personale și abilitățile;
- Curăță căile respiratorii de materiale străine;
- Dacă victima a înghițit apă, pune mâinile sub abdomenul victimei și ridică-l;
- Dacă victima nu respiră spontan, trebuie întinsă pe o suprafață plană și începută respirația artificială;
- Verifică bătăile inimii la artera carotidă;
- Dacă victima nu prezintă puls, începe manevrele de resuscitare cardio-respiratorie;
- **Continuă** manevrele **de resuscitare până când victima este predată asistenței medicale**.

REGULI GENERALE

1. Privește in jur și vezi dacă mai există **un alt pericol** pentru victimă sau pentru tine;
2. Înainte de luarea oricărei măsuri de prim ajutor, stabilește cu certitudine **situația victimei** – prin dialog sau printr-o inspecție atentă;
3. **Degajează victima** și îndepărtează curioșii din jurul victimei;
4. **Îndepărtează cauzele** care au provocat accidentul (curent electric, incendii, fum, gaze, apă);
5. **Degajează victima din situațiile speciale** (de sub dărâmături, din automobile grav avariate, din foc) prin manevre blânde, nu forțate;
6. **Abordează leziunile în funcție de gravitatea acestora:**
   - **Funcțiile vitale (circulația sângelui și respirația) trebuie să fie primele recuperate**.
   - Trebuie să decizi rapid dacă victima este conștientă, dacă respiră și dacă este menținută circulația sângelui;
   - Următorul pas este **efectuarea manevrelor de resuscitare până la sosirea personalului medical calificat**. **ACESTE MANEVRE DE URGENȚĂ SUNT VITALE!**
7. Alege **cel mai bun mod pentru transportul** pacientului!
8. **Caută ajutor calificat** cât mai repede posibil!

COMBATEREA ȘOCULUI

SIMPTOME:

- ✓ Confuzie;
- ✓ Piele transpirată/umedă și rece;
- ✓ Respirație profundă și rapidă;
- ✓ Puls neregulat – slab-rapid;

TRATAMENT:

- ✓ Păstrează camera aerisită – deschide uși, ferestre;
- ✓ Dacă este inconștient, așază-l pe o parte, în poziția de recuperare și monitorizează-i căile respiratorii;
- ✓ Încearcă să-l menții calm, cald și confortabil;
- ✓ Ridică-i picioarele cu o pernă, pătură, echipament;
- ✓ Solicită asistență medicală;
- ✓ Nu-i da nimic de mâncare sau băutură!

RECUPERAREA FUNCŢIILOR VITALE (RESPIRAȚIE / CIRCULAȚIE)

RESUSCITAREA este o combinație între compresiile toracice și respirația gură la gură.



REALIZAREA COMPRESIILOR TORACICE

- Îngenunchează lângă victimă;
- Pune podul palmei drepte în mijlocul cutiei toracice a persoanei afectate;
- Pune podul palmei stângi deasupra, având degetele încrucișate;
- Verifică să ai umerii deasupra pieptului pacientului;
- Din această poziție, având mâinile întinse, apăsă perpendicular 4–5 cm;
- **Procedura standard** – trebuie să efectuezi 30 de compresii toracice la o frecvență de aprox. 100 de compresii pe minut (practic, trebuie să efectuezi două compresii pe secundă).



RESPIRAȚIE GURĂ LA GURĂ

- Du capul persoanei bolnave spre spate și ridică-i bărbia;
- Pune o mână pe fruntea persoanei bolnave;
- Strânge-i nările între degetul mare și cel arătător, iar cu cealaltă mână menține-i bărbia ridicată și deschide-i gura;
- Inspiră normal, aplecă-te în faţă și acoperă gura victimei complet cu gura ta;
- Expiră uniform aerul în gura victimei și verifică dacă se produce ridicarea cutiei toracice;
- O respirație trebuie să dureze în jur de o secundă;
- Menține capul victimei aplecat spre spate și bărbia ridicată;
- Ridică-ți capul și verifică dacă pieptul coboară după ce ai introdus aerul;
- Pentru ca procedura să aibă succes trebuie să aplici cel puțin două respirații gură la gură.



RESPIRAȚIE ARTIFICIALĂ

- Verifică dacă victima este conștientă și dacă nu, verifică dacă respiră;
- Dacă respiră, pune victima într-o poziție de recuperare;
- Dacă nu respiră, eliberează-i căile respiratorii;
- Trage de maxilarul de jos și ridică-i capul până ce bărbia este mai sus decât nasul, apoi trage-i limba spre afară;
- Dacă victima tot nu respiră, începe respirația artificială:
- acoperă-i nările;
- trage mult aer în piept;
- pune-ți gura pe cea a victimei și suflă o dată la cinci secunde;
- verifică pulsul victimei (vezi determinarea pulsului).



TRATAMENTUL PLĂGILOR ABDOMINALE

- ✓ **Dacă organele sunt în afara corpului, ridică-le ușor și plasează-le deasupra abdomenului – nu împinge organele înapoi în corp!**
- ✓ **Acoperă organele expuse cu un pansament umed curat!**
- ✓ **Asigură-te că ai bandaje suficiente!**
- ✓ **Dacă picioarele nu sunt fracturate, îndoaie-i genunchii pentru a ușura presiunea!**

OPRIREA SÂNGERĂRII:

- Aplică presiune directă cu mâna (folosește pansament, dacă este disponibil);
- Ridică-i extremitățile (brațul, piciorul) dacă nu sunt suspectate fracturi;
- Utilizează punctele de presiune pentru a controla sângerarea;
- **NU îndepărta pansamentul vechi!**
- **Adăugă mai multe pansamente peste cele vechi** (dacă este necesar).

GAROUL

✓ **AVERTISMENT:**

- **Nu utiliza niciodată un garou decât dacă există pericol pentru viață!**
- **Utilizează garoul numai ca ultimă soluție** pentru a opri sângerarea!
- **Nu scoate niciodată un garou – acesta trebuie îndepărtat numai de către personalul medical!**

✓ Așază o bandă/un bandaj de un centimetru lățime în jurul brațului sau piciorului pentru a opri sângerarea severă – **NU UTILIZA SÂRMĂ** sau **CONDUCTORI METALICI!**

✓ Plasează banda deasupra locului sângerării, la 2-4 centimetri deasupra rănii, dacă este posibil;

✓ Strânge banda suficient de tare pentru a opri sângerarea, dar nu mai mult decât este necesar!

✓ Odată fixat, nu slăbi sau îndepărta garoul!

✓ Expune zona garoului pentru o vizualizare rapidă;

✓ Marchează ora și litera „T" pe fruntea victimei (cu marcher, cerneală sau chiar cu sânge).

LEZIUNI / RĂNI ALE SPATELUI, GÂTULUI, CAPULUI

SIMPTOME

- Pierderea senzației de durere și / sau a controlului, amețeală, stare de inconștiență, curgerea sângelui din ureche, nas sau gură, dureri de cap, amorțeală, furnicături, nesusținerea spatelui, a capului.

TRATAMENT:



- Îngenunchează în spatele capului victimei;
- Dacă este conștientă, avertizează victima să nu se miște;
- Monitorizează și verifică continuu căile respiratorii fără a întoarce capul victimei;
- Introdu cu grijă ambele mâini sub gâtul victimei, fără să-i miști capul;
- Sprijină-i gâtul și imobilizează-i capul.

DACĂ TREBUIE MUTAT:

- Improvizează o targă cu suprafața tare (ușă, cherestea tăiată);
- Imobilizează-i capul și gâtul;
- Asigură-te că membrele victimei sunt fixate în regiunile pieptului sau ale coapsei;
- NU-l îndoi coloana! NU-l mișca/roti capul și gâtul!



TRATAMENTUL LEZIUNILOR OCULARE

- ✓ NU îndepărta obiectele care au intrat / pătruns în ochi;
- ✓ Asigură-te că ai pansament curat;
- ✓ Aplică bandaj ușor pe ambii ochi;
- ✓ NU lăsa victima nesupravegheată;
- ✓ Trimite-l însoțit la punctul medical.

PLAGĂ TORACICĂ

SIMPTOME

- Se aude zgomot provenit din piept;
- Sânge roșu spumos din rană.

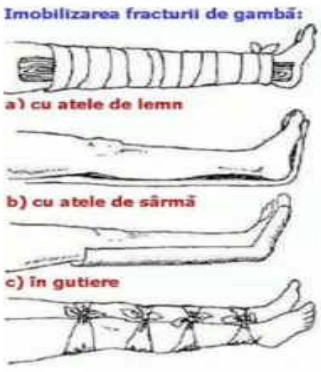
TRATAMENT:

- Caută și identifică rana de intrare și de ieșire;
- Acoperă rănile și încearcă să etanșezi / sigilezi rănile (folie de staniu, folie de plastic);
- Lipește sigiliul pe 3 laturi – lăsă o latură liberă;
- Așază victima într-o poziție care îi permite o respirație ușoară (de preferință pe partea afectată).

FRACTURA

SIMPTOMELE FRACTURII:

- Deformare, vânătăi;
- Sensibilitate într-un
- anumit loc al corpului:
- mână, picior, degete etc.;
- Umflarea zonei afectate /
- decolorare a pielii.



TRATAMENT:



- NU îndrepta membrul
- afectat;
- Dacă ai îndoieli, pune
- atele (dacă este posibil)
- deasupra și dedesubtul
- leziunii;
- Îndepărtează
- îmbrăcămintea din zona rănită;
- Scoate inelele de pe degete (dacă este posibil);
- Verifică pulsul în zona afectată, pentru a determina dacă fluxul sangvin este restricționat;
- Cere ajutorul personalului medical specializat.

BĂȘICILE

- Nu le sparge.
- Imediat ce pielea începe sa se înroșească din cauza unei rosături, acoper-o cu un plasture.
- Înțeapă la margine cu un ac dezinfectat în flacără, cu atenție și cu delicatețe.
- Stoarce ușor lichidul, sa iasă prin găurile facute de ac.
- Șterge lichidul cu o cârpa moale, curata si uscata, sau cu vată.
- Dacă zona cu bășici este și foarte dureroasă, întrerupe călătoria și odihnește-te până ce situația se îmbunătățește.

CUM PREVII BĂȘICILE?

- Câteva zile înainte de a porni la un drum lung pe jos, întărește pielea și talpa prin frecare zilnică cu alcool.
- În cursul călătoriei spală, clătește, usucă ciorapii în fiecare noapte.
- Cârpește imediat și cu grijă găurile din ciorapi.
- Ar fi bine să ai mereu ciorapi de rezervă (curați, uscați, întregi).
- Când poți, ține labele, chiar picioarele, în apă caldă și sărată.

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.

GHIDUL PENTRU ACȚIUNE EFICIENTĂ ȘI BUNE PRACTICI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

MODULUL 1 – SITUAȚII DE CRIZĂ GENERATE DE CALAMITĂȚI NATURALE, DEZASTRE ȘI ACCIDENTE MAJORE

RISC IMEDIAT ASUPRA VIEȚII – PERICOL IMEDIAT



M1

CUPRINS

MODULUL 1 – SITUAȚII DE CRIZĂ GENERATE DE CALAMITĂȚI NATURALE, DEZASTRE ȘI ACCIDENTE MAJORE

Fișa 1 – CUM SUPRAVIEȚUIEȘTI UNUI CUTREMUR? – Pag. 79

Fișa 2 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN CAZ DE INCENDIU – Pag. 84

Fișa 3 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN CAZ DE INCENDIU DE VEGETAȚIE – Pag. 89

Fișa 4 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN CAZ DE INUNDAȚIE – Pag. 92

Fișa 5 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚIA UNEI AVALANȘE – Pag. 102

Fișa 6 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚIA UNEI ALUNECĂRI DE TEREN – Pag. 104

Fișa 7 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚIA LIPSEI ELECTRICITĂȚII / BLACKOUT – Pag. 107

Fișa 8 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN CAZUL ACCIDENTELOR ÎN MEDIUL ACVATIC, MARITIM - 111

Fișa 9 – SUPRAVIEȚUIREA MONTANĂ – FOLOSIREA TEHNICILOR EVACUARE MONTANĂ ȘI DE ALPINISM – Pag. 113

M1 – Fișa 1 – CUM SUPRAVIEȚUIEȘTI UNUI CUTREMUR?

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** – În timpul și imediat după cutremur

DE REȚINUT

CE ESTE CUTREMURUL ȘI CUM ACȚIONEZI?

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. – Cutremurele sunt fenomene imprevizibile care apar fără avertisment și durează, de regulă, câteva secunde până la maximum 1-2 minute.
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 Richter* – magnitudine / energie eliberată sau *scara Mercalli modificată* – intensitatea efectelor la suprafață.
	– **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 SE ÎNTÂMPLĂ ÎN TIMPUL UNUI CUTREMUR?

- Simțim că se mișcă pământul sub picioare sau că se clatină clădirea în care ne aflăm;
- Obiectele pot să se răstoarne sau să alunece, tencuiala din tavan se poate desprinde iar geamurile se pot sparge.

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ

CE TREBUIE SĂ FACEM ÎN CAZ DE CUTREMUR?

1. TE GHEMUIEȘTI!	
2. ÎȚI PROTEJEZI CU MÂINILE CAPUL ŞI GÂTUL	
3. TE ŢII BINE DE CEVA!	
RĂMÂI ÎN ACEASTĂ POZIŢIE PÂNĂ CÂND SE OPREŞTE CUTREMURUL!	

CUM SĂ FAC? – ACȚIUNE IMEDIATĂ

1. ÎNAINTE DE CUTREMUR – PREGĂTIREA

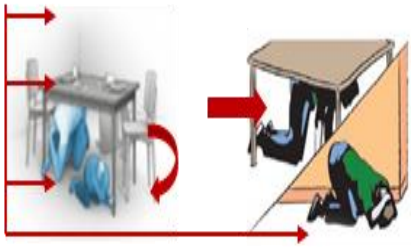
- **Identific zonele sigure din casă:** sub tocuri solide de uși, lângă pereți interiori de rezistență, departe de geamuri și mobilier instabil.
- **Fixez mobila grea** (dulapuri, biblioteci) în perete.
- **Amenajez un colț de urgență** cu: lanternă, radio, trusă medicală, apă, conserve, fluier.
- **Stabilesc un punct de întâlnire post-cutremur** cu familia.
- **Participez la simulări de evacuare** dacă sunt organizate la locul de muncă/școală.

2. ÎN TIMPUL CUTREMURULUI



DACĂ EȘTI ÎN INTERIORUL UNUI CLĂDIRI

- **Rămân calm!** Nu fug, nu țip.
- **Mă îndepărtez de ferestre și de mobilierul înalt și greu, până ce cutremurul încetează.**
- **Mă adăpostesc rapid sub o piesă solidă de mobilier** (masă, birou) sau lângă un perete de rezistență (NU în colțuri sau lângă ferestre).
- **Îmi protejez capul și gâtul** cu brațele sau un obiect moale.
- **Nu folosesc liftul**.
- **Nu ies din clădire în timpul mișcării seismice!** Cele mai multe victime se produc la ieșirea panicată în timpul undei de șoc.



DACĂ EȘTI ÎN PAT

- **Stau în pat.**
- **Mă acopăr cu pătura.**
- **Aștept să se oprească cutremurul.**



DACĂ EȘTI ÎN MAȘINĂ

- **Opresc mașina pe partea dreaptă a drumului**, într-un loc sigur, evitând copaci, poduri, tuneluri, pasaje, cabluri de utilități.
- **Rămân în mașină** până când mișcarea se oprește.



DACĂ EȘTI ÎN ORAȘ / PE STRADĂ

- **Mă îndepărtez de clădiri, copaci, stâlpi, de iluminat stradal, cabluri electrice, copaci.**
- **Mă așez ghemuit** într-un spațiu deschis, îmi acopăr capul cu mâinile și aștept să treacă mișcarea.
- **După cutremur, merg într-un loc sigur, evitând podurile, pasajele supraterane și alte structuri rutiere care ar fi putut fi deteriorate de cutremur.**



DACĂ EȘTI LA MUNTE

- **Stai în genunchi și acoperă-ți capul cu mâinile.**
- **Fii conștient de posibilitatea de alunecări de teren.**
- **După ce cutremurul s-a oprit, îndepărtează-te de pante și dealuri care s-ar putea deplasa.**





DACĂ EȘTI LA MARE

- **Există posibilitatea unor valuri mari.**
- **După ce cutremurul încetează, îndepărtează-te de apă cât mai repede posibil și în siguranță.**




DACĂ EȘTI IN LIFT

- **Stai în genunchi și acoperă-ți capul cu mâinile.**
- **Când cutremurul s-a oprit, încearcă să ieșiți la cel mai apropiat etaj dacă poți să faci acest lucru în siguranță.**



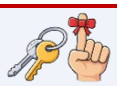

3. DUPA CUTREMUR

1. **NU PLECA IMEDIAT DIN SPAȚIUL ÎN CARE TE AFLI**. Nu părăsi încăperea până nu ești anunțat că e sigur să faci acest lucru.
2. **ACORDĂ PRIMUL AJUTOR CELOR RĂNIȚI.**
3. **CALMEAZĂ COPII SPERIAȚI.**
4. **STINGE SAU LIMITEAZĂ INCENDIILE APĂRUTE.**
5. **VERIFICĂ STAREA INSTALAȚIILOR ELECTRICE, CELE DE GAZ, APĂ ȘI STAREA CONSTRUCȚIEI ÎN INTERIOR**. Închide alimentarea cu gaz, apă și curent electric dacă este posibil.
6. **NU FOLOSI FOCUL DESCHIS** până nu s-a verificat dacă nu sunt scăpări de gaze.
7. **NU FOLOSI TELEFONUL** decât pentru apeluri la salvare, pompieri, etc., pentru a nu bloca traficul acestora
8. Ieșirea din clădire se face după **VERIFICAREA SCĂRILOR CĂ SUNT INTACTE.**NU UITA! După cutremur trebuie SĂ FACI **PREZENȚA LA LOCUL DE ADUNARE/EVACUARE** din curtea școlii și să vezi dacă sunt toți copii;
9. **FII PREGĂTIT ȘI ATENȚIONEAZĂ GRUPUL SĂ NU SE SPERIE ȘI SĂ INTRE ÎN PANICĂ ÎN EVENTUALITATEA UNOR REPLICI** seismice ce pot apărea.
10. La părăsirea locuinței, **IA CU TINE RUCSACUL DE SUPRAVIEȚUIRE ȘI ACTELE DE IDENTITATE**.
11. **LA IEȘIREA DIN CLĂDIRE UTILIZEAZĂ UN SCAUN SAU ALT OBIECT PROTECTOR** (geantă, ghiozdan, cărți groase etc.) pentru prevenirea rănirii provocate de căderea unor tencuieli, cărămizi etc.,
12. Dacă se face evacuarea, mergi în ordine la locul de adunare/ evacuare al imobilului.
13. Ascultă **UN POST DE RADIO SAU O APLICAȚIE OFICIALĂ PENTRU INSTRUCȚIUNI**
14. **NU TE ÎNTOARCE ÎN CLĂDIRE** până nu e declarată sigură de autorități.



ERORI FRECVENTE

- **Fuga pe scări sau în exterior** în timpul seismului.
- **Staționarea lângă ferestre**, vitrine sau obiecte suspendate.
- **Folosirea liftului.**
- **Refugiul sub tocul ușii.**
- **Blocarea ieșirilor** prin panică / îmbulzeală.
- **Neprotejarea capului și a gâtului.**
- **Aprinderea focului** (chibrit, aragaz) imediat după seism.
- **Întoarcerea rapidă în clădire** fără verificarea siguranței structurale.
- **Ignorarea replicilor.**
- **Răspândirea informațiilor neverificate.**



NU UITA!

- **Acceptă frica** – este normală. Important e să **nu te lași paralizat** de ea.
- Dacă ai copii cu tine, **calmează-te mai întâi tu** – copiii reacționează la starea adultului.
- După cutremur, e normal să apară **tulburări de somn, anxietate sau iritabilitate** – cere ajutor specializat dacă persistă.

TIMP CRITIC DE REACȚIE

SFATURI PENTRU PROFESORI ȘI INSTRUCTORI ÎN CAZ DE CUTREMUR?



1. **SCRIE-ȚI ÎNTR-UN LOC SIGUR PE CARE ÎL ȘTIE COPILUL, NUMĂRUL DE TELEFON AL PĂRINȚILOR** sau a altei rude apropiată. Copii mai mari trebuie să-l cunoască pe de rost sau salvat in telefon la numere favorite;
2. **EXERSAȚI** CU COPII POZIȚIA DE SIGURANȚĂ;
3. **EXPLICAȚI-LE CĂ SEISMUL ESTE CA O BARCĂ PE VALURI** și poate scoate zgomote ciudate, se vor sparge obiecte, vor cădea lucruri etc;
4. **ÎNVAȚĂ-L PE COPIL CUM SĂ REACȚIONEZE ÎN CAZ DE CUTREMUR**, pentru că nu știi niciodată când se poate întâmpla și pentru că nu poți fi alături de copil 24 ore din 24. **UN CUTREMUR NU POATE FI ANTICIPAT**, se poate întâmpla în orice moment: ziua, noaptea, pe drum, la grădiniță, la școală, în parc... Se poate întâmpla când cei mici sunt singuri în cameră sau afară, în curte, la joacă;
5. **IDENTIFICĂ DIN TIMP LOCURILE SIGURE PENTRU COPII**, direcțiile și locurile de evacuare din afara școlii și **verifică** dacă au reținut copiii aceste detalii;
6. **ÎNVAȚĂ-L SĂ NU PĂRĂSEASCĂ LOCUINȚA DECÂT ATUNCI CÂND S-A TERMINAT CUTREMURUL** și să caute ajutorul unui adult;
7. **ARATĂ-I LOCURILE CELE MAI SIGURE** din clasă, școală, casă în care se poate adăposti.
8. ASIGURĂ-TE CĂ PIESELE DE MOBILIER GRELE (fișetele, dulapurile, pupitrele, bibliotecile, mobilierul modular înalt etc) **SUNT ÎN SIGURANȚĂ ȘI BINE ANCORATE DE PERETE**, pentru a evita răsturnarea acestora; **Dosarele**, bibliorafturile, cărțile, cutiile pline, nu se așază la înălțime;
9. **SPUNE-LE CĂ ÎI VEI LUA DE LA ȘCOALĂ**, chiar dacă o să întârziați, nu vor rămâne singuri;
10. **Spune**-i copilului că păstrându-și calmul, poate depăși multe situații dificile, inclusiv un cutremur;
11. **Explicați**-le acest lucru pe un ton calm, fără a-i speria;
12. **ÎNVAȚĂ SĂ UTILIZEZI STINGĂTOARELE** pentru a interveni la un eventual incendiu;
13. **AFLĂ UNDE SUNT CELE MAI APROPIATE UNITĂȚI SANITARE** din zona locuinței/a școlii;
14. **Verifică** regulat dacă toți copiii **ȘTIU UNDE E LOCUL SIGUR DE ADUNARE/ EVACUARE** din curtea școlii / grădiniței / în apropierea locuinței;
15. **VERIFICĂ IEȘIRILE DE EVACUARE** de urgență, și **ALEGE TRASEUL CEL MAI SCURT** spre acestea;
16. **Asigură**-te că **APARATELE/RECIPIENTELE CU SUBSTANȚE CHIMICE DIN LABORATOARE SUNT ÎN SIGURANȚĂ;**
17. **Verifică** locul de amplasare a comutatoarelor pentru gaze, apă, electricitate și funcționarea acestora.

CHECKLIST RAPID

CE FAC DACA INCEPE UN CUTREMUR

	DA	NU
MĂ AFLU ÎNTR-UN LOC SIGUR?	☒	☐
MĂ POT ADĂPOSTI IMEDIAT?	☒	☐
AM GRIJĂ SĂ-MI PROTEJEZ CAPUL?	☒	☐
RĂMÂN PE LOC PÂNĂ SE TERMINĂ?	☒	☐
EVIT GEAMURILE ȘI OBIECTELE GRELE?	☒	☐

KIT MINIM DE URGENȚA PENTRU CUTREMUR

✓ **LANTERNĂ + BATERII DE REZERVĂ**	– Iluminat în caz de pană de curent.
✓ **FLUIER**	– Semnalizare dacă rămân blocat.
✓ **TRUSĂ MEDICALĂ**	– Prim ajutor.
✓ **APĂ POTABILĂ**	– Minimum 2 litri/persoană/zi.
✓ **ALIMENTE NEPERISABILE**	– Conserve, batoane energizante.
✓ **DOCUMENTE ÎN COPIE**	– Carte identitate, acte medicale.
✓ **TELEFON CU BATERIE EXTERNĂ**	– Comunicare.

M1 – Fișa 2 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN CAZ DE INCENDIU

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** – La declanșarea incendiului

DE REȚINUT

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.
- ✓ Un incendiu poate pune viața în pericol în doar **două minute**.
- ✓ Locuință poate fi cuprinsă de flăcări **în cinci minute**.

Focul este FIERBINTE!
- ✓ **Căldura este mai periculoasă decât flăcările**.
- ✓ Temperaturile camerei într-un incendiu pot fi de **38^{0}C la nivelul podelei și se pot ridica la 300^{0}C la nivelul ochilor.**
- ✓ Inhalarea aerului super-fierbinte duce la **arderea plămânilor și topirea 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

Frica de foc este foarte mare și dacă acționezi din instinct, fără o pregătire și instruire prealabilă, poți face greșeli care te pot costa viața.

CONDIȚII ESENȚIALE PENTU ARDERE	▪ ÎNCĂLZIREA MATERIALULUI RESPECTIV PÂNĂ LA TEMPERATURA DE APRINDERE;
	▪ PREZENȚA AERULUI (OXIGENULUI) NECESAR ARDERII.

CE TREBUIE SĂ ȘTIU DESPRE UN INCENDIU?
- ✓ **UNDE** (arde)**?**
- ✓ **CE** (arde)**?**
- ✓ **CUM** (arde, lămurește-te despre ce e vorba)**?**
- ✓ **CÂT** (de mare e)**?**
- ✓ **CE PERICOLE SUNT?**
- ✓ **CE S-A FĂCUT?**
- ✓ **S-A ANUNȚAT LA 112?**



BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ

CE FACI CÂND OBSERVI INCENDIUL?



- ✓ **NU TE SPERIA!**
- ✓ **ALARMEAZĂ TOȚI OAMENII. Țipă FOOC!, cât de tare poți.**
- ✓ Dacă există o **ALARMĂ DE INCENDIU, ACȚIONEAZĂ-O**!



- ✓ **EVACUEAZĂ OAMENII ȘI ANIMALELE**. Adună-i cât mai departe de foc, într-un loc sigur și sună la 112.
- ✓ Pentru a ieși din clădire **FOLOSEȘTE „SCARA DE EVACUARE"** prestabilită, **NU FOLOSI LIFTUL.!**



- ✓ **SĂRI PE GEAM NUMAI DACA EȘTI LA PARTER** și distanța până la sol este mică.
- ✓ NU sări sau coborî pe pereți netezi, de la o înălțime mai mare decât etajul doi.
- ✓ Dacă flăcările te obligă să ieși pe fereastră, nu sări. Stai agățat pe streașină, de o cornișă, un brâu de zidărie, un burlan de scurgere ori de un balcon.



- ✓ **NU URCA LA UN ETAJ SUPERIOR.**



- ✓ **ÎNCHIDE TOATE GEAMURILE ȘI UȘILE DINTRE TINE ȘI FOC.** Etanșează ușa – îndeasă sub ea covorul sau așternutul de pat.
- ✓ Orice curent de aer mărește focul și-l transformă în vâlvătaie. O ușă închisă întârzie propagarea flăcărilor cel puțin 20 - 30 minute.



- ✓ **NU ARUNCA PIETRE DIN AFARĂ**, ca să spargi geamurile unei clădiri, ale unui tren sau atelier în flăcări.
- ✓ **SEMNALIZEAZĂ PE FEREASTRĂ CĂ EȘTI ACOLO.**
- ✓ Împiedică persoanele speriate, panicate, slăbite de căldură și de fum să sară pe fereastră.



- ✓ **DACĂ POȚI, ÎNCEARCĂ SĂ STINGI FOCUL SAU SĂ-L LIMITEZI.**
- ✓ **DACĂ VREI SĂ VEZI CARE ESTE SITUAȚIA ÎNTR-O CAMERĂ SUSPECTĂ**, folosește ușa ca pavăză și deschide-o doar cu câteva degete.
  - Atenție când clanța este caldă. **NU DESCHIDE LARG UȘA.**
  - **GHEMUIEȘTE-TE CÂND DESCHIZI UȘA**, pentru ca eventualele gaze calde și flăcările să-ți treacă pe deasupra.
  - Dacă focul e mare, închide ușa imediat.



PENTRU MATERIALELE INFLAMABILE – benzină, aragaz, ulei, grăsimi sau lichide aprinse,

- ✓ Acoperă focul cu un capac, un panou, o ușă, o masă întoarsă, sau cu o cârpă uda, o pătură din lână (chiar uscată).
- ✓ NU încerca să arunci sau sa scoți afară din casa un vas sau o tigaie cu grăsime aprinsă.
- ✓ STROPEȘTE ZONELE ÎNVECINATE FOCULUI, pentru a-l împiedica să se răspândească.
- ✓ NU STROPI CU APĂ MOTORUL APRINS AL UNUI AUTOMOBIL.

FOCUL DE LA UN APARAT ELECTRIC – TV, mașină de spălat, fier de calcat – SE OPREȘTE SINGUR DUPĂ ÎNTRERUPEREA CURENTULUI ELECTRIC.

- ✓ Dacă după deconectarea curentului focul continuă să ardă, stropește-l cu apă. Caloriferele, sobele cu ulei pot fi răcite cu apă. Nu îndrepta jetul de apă spre locuri în care ar putea să fie sârme electrice neizolate.
- ✓ Aruncă apa cu un vas sau orice obiect care poate ține și căra apa.
- ✓ Închide toate ușile prin care treci când te duci sa umpli găleata cu apă.
- ✓ Improvizează cât mai aproape de foc o barieră anti flăcări din saltele, mobilă, covor sau un panou de lemn, udate bine cu apa.
- ✓ Apasă pe gura furtunului sau a extinctorului cu degetul mare ca să transformi jetul în stropi, pe care să îi dirijezi sub forma de cercuri asupra zonei din jurul focului, pentru a-l potoli și îngrădi. Apoi, întoarce-te imediat cu jetul gros spre centru, asupra zonelor fierbinți.
- ✓ Înăbușe focul când e mic cu haina cu care esti îmbrăcat, arunc-o peste foc și apas-o în jos cu mâinile sau cu picioarele.
- ✓ Daca poți, udă cârpa -la un robinet, într-un bazin sau cu zăpadă. O cârpă udă poate înăbuși uleiul aprins dintr-un vas, poate opri focul mic ce apare într-o pădure. Poți folosi nisip, pământ sau gunoi.





CUM SĂ FAC? – ACȚIUNE IMEDIATĂ



CUM POT STINGE UN FOC ?



- **NU TE SPERIA**
- **ACȚIONEAZĂ RAPID. Focul se întinde cu viteză crescătoare.**
- **Fii hotărât și concentrat în acțiune la BAZA FLĂCĂRILOR.**
- **LEAGĂ O CÂRPĂ UMEDĂ PESTE GURĂ ȘI NAS.**
- **ÎNTRERUPE CURENTUL ELECTRIC ȘI GAZELE.**
- **STINGE FOCUL PORNIND DE JOS în sus – apă multă la baza focului.**
- **MERGI APLECAT, ÎN GENUNCHI SAU TÂRÂȘ lângă foc**



APA ESTE DE BAZĂ

- Inundă focul cu apă (excepție – situația în care flăcările au cuprins ulei, grăsimi sau lichide combustibile.

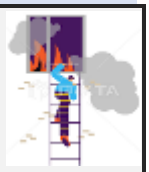


CE FAC DACĂ S-AU APRINS HAINELE?



- ✓NU te agita.
- ✓Stinge focul cu apa sau cu extinctorul (ferește fața).
- ✓Înăbușe flăcările prin acoperire cu o pătură (uda).
- ✓Dacă nu s-a stins, trântește-te pe sol și rostogolește-te cât mai mult.
- ✓Încearcă să te înfășori prin rostogolire într-un covor, o pătură sau o haină, CU CAPUL AFARĂ.
- ✓Dacă stai în picioare devii o torță. Flăcările îți vor înconjura capul și fața și vei inspira fum.
- ✓Nu te dezbrăca de hainele lipite de arsuri.
- ✓În caz de opărire, schimbă imediat îmbrăcămintea umezită.
- ✓Persoana cu arsuri va fi imediat tratata contra șocului și dusă la spital.

CUM MĂ DEPLASEZ PRIN FUM?



- ✓ Fumul gros este un pericol mortal. Poate conține gaze otrăvitoare.
- ✓ Ține o cârpă udă peste nas și peste gura. Va reține particulele de funingine și va preveni tusea.
  ATENȚIE! – CÂRPA UDĂ NU REȚINE GAZELE TOXICE.
- ✓ În întuneric mergi pe la marginile camerei sau ale scărilor. Pipăie pereții / balustrada.
- ✓ Lasă-te pe podea și deplasează-te târâș sau în patru labe către ieșire. Jos, la 20-30 cm de podea, fumul este mai rar și aerul mai curat.
- ✓ Dacă încerci să salvezi pe cineva dintr-o clădire în flăcări, găsește-ți un partener cu care să intri în foc. S-ar putea să fii nevoit să treci prin flăcări.
- ✓ Udă-ți hainele ca să nu ia foc.
- ✓ Atenție să nu rămâi și tu prins în incendiu.





NU UITA!

- **STINGĂTOARELE CU SPUMĂ NU SE FOLOSESC LA INCENDIUL UNEI INSTALAȚII ELECTRICE!**
- **STINGĂTOARELE CU PRAF USCAT SUNT BUNE PENTRU ORICE FEL DE FOC.**
- **TREBUIE SĂ STĂPÂNEȘTI METODELE DE BAZĂ DE STINGERE A INCENDIILOR.**
  - Nicio metodă nu se aplică singular în incendii extinse.
  - Metodele se combină în funcție de tipul focului, teren și resurse.
  - Nicio metodă nu garantează stingerea completă singură
  - Siguranța personală are prioritate absolută
  - Dacă focul scapă de sub control → retrage-te imediat

METODA BĂTĂII FLĂCĂRILOR – STINGERE MECANICĂ

SCOP – întreruperea oxigenului și răcirea flăcării.

- ✓ Se aplică la incendii de vegetație joasă, focare mici.
- ✓ Se folosesc ramuri verzi, mături, lopeți plate
- ✓ Lovirea se face **dinspre exterior spre interior.** Turtește flacăra, calc-o cu picioarele.
- ✓ Mișcări scurte, controlate – nu „măturare” largă.
- ✓ **Ineficientă la flăcări înalte sau vânt puternic.**

ÎNGRĂDIREA FOCULUI – IZOLARE / LIMITARE

SCOP – oprirea propagării focului.

- ✓ Crearea unui spațiu / bandă fără material combustibil.
- ✓ Îndepărtarea vegetației, frunzelor, resturilor uscate.
- ✓ Lățimea benzii crește odată cu intensitatea focului.
- ✓ Se folosește sol mineral, nisip, pământ bătătorit.
- ✓ **Necesită timp și coordonare.**
- ✓ Strânge covorul aprins și fă-l grămadă în mijlocul camerei, dacă pardoseala este din gresie sau din marmură. În felul acesta focul nu se poate răspândi.
- ✓ Mută mobila și materialele textilele cât mai departe de flăcări.

METODA ACOPERIRII – SUFOCARE

Scop: eliminarea oxigenului.

- ✓ Acoperirea flăcărilor cu pământ, nisip, pături ignifuge.
- ✓ Potrivită pentru focare mici, concentrate.
- ✓ Se aplică rapid, complet, fără ridicări repetate ale capacului.
- ✓ **Risc de reaprindere dacă materialul rămâne fierbinte.**

METODA RĂCIRII – REDUCEREA TEMPERATURII

Scop: coborârea sub temperatura de ardere

- ✓ Aplicarea apei, zăpezii, lichidelor neinflamabile.
- ✓ Jet pulverizat, nu jet compact (evită împrăștierea).
- ✓ Se începe de la margini spre centru.
- ✓ **Atenție la surse electrice sau lichide inflamabile.**

METODA ÎNDEPĂRTĂRII COMBUSTIBILULUI – ELIMINAREA SURSEI

Scop: „înfometarea" focului

- ✓ Separarea materialului care arde de restul zonei.
- ✓ Mutarea obiectelor combustibile din proximitate.
- ✓ Tăierea vegetației din calea focului.
- ✓ **Se face doar dacă există siguranță personală.**

METODA FOCULUI DE CONTRAATAC – FOC CONTROLAT

- ✓ Aprinderea unui foc controlat în fața incendiului.
- ✓ Consumă combustibilul din calea focului principal.
- ✓ Se aplică doar de personal instruit.
- ✓ Necesită vânt stabil și control permanent.
- ✓ **Extrem de periculoasă dacă este aplicată greșit.**

CHECKLIST DECIZIONAL – *INTERVIN SAU MĂ RETRAG*

1

EVALUARE RAPIDĂ	DA	NU
FOCUL ESTE **MIC ȘI LOCALIZAT.**	☒	☐
FLĂCĂRILE SUNT **SUB 1 M ÎNĂLȚIME.**	☒	☐
VÂNTUL ESTE **SLAB SAU INEXISTENT.**	☒	☐
AM **VIZIBILITATE BUNĂ** (FUM REDUS).	☒	☐
AM **CALE DE RETRAGERE** SIGURĂ.	☒	☐
SUNT **ECHIPAT MINIMUM** (MĂNUȘI / HAINE GROASE).	☒	☐

→ **NU INTERVIN DACĂ ESTE UN NU BIFAT**

→ **INTERVIN**

2

TIPUL FOCULUI	DA	NU
FOCUL ESTE **MIC ȘI LOCALIZAT.**	☒	☐
MATERIAL SOLID (LEMN, TEXTILE).	☒	☐
FOCAR IZOLAT (O SINGURĂ SURSĂ).	☒	☐

3

DACĂ ESTE	
INCENDIU EXTINS	☒
FLĂCĂRI ÎNALTE	☒
FUM DENS, TOXIC	☒

→ **NU INTERVIN RETRAGERE IMEDIATĂ**

RESURSE DISPONIBILE	DA	NU
APĂ	☒	☐
NISIP	☐	☒
PĂMÂNT	☐	☒
LOPATĂ	☒	☐
RAMURI VERZI	☒	☐
AJUTOR – minimum 1 persoană	☒	☐

→ **FĂRĂ RESURSE NU INTERVIN**

4

METODA POTRIVITĂ	
BĂTAIA FLĂCĂRILOR → vegetație joasă	☒
ACOPERIRE → focar mic	☒
RĂCIRE → materiale solide	☒
ÎNGRĂDIRE → prevenire propagare	☒

NU COMBINA METODELE DE STINGERE FĂARĂ CONTROL

5

MONITORIZARE DUPĂ STINGERE	
VERIFIC MARGINILE FOCARULUI	☒
CAUT JAR ASCUNS	☒
RĂCESC COMPLET ZONA	☒
SUPRAVEGHEZ MINIMUM 15–30 MIN	☒

ERORI FRECVENTE LA STINGEREA UNUI INCENDIU

GREȘEALĂ FRECVENTĂ	DE CE ESTE PERICULOASĂ	CE SE FACE CORECT
INTERVENȚIA FĂRĂ EVALUARE	– Poate duce la rănire.	– Evaluare rapidă înainte de orice.
SUBESTIMAREA FOCULUI	– Focul scapă de sub control.	– Intervenție doar la foc mic.
APROPIEREA DIN DIRECȚIA VÂNTULUI	– Flăcările și fumul vin spre tine.	– Abordare din lateral sau contra vântului.
FOLOSIREA APEI PE FOC ELECTRIC	– Risc de electrocutare.	– Oprirea curentului / evitarea.
ARUNCAREA APEI ÎN JET PUTERNIC	– Împrăștie jarul.	– Pulverizare / de la margini.
STINGEREA INCENDIULUI DOAR ÎN CENTRU	– Marginile rămân active.	– De la margini spre centru.
RIDICAREA MATERIALELOR APRINSE	– Extinde incendiul.	– Acoperire / izolare.
LIPSA UNEI CĂI DE RETRAGERE	– Blocare în foc.	– Asigură ca ai ieșire înainte de intervenție.
STINGEREA INCOMPLETĂ	– Reaprindere ulterioară.	– Răcire completă + monitorizare.
PLECAREA IMEDIATĂ DUPĂ STINGERE	– Focul revine.	– Supraveghere 15–30 min.

M1 – Fișa 3 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN CAZ DE INCENDIU DE VEGETAȚIE

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | 🎯 **SE APLICĂ –** La declanșarea incendiului în exterior / multe, zone rurale.

DE REȚINUT

- ✓ Incendiile de vegetație se propagă rapid, mai ales atunci când bate vântul.
- ✓ Primul semn ca se apropie un foc de vegetație este mirosul de fum.
- ✓ Fumul este adesea mai periculos decât flăcările.
- ✓ Apoi, auzi zgomotul făcut de foc înainte de a vedea flăcările.
- ✓ Vei vedea o comportare neobișnuită a animalelor și păsărilor.
- ✓ Direcția vântului determină evoluția focului.
- ✓ Dacă este împins de vânt prielnic, focul poate înainta mai repede decât viteza cu care aleargă un om.
- ✓ Intervenția civilă este posibilă doar la focare mici.
- ✓ Retragerea la timp este o decizie corectă, dar nu un eșec.

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ

- ✓ Evaluarea rapidă a mărimii focului și a vântului.
- ✓ Abordarea focului din lateral sau contra vântului.
- ✓ Cea mai bună metodă de stingere a unui incendiu de vegetație, este să folosești *„bătătoare de foc"* – cu forma de matură sau lopată cu coadă și o limbă din fâșii din cauciuc sau din crengi. Cu ele se poate bate, înăbuși și turti un foc mic sau un început de incendiu.
- ✓ Stingerea incendiului de la margini spre centru.
- ✓ Crearea unei benzi de siguranță fără combustibil.
- ✓ Monitorizarea zonei după stingere (min. 15–30 min).
- ✓ Anunțarea autorităților chiar dacă focul pare stins.

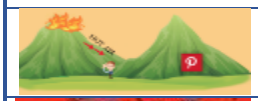


ERORI FRECVENTE

- ✓ Subestimarea vitezei de propagare.
- ✓ Intervenția directă în flăcări înalte.
- ✓ Apropierea din direcția vântului.
- ✓ Lipsa unei căi de retragere.
- ✓ Folosirea apei în jet puternic.
- ✓ Plecarea imediată după stingere.
- ✓ Ignorarea jarului ascuns.

CUM SĂ FAC?

EVALUEAZĂ → DECIDE → ACȚIONEAZĂ → MONITORIZEAZĂ

CUM SUPRAVIEȚUIEȘTI UNUI INCENDIU DE PĂDURE	
	**1. DEPĂRTEAZĂ-TE DE FOC,** dar NU o lua imediat la fuga îngrozit, în afara situației în care flăcările sunt foarte aproape. **LUPTĂ CU FOCUL, DAR MEREU CU VÂNTUL DIN SPATE.**
	**2. COBOARĂ ÎN VALE,** dacă este posibil, și rămâi jos. Focul se mișcă mai repede în sus din cauza curenților ascendenți, iar fumul se ridică.
	**3. VEZI DIRECȚIA VÂNTULUI!** – Direcția vântului este arătată de fum. – **Dacă suflă spre foc, aleargă în direcția din care bate vântul.**
	– **Dacă suflă din spatele focului spre tine, alergă perpendicular pe vânt.**
	**4.** Dacă nu poți nici să te îndepărtezi, nici să ocolești flacăra, **ADĂPOSTEȘTE-TE SAU ÎNDREAPTĂ-TE SPRE O ZONĂ CARE ÎNTRERUPE FOCUL** – o poiană mai mare, o râpă adâncă, un râu sau o viroagă.
	**5.** Dacă e posibil, **ALEARGĂ SPRE O ZONĂ CARE A ARS DEJA**. Este puțin probabil să declanșeze un nou incendiu.
	**6. EVITĂ CANIOANELE ȘI VĂILE FOARTE ÎNGUSTE**. Pot canaliza căldura mortală. **ȚINE-ȚI HAINELE USCATE.** La căldură mare, hainele umede se vor opări.
	**7. PUNE-ȚI CĂMAȘA/TRICOUL PESTE GURĂ ȘI NAS** pentru a nu inhala particule mari.
	**8. NU TE DEZBRĂCA DE HAINE** îți vor proteja corpul și vor slăbi forța radiațiilor de căldură. Împreunează-și palmele în fața gurii și a nasului. **RESPIRĂ PRINTRE DEGETE.**

TRAVERSAREA FLĂCĂRILOR

- ✓ Într-o poiană poți fugi prin flăcări și să te refugiezi pe pământul deja ars.
- ✓ Alege locul de traversare.
- ✓ Umezește o cârpă și pune-o peste nas și gură.
- ✓ Acoperă cât mai mult din pielea descoperita (inclusiv capul) cu o haină.
- ✓ Dacă s-au aprins hainele, nu mai fugi, căci curentul de aer produs întărește flăcările.



ACȚIUNE IMEDIATĂ



- ✓ Îndepărtează-te din calea focului.
- ✓ Mergi perpendicular pe direcția de propagare a focului.
- ✓ Acoperă gura și nasul cu material textil.
- ✓ Anunță serviciile de urgență.
- ✓ Avertizează persoanele din zonă.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

- ✓ Primele 1–5 minute sunt decisive.
- ✓ După 5–10 minute, focul poate deveni necontrolabil.
- ✓ Întârzierea deciziei = risc major.



NU UITA!

- ✓ Viața ta are prioritate absolută.
- ✓ Focul nu se negociază, dar se evită dacă scapă de sub control.
- ✓ Fumul dens = pericol imediat.
- ✓ Retragerea timpurie salvează vieți.

M1 – Fișa 4 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN CAZ DE INUNDAȚIE

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | 🎯 **SE APLICĂ** – În timpul inundației, creșterii apei / evacuare.

DE REȚINUT

- ✓ **INUNDAȚIA**, poate fi produsă de 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.
- ✓ **O inundație rapidă** este o **inundație bruscă** care apare în câteva ore după ploi abundente, locale. Se întâmplă de obicei în zonele joase, unde solul nu este capabil să absoarbă toată apa.
- ✓ De asemenea, pot apărea din cauza producerii unor **catastrofe** sau a **accidente la barajele hidrotehnice** – în aceste situații, autoritățile declanșează alarma pentru calamitate naturală (semnal de sirenă) + avertizare prin aplicațiile special destinate de alarmare a populației pe telefonul mobil.
- ✓ **Apa în mișcare este extrem de periculoasă**, chiar și la nivel redus. Curentul apei în mișcare ascunde obstacole și gropi.
- ✓ Nu instala tabără lângă un râu, pe un teren coborât, ci pe un pinten de deal. Dacă apa crește, mută-te mai sus.
- ✓ 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).
- ✓ Electricitatea și apa sunt o combinație letală
- ✓ Cel mai important motiv pentru care oamenii mor în inundații este că subestimează pericolul.
- ✓ **Evacuează în cel mai scurt timp zona inundabilă –** este cea mai sigură decizie**.**

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ - CUM SĂ FAC?

ANTICIPEAZĂ → EVACUEAZĂ → PROTEJEAZĂ → AȘTEAPTĂ!

- ✓ Monitorizarea nivelului apei și a avertizărilor oficiale.
- ✓ Evacuarea preventivă către zone înalte.
- ✓ Deconectarea energiei electrice (dacă este sigur).
- ✓ Protejarea documentelor și bunurilor esențiale.
- ✓ Utilizarea mijloacelor de flotabilitate improvizate.
- ✓ Respectarea indicațiilor autorităților.

ACȚIUNI IMPORTANTE

- ✓ Mută-te la etaje superioare sau teren înalt.
- ✓ Evită subsolurile.
- ✓ Mergi încet, sprijinit, dacă deplasarea este inevitabilă.
- ✓ Marchează locația dacă rămâi izolat.

1. ÎNAINTE DE INUNDAȚIE

1. Pregătește-te și **fă-ți un plan de urgență**, rezerve de hrană, haine călduroase și apă de băut, în vase bine închise.
2. **Pregătește un rucsac de urgență.** Asigură-te că ai o lanterna, un fluier, o oglindă, cârpe colorate pentru semnalizare, o mini-butelie de gaz pentru gătit, lumânări și chibrituri.
3. **Află mai multe despre riscul local de inundații.** Contactează primăria pentru a afla mai multe despre planurile de risc ale orașului.
4. **Monitorizează avertismentele locale**
5. Urmărește **mesajele de alertare** transmise de autorități, sistemul de avertizare de urgență și avertizările hidrologice și meteorologice.
6. Vizitează **paginile oficiale** pentru informații.

7. **Asigură-ți locuința împotriva inundațiilor.**
8. **Protejează-ți casa.**
9. **Curăță jgheaburile, șanțurile și canalele de scurgere** pentru a permite apei de ploaie să se scurgă.
10. Ai grijă ca și canalele de scurgere din casă să fie desfundate și să nu fie acoperite cu mobilier.
11. Direcționează **scurgerea apei de ploaie departe de gospodăria ta.**
12. Nu arunca gunoiul menajer și deșeurile vegetale în albiile râurilor.
13. Protejează-ți bunurile în recipiente rezistente la apă. Depozitează-le deasupra nivelului apei.
14. **Protejează parterul și subsolul casei** pentru a evita pătrunderea apei.
15. Instalează dispozitive de atenuare a inundațiilor, cum ar fi pompe de apă submersibile, supape de retur și generatoare de rezervă. Asigură-te că funcționează și testează-le în mod regulat.
16. **Construiește bariere** (din saci de nisip) pentru a opri pătrunderea apei în casă în caz de inundație
17. **Participă la exercițiile de simulare** organizate de serviciile profesioniste pentru situații de urgență și autoritățile locale
18. La părăsirea locuinței vei lua numai obiectele de valoare și cele strict necesare.
19. Nu uita să întrerupi alimentarea casei cu gaze, curent electric și apa de la rețea.



2. PE TIMPUL INUNDAȚIEI

DACĂ TE SURPRINDE ÎNTR-O CLĂDIRE



1. **Rămâi acolo, în clădire. Ești mai în siguranță.**
2. **Oprește gazul și curentul electric**. Scoate aparatele electrice din priză.
3. **Nu atinge echipamentele electrice** dacă ești ud ori stai în apă.
4. Dacă ai timp, **securizează-ți casa**. Mută obiectele de valoare la etaj. Protejează ferestrele și închide ușile. Construiește bariere (cu saci de nisip) pentru a opri apa să intre în casă. Închide toate utilitățile, dacă ești în siguranță.
   - Încuie ușile casei și protejează ferestrele pentru a nu fi sparte de vânturi puternice, de curenții de apă sau de obiectele duse de curenții de apă.
5. **Dacă nivelul apei continuă să crească, urcă la etajul superior sau în pod, pe acoperiș.**
6. **Dacă ești obligat să te refugiezi pe acoperiș**, amenajează acolo un adăpost. Dacă acoperișul este înclinat, leagă-te de un coș sau alt reazem solid.
7. **Dacă nivelul apei continuă să crească, pregătește o plută.** Dacă nu ai frânghii, rupe cearceafurile.
8. **Părăsește casa numai în caz de absolută necesitate**. Dacă nu esti obligat să pleci, stai în casă sau pe ea până ce apa scade, se retrage sau vin ajutoare.
9. **Respectă recomandările transmise de autorități** la tv, radio, aplicații specializate. Urmează recomandările de siguranță și evacuare.
10. **Fii pregătit pentru evacuare. Evacuează cu rucsacul de urgență.**
11. **Evacuează animalele și bunurile de valoare** în locuri sigure.

DACĂ EȘTI ÎN AER LIBER



Urcă pe o formă de relief mai ridicată, la înălțime, pe creastă, nu sta pe fundul văii sau pe malul apei.
- Șuvoaiele de apă (viitura), amestecată cu noroi și tot felul de materiale pot să te prindă oriunde, pe neașteptate.

Dacă apa se ridică în jurul tău, încearcă să urci într-un copac sau pe vârful unei stânci sau al altei forme de relief ridicată.
- Apele din inundații pot conține copaci doborâți și resturi care te pot lovi dacă ești în apă.

Atenție, apa aparent superficială te poate doborî sau îți poate mătura autovehiculul. **Doar 15 cm de apă rapidă te poate răsturna.**

DACĂ EȘTI LA ȚĂRMUL MĂRII



1. **Pleacă imediat din zona amenințată**.
   - De obicei, inundația este produsă de o combinație de valuri uriașe, amplificate de vânt puternic.
   - Un cutremur submarin poate produce o serie de valuri uriașe care se mișcă cu viteze foarte mari, străbat distanțe foarte mari și produc pagube pe țărmurile lovite.
2. **Dacă simți vibrații în sol, depărtează-te de coastă și caută o formă de relief mai ridicată**. **Nu există apărare împotriva unui perete mișcător de apă.**
3. **Nu te întoarce la locul periculos, pe mal, după trecerea primului val**. S-ar putea să te surprindă al doilea sau al treilea val

DACĂ EȘTI ÎN AUTOVEHICULUL



4. **Nu încerca să traversezi o apă curgătoare sau un lac** decât atunci când ești sigur că **adâncimea maximă a apei nu va depăși jumătatea roților, la înălțimea de aproximativ 30-50 de cm. Peste 50 de cm de apă pot mătura autovehiculele.**
5. **Întoarce**-te dacă vezi că drumul este inundat.
6. Apa poate ascunde o zonă în care drumul a fost surpat, lăsând o gaură unde poate cădea mașina.
7. **Dacă mașina s-a oprit, urcă-te pe ea. Scoate centura de siguranță, deschide geamul (sparge-l dacă este necesar) și ieși prin fereastră pentru a te urca pe mașină. Ajuns deasupra vehiculului, sună la 112.**
8. **Dacă apa continuă să crească, mașina pe care te afli va fi măturată. În aceste situații este mai bine să înoți și să ieși din apele învolburate.**
9. **Încercă să îți protejezi capul și partea superioară** a corpului.
10. **Întoarce-ți picioarele în aval** și menține-le ridicate pentru a evita să rămâi sub apă.
11. **Folosește-ți picioarele pentru a bloca resturile** și obiectele din apă.
12. **Când vezi zone de apă calmă, înoată spre ea.**

4. CE FACI DUPĂ INUNDAȚIE

1. **Nu pleca**, nu umbla până ce nu ești sigur că pericolul a trecut.
2. **Evită zonele în care mai există apă.** Poate fi contaminată sau încărcată electric.
3. Când apa se retrage, lasă în urma ei distrugeri, resturi, cadavre. Pot apărea boli sau molime. **Nu mânca resturile (arde toate mortăciunile), fierbe și dezinfectează apa** înainte de a o folosi.
4. Pentru băut **folosește** apa de ploaie sau fierbe apa din alte surse.
5. Unele **produse vegetale pot fi bune de mâncat, la fel și păsările.**
6. **Urmărește canalele oficiale de știri.** Urmează instrucțiunile autorităților. Stai departe de zonele afectate.
7. **Evită liniile electrice căzute, stâlpii și firele.** Te pot electrocuta.
8. Verifică cu autoritățile dacă este **sigur** să intri din nou în casă. Ai grijă când reintri, structurile pot fi fragile și se pot prăbuși.
9. **Ai grijă la poduri și drumuri** din zonele în care apele s-au retras. Rezistența acestora ar putea fi afectată și ar putea ceda sub greutatea mașinilor!
10. **Ajută persoanele vulnerabile** care au nevoie de asistență specială, cum ar fi copiii, persoanele în vârstă și persoanele cu dizabilități.
11. Dacă ai nevoie de **locuință temporară**, alimente și medicamente, contactează **autoritățile** locale.
12. **NU încerca să reconectezi singur utilitățile.** Contactează autoritățile locale pentru a te asigura dacă și când pot fi utilizate din nou în siguranță.
13. **Nu atinge echipamentul electric dacă este umed sau dacă stai în apă** - te poți electrocuta. Poartă echipament de protecție, de exemplu, mănuși, cizme de cauciuc și măști.
14. **Usucă-ți casa și tot ce este în ea** în 24-48 de ore, curăță mucegaiul și asigură-te că nu ai probleme cu umiditatea.
15. **Verifică și aruncă alimentele** care s-au udat sau s-au încălzit.
16. **Curăță și dezinfectează toate obiectele care au fost în contact cu apa.** Există pericolul de îmbolnăviri serioase ca urmare a lipsei igienei și canalizărilor afectate.



ACȚIUNE IMEDIATĂ – TIMP CRITIC DE REACȚIE

- ✓ **Evacuează fără întârziere – Primele minute** după avertizare sunt decisive. Întârzierea evacuării crește exponențial riscul
- ✓ **După creșterea rapidă a nivelului apei, opțiunile se reduc drastic**
- ✓ **Oprește curentul** dacă este sigur.
- ✓ la **kitul de urgență**.
- ✓ **Sună la urgențe** dacă ești în pericol.
- ✓ **Evită orice contact inutil cu apa.**

ERORI FRECVENTE

- ✓ **Traversarea apei curgătoare pe jos sau cu vehiculul.**
- ✓ **Subestimarea adâncimii și vitezei apei.**
- ✓ **Atingerea cablurilor** sau echipamentelor electrice ude.
- ✓ **Întoarcerea în zonele inundate** prea devreme.
- ✓ **Consumul apei contaminate.**
- ✓ Ignorarea riscului de **alunecare a terenului.**



NU UITA!

- ✓ 30 cm de apă pot destabiliza un adult
- ✓ 60 cm de apă pot lua un autoturism
- ✓ Apa poate fi contaminată biologic și chimic
- ✓ După retragere, riscurile persistă



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
AM IDENTIFICAT RUTĂ DE EVACUARE	☒	☐
SUNT PE TEREN ÎNALT	☒	☐
ELECTRICITATEA ESTE OPRITĂ (DACĂ E SIGUR)	☒	☐
EVIT APA CURGĂTOARE	☒	☐
AM KITUL DE URGENȚĂ	☒	☐

PRIORITIZEAZĂ EVACUAREA

CUM TRAVERSEZ RÂURILE – ZONELE INUNDATE

- Există mai multe **tehnici și metode pentru a traversa un râu**, iar alegerea metodei depinde de
  - **adâncimea apei,**
  - **lățimea râului,**
  - **viteza curentului apei,**
  - **resursele disponibile și**
  - **nivelul abilităților individuale.**

UTILIZAREA UNUI POD SAU A UNEI PODEȚE		– Dacă este disponibil, este cea mai simplă și mai sigură metodă.
CANOE, BARCĂ GONFLABILĂ FOLOSIND VÂSLE SAU PUTEREA BRAȚELOR		– Metodă utilizată pentru râuri mici și mai puțin adânci, unde apa este relativ calmă
CABLU DE TRAVERSARE		– Dacă există instalat un cablu suspendat peste râu. – Dacă nu există, îl poți face tu pentru a trece în siguranță tot grupul.

ÎNOT		– Opțiune pentru râuri înguste și mai puțin adânci. – Atenție la viteza curentului apei și abilitățile grupului.
FOLOSIREA PONTOANELOR SAU A BĂRCILOR CU MOTOR		– Pentru râuri mai mari și mai adânci.
CONSTRUIREA UNUI POD TEMPORAR		– Poți construi un podeț temporar folosind materiale disponibile din zonă (bușteni, lemne și alte materiale).
TRECEREA ÎN ECHILIBRU		– Pentru râuri mici cu pietriș/nisip.

CUM TRAVERSEZ RÂUL ÎNOT?

ÎNAINTE DE A INTRA ÎN APĂ



- Asigură-te că tu și echipa ta pot înota, au **abilitățile necesare pentru a traversa râul** și o bună rezistență în apă.
- Evaluează cu atenție râul și condițiile sale. Stabilește **viteza curentului și adâncimea apei**. Analizează posibile **obstacolele subacvatice**.
- **Alege punctul de traversare**. Caută un loc unde apa să fie cât mai puțin adâncă și cât mai puțin turbulentă. Evită zonele cu obstacole subacvatice sau cu vârtejuri.
- Asigură-te că ești echipat cu o **vestă de salvare sau un dispozitiv de flotabilitate**, care te poate ajuta să rămâi la suprafața apei în cazul în care obosești sau îți pierzi echilibrul.
- **Monitorizează vremea** înainte și în timpul traversării râului.

PE TIMPUL TRAVERSĂRII RÂULUI

- **Înoată în diagonală** față de direcția curentului, de la un punct aflat în amonte spre unul situat în aval. Te ajută să reduci efectul curentului și să economisești energie.
- Încearcă să înaintezi prin apă **înotând lateral**, pentru a compensa efectul curentului.
- Menține-ți **corpul cât mai orizontal** posibil și utilizează brațele și picioarele pentru direcție.
- Folosește **materialele de flotabilitate** luate cu tine.
- **Fii calm și controlează-ți emoțiile** în timpul traversării. Panica poate duce la pierderea controlului și poate agrava situația.
- **Nu te forța să faci mai mult decât te simți confortabil**. Dacă te simți epuizat sau ești îngrijorat, oprește-te și ia-ți o pauză pentru a recăpăta energia și claritatea mentală.
- **În** cazul **unui curent extrem de puternic sau a altor condiții periculoase, caută un alt punct de traversare sau așteptă până când condițiile devin mai sigure.**

CUM CONSTRUIESC O PLUTĂ DIN BUȘTENI

ALEGE MATERIALELE POTRIVITE		✓ Caută 6-8 bușteni (3 m/ lungime și cel puțin 20 cm/ diametru. ✓ Caută 4 bușteni mai subțiri (3m/ lungime și cel puțin 10 cm/ diametru). ✓ Bușteni trebuie să fie rezistenți și să ofere flotabilitate – lemn de esență tare, cum ar fi stejarul sau cedrul, sunt ideali. Poți folosi și alte tipuri de lemn dacă sunt disponibile în zonă.
PLANIFICĂ FORMA ȘI DIMENSIUNEA PLUTEI		✓ Dimensiunile și configurația plutei sunt în funcție de scopul pentru care o folosești și de cantitatea de materiale disponibile. ✓ Decide cum vei aranja bușteni pentru a asigura stabilitate și flotabilitate.
CURĂȚARĂ ȘI PREGĂTEȘTE BUȘTENII		✓ Taie bușteni la dimensiunile dorite. ✓ Îndepărtează coaja și alte impurități de pe suprafața lemnului. Asigură-te că bușteni sunt netezi și liberi de orice obiecte care te-ar putea răni.
ASAMBLAREA BUȘTENILOR		✓ Așază bușteni în configurația corespunzătoare pentru a forma baza plutei. ✓ Poți folosi cabluri, frânghie sau coardă de viță-de-vie sau alte materiale de fixare într-o structură solidă.
ADĂUGĂ ELEMENTE DE FIXARE ȘI PROTECȚIE		✓ Adăugă elemente pentru a întări și proteja pluta, cum ar fi grinzi transversale sau plase de protecție. ✓ Asigură-te că toate elementele adăugate sunt fixate în mod corespunzător și contribuie la stabilitatea și siguranța plutei.
TESTAREA PLUTEI		✓ Testează-o într-un mediu controlat pentru a te asigura că este stabilă și că poate suporta greutatea prevăzută.

CE FAC DACĂ, DIN NEFERICIRE, CAD ÎN RÂU / ÎN APĂ?

TREBUIE să acționezi rapid și să iei măsuri pentru a-ți crește șansele de supraviețuire.

	✓ Păstrează-ți calmul – este esențial să rămâi cât mai calm posibil. ✓ Panica poate să îți afecteze gândirea și abilitatea de a lua decizii bune.
	✓ Dacă există alți oameni în apropiere, strigă după ajutor pentru a le atrage atenția. ✓ Asigură-te că respiri controlat pentru a-ți menține calmul.
	✓ Încearcă să îți menții capul deasupra apei și să respiri cât mai bine. ✓ Dacă este posibil, încearcă să te miști spre mal sau spre un obiect de plutire.
	✓ Dacă ești capabil, întoarce-te pe spate și întinde-te cu fața în sus, astfel încât să poți să plutești. Acest lucru îți va permite să respiri mai ușor și să îți păstrezi echilibrul.
	✓ Dacă nu poți să te opui curentului, încearcă să îți menții direcția, mergând cu el până când găsești o oportunitate de a ieși din apă. ✓ Dacă curentul este puternic și te deplasează rapid, folosește-ți picioarele pentru a proteja capul și corpul de pietre sau alte obstacole subacvatice.

- ✓ Încearcă să înoți spre mal sau spre locuri mai sigure. Dacă nu poți să înoți direct spre mal, **încearcă să mergi diagonal** sau să folosești alte tehnici de înot care îți pot ajuta să progresezi.
- ✓ Când ajungi aproape de mal sau de un obiect de plutire, pregătește-te să ieși din apă. Asigură-te că ai un sprijin pentru a ieși pe mal sau pe obiectul de plutire și folosește-te de el pentru a te trage afară din apă.
- ✓ Dacă ai suferit vreo leziune sau dacă ai inhalat apă, după ce ai ieșit din apă, caută ajutor medical.

CUM SUPRAVIEȚUIEȘTI UNEI CĂDERI ÎN APĂ DE LA ÎNĂLȚIME MARE?



1. **Respiră adânc în momentul căderii.**
2. **Poziționează corpul să atingi apa cu picioarele unite.**
3. **Înfășoară brațele peste cap și fixează-ți nasul în braț/cot.**
4. **Tensionează-ți mușchii și întărește mușchii de la picioare.**
5. **Închide bine ochii și gura.**
6. **Înotă imediat ce ai ajuns în apă.**



CARE SUNT TEHNICILE DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN APĂ

POZIȚIA DE PLUTIRE	– Învață o poziție de plutire. Întinde-te pe spate, ținându-ți capul în spate și pieptul în sus. Folosește-ți brațele și picioarele pentru a menține echilibrul și pentru a te deplasa.
CONTROLUL RESPIRAȚIEI	– Respiră controlat și nu te panica în timp ce ești în apă. Încearcă să respiri regulat și adânc pentru a-ți menține calmul.
CONSERVAREA CĂLDURII	– În ape reci, conservarea căldurii corpului este esențială pentru supraviețuire. Dacă este posibil, încercă să îți ții membrele aproape de corp pentru a reduce pierderea de căldură.
ORIENTARE	– Dacă ești în derivă, încearcă să-ți menții orientarea și să rămâi concentrat. Încercați să identificați un punct de referință sau să te orientezi după soare, lună sau alte indicii.
FOLOSIREA OBIECTELOR DE PLUTIRE	– Dacă ai la îndemână un obiect de plutire (vestă de salvare, buștean), folosește-l pentru a-ți spori flotabilitatea și siguranța.
CONSERVAREA ENERGIEI	– Încercați să economisești cât mai multă energie și să nu te epuizezi în încercarea de a te menține la suprafața apei. Folosește mișcări economice și încercă să îți menții calmul. Nu te agita suplimentar!
COMUNICARE ȘI SEMNALIZARE	– Dacă există alți oameni în apropiere, strigă după ajutor și folosește mâinile pentru a vă face văzut.
PLANIFICARE ȘI PREGĂTIRE	– Înainte de a merge într-un mediu acvatic, asigură-te că ești pregătit, stăpânești tehnici de supraviețuire în apă și ai echipamentul adecvat. Acest lucru poate face diferența între viață și moarte într-o situație de urgență.

CE FAC DACĂ S-A RĂSTURNAT BARCA?

1. PĂSTREAZĂ-ȚI CALMUL	– **Încearcă să rămâi calm și să nu intri în panică. Panica poate să îți afecteze gândirea și capacitatea de a lua decizii bune.**	
2. IEȘI CÂT MAI RAPID POSIBIL DE SUB BARCĂ	– Poți încerca să îți ridici corpul de sub barcă sau să înoți în lateral pentru a ieși.	
3. IEȘI DIN APĂ	– Dacă ești încă în apă, încearcă să ajungi la suprafață – și să îți menții capul deasupra ei pentru a respira. Dacă porți vestă de salvare, aceasta te va ajuta să rămâi la suprafață.	
4. CAUTĂ ECHIPAMENTUL DE SALVARE	– Încearcă să găsești echipamentul de salvare, cum ar fi vesta de salvare sau plutitoarele.	
5. AJUTĂ CEILALȚI COLEGI	– Dacă nu ești singur în barcă, încearcă să îi ajuți și pe ceilalți colegi să iasă din apă.	
6. AGAȚĂ-TE DE BARCĂ (DACĂ E DISPONIBILĂ)	– Dacă barca nu s-a răsturnat complet și este încă accesibilă, încearcă să te agăți de ea sau de alte obiecte de plutire (bușteni, alte echipamente de pe barcă) pentru a-ți spori flotabilitatea și stabilitatea. – Asigură-te că te agăți de partea care nu este sub apă.	
7. ELIBEREAZĂ ECHIPAMENTUL GREU	– Încearcă să te eliberezi de hainele sau de echipamentul greu care te trag în jos.	
8. ÎNOATĂ CĂTRE MAL	– Încearcă să înoți către mal sau către cel mai apropiat loc sigur. – Încercă să mergi cu curentul sau să folosești alte tehnici de înot pentru a economisi energie.	
9. CHEMĂ AJUTOR	– Încercă să atragi atenția celor din jur sau să strigi după ajutor. Folosește-ți mâinile pentru a te face văzut și a atrage atenția.	

CUM RECUNOSC UN OM CARE ARE PROBLEME ÎN APĂ

✓ CAPUL ESTE JOS ÎN APĂ, GURA LA NIVELUL APEI, OCHII STICLOȘI ȘI GOI.	
✓ CAPUL ÎNCLINAT PE SPATE CU GURA DESCHISĂ, OCHII ÎNCHIȘI.	
✓ PĂRUL PESTE FRUNTE SAU PE OCHI.	
✓ NU-ȘI FOLOSEȘTE PICIOARELE.	
✓ GÂFIE / HIPERVENTILAT.	

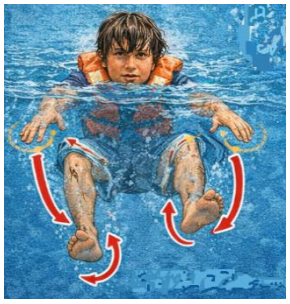
CUM CALCI APA EFICIENT?



1. Orientează-ți corpul vertical în apă.
2. Înclină-ți ușor capul înapoi.



3. Ridică picioarele ca și cum ai sta pe un scaun.
4. Mișcă-ți mâinile în cercuri mici, ținând palmele în jos.



5. Ridică și coboară picioarele ca și cum urci treptele.

Sincronizează-ți cercurile mâinilor cu loviturile picioarelor până când apa este în mod constant la nivelul bărbiei.

CUM SUPRAVIEȚUIEȘTI CĂDERII PRIN GHEAȚĂ?

- ✓ Supraviețuirea căderii prin gheață poate fi o situație extrem de periculoasă și necesită abordarea potrivită pentru a-ți crește șansele de supraviețuire.
- ✓ Este important să fii pregătit pentru astfel de situații și să cunoști procedurile de siguranță în cazul căderii prin gheață înainte de a merge în zone cu gheață subțire sau instabilă.

	ACȚIUNI
1. Păstrează-ți calmul.	✓În momentul căderii prin gheață, este esențial să încerci să **rămâi calm.** Panica poate agrava situația și îți poate consuma energia în mod inutil. ✓**REZISTĂ impulsului indus de șoc** și de hiperventilație. ✓Șocul va dispărea în 1-3 minute și ai la dispoziție 15-45 de minute pentru a ieși înainte de a-ți pierde cunoștința.
2. Încearcă să te menții la suprafață.	✓**Încercă să înoți spre suprafața gheții** și să îți menții capul deasupra apei. Poți folosi mâinile pentru a te trage pe gheață sau pentru a te sprijini pe marginea ei. ✓**Caută o gaură în gheață -** Dacă ai căzut printr-o gaură în gheață, încearcă să te orientezi spre acea gaură, deoarece este locul prin care ai intrat și cel mai probabil este mai subțire gheața acolo.
3. Găsește un punct de sprijin.	✓Dacă nu poți ieși prin gaura prin care ai căzut, încearcă să găsești un alt punct de sprijin pe gheață. ✓Poți încerca să te tragi pe gheață folosind mâinile sau să îți sprijini corpul pe gheață pentru a distribui greutatea și a evita ruperea acesteia. 
4. Nu încerca să te tragi drept în sus.	✓Ieși din apă astfel încât să ajungi pe gheață orizontal, lovind cu picioarele și folosind coatele pentru tracțiune. Pune-ți cât mai mult din corp pe gheață. ✓Dacă nu poți ieși, **nu te agita excesiv** pentru a evita epuizarea și consumul de oxigen mult mai rapid. 
5. Pune-ți brațele pe gheață.	✓ S-ar putea să înghețe, împiedicându-te să aluneci în apă atunci când îți pierzi cunoștința și oferind salvatorilor mai mult timp să ajungă la tine). ✓Pune bărbia pe gheață. Poate îngheța și te poate salva.
6. Strigă după ajutor.	✓În timp ce încerci să te menții la suprafață sau să găsești un loc sigur pe gheață, strigă după ajutor pentru a atrage atenția celor din jur. ✓Cu cât ești mai vizibil și mai auzit, cu atât mai mare este șansa de a fi salvat rapid.
7. Ieși din apă cât mai repede posibil.	✓Odată ce ai găsit un punct de sprijin sau o gaură în gheață, încearcă să ieși din apă cât mai repede posibil. ✓Gheața se poate rupe și mai mult sau îți poți pierde forțele dacă rămâi prea mult în apă rece.
8. Dacă ai reușit să ieși, întinde-te pe gheață și rostogolește-te.	✓Acest lucru ajută la prevenirea fisurilor ulterioare în gheață. Găsește imediat un adăpost cald și uscat.
9. Căută ajutor medical imediat.	✓După ce ai reușit să ieși din apă, căută ajutor medical imediat pentru a te trata de hipotermie sau alte leziuni pe care le-ai putea suferi din cauza expunerii la apă rece.
 **DACĂ un coleg cade, sună la 112 și întinde-i o frânghie, o creangă.**	

M1 – Fișa 5 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚIA UNEI AVALANȘE

FIȘĂ – TEHNICĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** – În zone montane, în timpul deplasării

DE REȚINUT



- **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.*
  - **Avalanșele nu pot fi prevăzute.**
  - Majoritatea victimelor mor prin asfixie, nu prin traumatisme.
  - Primele 15 minute sunt decisive pentru supraviețuire.
  - Zăpada de avalanșă devine compactă, aproape ca betonul.
  - Mișcarea haotică crește consumul de oxigen.
  - Intervenția colegilor este critică – echipele externe ajung adesea prea târziu.

POATE FI PROVOCATĂ DE OAMENI, ZĂPADĂ NOUĂ, VÂNT	VITEZA DE DEPLASARE 60-80 m/h	PERIOADA PROPICE DE DECLANȘARE decembrie- martie
		

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

1. CE FAC ÎNAINTE DE DEPLASARE

- Verific **prognoza meteo și riscul de avalanșă**.
- **Port echipament standard**, necesar pentru supraviețuire în avalanșă:
  - Detector victime avalanșă – DVA. Testeaz funcționarea DVA-urilor în grup.
  - Sondă.
  - Lopată.
  - Rucsac cu airbag.
- **Informez** pe cineva despre traseul ales.
- **Planific rute sigure de** deplasare**.**
- **Mă deplasez pe rând, pe pante** suspecte.
- Păstrez **distanța de siguranță** între membrii grupului de 10–30 m.
- **Evit pantele de 30–45°,** unde este risc maxim de avalanșă.

2. CE FAC CÂND ÎNCEPE AVALANȘA?

- **Dacă avalanșa începe chiar sub picioarele tale**, încearcă să alergi în sus sau în lateral pentru a ieși de pe placa de zăpadă fracturată.
- **Strig „AVALANȘĂ!”** pentru avertizarea grupului.
- **Eliberez bețele și rucsacul** (dacă nu are airbag).
- Activez airbagul (dacă există).
- **Dacă ești pe schiuri sau snowboard,** mergi mai întâi la vale pentru a aduna viteză, apoi virează în lateral și de pe placă.
- **Încearcă să te miști în lateral, îndreptându-te spre oricare dintre margini. Nu încerca să scapi coborând în direcția avalanșei.**
- **Încearcă să te agăți de ceva –** Dacă ai posibilitatea, încearcă să te agăți de un copac, o stâncă sau orice alt obiect solid care te-ar putea ajuta să rămâi la suprafață.
- **Înot energic** pentru a rămâne la suprafață.
- Protejez căile respiratorii cu brațele. Înainte de oprire, creez un mic spațiu în fața feței.

3. CE FAC DACĂ AVALANȘA M-A ÎNGROPAT

- **Dacă avalanșa mă îngroapă** și sunt încă în viață, mă consider norocos și știu că am puțin timp pentru acțiune.
- **Pun brațul pe față și creez un buzunar de aer și păstrez calmul.**
- **Nu mă zbat inutil, economisesc oxigenul.**
- **Dacă am un braț liber, încerc să îl împingi în sus** înainte de solidificarea zăpezii.

4. CE FAC DUPĂ PRODUCEREA AVALANȘEI – DACĂ SUNT MARTOR

- **Fă rapid bilanțul**. Cine este în siguranță, cine lipsește?
- **Sună la 112 și cere ajutor**. **Sună la Salvamont la** _____. Oferă informații despre eveniment.
- **Marchează ultimul punct unde ai văzut victima.**
- **Alege un lider** care să organizeze și să conducă operațiunea de căutare. **Începe căutarea.**
- **Treci imediat pe modul „căutare" al DVA.**
- **Localizează – sondează – sapă rapid. Prioritate – eliberarea căilor respiratorii.**
- **Utilizează lopata din trusa de urgență** pentru a aduce victimele la suprafață. **Moartea prin asfixiere poate avea loc în 15-20 de minute.**



ERORI FRECVENTE

- **Ignorarea semnelor de instabilitate și fisuri în zăpadă.**
- **Traversarea simultană a mai multor persoane a unei pante.**
- **Lipsa echipamentului de căutare.**
- **Încercarea de a „fugi în jos" pe direcția avalanșei.**
- **Intrarea pe traseu fără plan alternativ.**



NU UITA!

- **Fereastra critică este de 15 minute.**
- **După 30–35 minute, șansele scad dramatic.**
- **Hipotermia poate prelungi supraviețuirea doar în cazuri foarte rare.**
- **Siguranța salvatorului este prioritară.**



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- ☒ **Avertizează grupul**
- ☒ **Activează airbag**
- ☒ **Înoată pentru suprafață**
- ☒ **Protejează căile respiratorii**
- ☒ **Creează spațiu de aer**





TIMP CRITIC DE REACȚIE

- ✓ **0–15 min. → ȘANSE MARI DE SUPRAVIEȚUIRE**
- ✓ **15–35 min. → RISC SEVER DE ASFIXIERE**
- ✓ **35 min. → SUPRAVIEȚUIRE RARĂ FĂRĂ BUZUNAR DE AER**



CHECKLIST RAPID, ÎNAINTE DE PLECARE

	DA	NU
AM VERIFICAT PROGNOZA METEO ȘI RISCUL DE AVALANȘĂ	☒	☐
DVA FUNCȚIONAL / TEST GRUP	☒	☐
AM SONDĂ + LOPATĂ	☒	☐
AM PLAN DE TRASEU	☒	☐
PĂSTREZ DISTANȚĂ DE SIGURANȚĂ ÎNTRE MEMBRII GRUPULUI	☒	☐
AM ALTERNATIVĂ DE RETRAGERE	☒	☐

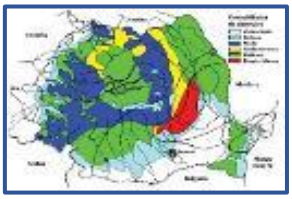
M1 – Fișa 6 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚIA UNEI ALUNECĂRI DE TEREN

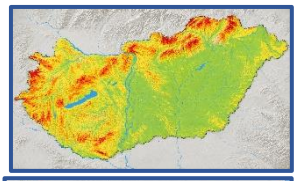
FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** – În zone instabile după ploi

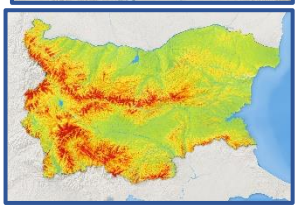
DE REȚINUT

- Alunecările de teren se produc frecvent pe versanți abrupți, zone defrișate sau teren instabil.
- Semnele premergătoare pot apărea cu ore și chiar zile înainte.
- Mișcarea terenului poate fi lentă sau extrem de rapidă.
- Deși nu toate alunecările de teren lovesc brusc, toate pot provoca pierderi majore – viața, casa, terenul.
- **POT FI PROVOCATĂ DE ploi abundente, cutremure, topirea zăpezii sau activități umane – defrișările necontrolate și dezvoltarea infrastructurii.**
- Înțelegerea semnelor de avertizare și cunoașterea istoricului alunecărilor de teren din zona în care locuiești sunt esențiale pentru supraviețuire.
- Pericolele major sunt îngropare, traumatisme, blocarea căilor de evacuare.

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?







– Monitorizează fisuri în sol, în pereți, în fundații.
– Evită construirea/deplasarea în zone cu istoric de alunecări.
– Asigură drenaj eficient al apei din jurul locuinței.
– Păstrează trasee clare de evacuare.
– Pregătește kit de urgență și plan familial.

● IDENTIFICAREA ZONELOR 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.

● IDENTIFICAREA ZONELOR 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.

1. RECUNOAȘTE SEMNELE PRIN CARE POȚI ANTICIPA O ALUNECARE DE TEREN.	 	**SEMNE DE AVERTIZARE ÎN CASĂ** – Blocarea ori scârțâitul brusc al ușilor sau al ferestrelor; – Apariția de fisuri în fundație, zid, țiglă; – Îndepărtarea scărilor exterioare de clădire. **SEMNE DE AVERTIZARE AFARĂ** – Deplasări de pământ. – Zgomote neobișnuite – trosnirea copacilor sau ciocnirea bolovanilor. – Înclinarea ori deplasarea gardurilor, a stâlpilor, a copacilor; – Apariția unor fisuri pe drumuri, străzi. – Apariția apei care țâșnește în locuri noi.
2. PREGĂTEȘTE UN PLAN DE EVACUARE ȘI PRACTICAȚI-L DE 2 ORI PE AN.		– Află unde se află **punctul de întâlnire cu salvatorii și adăpostul** cel mai apropiat; – **Exersează cu familia și cu vecinii** – toată lumea să știe ce să facă.
3. EVACUEAZĂ IMEDIAT PERSOANELE DACĂ SUSPECTEZI O		– **Nu aștepta un ordin oficial de evacuare** sau ca alții să înceapă evacuarea. S-ar putea să fie prea târziu! – Pregătește din timp un **kit de evacuare, de urgență**.

ALUNECARE DE TEREN.		– Dacă nu este posibilă evacuarea, ghemuiește-te ca o minge, protejându-ți capul – **AȘAZĂ-TE, ACOPERĂ-TE și ȚINE-TE BINE DE CEVA FIX.** – **Așteptă echipele de salvare** în afara zonei afectate.

1. CE FAC ÎNAINTE DE O POSIBILĂ ALUNECARE DE TEREN – PREVENȚIE

- Identific **dacă locuința este într-o zonă cu risc**.
- Verific permanent **existența semnelor de avertizare** – în casă și afară.
- Verific **sistemul de drenaj** al gospodăriei și rigolele.
- **Consolidez taluzurile** – acolo unde este posibil.
- Stabilesc un **punct de întâlnire al familiei**, în afara zonei posibil afectate.
- Pregătesc un **kit de evacuare, de urgență**.

2. CE FAC ÎN TIMPUL PRODUCERII ALUNECĂRII DE TEREN

- **Evacuez imediat zona.**
- **Mă deplasez lateral** față de direcția de producere a alunecării / curgere a terenului – NU în jos.
- **Caut o zonă de teren stabil** – zonă mai înaltă, solidă.
- **Avertizez vecinii**.
- **Evit podurile și drumurile afectate**.

DACĂ SUNT SURPRINS ÎN EXTERIOR

- **Alerg perpendicular pe direcția de producere a alunecării de tern.**
- **Îmi protejez capul.**
- **Evit zonele joase – vale, albia râului.**

DACĂ SUNT ÎNTR-O CLĂDIRE

- **Ies imediat din clădire, dacă este sigur.**
- **Dacă evacuarea nu este posibilă:**
  - **Mă adăpostesc într-o zonă superioară, opusă versantului.**
  - **Îmi protejez capul.**
  - **Evit ferestrele.**



2. CE FAC DUPĂ PRODUCEREA UNEI ALUNECĂRI DE TEREN

- Urmăresc **canalele oficiale de știri și urmez instrucțiunile autorităților.**
- **Stau departe de zonele afectate.**
- Verific dacă există **persoane rănite și blocate**.
- **Îi îndrum pe salvatori**.
- **Ajut persoanele vulnerabile** care ar putea avea nevoie de asistență specială – copii, bătrâni, persoane cu dizabilități.
- **Dacă am nevoie de locuință** temporară, **alimente și medicamente, contactez serviciile locale de asistență socială.**
- Raportez autorităților dacă există **alte pericole**.
- Consult un expert geotehnic pentru a evalua și a atenua riscurile alunecării de teren.



ERORI FRECVENTE



- **Ignorarea semnelor timpurii – uși care nu se mai închid, garduri înclinate).**
- **Staționarea pentru a filma/fotografia fenomenul.**
- **Întoarcerea pentru recuperarea bunurilor personale.**
- **Evacuarea pe direcția pantei.**
- **Apropierea de marginea rupturii terenului.**



NU UITA!

- **Alunecările de teren pot continua în valuri succesive.**
- **Liniștea bruscă după zgomote puternice poate preceda o mișcare majoră.**
- **Solul saturat cu apă este extrem de instabil.**
- **După eveniment, există risc de prăbușiri secundare.**



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- ☒ Evacuează fără întârziere.
- ☒ Deplasează-te lateral.
- ☒ Avertizează alte persoane.
- ☒ Evită zonele joase.
- ☒ Apelează 112 dacă sunt victime.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

- ✓ Secunde – minute în alunecări rapide.
- ✓ Fereastra de evacuare este scurtă dacă apar zgomote sau mișcări vizibile.
- ✓ După ploi torențiale → risc crescut în următoarele 24–72 h.



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
OBSERV FISURI NOI ÎN SOL/PEREȚI?	☒	☐
SE ÎNCLINĂ COPACI/STÂLPI?	☒	☐
APA SE ACUMULEAZĂ NEOBIȘNUIT?	☒	☐
EXISTĂ ZGOMOTE DE CRĂPARE?	☒	☐
AM PLAN DE EVACUARE?	☒	☐
AM KIT DE EVACUARE PREGĂTIT?	☒	☐

M1 – Fișa 7 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚIA LIPSEI ELECTRICITĂȚII / ÎNTUNERIC (BLACKOUT)

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – ESENȚIAL | **SE APLICĂ –** În lipsa energiei electrice.

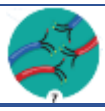
DE REȚINUT

- Întunericul produce **dezorientare, panică și risc de accidente**.
- **Primele minute sunt critice pentru menținerea calmului și evaluarea situației**.
- Majoritatea accidentelor apar din **deplasări pripite în întuneric**.
- Sursele de lumină trebuie **economisite și folosite strategic**.
- În spații necunoscute, **orientarea tactilă este mai sigură decât deplasarea rapidă**.

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

- Păstrează **cel puțin două surse de lumină** (lanternă + frontală / lanternă + telefon).
- Folosește **lanterne cu lumină difuză**, nu lumină puternică directă.
- Mișcă-te **lent, cu o mână în față** pentru a detecta obstacole.
- Stabilește **un punct fix de orientare** – perete, mobilă, coridor.
- Asigură-te că ai în locuință **kitul de urgență accesibil în întuneric**.
- Folosește **lumini de rezervă cu baterii sau cu dinam**.

1. CE FAC ÎNAINTE PE PRODCEREA PENEI DE CURENT

– **ASIGURĂ-TE CĂ AI ÎN PERMANENȚĂ O REZERVĂ DE PROVIZII DE URGENȚĂ**	
– **PREGĂTEȘTE UN KIT DE ILUMINARE DE URGENȚĂ** – Lanternă. – Baterii de rezervă. – Lanternă frontală. – Lumini LED portabile.	
– **STABILEȘTE LOCUL FIX DE PĂSTRARE AL LANTERNELOR în casă și** învață membrii familiei **unde se află sursele de lumină**.	
– **FOLOSEȘTE APARATE ELECTRICE OMOLOGATE, NEDETERIORATE.**	
– **VERIFICĂ PERIODIC STAREA INSTALAȚIEI ELECTRICE.**	
– **FOLOSEȘTE PROTECȚII ADECVATE PE CIRCUITELE ELECTRICE.**	
– **NU SUPRA SOLICITA PRIZELE.**	
– **NU FOLOSI PRELUNGITOARE ÎN APROPIEREA SURSELOR DE CĂLDURĂ.**	
– **VERIFICĂ PERIODIC TOATE CABLURILE DE ALIMENTARE.**	

2. CE FAC PE TIMPUL PENEI DE CURENT

– Oprește-te și **evaluează situația înainte de a te deplasa**.	
– Folosește **o lanternă cu lumină redusă pentru orientare**. – Deplasează-te **lent, cu mâna pe perete sau mobilier**. – Evită scările sau zonele periculoase fără iluminare. – Adună membrii familiei **într-un spațiu sigur și cunoscut**.	
– Verifică tabloul electric și siguranțele. Dacă o siguranță este decuplată pornește-o din nou și verifică dacă există curent electric.	
– Verifică dacă situație este doar la gospodăria ta sau este și la alți vecini.	
– Dacă este doar la tine, sună la compania electrică și raportează incidentul.	
– Folosește lanterna/ felinare cu baterii și nu lumânarea. Aprinderea lumânărilor în jurul casei este un pericol de incendiu.	
– Păstrează ușile frigiderului și ale congelatorului închise cât mai mult posibil**. 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.	
– **Oprește sau deconectează orice a fost pornit în timpul întreruperii**. Păstrează o lumină aprinsă (sau un radio conectat), astfel încât să știți când alimentarea este înapoi. Când energia electrică revine, poate crește la început, provocând defecțiuni aparatelor și electronicelor.	
– Dacă este pană de curent generalizată, evită călătoriile cu mașina. Dacă semafoarele nu funcționează, traficul va fi aglomerat și periculos.	
– Verifică cu autoritățile locale calitatea apei. Serviciile de filtrare a apei și canalizare pot fi oprite atunci când se întrerupe curentul.	
– Fii pregătit în funcție de anotimp. Vara pentru a menține casa răcoroasă, iarna pentru a păstra căldura în casă.	

CUM ACȚIONEZ ÎN BEZNĂ – 10 SFATURI DE CARE TREBUIE SĂ ȚII CONT!








1. Nu-ți pierde cumpătul. Fă orice pentru a-ți păstra luciditatea.
2. Du-te spre un loc sigur.
3. Dacă ești în siguranță, stai pe loc. Dacă nu ești, pipăie drumul spre cel mai apropiat loc în care vei fi în siguranță.
4. Verifică poate găsești o sursă de lumină.
5. Rememorează împrejurimile. Ascultă. Miroase.
6. În caz că trebuie să treci prin foc sau prin apă, nu te deplasa dacă nu ești silit de împrejurări.
7. Dacă nu sunt șanse să vină ajutoare, încearcă să găsești o metodă bună pentru a semnaliza nevoia de ajutor.
8. Gândește-te la cea mai bun cale de salvare - prin ieșirea de urgență, pe fereastră, printr-o crăpătură din zid sau stâncă.
9. Dacă ești în grup, nu vă împrăștiați. Păstrează mereu o distanță care să-ți permită atingerea vecinului.
10. **PENTRU ORIENTARE ÎN ÎNTUNERIC, FOLOSEȘTE-ȚI TOATE SIMȚURILE (VEDEREA, PIPĂITUL, MEMORIA, AUZUL, MIROSUL)!**

DACĂ SUNT SURPRINS DE ÎNTUNERIC ÎN ÎNCĂPERE



– Nu te repezi dintr-un loc în altul.
– Pipăie pereții până dai de o ușa sau de o fereastra. Deplasează-te metodic. Fixează punctele sau locurile importante prin marcaje – cadranul luminiscent al unui ceas.
– Cercetează încăperea dacă bănuiești că cineva este blocat sau a leșinat într-o cameră necunoscută.
– Începe printr-un circuit complet de-a lungul pereților, pornind de la ușă, pipăind mai ales pe sau sub paturi, mese, dulapuri, unde s-ar fi putut adăposti, ascunde ori bloca oameni.

- Mergi apoi în diagonală de la ușă către centrul camerei, pentru a verifica dacă nu este cineva pe acolo.
- ATENȚIE, într-o clădire cuprinsă de flăcări, centrul pardoselii este zona cea mai slăbită și se poate prăbuși.

DACĂ SUNT SURPRINS DE ÎNTUNERIC PE APĂ



- Dacă e beznă și nu ești silit să debarci de pe plută sau barcă, pe un țărm necunoscut, nu o face. Așteaptă dimineața, să apară lumina.
- În largul mării, pământul se poate oglindi pe nori. Dacă apar umbre negre/gri pot însemna ca sub nori este fie apă, fie pământ. Albeața poate însemna ca jos este gheață sau zăpadă.
- Ascultă, dacă se aud țipete de păsări dintr-o anumită direcție, s-ar putea ca acolo să fie țărmul și cuiburile lor.
- Ascultă eventualele zgomote îndepărtate produse de izbitura valurilor de stânci, recif sau plaja.

DACĂ SUNT SUPRINS DE ÎNTUNERIC PE MUNTE



- Dacă nu cunoști terenul sau dacă zona e periculoasă așteaptă și nu te mișca până dimineața. Adăpostește-te. Nu încerca să cobori noaptea de-a lungul unui râu.
- Nu analiza starea solului după umbre. Nu coborî pereții stâncoși. Nu poți fi sigur de adevărata lor înălțime.

DACĂ SUNT SUPRINS DE ÎNTUNERIC PE ZĂPADĂ



- Noaptea, cerul înnorat produce o imagine lipsită de contraste a terenului acoperit cu zăpadă.
- Relieful nu mai poate fi deslușit. Nu te deplasa. Poți cădea foarte ușor într-o prăpastie, sau poți ajunge pe o cornișă care se surpă cu tine.
- Nu ai repere, nu există orizont, adâncime, dimensiuni.
- Așteaptă calm până ce împrejurimile își recapătă formele și structurile sunt vizibile, normale.

DACĂ SUNT SUPRINS DE ÎNTUNERIC ÎN PĂDURE



- Noaptea orice pădure pare uriașă.
- Frunzișul coroanelor copacilor accentuează întunericul.
- La mișcările copacilor se adaugă zgomotele lor – scârțâituri, gemete.
- Zgomotele animalelor sunt amplificate.
- Dacă poți, aprinde un foc.
- Construcția unui gard protector în jurul taberei poate ajuta la senzația de siguranță.

3. CE FAC DUPĂ PENA DE CURENT

- Verifică **eventuale pagube sau pericole**.
- **Înlocuiește bateriile consumate**.
- **Reorganizează kitul de urgență**.
- Analizează **ce a funcționat și ce trebuie îmbunătățit**.

CUM FAC UN FITIL DIN HÂRTIE?



- Un fitil se obține prin răsucirea unei fâșii de hârtie lată de 2-3 degete.
- Freacă înainte și înapoi colțul unei fâșii de hârtie, cu degetul gros și arătătorul mâinii, umezite. Va începe să se rostogolească în diagonală, sub forma unui sul subțire și foarte strâns. Aprinde-l cu un chibrit / brichetă.



ERORI FRECVENTE

- Panica și mișcările rapide în întuneric.
- Folosirea imediată a tuturor surselor de lumină.
- Aprinderea lumânărilor lângă materiale inflamabile.
- Deplasarea în spații necunoscute fără iluminare.
- Consumarea rapidă a bateriilor telefonului.
- Lăsarea copiilor sau persoanelor vulnerabile nesupravegheate.



NU UITA!





- Ochii au nevoie de **10–20 minute pentru adaptare la întuneric**.
- Telefonul trebuie **economisit pentru situații critice**.
- Lumânările pot provoca **incendii în situații de urgență**.
- Întunericul poate crea **iluzii vizuale și dezorientare**.

- **Efectul psihologic al zgomotului e mai puternic decât al întunericului**.
- Dacă întunericul durează mai mult, **luptă cu spaima** – vorbește singur, cu voce tare, strigă, asculta radioul.
- **PENTRU ORIENTARE ÎN ÎNTUNERIC, FOLOSEȘTE-ȚI TOATE SIMȚURILE**
  - Vederea (când se poate); Pipăitul; Memoria;
    Auzul; Mirosul.
- Dacă este fum gros vederea nu îți folosește, în schimb **pipăitul devine prioritar**.
- Când nu poți vedea cercetează terenul aruncând înainte bețe, pietre sau monede, ascultă și interpretează sunetele produse de căderea sau ciocnirea lor.
- **FOLOSEȘTE CAPACITATEA DE MEMORARE A OCHILOR**
  - Aprinde lumina (chibritul sau lanterna);
  - Privește împrejur și memorează;
  - Stinge lumina și înaintează, fă câțiva pași bazându-te pe memorie.
  - Repetă procedura și antrenează-te.





ACȚIUNE IMEDIATĂ

- **Oprește-te și calmează-te.**
- Identifică cea mai apropiată sursă de lumină.
- Verifică dacă există pericole imediate – incendiu, scări, obiecte.
- Adună persoanele din jur într-un spațiu sigur.
- Economisește energia bateriilor.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

- **Primele 1–3 minute** – prevenirea panicii și accidentelor.
- **Primele 10 minute** – organizarea iluminării și a orientării.
- **Primele 30 minute** – stabilirea planului de acțiune și a siguranței spațiului.



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
AM O LANTERNĂ FUNCȚIONALĂ?	☒	☐
AM BATERII DE REZERVĂ?	☒	☐
AM TELEFON CU BATERIA ÎNCĂRCATĂ?	☒	☐
AM MEMBRII FAMILIEI ÎN SIGURANȚĂ?	☒	☐
AM UN SPAȚIU SIGUR STABILIT?	☒	☐
AM IDENTIFICAT OBSTACOLELE EXISTENTE?	☒	☐

M1 – Fișa 8 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN CAZUL ACCIDENTELOR ÎN MEDIUL ACVATIC, MARITIM

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** – În cazul accidentelor navale, pericol de înec.

DE REȚINUT

- Majoritatea accidentelor maritime devin critice din cauza **HIPOTERMIEI, ÎNECULUI SAU A PANICII**.
- **PRIMELE MINUTE DUPĂ CĂDEREA ÎN APĂ SUNT DECISIVE** pentru supraviețuire.
- **TEMPERATURA APEI SCADE RAPID** CAPACITATEA DE MIȘCARE ȘI DE COORDONARE.
- **VESTELE DE SALVARE cresc semnificativ șansele de supraviețuire.**
- Energia trebuie conservată – **MIȘCĂRILE INUTILE ACCELEREAZĂ HIPOTERMIA ȘI EPUIZAREA**.

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

- Poartă **VESTĂ DE SALVARE** în ambarcațiuni mici sau pe mare agitată.
- Informează-te despre **CONDIȚIILE METEO ȘI STAREA MĂRII** înainte de plecare.
- Identifică **ECHIPAMENTELE DE SALVARE –** colac, plută, barcă de salvare.
- Cunoaște **LOCUL RADIOULUI SAU AL MIJLOACELOR DE APEL DE URGENȚĂ**.
- **NU NAVIGA SINGUR** pe distanțe lungi fără **PLAN DE TRASEU COMUNICAT**.

1. CE FAC ÎNAINTE (PREVENȚIE)

- Verifică **ECHIPAMENTUL DE SIGURANȚĂ** al ambarcațiunii.
- **ASIGURĂ-TE CĂ EXISTĂ:**
  - **veste de salvare suficiente.**
  - **mijloace de semnalizare.**
  - **trusă de prim ajutor.**
- Învață **PROCEDURA DE ABANDON A NAVEI**.
- **ȚINE TELEFONUL SAU RADIOUL ÎN AMBALAJ IMPERMEABIL**.
- Poartă **ÎMBRĂCĂMINTE ADECVATĂ TEMPERATURII APEI**.

2. CE FAC ÎN TIMPUL ACCIDENTULUI

- Păstrează **Calmul Și Controlează Respirația.**
- **DACĂ EȘTI ÎN APĂ**:
  - adoptă poziția de **plutire**.
- DACĂ EXISTĂ PLUTĂ SAU RESTURI:
  - prinde**-te de ele pentru flotabilitate**.
- **Rămâi aproape de alte persoane** - în grup, pentru a conserva căldura.
- Semnalizează salvatorilor prin **strigăte, mișcări sau obiecte vizibile**.

3. CE FAC DUPĂ ACCIDENT

- Dacă ajungi la bord sau pe uscat – **ÎNDEPĂRTEAZĂ HAINELE UDE**.
- ÎNCĂLZEȘTE CORPUL **TREPTAT**.
- Verifică **RĂNI, HIPOTERMIE SAU INHALARE DE APĂ**.
- OFERĂ AJUTOR persoanelor rănite dacă este sigur.
- Anunță imediat **SERVICIILE DE SALVARE MARITIME**.



ERORI FRECVENTE

- **INTRAREA ÎN PANICĂ ȘI CONSUMUL RAPID DE ENERGIE**.
- **ÎNOTUL HAOTIC** fără direcție clară.
- Încercarea de a înota **DISTANȚE MARI ÎN APĂ RECE**.
- **SEPARAREA DE GRUP** sau de mijloacele de plutire.
- **SCOATEREA VESTEI DE SALVARE** prea devreme.



NU UITA!

- **PLUTEȘTE ÎNAINTE SĂ ÎNOȚI.**
- **ENERGIA TREBUIE CONSERVATĂ**.
- **GRUPUL SUPRAVIEȚUIEȘTE MAI UȘOR** decât persoanele izolate.
- **HIPOTERMIA** este adesea **mai periculoasă decât distanța până la țărm**.
- **SEMNALIZAREA VIZUALĂ** crește șansele de salvare.



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- Pune sau fixează **VESTA DE SALVARE**.
- **ÎNDEPĂRTEAZĂ-TE DE EPAVĂ** sau obiecte periculoase.
- Caută **MIJLOACE DE PLUTIRE**.
- Adună persoanele din jur într-un **GRUP COMPACT**.
- **SEMNALIZEAZĂ** poziția către salvatori.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

- **Primele 30 secunde – CONTROLUL RESPIRAȚIEI, EVITAREA PANICII.**
- **Primele 1–3 minute – GĂSIREA UNUI MIJLOC DE PLUTIRE**, organizarea grupului.
- **Primele 10 minute – CONSERVAREA ENERGIEI**, stabilirea **STRATEGIEI DE SUPRAVIEȚUIRE.**
- **Primele 30–60 minute – PREVENIREA HIPOTERMIEI, SEMNALIZAREA** pentru salvare.



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
AI VESTĂ DE SALVARE SAU MIJLOC DE PLUTIRE?	☒	☐
EȘTI ÎNTR-O POZIȚIE STABILĂ DE PLUTIRE?	☒	☐
AI EVALUAT MEDIUL (CURENȚI, EPAVĂ, TRAFIC NAVAL)?	☒	☐
AI RĂMAS APROAPE DE ALTE PERSOANE?	☒	☐
AI SEMNALIZAT POZIȚIA?	☒	☐
AI CONSERVAT ENERGIA?	☒	☐

M1 – Fișa 9 – SUPRAVIEȚUIREA MONTANĂ – FOLOSIREA TEHNICILOR EVACUARE MONTANĂ ȘI DE ALPINISM

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** – În deplasări montane.

DE REȚINUT

- În mediul montan, **evacuarea rapidă și controlată** poate face diferența între salvare și agravarea situației.
- **Tehnicile de alpinism** permit deplasarea în siguranță pe teren abrupt sau periculos.
- **Greșelile tehnice pot duce la căderi grave sau blocarea echipei.**
- **Siguranța personală și a echipei** este prioritatea absolută.

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

- **Folosește echipament montan adecvat** – cască, ham, coardă, carabiniere.
- Verifică **starea corzilor și a ancorajelor** înainte de utilizare.
- **Verifică nodurile, carabinierele și dispozitivele de rapel** înainte de utilizare.
- **Menține comunicarea constantă** cu echipa.
- Aplică tehnicile doar dacă sunt **corect învățate și exersate**.
- Folosește ancoraje solide – stâncă stabilă, pitoane, ancore mecanice.
- Menține cel puțin două puncte de siguranță atunci când este posibil.

1. CE FAC ÎNAINTE (PREVENȚIE)

- **Învață și exersează** tehnicile în mediu controlat înainte de utilizare reală.
- **Planifică traseul, identifică zonele de risc și zonele de retragere** – pereți, creste, zonă abruptă.
- **Informează-te** despre condițiile meteo și starea traseului.
  - ✓ **Antrenează-te** în tehnici de bază de alpinism – **RAPEL, ASIGURARE, AUTOASIGURARE.**
- **Verifică echipamentul** înainte de plecare.
- **Verifică lungimea și starea corzilor de alpinism**.
- **Identifică punctele naturale de ancorare** pe traseu.

2. TEHNICI DE EVACUARE UTILIZATE

- **RAPELUL CONTROLAT** – coborârea pe coardă în siguranță.
- **ASIGURAREA ÎN COARDĂ** – protecție în timpul deplasării pe teren expus.
- **TRAVERSAREA ÎN COARDĂ** – deplasarea laterală pe pereți sau creste.
- **AUTOASIGURAREA** – protecția individuală prin prinderea în ancoraje.
- **CĂȚĂRAREA –** deplasarea în siguranță pe stâncă sau teren abrupt.
- **DEPLASAREA CONTROLATĂ PE PANTE ACOPERITE CU PIETRE INSTABILE / GROHOTIȘ**
- **DEPLASAREA PE CREASTĂ ÎNGUSTĂ**
- **COBORÂREA CONTROLATĂ PE PANTĂ ABRUPTĂ FĂRĂ COARDĂ**

2A – RAPELUL CONTROLAT – COBORÂREA ÎN SIGURANȚĂ PE COARDĂ	**PAȘII ESENȚIALI** **1. PREGĂTIREA SISTEMULUI** – Verifică **ancorajul principal** (stâncă, copac, piton, anou, lanț). – Montează **dispozitivul de rapel** (opt, ATC, dispozitiv de coborâre). – Introdu coarda prin dispozitiv conform sistemului. – Atașează dispozitivul la **ham prin carabinieră cu siguranță**. – Verifică lungimea corzii și **nodurile la capete**. **2. POZIȚIONAREA CORPULUI** – **Corpul înclinat înapoi**. – Picioarele depărtate aproximativ **lățimea umerilor**. – Picioarele împing în perete la **aprox. 90° față de corp**. – Trunchiul ușor înclinat spre spate.

<table>
<tr><td>
</td><td>3. COBORÂREA CONTROLATĂ
– Mâna dominantă controlează coarda de frânare (sub dispozitiv).
– Mâna cealaltă stabilizează coarda deasupra dispozitivului.
– Coboară pas cu pas, împingând în perete.
– Menține tensiune constantă pe coarda de frânare.</td></tr>
<tr><td></td><td>4. LA FINAL
– Atinge solul sau platforma.
– Slăbește tensiunea.
– Decuplează dispozitivul.</td></tr>
<tr><td>2B. ASIGURAREA ÎN COARDĂ – PROTECȚIA ÎN TIMPUL DEPLASĂRII PE TEREN EXPUS
</td><td>PAȘII ESENȚIALI
1. PREGĂTIREA
Două persoane pe pantă stâncoasă – unul urcă, celălalt gestionează coarda pentru protecție.
– Leagă coarda în NOD DE OPT ÎN HAM.
– Coechipierul sau liderul gestionează sistemul de asigurare.
– Montează dispozitivul de asigurare în carabinieră.</td></tr>
<tr><td></td><td>2. INSTALAREA PROTECȚIILOR
– Liderul plasează puncte intermediare de protecție:
– nuci
– friend-uri
– pitoane
– bucle pe ancore naturale.</td></tr>
<tr><td></td><td>3. DEPLASAREA
– Coarda trebuie să fie ușor tensionată, dar nu rigidă.
– Menține 3 puncte de sprijin pe stâncă.
– Evită buclele mari de coardă.</td></tr>
<tr><td></td><td>4. ÎN CAZ DE CĂDERE
– Dispozitivul de asigurare blochează coarda.
– Energia este absorbită de sistem.</td></tr>
<tr><td>2C. TRAVERSAREA ÎN COARDĂ – DEPLASAREA LATERALĂ PE PEREȚI SAU CRESTE CU COARDA TENSIONATĂ SPRE PUNCTELE DE ANCORARE.
</td><td>PAȘII ESENȚIALI
1. INSTALAREA SISTEMULUI
– Montează o coardă fixă între două ancoraje solide.
– Verifică stabilitatea ambelor ancoraje.</td></tr>
<tr><td></td><td>2. CONECTAREA
– Atașează hamul la coardă cu:
– Carabinieră.
– Lonjă.
– Dispozitiv de prusik sau blocator.</td></tr>
<tr><td></td><td>3. DEPLASAREA LATERALĂ
– Mergi pas cu pas pe lateral.
– Menține corpul lipit de perete sau de creastă.
– Mută carabiniera sau prusikul pe măsură ce avansezi.</td></tr>
<tr><td></td><td>4. STABILITATEA
– Păstrează centrul de greutate jos.
– Evită mișcările bruște.</td></tr>
<tr><td>2D. AUTOASIGURAREA – PROTECȚIA INDIVIDUALĂ ÎN ANCORAJE</td><td>PAȘII ESENȚIALI
1. CONECTAREA LA ANCORAJ
– Folosește lonjă sau buclă de autoasigurare.
– Atașează carabiniera în punctul de ancorare.
– Verifică blocarea carabinierei.</td></tr>
<tr><td></td><td>2. STABILIZAREA POZIȚIEI
– Ajustează lungimea lonjei.
– Stai cu greutatea preluată de ancoraj, nu de corp.</td></tr>
<tr><td></td><td>3. MUTAREA ÎNTRE ANCORAJE
– Conectează prima lonjă la noul punct.
– Abia după aceea deconectează lonja veche.</td></tr>
</table>



4. **VERIFICARE**
   - Asigură-te că:
     - ancorajul este solid.
     - carabiniera este blocată.
     - coarda nu este răsucită

2E. TEHNICA DE CĂȚĂRARE – DEPLASAREA ÎN SIGURANȚĂ PE STÂNCĂ SAU TEREN ABRUPT



SCOP – Urcarea controlată pe teren stâncos sau abrupt pentru:
- depășirea unui obstacol
- ieșirea dintr-o zonă periculoasă
- acces la un punct sigur sau de observație.

PAȘII ESENȚIALI

1. **EVALUAREA TRASEULUI**
   - Analizează stabilitatea rocii sau a suprafeței.
   - Identifică puncte de sprijin pentru mâini și picioare.
   - Verifică riscul de căderi de pietre.
   - Alege traseul cel mai scurt și mai sigur.
2. **POZIȚIA CORECTĂ A CORPULUI**
   - Menține centrul de greutate aproape de perete.
   - Picioarele trebuie să susțină cea mai mare parte a greutății.
   - Brațele rămân ușor flexate, nu complet întinse.
   - Privirea orientată spre următorul punct de sprijin.
3. **FOLOSIREA CORECTĂ A PICIOARELOR**
   - Așază talpa complet pe sprijin.
   - Ridică corpul împingând cu picioarele, nu trăgând cu brațele.
   - Mută picioarele pe rând, controlat.
   - Evită mișcările bruște.
4. **FOLOSIREA MÂINILOR**
   - Folosește mâinile mai mult pentru echilibru.
   - Apucă prizele cu degete flexate și ferm.
   - Testează fiecare priză înainte de a pune greutatea.
   - Nu te baza pe pietre instabile.

TEHNICA DEPLASĂRII
- **Cățărarea se face pe picioare.** Cea mai mare parte a efortului cățărării trebuie preluat de picioare.
- **Cățărarea se face ritmic, relaxat, fără salturi,** cu respirația cât mai lejeră și cât mai constantă;
- **Genunchii și coatele nu se folosesc ca puncte de sprijin;** Se folosesc **puncte de sprijin „prize”,** care sunt de mână și de picior.
- În orice moment al cățărării trebuie **să existe cel puțin trei membre în contact cu panta,** pe puncte fixe și sigure de sprijin, în timp ce membrul al 4-lea (mâna sau piciorul) sapă, lovește, caută un alt punct de sprijin mai sus. Cățărarea se realizează mutând alternativ o mâna - un picior;
- **Menține 3 puncte de sprijin** în permanență.
- **Mută un singur membru o dată**.
- Mișcările trebuie să fie lente și controlate.
- Planifică următorii pași înainte de a te mișca.

STABILIZAREA POZIȚIEI
- Oprește-te periodic pentru recuperarea energiei.
- Caută mici platforme sau sprijin pentru relaxarea brațelor.
- Respiră regulat și menține ritmul constant.

FOLOSIREA ECHIPAMENTULUI
- Utilizează coardă de asigurare dacă terenul este foarte expus.
- Montează ancoraje intermediare dacă este posibil.
- Folosește mănuși sau încălțăminte aderentă.

PRINCIPII ESENȚIALE
- Picioarele împing, brațele echilibrează, mâinile caută prizele.
- Mișcări lente și controlate.
- 3 puncte de sprijin permanente.

	– Verifică fiecare priză înainte de încărcare.
	GREȘELI FRECVENTE – Tragerea corpului doar cu brațele. – Mișcări rapide și necontrolate. – Alegerea unui traseu prea abrupt. – Ignorarea pietrelor instabile. – Oboseala acumulată fără pauză.

	INDICATORI DE RISC
	– Oprește cățărarea dacă apar:
	  – rocă friabilă sau instabilă.
	  – lipsa prizelor sigure.
	  – oboseală accentuată.
	  – condiții meteo nefavorabile.

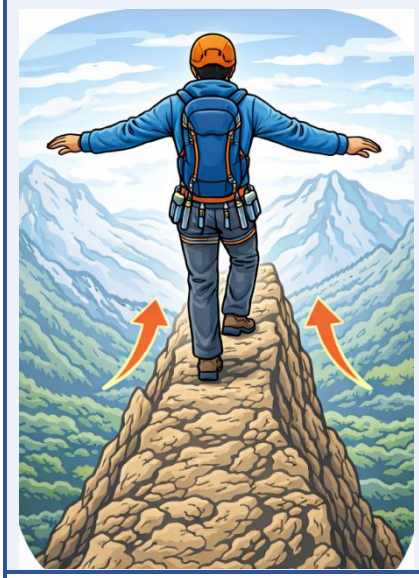
DEPLASAREA CONTROLATĂ PE PANTE ACOPERITE CU PIETRE INSTABILE / GROHOTIȘ 	**SCOP –** Traversarea sau coborârea unei pante acoperite cu **pietre mici și instabile**, fără pierderea echilibrului sau declanșarea alunecărilor de pietre.

	PAȘII ESENȚIALI
	1. **EVALUAREA TERENULUI**
	– Observă **dimensiunea și stabilitatea pietrelor**.
	– Identifică zonele unde pietrele sunt **mai compacte**.
	– Evită pantele cu **bolovani mari instabili**.
	2. **POZIȚIA CORPULUI**
	– Menține **trunchiul ușor înclinat înainte**.
	– Ține **genunchii ușor flexați** pentru absorbirea mișcărilor.
	– Brațele ușor depărtate pentru echilibru.
	3. **TEHNICA PAȘILOR**
	– Fă **pași scurți și controlați**.
	– Așază talpa **plat pe pietre**, nu pe margine.
	– Testează stabilitatea înainte de a pune greutatea.
	4. **CONTROLUL ALUNECĂRII**
	– Dacă pietrele încep să alunece:
	  – încetinește mișcarea.
	  – redistribuie greutatea pe ambele picioare.
	– Nu încerca să alergi pe grohotiș.
	5. **DEPLASAREA ÎN GRUP**
	– Păstrează **distanță între persoane**.
	– Evită să trimiți pietre spre colegii aflați mai jos.

	PRINCIPII ESENȚIALE – Pași scurți și control. – Echilibru constant. – Centrul de greutate jos. – Evitarea declanșării alunecărilor de pietre.
	GREȘELI FRECVENTE – Pași mari și grăbiți. – Călcarea pe bolovani instabili. – Deplasarea prea apropiată de alți membri ai echipei.
	SCOP – Menținerea echilibrului și a siguranței pe **creste expuse**, unde există risc de cădere pe ambele părți.

	PAȘII ESENȚIALI
	1. **EVALUAREA CRESTEI**
	– Analizează **lățimea și stabilitatea terenului**.
	– Identifică punctele de sprijin pentru mâini.
	– Observă condițiile meteo (vânt puternic).
	2. **POZIȚIA CORPULUI**
	– Menține **centrul de greutate jos**.
	– Stai **ușor aplecat spre interiorul crestei**.
	– Brațele depărtate pentru echilibru.
	3. **TEHNICA DEPLASĂRII**
	– Mergi **pas cu pas**, foarte controlat.
	– Așază piciorul complet pe suprafață.
	– Folosește mâinile pentru stabilitate dacă este necesar.
	4. **ÎN CONDIȚII DE RISC**
	– Dacă vântul este puternic:
	  – coboară centrul de greutate
	  – folosește poziția semi-ghemuit.

DEPLASAREA PE CREASTĂ ÎNGUSTĂ

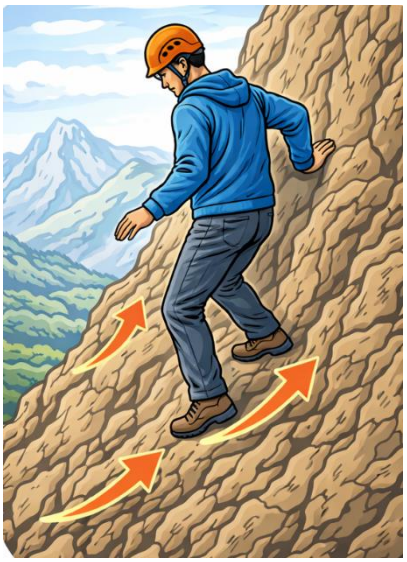


5. **SIGURANȚĂ SUPLIMENTARĂ**
   - În teren foarte expus folosește **coardă de asigurare**.

PRINCIPII ESENȚIALE
- Echilibru constant.
- Pași mici și calculați.
- Evitarea mișcărilor bruște.

GREȘELI FRECVENTE
- Privirea doar în jos.
- Pași grăbiți.
- Ignorarea vântului sau a terenului instabil.

COBORÂREA CONTROLATĂ PE PANTĂ ABRUPTĂ FĂRĂ COARDĂ



SCOP – Coborârea controlată pe **pante abrupte sau stâncoase**, reducând riscul de alunecare.

PAȘII ESENȚIALI

1. **ALEGEREA TRASEULUI**
   - Caută zone cu **prize pentru picioare și pentru mâini**.
   - Evită suprafețele netede.
2. **POZIȚIA CORPULUI**
   - Coboară **cu fața spre pantă** dacă terenul este foarte abrupt.
   - Menține **centrul de greutate aproape de stâncă**.
3. **TEHNICA PAȘILOR**
   - Coboară cu câte **un picior, pe rând**.
   - Testează fiecare punct de sprijin înainte de a pune greutatea corpului.
4. **FOLOSIREA MÂINILOR**
   - Utilizează mâinile pentru **sprijin și echilibru**.
   - Apucă prize stabile sau colțuri de stâncă.
5. **STABILIZAREA**
   - Menține **3 puncte de sprijin** în permanență.
   - Fă pauze dacă apare oboseala.

PRINCIPII ESENȚIALE
- Coborâre lentă și controlată.
- Puncte de sprijin sigure.
- Concentrare permanentă.

GREȘELI FRECVENTE
- Coborârea cu fața în exterior pe teren foarte abrupt.
- Pași mari și necontrolați.
- Ignorarea oboselii.

REGULI ESENȚIALE PENTRU TOATE TEHNICILE
- Verifică **de două ori sistemul de prindere**.
- Folosește **echipament certificat**.
- Nu te baza pe **un singur punct de ancorare**.
- Menține **comunicarea cu echipa**.
- Testează sistemul înainte de încărcare completă.

3. CE FAC ÎN SITUAȚIE DE URGENȚĂ

- **Oprește deplasarea și evaluează** riscul imediat.
- Identifică o **zonă stabilă** pentru ancorare.
- Montează **sistemul de rapel sau de asigurare**.
- **Evacuează persoanele** în ordine controlată.

4. CE FAC DACĂ EXISTĂ UN ACCIDENT

- **ASIGURĂ IMEDIAT ZONA** pentru prevenirea căderilor.
- **STABILIZEAZĂ PERSOANA RĂNITĂ**.
- **EVITĂ MIȘCĂRILE BRUȘTE** ale victimei.
- Apelează serviciile de **SALVARE MONTANĂ** – 112.
- **MUTĂ ECHIPA ÎNTR-O ZONĂ SIGURĂ**.
- Monitorizează **STAREA PERSOANEI RĂNITE**.
- **NOTEAZĂ POZIȚIA ȘI CONDIȚIILE** pentru echipele de salvare.



ERORI FRECVENTE

- Utilizarea echipamentului **fără verificare**.
- Ancorarea în **puncte instabile.**
- **Coborârea fără asigurare.**
- **Panică și grabă în evacuare.**



NU UITA!

- În teren montan, o decizie calmă salvează vieți.
- Echipamentul corect și tehnica bună reduc drastic riscul de accident.



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- **OPREȘTE-TE ȘI EVALUEAZĂ SITUAȚIA.**
- **IDENTIFICĂ PUNCTELE DE ANCORARE.**
- **MONTEAZĂ SISTEMUL DE ASIGURARE SAU DE RAPEL.**
- **EVACUEAZĂ CONTROLAT** persoanele din zonă.
- **APELEAZĂ 112** dacă situația depășește capacitatea echipei.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

- **Primele 30 secunde –** EVALUAREA TERENULUI.
- **Primele 2–3 minute –** STABILIREA ANCORAJELOR.
- **Primele 5–10 minute –** ORGANIZAREA EVACUĂRII.



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
AI EVALUAT TERENUL?	☒	☐
AI VERIFICAT ECHIPAMENTUL?	☒	☐
AI MONTAT SISTEMUL DE ANCORARE CORECT?	☒	☐
AI ASIGURAT ECHIPA?	☒	☐
AI CONTACTAT SALVAREA DACĂ ESTE NECESAR?	☒	☐

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

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

M2



PROTECȚIE IMEDIATĂ



DECIZII RAPIDE



SUPRAVIEȚUIRE ÎN CONDIȚII EXTREME



PREGĂTIRE – PROTECȚIE/ EVACUARE – SUPRAVIEȚUIRE

MODULUL 2
RĂZBOI

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.

GHIDUL PENTRU ACȚIUNE EFICIENTĂ ȘI BUNE PRACTICI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

MODULUL 2 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ GENERATE DE CONFLICTE MILITARE ȘI SITUAȚII DE RĂZBOI

RISC IMEDIAT ASUPRA VIEȚII – PERICOL IMEDIAT

CUPRINS

MODULUL 2 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ GENERATĂ DE CONFLICTE MILITARE / SITUAȚII DE RĂZBOI



1. PREGĂTIREA ÎNAINTE DE

M 2.1 – Supraviețuirea în conflict armat. – Pag. 121
M 2.2 – Evaluare rapidă – adăpostire sau evacuare. – Pag. 124
M 2.3 – Organizarea kitul de urgență. – Pag. 127

PREGĂTIRE



2. VIAȚA ÎN ADĂPOST

M 2.4 – Organizarea unui adăpost sigur. – Pag. 130
M 2.5 – Organizarea vieții în adăpost (24–72h). – Pag. 134

ADĂPOST



3. REACȚIA LA ATACURI ȘI EXPLOZII

M 2.6 – Reacția la focul de armă. – Pag. 137
M 2.7 – Reacția la atacuri armate – rachete, artilerie și aviație. – 140
M 2.8 – Protecția în explozii și bombardamente. – Pag. 143
M 2.9 – Protecția la apariția dronelor. – Pag. 147
M 2.10 – Importanța comunicațiilor radio. Morse. – Pag. 150
M 2.11 – Protecția în cazul armelor nucleare. – Pag. 156
M 2.12 – Protecția la atacurile cibernetice. – Pag. 160
M 2.13 – Protecția la acțiunile circumscrise războiului hibrid. - 163
M 2.14 – Protecția în condițiile atacurilor teroriste. – Pag. 166
M 2.15 - Comportamentul in situatia luarii ca ostatic. – Pag. 169

REACȚIE CORECTĂ



4. DEPLASAREA ȘI EVALUAREA SIGURANȚEI

M 2.16 – Deplasarea în siguranță într-un oraș afectat de conflict.
M 2.17 – Identificarea muniției neexplodate (UXO). – Pag. 174
M 2.18 – Verificarea dacă zona este sigură. – Pag. 179

DEPLASARE



5. REVENIREA LA VIAȚA NORMALĂ

M 2.19 – Revenirea în siguranță la activitățile normale. – Pag. 181



NORMALITATE



M2 – Fișa 1 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN CAZ DE ATAC / CONFLICT ARMAT –

Cum reacționezi în primele minute ale unui atac armat

FIȘĂ – MIXTĂ / C+O

NIVEL – CRITIC

SE APLICĂ – În context general, începutul crizei armate.

DE REȚINUT

– **Un conflict armat poate apărea brusc sau treptat**, prin escaladarea tensiunilor politice și/sau militare.
– **Efectele pot include**:
  – atacuri armate, directe sau colaterale - bombardamente, atacuri aeriene, lovituri de artilerie și mortiere, drone armate, lupte de stradă.
  – distrugerea infrastructurii.
  – întreruperea serviciilor publice **și lipsa resurselor esențiale** – hrană, apă, medicamente.
  – refugierea în adăposturi sau alte regiuni.
  – dezinformare în masă și panică socială.
  – violență împotriva civililor – execuții, violență sexuală, răpiri.
  – **pericole** cauzate de **mine antipersonal și muniții neexplodate** – explozie la presiune sau declanșare, fragmentare, suflu și arsuri.
– **Într-un conflict armat, fiecare secundă contează**. Pregătirea prealabilă, calmul și cooperarea cu ceilalți pot salva vieți.
– **Prioritatea absolută este supraviețuirea**, nu protejarea bunurilor materiale.
– **Reducerea expunerii la risc** – vizibilitate, zgomot, deplasări inutile, crește șansele de supraviețuire.
– **Informația verificată este esențială** – zvonurile și panica provoacă decizii greșite.
– **Adăpostirea adecvată și mobilitatea controlată** sunt două strategii principale de protecție.
– **Planificarea înainte de criză** face diferența între reacție eficientă și improvizație periculoasă.
– În situații de conflict armat, **primele ore și primele zile sunt cele mai haotice și periculoase**.

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

1. CUM MĂ PREGĂTESC DIN TIMP – ETAPA PRE-CONFLICT

Măsuri preventive

– **STABILESC UN PLAN DE EVACUARE FAMILIALĂ –** unde mergem, **loc de întâlnire, persoane de contact,** pe ce rute principale și alternative mă deplasez, la cine ne putem adăposti.
– **IDENTIFIC ADĂPOSTURILE PUBLICE** CELE MAI APROPIATE și LOCURILE **SIGURE DE ADĂPOST –** subsoluri, structuri solide, camere fără ferestre
– **PREGĂTESC UN KIT DE URGENȚĂ pentru cel puțin 72 de ore**, gata de luat în câteva secunde.
– **CUNOSC IEȘIRILE DE URGENȚĂ din locuință, de la locul de muncă și din spațiile frecventate.**
– **STOCHEZ APĂ, HRANĂ, MEDICAMENTE ȘI DOCUMENTE** ESENȚIALE.
– **Reține și apelez pentru informare SURSELE OFICIALE –** Ministerul Apărării, DSU, IGSU.
– **Particip, în vederea pregătirii, la EXERCIȚII DE PROTECȚIE CIVILĂ**, dacă sunt disponibile.

2. CE FAC ÎN TIMPUL UNUI ATAC / CONFLICT ARMAT

DACĂ SUNT ACASĂ:

– **Mă adăpostesc imediat într-un spațiu sigur** – subsol, baie fără geamuri, hol interior.
– **Reduc semnalele vizibile – sting luminile, trag perdelele, evit zgomotul și mișcarea inutile,.**
– **Evit apropierea de ferestre, uși exterioare și spațiile deschise.**
– **Nu mă expun inutil pentru a observa ce se întâmplă.**
– **Opresc gazele și electricitatea** dacă sunt scurgeri sau risc de explozie.
– **Nu ies afară** decât dacă este absolut necesar.
– **DACĂ TREBUIE SĂ MĂ DEPLASEZ:**
  – Mă deplasez rapid și discret.
  – Evit drumurile principale.
  – Folosesc acoperirea clădirilor sau a reliefului.
– **Păstrez mijloacele de comunicare încărcate.**
– **Ascult instrucțiunile autorităților** prin radio, aplicații mobile sau SMS oficiale.

DACĂ SUNT ÎN DEPLASARE – în spațiul liber:

- **Caut cel mai apropiat adăpost public sau clădire solidă.**
- Caut imediat acoperire solidă – clădiri, ziduri groase, șanțuri.
- **Evit drumurile majore și infrastructura strategică – poduri, gări, aeroporturi.**
- **Nu filmez sau distribui informații despre deplasări militare.**
- **Dacă aud sirene sau focuri de armă, mă culc la pământ, capul acoperit, mă protejez cu rucsacul sau cu geanta.**

DACĂ SUNT ÎNTR-O CLĂDIRE:

- **Merg la etajele inferioare sau în subsol.**

DACĂ SUNT ÎN MAȘINĂ:

- **Părăsesc zona cât mai rapid posibil**, dacă este sigur.

3. CE FAC ÎN TIMPUL UNUI ATAC / CONFLICT ARMAT

- **Nu ies imediat în spații deschise – verific dacă zona este sigură.**
- **Urmez instrucțiunile autorităților.**
- **Verific starea membrilor familiei și acord primul ajutor dacă este necesar.**
- **Evit zonele:**
  - cu echipamente militare.
  - cu muniție neexplodată.
  - cu infrastructură distrusă.

4. CE FAC DACĂ SUNT NEVOIT SĂ MĂ EVACUEZ

- **Urmez traseul stabilit în planul de evacuare.**
- **Iau doar lucrurile esențiale** – fără bagaje voluminoase.
- **Închid locuința, închid alimentarea cu gaz/apă/curent** dacă e posibil.
- **Îmi las o notiță clară cu destinația** în caz că alte persoane ajung ulterior.
- **Nu folosesc mașina pe drumuri blocate** – mă adaptez din mers la condiții.
- **Îmi păstrez actele la îndemână.**

5. CUM ÎMI GESTIONEZ STAREA EMOȚIONALĂ

- **RECUNOSC FRICA, DAR NU O LAS SĂ PREIA CONTROLUL.**
- **ÎMI PĂSTREZ O RUTINĂ MINIMĂ**, chiar și în adăpost sau refugiu.
- **CAUT SPRIJIN PSIHOLOGIC** sau discuții empatice – evit izolare emoțională.
- **ÎI SUȘTIN PE COPII** cu explicații clare, pe înțelesul lor – „Suntem aici ca să fim în siguranță”.
- **LIMITEZ EXPUNEREA LA ȘTIRI ȘOCANTE.**



ERORI FRECVENTE

- **Fuga pe străzi** în timpul unui atac – e periculos și haotic.
- **Deplasarea pe rute principale aglomerate.**
- **Ieșirea în stradă pentru a observa conflictul.**
- **Întârzierea deciziei de adăpostire sau evacuare.**
- **Postarea pe rețele sociale** a locației trupelor, a adăposturilor sau a refugiaților.
- **Răspândirea de mesaje alarmiste** sau neconfirmate.
- **Părăsirea copilul, a părinților sau a animalelor de companie**, fără nici un plan.
- **Supraîncărcarea bagajelor în cazul evacuării.**
- **Ignorarea informațiilor oficiale.**
- **Consumul rapid al resurselor disponibile.**



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- **Identifică rapid nivelul de risc.**
- **Intră în adăpost sigur.**
- **Contactează membrii familiei dacă este posibil.**
- **Ascultă informațiile oficiale.**
- **Pregătește kitul de urgență pentru deplasare.**

	ACȚIUNE RECOMANDATĂ
NU AM ACCES LA INTERNET	– Ascult la radio sfaturile autorităților
AM SEMNAL SLAB / BLACKOUT	– Trimit SMS scurt - „SUNT OK. SUNT AICI.”
SUNT MARTOR LA INCIDENTE	– Nu postez public! Informez autoritățile
PRIMESC ZVONURI	– Verific pe site-uri oficiale sau la TVR/MApN

Apă potabilă	– Minimum 2 litri / persoană.
Alimente neperisabile	– Batoane energizante, conserve.
Lanternă + baterii	– Iluminare în beznă.
Trusă medicală de bază	– Inclusiv medicație personală.
Documente în original + copii	– Carte identitate, pașaport, card sănătate.
Telefon + baterie externă	– Comunicare.
Haine de schimb + lenjerie intimă	– Adaptate sezonului.
Măști, mănuși, șervețele umede	– Protecție igienică.
Radio cu baterii	– Acces la informații oficiale.
Fluier, briceag, chibrituri	– Supraviețuire.
Bani cash	– Fără a depinde de POS sau bancomate.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

- **0–5 minute – ADĂPOSTIRE IMEDIATĂ.**
- **5–30 minute – EVALUAREA SITUAȚIEI ȘI COMUNICARE.**
- **30–120 minute – DECIZIE DE RĂMÂNERE ÎN ADĂPOST SAU EVACUARE.**
- **Primele 24–72 ore – GESTIONAREA RESURSELOR și adaptarea la evoluția situației.**



NU UITA!

- ✓ **Viața ta este mai importantă decât orice bun material.**
- ✓ **Vizibilitatea scăzută înseamnă risc mai mic.**
- ✓ **Planificarea înainte de criză salvează vieți.**
- ✓ **Calmul și disciplina decizională reduc riscurile.**



CHECKLIST RAPID - CE FAC DACĂ IZBUCNEȘTE UN CONFLICT ARMAT

	DA	NU
AM IDENTIFICAT ȘI ȘTIU UNDE ESTE CEL MAI APROPIAT ADĂPOST?	☒	☐
AM MIJLOC DE COMUNICARE FUNCȚIONAL	☒	☐
AM RUCSACUL DE URGENȚĂ PREGĂTIT?	☒	☐
AM UN PLAN DE EVACUARE CU FAMILIA?	☒	☐
AM STOC MINIM DE HRANĂ/APĂ/MEDICAMENTE?	☒	☐
URMĂRESC DOAR SURSE OFICIALE?	☒	☐
POT COMUNICA SCURT CU CINEVA DE ÎNCREDERE?	☒	☐
EVIT ZONELE EXPUSE ȘI DEPLASĂRILE INUTILE	☒	☐

M2 – Fișa 2 – EVALUARE RAPIDĂ – ADĂPOSTIRE SAU EVACUARE –

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** – În situația unei decizii imediate în pericol.

DE REȚINUT

– **Decizia luată în primele minute** poate determina nivelul de risc la care te expui.
– O evaluare rapidă și corectă a situației îți permite să alegi cea mai sigură opțiune – **adăpostirea imediată sau evacuarea zonei.**
– **Nu toate situațiile impun evacuarea**. În multe cazuri, adăpostirea într-un loc sigur este cea mai eficientă metodă de protecție.

PRINCIPII
– **NU LUA DECIZII BAZATE PE PANICĂ SAU ZVONURI**.
– **ANALIZEAZĂ RAPID MEDIUL ÎNCONJURĂTOR ȘI TIPUL PERICOLULUI**.
– **PRIORITATEA ABSOLUTĂ ESTE PROTEJAREA VIEȚII.**
– Dacă deplasarea implică expunere la foc sau explozii, **ADĂPOSTIREA ESTE MAI SIGURĂ.**
– Dacă zona devine țintă directă a atacurilor sau există risc major de escaladare, **EVACUAREA POATE DEVENI NECESARĂ.**

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

1. ÎNAINTE DE DECLANȘAREA UNEI SITUAȚII DE CRIZĂ

Pentru a putea lua rapid o decizie corectă, **ESTE IMPORTANT SĂ TE PREGĂTEȘTI DIN TIMP.**

1. IDENTIFICĂ LOCURILE DE ADĂPOST DIN APROPIERE
– subsoluri solide.
– adăposturi de protecție civilă.
– camere interioare fără ferestre.
– structuri din beton sau zidărie groasă.



2. CUNOAȘTE RUTELE DE EVACUARE
– stabilește cel puțin două rute alternative de deplasare.
– evită drumurile principale care pot deveni aglomerate.
– identifică zone sigure în afara zonei de risc.



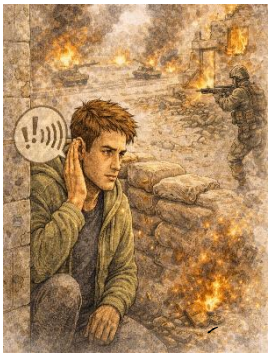
3. URMĂREȘTE INFORMAȚIILE OFICIALE
– autorități.
– protecție civilă.
– canale oficiale de comunicare.

4. STABILEȘTE UN PLAN CU FAMILIA
– loc de întâlnire.
– modalități de comunicare.
– procedură dacă rețelele nu funcționează.



2. ÎN MOMENTUL DECLANȘĂRII INCIDENTULUI

Atunci când **apar explozii, focuri de armă sau alte semnale de conflict**, **evaluarea trebuie făcută rapid, în câteva minute.**



ANALIZEAZĂ TIPUL PERICOLULUI

1. OBSERVĂ ȘI ASCULTĂ CU ATENȚIE:

- explozii repetate.
- focuri de armă.
- bombardamente sau artilerie.
- prezență militară în zonă.
- incendii sau distrugeri.

Aceste indicii te ajută să înțelegi dacă zona este direct afectată sau doar în apropierea conflictului.

2. EVALUEAZĂ DISTANȚA FAȚĂ DE PERICOL



Întreabă-te rapid:

- exploziile sunt foarte aproape?
- clădirile din jur sunt afectate?
- există focuri de armă în apropiere?

Dacă pericolul este imediat, ADĂPOSTIREA ESTE APROAPE ÎNTOTDEAUNA PRIMA OPȚIUNE.

3. ANALIZEAZĂ POSIBILITATEA DEPLASĂRII



EVACUAREA ESTE O OPȚIUNE DOAR DACĂ:

- există o rută sigură.
- deplasarea nu implică traversarea zonelor expuse.
- nu există focuri sau explozii în apropiere.
- traficul nu este blocat.

Dacă deplasarea implică expunere directă la risc, RĂMÂNEREA ÎN ADĂPOST ESTE MAI SIGURĂ.

4. EVALUEAZĂ NIVELUL DE PROTECȚIE AL CLĂDIRII ÎN CARE TE AFLI



Întreabă-te:

- există subsol?
- există camere fără ferestre?
- structura clădirii este solidă?

Dacă există un adăpost adecvat, acesta poate oferi protecție suficientă până când situația se clarifică.

5. ANALIZEAZĂ RISCUL DE ESCALADARE



SITUAȚII ÎN CARE EVACUAREA POATE DEVENI NECESARĂ:

- zona devine țintă directă a atacurilor.
- există incendii majore.
- infrastructura este distrusă.
- autoritățile ordonă evacuarea.

3. DUPĂ LUAREA DECIZIEI

DACĂ AI DECIS SĂ TE ADĂPOSTEȘTI	DACĂ AI DECIS SĂ EVACUEZI
– intră într-un spațiu protejat. – stai departe de ferestre. – pregătește kitul de urgență. – urmărește informațiile oficiale.	– pleacă imediat. – ia doar lucrurile esențiale. – folosește rute sigure. – evită zonele aglomerate.

ERORI FRECVENTE

- **Ezitarea prea lungă** între adăpostire și plecare.
- Evacuarea fără a cunoaște **rutele sigure**.
- Deplasarea în **zone expuse**.
- **Ieșirea în stradă** pentru a observa ce se întâmplă.
- **Ignorarea informațiilor oficiale.**
- **Supraîncărcarea bagajelor** în cazul evacuării.

ACȚIUNE IMEDIATĂ

- **Oprește-te și evaluează** rapid situația.
- **Identifică tipul de pericol**.
- Verifică dacă există un **adăpost sigur în apropiere**.

- Analizează dacă există o **rută sigură de evacuare**.
- **Alege cea mai sigură opțiune** – adăpostire sau evacuare.
- **Acționează imediat, fără întârziere.**



TIMP CRITIC DE REACȚIE

- **0–5 minute –** EVALUAREA RAPIDĂ a situației și IDENTIFICAREA PERICOLULUI.
- **5–15 minute –** LUAREA DECIZIEI - adăpostire sau evacuare.
- **15–60 minute –** ADAPTAREA la evoluția situației și MONITORIZAREA informațiilor oficiale.



NU UITA!

- ✓ În primele momente ale unui conflict, **viteza deciziei este esențială.**
- ✓ O regulă simplă poate salva vieți:
  - Dacă deplasarea este mai periculoasă decât rămânerea în adăpost, **adăpostește-te.**
  - Dacă zona devine țintă directă a atacurilor, **evacuează cât mai rapid.**



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
AM IDENTIFICAT TIPUL DE PERICOL	☒	☐
AM EVALUAT DISTANȚA FAȚĂ DE ZONA AFECTATĂ	☒	☐
AM VERIFICAT DACĂ EXISTĂ ADĂPOST SIGUR	☒	☐
AM VERIFICAT DACĂ EXISTĂ RUTĂ SIGURĂ DE EVACUARE	☒	☐
AM ALES OPȚIUNEA CEA MAI SIGURĂ	☒	☐
AM ACȚIONAT RAPID	☒	☐



M2 – Fișa 3 – ORGANIZAREA KITULUI DE URGENȚĂ

FIȘĂ – MIXTĂ / C+O

NIVEL – ESENȚIAL

SE APLICĂ – Înainte și la începutul conflictului.

DE REȚINUT

– În situații de conflict armat sau crize majore, **timpul pentru pregătire poate fi foarte limitat.**
– **Organizarea rapidă a unui kit de urgență** îți permite să ai la îndemână resursele esențiale pentru supraviețuire în cazul adăpostirii sau evacuării.
– **Un kit de urgență** bine organizat trebuie să conțină doar elementele esențiale, ușor de transportat și imediat utilizabile.

Principii importante:

– Prioritizează obiectele vitale (apă, medicamente, comunicare);
– Evită supraîncărcarea bagajului;
– Alege obiecte compacte și multifuncționale;
– Organizează kitul astfel încât să poți găsi rapid fiecare element.
– În situații de criză, mobilitatea și accesul rapid la resurse pot face diferența.

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

1. ÎNAINTE DE APARIȚIA UNEI SITUAȚII DE CRIZĂ

1. ALEGE O GEANTĂ POTRIVITĂ

– un rucsac rezistent.
– o geantă ușor de transportat.
– un bagaj compact.

CARACTERISTICI RECOMANDATE:

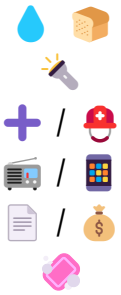
– dimensiune medie.
– compartimente multiple.
– acces rapid la conținut.
– rezistență la apă.

2. STABILEȘTE LISTA OBIECTELOR ESENȚIALE

Kitul trebuie să conțină **resurse pentru cel puțin 24–72 de ore.**

Categorii principale:

– **Apă și hrană.**
– **Echipamente de iluminare.**
– **Trusă medicală.**
– **Mijloace de comunicare.**
– **Documente și bani.**
– **Articole de igienă.**





3. DEPOZITEAZĂ OBIECTELE ÎNTR-UN LOC ACCESIBIL

Kitul trebuie:

– Să fie ușor de găsit.
– Să fie aproape de ieșirea locuinței.
– Să fie cunoscut de toți membrii familiei.

1. ÎN MOMENTUL DECLANȘĂRII SITUAȚIEI DE URGENȚĂ

Dacă nu ai un kit pregătit, trebuie să selectezi rapid elementele esențiale.

1. ÎNCEPE CU OBIECTELE VITALE

- **Prioritatea absolută** - apă, medicamente personale, trusă de prim ajutor.

2. ADAUGĂ MIJLOACE DE COMUNICARE ȘI INFORMARE

- **Telefon mobil.**
- **Baterie externă. Radio portabil (dacă există).**
- **Încărcătoare.**

3. INCLUDE RESURSE DE BAZĂ PENTRU SUPRAVIEȚUIRE

- **Alimente neperisabile.**
- **Lanternă.**
- **Baterii.**
- **Briceag sau unealtă multifuncțională.**
- **Chibrituri sau brichetă.**

4. PREGĂTEȘTE și ADAUGĂ DOCUMENTELE IMPORTANTE – copii sau originalele

- **Act de identitate**
- **Documente medicale**
- **Documente importante ale familiei**

Este recomandat să fie puse într-un plic sau într-o husă impermeabilă.

5. ADAUGĂ BANI ȘI OBIECTE PERSONALE ESENȚIALE – în situații de criză, plățile electronice pot deveni indisponibile.

- **Bani cash.**
- **Telefon.**
- **Chei.**
- **O listă de contacte importante.**

6. Limitează greutatea kitului

Greutatea trebuie să permită transportul rapid și deplasarea pe distanțe mai lungi.

- **Elimină obiectele neesențiale**
- **Preferă ambalaje mici**
- **Organizează obiectele compact**

2. DUPĂ ORGANIZAREA KITULUI

DUPĂ CE AI PREGĂTIT KITUL	DACĂ SITUAȚIA SE STABILIZEAZĂ,
– **Verifică dacă ai toate elementele esențiale.** – **Asigură acces rapid la obiectele importante.** – **Pregătește kitul pentru deplasare imediată.**	– **Verifică conținutul kitului.** – **Înlocuiește obiectele consumate, expirate.** – **Reorganizează resursele.**



ERORI FRECVENTE

- Pregătirea unui bagaj prea greu.
- Includerea unor obiecte inutile.
- Uitarea medicamentelor personale.
- Lipsa apei potabile.
- Lipsa mijloacelor de iluminare.
- Pierderea timpului cu organizarea excesivă.



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- Ia un rucsac sau o geantă rezistentă.
- Pune apă și medicamentele esențiale.
- Adaugă lanternă și mijloace de comunicare.
- Include alimente neperisabile.
- Pune documentele importante și bani.
- Verifică greutatea și pregătește-te pentru deplasare.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

0–2 minute – ALEGEREA GENȚII ȘI PREGĂTIREA BAGAJULUI.
2–5 minute – SELECTAREA RESURSELOR VITALE.
5–10 minute – COMPLETAREA KITULUI ȘI VERIFICAREA CONȚINUTULUI.



NU UITA!

– **UN KIT DE URGENȚĂ EFICIENT TREBUIE SĂ FIE:**
  – Compact.
  – Ușor de transportat.
  – Organizat logic.
  – Gata de utilizare imediată.

Regula simplă – ia doar lucrurile care îți pot salva viața sau îți pot asigura supraviețuirea în primele zile.



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
APĂ POTABILĂ	☒	☐
ALIMENTE NEPERISABILE	☒	☐
MEDICAMENTE PERSONALE	☒	☐
TRUSĂ DE PRIM AJUTOR	☒	☐
LANTERNĂ ȘI BATERII	☒	☐
TELEFON ȘI BATERIE EXTERNĂ	☒	☐
DOCUMENTE IMPORTANTE	☒	☐
BANI CASH	☒	☐
OBIECTE PERSONALE ESENȚIALE	☒	☐



M2 – Fișa 4 – ORGANIZAREA UNUI ADĂPOST SIGUR

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | SE APLICĂ – În situa'ia de adăpostire.

DE REȚINUT

- **Pregătirea rapidă a unui adăpost** poate crește semnificativ șansele de supraviețuire ale familiei.
- Un adăpost bine ales și organizat poate reduce semnificativ riscul de rănire sau deces.
- În timpul conflictelor armate, **adăpostirea rapidă și corectă este una dintre cele mai eficiente măsuri de protecție împotriva:**
  - Fragmentelor provenite din explozii.
  - Undei de șoc.
  - Prăbușirii parțiale a clădirilor.
  - Focurilor de armă sau bombardamentelor.



PRINCIPII IMPORTANTE:

- Distanța față de ferestre reduce riscul de rănire.
- Pereții interiori oferă protecție suplimentară.
- Nivelurile inferioare ale clădirii sunt mai sigure.
- Subsolurile sunt de regulă cele mai protejate spații.

ADĂPOST SOLID – DISTANȚĂ FAȚĂ DE FERESTRE – PROTECȚIE ÎMPOTRIVA FRAGMENTELOR

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

1. ÎNAINTE DE APARIȚIA UNEI SITUAȚII DE CRIZĂ

- **Pregătirea din timp permite organizarea rapidă a unui adăpost sigur.**

IDENTIFICĂ CEL MAI SIGUR LOC DIN LOCUINȚĂ

SPAȚII RECOMANDATE	EVITĂ
– Camere interioare fără ferestre. – Spații între pereți structurali. – Spații aflate lângă pereți exteriori. – Subsoluri. – Holuri centrale.	– Camere cu ferestre mari. – Balcoane.

ANALIZEAZĂ STRUCTURA CLĂDIRII

UN ADĂPOST MAI SIGUR ESTE OFERIT DE	EVITĂ SPAȚIILE CU
– Clădiri din beton sau zidărie solidă. – Pereți interiori groși. – Zone aflate sub grinzi sau structuri solide.	– pereți fragili. – geamuri mari. – mobilier instabil.

PREGĂTEȘTE RESURSELE ESENȚIALE PENTRU ADĂPOST

- Apă potabilă.
- Lanternă, Trusă de prim ajutor.
- Telefon și/ sau radio.
- Pături, Kitul de urgență.



ASIGURĂ ACCES RAPID LA ADĂPOST

- **Toți membrii familiei trebuie să știe:**
  - Unde se află adăpostul.
  - Cum ajung rapid acolo.
  - Ce trebuie să facă în momentul unui atac.

2. ÎN MOMENTUL DECLANȘĂRII PERICOLULUI

– **Atunci când apar explozii** sau alte semnale de conflict, **pregătirea adăpostului trebuie făcută rapid și organizat.**

MUTĂ FAMILIA ÎN ZONA CEA MAI SIGURĂ

– **Toți membrii familiei trebuie să se deplaseze imediat către adăpost.**
– **Reguli importante:**
  – Deplasare rapidă.
  – Evitarea ferestrelor.
  – Menținerea grupului unit.



2. CREEAZĂ O BARIERĂ DE PROTECȚIE

– Dacă este posibil**, poți crește protecția prin:**
  – Mutarea mobilierului solid lângă pereții exteriori.
  – Folosirea saltelelor sau păturilor groase.
  – Amplasarea obiectelor care pot absorbi fragmentele.
– Aceste elemente pot reduce impactul resturilor proiectate.

3. ÎNDEPĂRTEAZĂ OBIECTELE PERICULOASE

– **În interiorul adăpostului:**
  – Îndepărtează obiectele fragile.
  – Fixează mobilierul instabil.
  – Eliberează spațiul pentru deplasare.

4. PREGĂTEȘTE SPAȚIUL PENTRU ȘEDERE

– **Adăpostul trebuie să permită familiei:**
  – Să stea jos sau culcat.
  – Să se protejeze de fragmente.
  – Să aibă acces la resursele esențiale.
– **Este recomandat ca oamenii să stea:**
  – Așezați sau culcați.
  – Departe de pereții exteriori.
  – Cu capul protejat.

5. PREGĂTEȘTE ADĂPOSTUL PENTRU O ȘEDERE PRELUNGITĂ

– Dacă situația o impune, familia poate rămâne în adăpost mai mult timp.
  – Este util să ai – apă, hrană, lanternă, mijloace de comunicare.

ALEGEREA UNUI ADĂPOST ÎN LOCUINȚĂ

– În lipsa unui adăpost specializat, **cea mai sigură opțiune este o zonă interioară a locuinței.**

CARACTERISTICI RECOMANDATE	SPAȚIILE POTRIVITE	EVITAȚI
– Situată cât mai jos în clădire. – Departe de ferestre. – Protejată de pereți solizi. – Fără obiecte grele care pot cădea.	– Subsolul locuinței. – Beciul. – O cameră interioară fără ferestre. – Holuri sau spații între pereți portanți.	– Camerele cu geamuri mari. – Balcoanele. – Mansardele. – Spațiile lângă pereți exteriori.

PROTECȚIA ÎNTR-UN SUBSOL

– **Subsolurile sunt adesea cele mai sigure spații din locuință**, deoarece oferă protecție naturală împotriva undelor de șoc, fragmentelor și și resturilor proiectate, exploziilor, geamurilor sparte. **Nu toate subsolurile sunt sigure**.



– **Un adăpost eficient în subsol trebuie să asigure:**
  – Protecție structurală și aer respirabil.
  – Acces la apă și resurse esențiale.
  – Posibilitatea evacuării rapide dacă situația se schimbă.
– **Pentru a crește siguranța:**
  – Stai departe de ferestrele subsolului.
  – Poziționează-te lângă pereți interiori.
  – Evită zonele cu conducte sau instalații instabile.
  – Nu bloca ieșirea de evacuare.
– **Dacă există mai multe persoane –** organizează spațiul astfel încât toți să fie protejați de pereți solizi.

ORGANIZAREA ADĂPOSTULUI

- **Adăpostul trebuie pregătit pentru o ședere de minimum 24–72 ore.**
- **Este recomandat să ai:**
  - Apă potabilă.
  - Alimente neperisabile.
  - Lanternă și baterii.
  - Radio portabil.
  - Trusă medicală.
  - Pături sau saci de dormit.
  - Telefon și încărcător portabil..
- **De asemenea:**
  - Mențineți spațiul aerisit dacă este posibil.
  - Păstrați ordine și acces ușor la obiecte.
  - Evitați supraîncărcarea spațiului.



PROTECȚIA ÎMPOTRIVA FRAGMENTELOR

- **Majoritatea** rănilor din timpul bombardamentelor sunt provocate **de fragmente metalice sau resturi de construcții.**
- **Fragmentele pot proveni din:**
  - muniția care explodează.
  - bucăți de metal sau beton.
  - geamuri sparte.
  - obiecte din interiorul clădirilor.
- **Pentru protecție suplimentară** se pot folosi materiale improvizate.
  - Saci cu nisip sau pământ.
  - Mobilier masiv.
  - Saltele sau pături groase.
  - Cutii cu cărți sau obiecte dense.
- **Acestea pot fi plasate**:
  - Între persoane și pereții exteriori.
  - În dreptul ferestrelor.
  - Ca barieră între zona de adăpost și exterior.



POZIȚIA DE PROTECȚIE

- În timpul exploziilor sau bombardamentelor:
  - Stați cât mai jos posibil.
  - Protejați capul și gâtul cu brațele.
  - Orientați corpul spre interiorul adăpostului.
  - Evitați apropierea de uși sau ferestre.



4. DUPĂ STABILIZAREA SITUAȚIEI

- Verifică starea tuturor membrilor familiei
- Acordă primul ajutor dacă este necesar
- Verifică dacă locuința a suferit avarii
- Evită ieșirea imediată în exterior fără evaluarea riscului.
- **Dacă situația se agravează, poate deveni necesară evacuarea zonei.**

ERORI FRECVENTE

- Adăpostirea lângă ferestre.
- Rămânerea pe balcon sau în curte.
- Deplasarea între camere în timpul atacului.
- Aglomerarea spațiului de adăpost.
- Lipsa resurselor esențiale și a proviziilor minime.
- Folosirea unor spații instabile sau deteriorate.
- Blocarea completă a căilor de evacuare.
- Păstrarea obiectelor grele deasupra zonei de adăpost.
- Lipsa ventilației și aprinderea focului în spații neventilate.
- Lipsa iluminării.
- Consumarea rapidă a resurselor.



ACȚIUNE IMEDIATĂ

Dacă apare un atac sau explozii în apropiere:

- Intră imediat într-o zonă interioară sau subsol
- Mută familia în cea mai sigură cameră.
- Stai departe de ferestre și pereți exteriori.
- Folosește obiecte solide / mobilier pentru protecție suplimentară.
- Protejați-vă cu mobilier sau obiecte solide.
- Protejează capul și gâtul.
- Stați jos sau culcați pe podea.
- Pregătiți kitul de urgență și mijloacele de comunicare.
- Urmărește informațiile oficiale.
- Rămâi în adăpost până la încetarea pericolului.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

0–10 secunde – IDENTIFICAREA ADĂPOSTULUI / ZONEI SIGURE, PROTEJATE.
10 sec–2 minute – DEPLASAREA FAMILIEI CĂTRE ZONA DE ADĂPOST.
2–5 minute – ORGANIZAREA SPAȚIULUI ȘI PROTECȚIA ÎMPOTRIVA FRAGMENTELOR.
5–15 minute – ORGANIZAREA PROTECȚIEI, EVALUAREA SIGURANȚEI, PREGĂTIREA RESURSELOR ȘI STABILIZAREA SITUAȚIEI.



NU UITA!

- Cele mai multe victime apar din cauza **fragmentelor și a poziționării greșite în interiorul clădirilor.**
- **Un adăpost sigur improvizat** trebuie să ofere:
  - Protecție structurală.
  - Distanță față de exterior – pereți exteriori și ferestre.
  - Protecție împotriva fragmentelor.
  - Spațiu suficient pentru familie.
- **Regula simplă –** cu cât ești mai departe de exteriorul clădirii, cu atât ești mai protejat.



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
AM IDENTIFICAT LOCUL DE ADĂPOST?	☒	☐
FAMILIA ESTE ÎN SPAȚIUL SIGUR?	☒	☐
SPAȚIUL ESTE DEPARTE DE FERESTRE?	☒	☐
AM PROTECȚIE SUPLIMENTARĂ ÎMPOTRIVA FRAGMENTELOR?	☒	☐
EXISTĂ PROVIZII PENTRU MINIMUM 24–72 ORE	☒	☐
KITUL DE URGENȚĂ ESTE ACCESIBIL?	☒	☐
AVEM MIJLOACE DE COMUNICARE?	☒	☐
EXISTĂ O CALE DE EVACUARE ACCESIBILĂ?	☒	☐



M2 – Fișa 5 – ORGANIZAREA VIEȚII ÎN ADĂPOST PENTRU 24–72 ORE

FIȘĂ – MIXTĂ / C+O

NIVEL – ESENȚIAL

SE APLICĂ – Pe durata izolării în ad[post.

DE REȚINUT

- În situații de conflict armat sau atacuri repetate, populația civilă **poate fi nevoită să rămână în adăpost mai multe ore sau chiar câteva zile.**
- Organizarea corectă a vieții în adăpost devine esențială pentru siguranță, sănătate și menținerea calmului.
- În primele 24–72 de ore trebuie gestionate corect:
  - Spațiul disponibil.
  - Resursele de apă și hrană.
  - Ventilația și igiena.
  - Comunicarea și informațiile.
  - Starea psihologică a persoanelor adăpostite.
- **Un adăpost bine organizat și pregătit înainte de apariția unei situații de criză reduce riscurile și ajută oamenii să reziste mai bine stresului și incertitudinii.**

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

1. ÎNAINTE DE UTILIZAREA ADĂPOSTULUI

1. ORGANIZEAZĂ SPAȚIUL DIN ADĂPOST

Spațiul trebuie împărțit în **ZONE FUNCȚIONALE**:

- Zonă pentru odihnă.
- Zonă pentru resurse (apă și alimente).
- Zonă pentru echipamente.
- Zonă pentru deșeuri.

Această organizare **ajută la menținerea ordinii și siguranței.**



2. PREGĂTEȘTE RESURSELE ESENȚIALE

Pentru **24–72 de ore** este recomandat să existe:

- Apă potabilă.
- Alimente neperisabile.
- Lanternă și baterii.
- Trusă de prim ajutor.
- Pături sau haine groase.
- Mijloace de comunicare.

Resursele trebuie depozitate într-un loc accesibil și protejat.

3. ASIGURĂ VENTILAȚIA

Un adăpost trebuie să aibă **aerisire minimă** pentru a preveni acumularea de aer viciat.

Verifică:

- Gurile de aerisire / Posibilitatea ventilării naturale / Accesul periodic la aer proaspăt.

4. PREGĂTEȘTE ILUMINAREA

În multe situații, **energia electrică poate fi întreruptă**.

Este important să existe:

- Lanternă.
- Baterii de rezervă.
- Surse alternative de lumină.

2. ÎN PRIMELE ORE ÎN ADĂPOST

1. VERIFICĂ STAREA TUTUROR PERSOANELOR

Este important să:

- Verifici dacă cineva este rănit.
- Acorzi primul ajutor dacă este necesar.
- Identifici persoanele vulnerabile.

Copiii și persoanele în vârstă trebuie supravegheați permanent.

2. STABILEȘTE REGULI SIMPLE DE FUNCȚIONARE

Pentru a evita haosul, este util să existe **reguli clare**:

- Folosirea rațională a resurselor.
- Menținerea ordinii.
- Respectarea spațiului celorlalți.
- Păstrarea liniștii.

Aceste reguli contribuie la reducerea stresului și a conflictelor.

3. ORGANIZEAZĂ ACCESUL LA RESURSE

Apa și hrana trebuie consumate în mod controlat.

Recomandări:

- Porții mici și regulate.
- Evitarea consumului excesiv.
- Păstrarea rezervelor pentru situații neprevăzute.



4. MENȚINE COMUNICAREA

Este important să urmărești **informațiile oficiale**.

Dacă este posibil:

- Folosește radio sau telefon.
- Verifică periodic situația din exterior.
- Economisește bateria dispozitivelor.

5. MENȚINE CALMUL ȘI COOPERAREA

În spații închise, **stresul poate crește rapid**.

Este util să:

- Vorbești calm.
- Încurajezi cooperarea.
- Menții o atmosferă de sprijin.

Pentru copii, este important să existe **activități simple care reduc anxietatea**.

3. DACĂ ȘEDEREA ÎN ADĂPOST SE PRELUNGEȘTE

Dacă situația continuă mai mult timp, **este important să gestionezi corect viața în adăpost.**

1. GESTIONEAZĂ RESURSELE

Pentru 24–72 de ore trebuie **monitorizate**:

- Apa.
- Hrana.
- Bateriile.
- Combustibilul pentru iluminare.

Consumul trebuie planificat pentru durata estimată a adăpostirii.

2. MENȚINE IGIENA

Igiena este importantă pentru prevenirea bolilor.

Recomandări:

- Colectarea **deșeurilor într-un loc separat și f**olosirea **șervețelelor sau a materialelor de igienă**.
- **Aerisirea periodică** dacă este posibil.



3. ORGANIZEAZĂ ODIHNA

Lipsa odihnei poate afecta capacitatea de reacție.

Este util să:

- **Stabilești perioade de odihnă.**
- **Folosești pături sau saltele.**
- **Menții un nivel minim de confort**.

4. MONITORIZEAZĂ STAREA EMOȚIONALĂ

Frica și incertitudinea pot afecta oamenii. **Pentru reducerea stresului:**

- Menține comunicarea.
- Încurajează sprijinul reciproc.
  Evită răspândirea zvonurilor.

4. DUPĂ ÎNCETAREA PERICOLULUI

Înainte de a părăsi adăpostul, cu prudență și în mod organizat:

- verifică informațiile oficiale
- observă cu atenție mediul exterior
- verifică starea clădirii.



ERORI FRECVENTE

– În timpul șederii într-un adăpost, anumite greșeli pot crea probleme suplimentare.
– Cele mai frecvente sunt:
  – CONSUMAREA RAPIDĂ A RESURSELOR.
  – LIPSA ORGANIZĂRII SPAȚIULUI.
  – BLOCAREA CĂILOR DE ACCES.
  – LIPSA VENTILAȚIEI.
  – APARIȚIA CONFLICTELOR ÎNTRE PERSOANE.
  – RĂSPÂNDIREA ZVONURILOR SAU INFORMAȚIILOR FALSE.



ACȚIUNE IMEDIATĂ

Dacă trebuie să RĂMÂI ÎN ADĂPOST PENTRU MAI MULTE ORE:
  – Organizează spațiul în zone funcționale.
  – Stabilește reguli simple pentru consumul resurselor.
  – Asigură ventilația și iluminarea și ține comunicarea cu exteriorul.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

0–10 minute – ORGANIZAREA SPAȚIULUI ȘI VERIFICAREA PERSOANELOR.
10–30 minute – STABILIREA REGULILOR ȘI ORGANIZAREA RESURSELOR.
30–60 minute – STABILIZAREA SITUAȚIEI ȘI MONITORIZAREA INFORMAȚIILOR.



NU UITA!

– Un adăpost sigur **nu înseamnă doar protecție fizică, ci și organizare și disciplină**.
– **Principiile esențiale** sunt:
  – ORDINE.
  – COOPERARE.
  – GESTIONAREA RAȚIONALĂ A RESURSELOR.
– **Menținerea calmului** și a unei structuri simple de funcționare ajută oamenii să reziste mai bine situațiilor de criză.



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
ADĂPOSTUL ESTE ORGANIZAT PE ZONE?	☒	☐
AVEM APĂ ȘI HRANĂ DISPONIBILE?	☒	☐
EXISTĂ ILUMINARE ȘI VENTILAȚIE?	☒	☐
RESURSELE SUNT GESTIONATE RAȚIONAL?	☒	☐
EXISTĂ MIJLOC DE COMUNICARE?	☒	☒
FAMILIA SAU GRUPUL COOPEREAZĂ?	☒	☐



M2 – Fișa 6 – REACȚIA LA FOCUL DE ARMĂ

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ –** În timpul atacului, la auzul focurilor de armă.

DE REȚINUT

- Focul de armă reprezintă **unul dintre cele mai periculoase riscuri pentru civili** în timpul conflictelor armate sau al incidentelor violente.
- **Gloanțele pot parcurge distanțe mari și pot ricoșa** din suprafețe dure, provocând răni grave chiar și la distanță de zona inițială a incidentului.
- În astfel de situații, **reacția rapidă și corectă este esențială** pentru reducerea riscului.
- **Principiile de bază** sunt:
  - Redu imediat expunerea.
  - Caută protecție solidă.
  - Evită deplasarea în zone deschise.
  - Păstrează calmul și reacționează rapid.
- Este important de reținut că **nu orice obiect oferă protecție reală împotriva gloanțelor.**

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

1. ÎNAINTE DE APARIȚIA UNEI SITUAȚII DE CRIZĂ

- Chiar dacă focul de armă apare adesea brusc, **anumite pregătiri pot crește șansele de supraviețuire.**

1. ÎNVAȚĂ SĂ RECUNOȘTI SUNETUL FOCULUI DE ARMĂ

- **Focul de armă poate fi confundat cu:**
  - Petarde.
  - Explozii mici.
  - Zgomote industriale.
- **Sunetul focului de armă este de obicei:**
  - Scurt și puternic.
  - Repetitiv.
  - Uneori urmat de ecou.
- **Recunoașterea rapidă a acestui sunet poate declanșa reacția corectă.**



2. OBSERVĂ MEDIUL DIN JUR

- **În spațiile urbane este util să identifici:**
  - Clădiri solide.
  - Intrări în clădiri.
  - Obstacole care pot oferi protecție.
- **Aceste elemente pot deveni puncte de adăpost rapid.**

3. EVITĂ ZONELE CU RISC RIDICAT

- **În timpul conflictelor, focul de armă apare frecvent în apropierea:**
  - Punctelor strategice.
  - Zonelor militare.
  - Clădirilor administrative.
  - Intersecțiilor importante.
- **Evitarea acestor zone reduce expunerea.**

2. ÎN MOMENTUL ÎN CARE AUZI FOCURI DE ARMĂ

- **Primele secunde sunt esențiale.**

1. OPREȘTE-TE ȘI EVALUEAZĂ DIRECȚIA

- **În momentul în care auzi focuri de armă:**
  - Oprește-te imediat;
  - Încearcă să identifici direcția aproximativă a sunetului;
  - Evită deplasarea instinctivă în direcția focului.
- **Reacțiile impulsive pot crește riscul.**

2. CAUTĂ PROTECȚIE SOLIDĂ

- **Protecția eficientă trebuie să fie densă și stabilă.**
- **Protecție reală:**
  - Pereți din beton.
  - Ziduri groase.
  - Blocuri de beton.
  - Subsoluri.
  - Elemente structurale ale clădirilor.
- **Obiectele care oferă doar acoperire vizuală (dar nu protecție reală):**
  - Garduri subțiri.
  - Uși din lemn.
  - Mobilier ușor.
  - Geamuri.



3. COBOARĂ PROFILUL CÂT MAI JOS

- **Dacă nu există protecție imediată:**
  - Culcă-te la sol.
  - Protejează capul.
  - Rămâi cât mai aproape de pământ.
- **Această poziție reduce expunerea.**



4. EVITĂ ZONELE DESCHISE

- **Zonele cele mai periculoase sunt:**
  - Piețele.
  - Parcările.
  - Bulevardele largi.
  - Spațiile fără obstacole.
- **Aceste spații oferă puține posibilități de protecție.**

5. DEPLASEAZĂ-TE DOAR DACĂ ESTE NECESAR

- **Dacă trebuie să te deplasezi către un adăpost:**
  - Mișcă-te rapid între puncte de protecție.
  - Folosește clădirile sau obstacolele ca acoperire.
  - Evită alergarea în linie dreaptă pe distanțe lungi.

Deplasarea trebuie făcută doar către un loc mai sigur.

4. DACĂ TE AFLI ÎNTR-O CLĂDIRE

- **Dacă focurile de armă apar în apropierea clădirii în care te afli:**
  - Îndepărtează-te de ferestre.
  - Stai într-o cameră interioară.
  - Închide ușile dacă este posibil.
  - Stai jos sau culcat.
- **Ferestrele pot deveni puncte periculoase din cauza fragmentelor.**

5. DACĂ TE AFLI ÎNTR-UN VEHICUL

- **Vehiculele oferă protecție limitată.**
- **Dacă auzi focuri de armă:**
  - Oprește vehiculul dacă este sigur.
  - Coboară pe partea opusă direcției focului.
  - Caută protecție solidă.
- **Caroseria subțire nu oprește gloanțele.**



6. DUPĂ ÎNCETAREA FOCURILOR

- **După ce focurile de armă încetează:**
  - Rămâi în adăpost pentru o perioadă scurtă.
  - Verifică dacă există răniți.
  - Acordă primul ajutor dacă este necesar.
  - Evită apropierea de zona incidentului.
- **Situația poate rămâne instabilă.**



ERORI FRECVENTE

- **Unele reacții instinctive pot crește riscul.**
- **Cele mai frecvente greșeli sunt:**
  - Panică și alergare în spații deschise.
  - Apropierea pentru a vedea ce se întâmplă.
  - Statul lângă ferestre.
  - Filmarea incidentului.
  - Deplasarea fără a căuta protecție.
- **Curiozitatea în astfel de situații poate fi extrem de periculoasă.**



ACȚIUNE IMEDIATĂ

Dacă auzi focuri de armă:

- Oprește-te și identifică direcția aproximativă.
- Caută imediat protecție solidă.
- Coboară cât mai jos.
- Evită zonele deschise.
- Rămâi în adăpost până când situația se stabilizează.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

- **0–5 secunde –** RECUNOAȘTEREA FOCULUI DE ARMĂ.
- **5–15 secunde –** IDENTIFICAREA PROTECȚIEI.
- **15–60 secunde –** DEPLASAREA CĂTRE UN ADĂPOST SIGUR.



NU UITA!

- În situații cu foc de armă, cele mai importante trei acțiuni sunt:
- ADĂPOSTEȘTE-TE – PROTEJEAZĂ-TE – RĂMÂI ÎN SIGURANȚĂ
- Reducerea expunerii este cea mai eficientă metodă de protecție.



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
AM IDENTIFICAT LOCURILE DE UNDE SE TRAGE?	☒	☐
SUNT PROTEJAT DE UN OBSTACOL SOLID?	☒	☐
SUNT DEPARTE DE FERESTRE?	☒	☐
EVIT ZONELE DESCHISE?	☒	☐
RĂMÂN ÎN ADĂPOST PÂNĂ CÂND SITUAȚIA SE STABILIZEAZĂ?	☒	☐



M2 – Fișa 7 – REACȚIA LA ATACURI ARMATE – RACHETE, ARTILERIE ȘI AVIAȚIE –

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** – În timpul atacului armat, bombardamente.

DE REȚINUT

– Atacurile cu rachete, artilerie sau aviație sunt printre cele mai periculoase tipuri de atacuri pentru populația civilă, deoarece pot produce distrugeri pe arii extinse și pot avea loc fără avertisment suficient.
– **Principalele riscuri** sunt:
  – **Fragmente metalice** proiectate la viteză mare.
  – **Unda de șoc** a exploziilor.
  – **Prăbușirea clădirilor**.
  – **Incendii și distrugeri ale infrastructurii.**
  – **Explozii multiple** sau **atacuri succesive.**
– **Majoritatea rănilor sunt provocate de fragmente și resturi proiectate, nu de impactul direct.**
– **Principiile esențiale de protecție** sunt:
  – **Adăpostirea rapidă** într-un spațiu solid.
  – **Distanțarea de ferestre și pereți exteriori.**
  – **Protejarea capului și corpului.**
  – **Evitarea spațiilor deschise.**
– **Reducerea expunerii la exterior crește semnificativ șansele de supraviețuire.**

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

1. ÎNAINTE DE APARIȚIA ATACURILOR

– **Pregătirea din timp este esențială pentru reducerea riscurilor.**

1. IDENTIFICĂ ADĂPOSTURILE DIN APROPIERE

– **Cele mai sigure locuri sunt:**
  – Adăposturile de protecție civilă.
  – Subsolurile clădirilor solide.
  – Parcările subterane.
  – Camerele interioare fără ferestre.



– **Este important să știi unde te poți adăposti în câteva zeci de secunde.**

2. PREGĂTEȘTE UN PLAN PENTRU FAMILIE

– **Toți membrii familiei trebuie să știe:**
  – Unde se adăpostesc în caz de atac.
  – Cum comunică între ei și ce fac dacă sunt separați.
– **Un plan simplu reduce reacțiile haotice.**



3. PREGĂTEȘTE KITUL DE URGENȚĂ

– **Kitul trebuie să conțină:**
  – Apă potabilă.
  – Alimente neperisabile.
  – Lanternă.
  – Baterii.
  – Radio sau telefon încărcat.
  – Trusă de prim ajutor.
  – Documente importante.



– **Kitul trebuie să fie pregătit pentru transport rapid către adăpost.**

4. IDENTIFICĂ ZONELE PERICULOASE DIN LOCUINȚĂ

– **În timpul atacurilor aeriene sau de artilerie sunt periculoase:**
  – Camerele cu ferestre mari.
  – Balcoanele.
  – Spațiile apropiate de pereți exteriori.
– **Zonele interioare oferă protecție mai bună.**

2. ÎN MOMENTUL DECLANȘĂRII ATACULUI

– **Primele secunde sunt decisive.**

1. ADĂPOSTEȘTE-TE IMEDIAT

– **Dacă auzi:**
  – Explozii.
  – Zgomot de rachete.
  – Zgomot de avioane sau artilerie.
– **MERGI IMEDIAT CĂTRE ADĂPOST.**
– **Prioritatea este intrarea într-un spațiu solid și protejat.**



2. COBOARĂ CĂTRE SUBSOL SAU NIVEL INFERIOR

– **Subsolurile oferă protecție mai bună împotriva:**
  – Fragmentelor.
  – Undei de șoc.
  – Prăbușirilor parțiale.
– **Dacă nu există subsol, folosește o cameră interioară fără ferestre.**

3. STAI DEPARTE DE FERESTRE

– **Ferestrele pot deveni extrem de periculoase din cauza:**
  – Geamurilor sparte.
  – Fragmentelor proiectate.
– **Menține o distanță cât mai mare față de geamuri.**

4. PROTEJEAZĂ CORPUL

– **În timpul exploziilor:**
  – Stai jos sau culcat
  – Protejează capul și gâtul cu brațele
  – Poziționează corpul cât mai aproape de podea.
– **Această poziție reduce expunerea.**

5. EVITĂ DEPLASAREA ÎN EXTERIOR

– **În timpul atacurilor:**
  – Nu ieși pe stradă.
  – Nu te deplasa între clădiri.
  – Nu încerca să fugi pe distanțe lungi.
– **Exteriorul este zona cu cel mai mare risc de rănire.**

DACĂ TE AFLI ÎN EXTERIOR

– **Dacă atacul începe în timp ce te afli pe stradă:**
  – Intră imediat într-o clădire solidă.
  – Evită spațiile deschise.
  – Caută un subsol sau o zonă protejată.
– **Dacă nu există clădiri în apropiere:**
  – Culcă-te la sol.
  – Protejează capul.
  – Stai cât mai jos până când exploziile încetează.



DACĂ ATACUL CONTINUĂ

– **Atacurile cu rachete sau artilerie pot avea mai multe valuri succesive.**
– **În această situație:**
  – Rămâi în adăpost.
  – Evită deplasările inutile.
  – Economisește resursele.
  – Urmărește informațiile oficiale.
– **Ieșirea prematură poate fi periculoasă.**

3. DUPĂ ÎNCETAREA ATACULUI

– **După ce exploziile încetează:**
  – Rămâi în adăpost câteva minute.
  – Verifică starea membrilor familiei.
  – Acordă primul ajutor dacă este necesar.
  – Verifică eventualele avarii ale clădirii.
– **Ieșirea trebuie făcută cu prudență.**



ERORI FRECVENTE

– **Unele comportamente cresc riscul în timpul atacurilor.**
– **Cele mai frecvente sunt:**
  – Privitul pe fereastră în timpul exploziilor.
  – Ieșirea pe balcon sau în stradă.
  – Deplasarea prin oraș în timpul atacurilor.
  – Ignorarea avertismentelor sau alarmelor.
– **Curiozitatea și reacțiile impulsive pot duce la expunere inutilă.**



ACȚIUNE IMEDIATĂ

Dacă începe un atac:
  – Intră imediat într-un adăpost sau subsol.
  – Îndepărtează-te de ferestre.
  – Stai jos sau culcat.
  – Protejează capul și gâtul.
  – Rămâi în adăpost până când situația devine sigură.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

0–10 secunde – IDENTIFICAREA PERICOLULUI.
10–30 secunde – DEPLASAREA CĂTRE ADĂPOST.
30–60 secunde – POZIȚIONAREA ÎN SIGURANȚĂ.



NU UITA!

– În **timpul** atacurilor cu rachete, artilerie sau aviație, adăpostirea rapidă este cea mai eficientă măsură de protecție.
– **Regula** simplă este:

INTRĂ ÎN ADĂPOST – STAI JOS – PROTEJEAZĂ CAPUL

– **Reducerea** expunerii la fragmente și explozii crește șansele de supraviețuire.



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
NE AFLĂM ÎNTR-UN ADĂPOST SAU SPAȚIU INTERIOR SIGUR	☒	☐
SUNTEM DEPARTE DE FERESTRE	☒	☐
AVEM PROTECȚIE ÎMPOTRIVA FRAGMENTELOR	☒	☐
TOȚI MEMBRII FAMILIEI SUNT ÎN SIGURANȚĂ	☒	☐
EVITĂM DEPLASĂRILE ÎN EXTERIOR	☒	☐



M2 – Fișa 8 – PROTECȚIA ÎN EXPLOZII ȘI BOMBARDAMENTE

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** – În timpul exploziilor în urma bombardamentelor.

DE REȚINUT

– Bombardamentele reprezintă una dintre cele mai periculoase situații pentru populația civilă în timpul conflictelor armate. Exploziile produse de bombe, artilerie, grenade sau dispozitive improvizate pot provoca **efecte extrem de periculoase.**
– Exploziile pot produce:
  – **Unda de șoc.**
  – **Fragmente și resturi proiectate** cu viteză mare**.**
  – **Geamuri sparte.**
  – **Prăbușirea parțială a clădirilor.**
  – **Incendii.**
– Majoritatea rănilor în urma exploziilor sunt provocate de fragmentele și resturile proiectate cu viteză mare, nu de explozia în sine.
– **Primele secunde după explozie sunt critice**. Reacția rapidă și corectă poate reduce semnificativ riscul de rănire.
– **Reducerea expunerii** la exterior este cea mai importantă măsură de protecție.

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

1. ÎNAINTE DE UN BOMBARDAMENT

– **Chiar** dacă exploziile sunt imprevizibile, anumite măsuri pot reduce riscurile.

1. IDENTIFICĂ LOCURILE SIGURE DIN APROPIERE

– În **mediul** urban, spațiile care oferă protecție mai bună sunt:
  – **Subsolurile** clădirilor solide.
  – **Camerele interioare** fără ferestre.
  – **Spațiile dintre pereți** structurali.
  – **Parcările subterane.**
  – **Adăposturile de protecție civilă.**
– **Aceste locuri pot reduce impactul fragmentelor și al undei de șoc.**
– **Este important să știi unde te poți adăposti în câteva secunde.**

2. PREGĂTEȘTE UN PLAN DE REACȚIE

– **Toți membrii familiei trebuie să știe:**
  – **Unde se adăpostesc.**
  – **Cum comunică între ei.**
  – **Ce fac dacă sunt separați.**
– **Un plan simplu reduce timpul de reacție.**

3. PREGĂTEȘTE KITUL DE URGENȚĂ

– Kitul trebuie să fie ușor de transportat către adăpost.

4. IDENTIFICĂ ZONELE PERICULOASE DIN LOCUINȚĂ

– În timpul bombardamentelor **sunt periculoase**:
  – **Camerele cu ferestre mari.**
  – **Balcoanele.**
  – **Spațiile expuse către exterior.**
– Adăpostirea trebuie făcută **în zone interioare protejate.**

5. EVITĂ ZONELE CU RISC RIDICAT

– În timpul conflictelor, exploziile apar frecvent în apropierea:
  – **Infrastructurii critice.**
  – **Clădirilor administrative.**
  – **Punctelor strategice.**
  – **Intersecțiilor importante.**
– **Evitarea acestor zone** reduce probabilitatea de expunere.

6. ÎNVAȚĂ SĂ REACȚIONEZI RAPID

– În cazul unei explozii, **reacțiile instinctive pot fi greșite**.
– **Este important să știi că:**
  – **Apropierea de ferestre este periculoasă.**
  – **Spațiile deschise oferă puțină protecție.**
  – **Obiectele solide pot reduce impactul fragmentelor.**

2. ÎN MOMENTUL ÎN CARE SE PRODUCE EXPLOZIA

– **Reacția în primele secunde este esențială.**



1. COBOARĂ IMEDIAT LA SOL

– **Dacă te afli în apropierea unei explozii:**
  – Apleacă-te sau culcă-te imediat la sol.
  – Protejează capul și gâtul cu brațele.
  – Ține fața orientată spre sol.
  – Poziționează corpul cât mai aproape de podea.
– **Această poziție reduce expunerea la fragmente**.

2. ÎNDEPĂRTEAZĂ-TE DE FERESTRE

– **Ferestrele sunt extrem de periculoase în timpul exploziilor.**
– **Este important** să:
  – Te îndepărtezi rapid de geamuri.
  – Eviți ușile exterioare.
  – Cauți o cameră interioară.
  – Geamurile sparte pot produce numeroase fragmente ascuțite.

3. CAUTĂ PROTECȚIE SOLIDĂ

– **Protecția** eficientă trebuie să fie **densă și stabilă**.
– **Exemple** de **protecție**:
  – Pereți interiori din beton.
  – Ziduri groase.
  – Mobilier solid.
  – Subsoluri.
  – Acestea pot reduce impactul fragmentelor și al undei de șoc.

4. RĂMÂI JOS CÂTEVA SECUNDE

– **După o explozie pot urma:**
  – Alte explozii.
  – Căderi de resturi.
  – Prăbușiri parțiale.
  – **Rămâi jos** pentru câteva momente până când situația devine mai clară.

5. PROTEJEAZĂ-ȚI RESPIRAȚIA



– **După o explozie pot apărea**:
  – Praf.
  – Fum.
  – Particule periculoase.
  – **Dacă este posibil:**
  – **Acoperă nasul și gura** cu o bucată de material.
  – Evită inhalarea prafului.

6. EVITĂ DEPLASAREA ÎN EXTERIOR

– **Ieșirea în timpul bombardamentelor este extrem de periculoasă.**
– **Riscurile includ:**
  – Fragmente.
  – Explozii secundare.
  – Prăbușiri de clădiri.
– **Rămâi în adăpost** până când situația se stabilizează.

DACĂ TE AFLI ÎN EXTERIOR

– **Dacă bombardamentul începe în timp ce te afli pe stradă:**
  – Intră imediat într-o clădire solidă.
  – Evită spațiile deschise.
  – adăpostește-te într-un subsol sau într-o zonă protejată.
– **Dacă nu există clădiri în apropiere:**
  – Culcă-te la sol / Protejează capul / Stai cât mai jos.

DACĂ BOMBARDAMENTUL CONTINUĂ

- **În cazul atacurilor repetate:**
  - Rămâi în adăpost.
  - Evită deplasările inutile.
  - Economisește resursele.
  - Urmărește informațiile oficiale.
- **Situația poate dura mai mult decât se estimează inițial.**



3. DUPĂ ÎNCETAREA BOMBARDAMENTULUI

- **După ce exploziile se opresc:**
  - Rămâi în adăpost câteva minute.
  - Verifică starea membrilor familiei.
  - Acordă primul ajutor dacă este necesar.
  - Verifică dacă locuința a fost avariată.
- **Ieșirea trebuie făcută cu prudență.**
- **După ce impactul inițial a trecut, este important să evaluezi rapid situația.**

1. VERIFICĂ DACĂ EȘTI RĂNIT

- **Adrenalina poate ascunde uneori rănile.**
  - **Verifică –** sângerări, răni deschise, dureri sau amețeli.
- **Dacă este necesar, aplică măsuri de prim ajutor.**

2. VERIFICĂ STAREA PERSOANELOR DIN JUR

- **Dacă sunt răniți:**
  - **Oferă ajutor** dacă este sigur.
  - **Oprește sângerările**.
  - **Mută persoanele** doar dacă există pericol imediat.

3. EVITĂ ZONA EXPLOZIEI

- **După o explozie pot exista riscuri suplimentare:**
  - **Dispozitive neexplodate.**
  - **Incendii.**
  - **Clădiri instabile.**
- **Zona trebuie părăsită cu prudență.**



4. CAUTĂ UN LOC SIGUR

- **Dacă te afli în exterior:**
  - **Deplasează-te către un adăpost.**
- **Dacă ești într-o clădire:**
  - **Mergi către subsol** sau cameră interioară.

5. URMĂREȘTE INFORMAȚIILE OFICIALE

- **După un incident major este important să:**
  - Urmărești anunțurile autorităților.
  - Eviți răspândirea zvonurilor.
  - Respecți instrucțiunile de siguranță.



ERORI FRECVENTE

Anumite reacții pot crește riscul de rănire.

- **Ieșirea în exterior și apropierea de locul exploziei** din curiozitate.
- **Filmarea sau fotografierea** incidentului.
- **Privitul pe fereastră** în timpul bombardamentului
- **Deplasarea în zone cu resturi sau clădiri avariate**.
- **Ignorarea riscului de explozii secundare.**
- **Lipsa unui adăpost** clar stabilit.



ACȚIUNE IMEDIATĂ

Dacă se produce o explozie în apropiere:

- Coboară imediat la sol sau culcat.
- Mergi imediat către adăpost sau subsol.
- Protejează capul și gâtul.
- Îndepărtează-te de ferestre.
- Caută protecție solidă.
- Rămâi jos câteva secunde pentru a evita fragmentele.
- Rămâi în adăpost până când pericolul trece.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

0–3 secunde – REACȚIA LA EXPLOZIE.
3–15 secunde – ADĂPOSTIREA ȘI PROTECȚIA CORPULUI.
15–60 secunde – EVALUAREA SITUAȚIEI ȘI DEPLASAREA CĂTRE UN LOC SIGUR



NU UITA!

- ✓ **După o explozie pot urma alte explozii sau prăbușiri.**
- ✓ **Principiul de bază**:

ADĂPOSTEȘTE-TE – STAI JOS – PROTEJEAZĂ-TE – ÎNDEPĂRTEAZĂ-TE DE ZONA PERICULOASĂ

- ✓ **Reducerea expunerii** este esențială pentru supraviețuire.



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
M-AM ÎNDEPĂRTAT DE FERESTRE?	☒	☐
SUNT PROTEJAT ÎMPOTRIVA FRAGMENTELOR DE UN OBSTACOL SOLID?	☒	☐
MI-AM PROTEJAT CAPUL ȘI GÂTUL?	☒	☐
AM VERIFICAT DACĂ SUNT RĂNITI?	☒	☐
TOȚI MEMBRII FAMILIEI SUNT ÎN SIGURANȚĂ?	☒	☐
EVIT ZONA EXPLOZIEI?	☒	☐
URMĂRESC INFORMAȚIILE OFICIALE?	☒	☐



M2 – Fișa 9 – PROTECȚIA LA APARIȚIA DRONELOR

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | 🎯 SE APLICĂ – În zone supraveghete cu drone.

DE REȚINUT



– În conflictele moderne, **dronele sunt utilizate frecvent** pentru:
  – Supraveghere și recunoaștere.
  – Identificarea țintelor.
  – Atacuri cu muniții sau explozibili.
  – Dirijarea artileriei sau a altor lovituri.
– **Dronele pot fi:**
  – Mici și greu de observat.
  – Silențioase sau cu zgomot redus.
  – Prezente la altitudine mică sau mare.
– Pentru populația civilă, **principalul risc este expunerea în spații deschise sau vizibile din aer.**
– **Principiile de bază pentru protecție** sunt:
  – Evitarea expunerii în aer liber.
  – Reducerea vizibilității din aer.
  – Adăpostirea în spații solide.
  – Evitarea adunărilor mari de persoane.

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

1. ÎNAINTE DE APARIȚIA DRONELOR

1. RECUNOAȘTE PREZENȚA UNEI DRONE



– **Dronele pot fi identificate prin:**
  – Zgomot specific de rotor.
  – Mișcare lentă sau staționare pe cer.
  – Lumină sau reflexie în aer.
– **Unele drone pot fi dificil de observat, dar pot fi auzite înainte de a fi văzute.**

2. EVITĂ EXPUNEREA ÎN SPAȚII DESCHISE

– **Dronele pot observa cu ușurință:**
  – Străzi deschise.
  – Parcări.
  – Curți mari.
  – Câmpuri sau spații fără acoperire.
– **Limitarea timpului petrecut în aceste zone** reduce expunerea.



3. IDENTIFICĂ SPAȚII DE ADĂPOST

– În cazul apariției dronelor, **adăposturile utile** sunt:
  – Clădiri solide.
  – Subsoluri.
  – Spații acoperite.
– **Adăpostirea reduce riscul** de observare sau expunere.

4. EVITĂ CONCENTRAREA DE PERSOANE ÎN ACELAȘI LOC

– **Grupurile mari de oameni pot deveni ușor vizibile din aer.**
– Este **recomandat** să:
  – Eviți adunările mari de persoane.
  – Dispersezi grupurile de persoane.

2. ÎN MOMENTUL ÎN CARE OBSERVI SAU AUZI O DRONĂ

1. REDU IMEDIAT EXPUNEREA

– **Dacă observi o dronă:**
  – Intră într-o clădire sau într-un spațiu acoperit.
  – Evită să rămâi în zone deschise.
  – Caută adăpost cât mai repede.
– **Vizibilitatea din aer crește riscul.**

2. EVITĂ MIȘCĂRILE INUTILE

– **Mișcarea rapidă sau agitația poate atrage atenția.**
– Este **recomandat** să:
  – Te deplasezi calm către adăpost.
  – Eviți alergarea în zone deschise.

3. ADĂPOSTEȘTE-TE ÎNTR-O CLĂDIRE SOLIDĂ

– **Dacă este posibil:**
  – Intră într-o clădire.
  – Deplasează-te către camere interioare.
  – Evită ferestrele.
– Clădirile solide oferă protecție mai bună.

4. EVITĂ UTILIZAREA LUMINILOR SAU SEMNALELOR VIZIBILE

– **Pe timp de noapte, luminile puternice pot atrage atenția.**
– Este **recomandat** să:
  – Reduci iluminarea exterioară.
  – Eviți utilizarea luminilor puternice în exterior.

5. NU ÎNCERCA SĂ URMĂREȘTI SAU SĂ FOTOGRAFIEZI DRONA

  – Apropierea sau observarea directă a dronei poate crește riscul.
  – Prioritatea este protecția personală, nu observarea.

DACĂ DRONA RĂMÂNE ÎN ZONĂ

– **În cazul în care drona continuă să survoleze zona:**
  – Rămâi în adăpost.
  – Evită deplasările inutile.
  – Limitează expunerea la ferestre.
– **Situația poate dura mai mult timp.**

DACĂ SE PRODUCE O EXPLOZIE

– **Unele drone pot transporta explozibili**.
– **Dacă se produce o explozie:**
  – Culcă-te la pământ.
  – Protejează capul și gâtul
  – Îndepărtează-te de ferestre
  – Caută protecție solidă.



– **Procedura este similară reacției la explozii sau bombardamente.**

3. DUPĂ PLECAREA DRONEI

  – Așteaptă câteva minute înainte de a ieși.
  – Verifică starea persoanelor din jur.
  – Evită zonele în care pot exista resturi sau obiecte periculoase.

ERORI FRECVENTE

  – Observarea dronei din curiozitate.
  – Filmarea sau fotografierea dronei.
  – Statul în zone deschise pentru a urmări drona.
  – Formarea de grupuri mari de persoane.



ACȚIUNE IMEDIATĂ

Dacă observi sau auzi o dronă:

- **INTRĂ ÎNTR-O CLĂDIRE SAU ÎNTR-UN SPAȚIU ACOPERIT.**
- **ÎNDEPĂRTEAZĂ-TE DE FERESTRE.**
- **EVITĂ SPAȚIILE DESCHISE.**
- **REDU MIȘCĂRILE INUTILE.**
- **RĂMÂI ÎN ADĂPOST PÂNĂ CÂND DRONA PĂRĂSEȘTE ZONA.**



TIMP CRITIC DE REACȚIE

0–10 secunde – IDENTIFICAREA DRONEI.
10–30 secunde – DEPLASAREA CĂTRE ADĂPOST.
30–60 secunde – POZIȚIONAREA ÎNTR-UN SPAȚIU PROTEJAT.



NU UITA!

- ✓ Dronele pot fi utilizate pentru observare sau atac.
- ✓ Principiul esențial este:
  REDU EXPUNEREA – ADĂPOSTEȘTE-TE – EVITĂ ZONELE DESCHISE
- ✓ Reducerea vizibilității din aer este o măsură importantă de protecție.



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
NU MĂ AFLU ÎN SPAȚIU DESCHIS	☒	☐
SUNT ÎNTR-O CLĂDIRE SAU SPAȚIU ACOPERIT	☒	☐
SUNT DEPARTE DE FERESTRE	☒	☐
EVIT MIȘCĂRILE INUTILE	☒	☐
RĂMÂN ÎN ADĂPOST PÂNĂ CÂND DRONA PLEACĂ	☒	☐

M2 – Fișa 10 – IMPORTANȚA COMUNICAȚIILOR ȘI A COORDONĂRII RADIO ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ. UTILIZAREA STAȚIILOR RADIO ȘI A ELEMENTELOR DE ALFABET MORSE

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** – La lipsa de comunicație în conflict.

DE REȚINUT

- În orice situație de criză, informațiile transmise la timp pot salva vieți.
- Stația radio rămâne unul dintre cele mai fiabile mijloace de comunicare, iar cunoașterea unor metode alternative, precum alfabetul Morse, poate face diferența dintre succesul și eșecul unei operațiuni de salvare.
- În timpul cutremurului din Turcia (2023), radioamatorii au ajutat la transmiterea informațiilor atunci când o parte din rețelele de comunicații au fost afectate.

ACȚIUNE IMEDIATĂ

MATERIALE NECESARE

- Stații radio portabile PMR/VHF/UHF (4–6 bucăți).
- PMR (Personal Mobile Radio) = stații simple, accesibile tuturor.
- VHF (Very High Frequency) = ideale pentru comunicații la distanță în teren deschis și zone montane.
- UHF (Ultra High Frequency) = ideale pentru păduri, clădiri și zone cu multe obstacole.
- Baterii / acumulatori de rezervă.
- Hărți simple ale zonei.
- Fișe cu alfabetul fonetic NATO.
- Fișe de lucru pentru alfabetul Morse.
- Fluier, lanternă.
- Cronometru.
- Carnețele și pixuri.

SCOPUL EXERCIȚIULUI

- Dezvoltarea capacității de a utiliza comunicațiile radio ca mijloc principal de coordonare și transmitere a informațiilor în situații de criză.
- Înțelegerea rolului alfabetului Morse ca metodă alternativă de comunicație atunci când alte sisteme nu sunt disponibile.

OBIECTIVE

- La finalul activității participanții vor putea:
- Explica rolul comunicațiilor radio în situații de urgență.
- Identifica principalele componente ale unei stații radio portabile.
- Realiza corect un apel radio.
- Utiliza proceduri elementare de comunicație radio.
- Folosi alfabetul fonetic NATO pentru transmiterea informațiilor.
- Recunoaște și transmite mesaje simple în alfabetul Morse.
- Executa un exercițiu practic de comunicații într-un scenariu de criză.

Pe parcursul exercițiului participanții trebuie să:	**La final:**
• Conectez stația radio. • Realizez un apel corect. • Transmit coordonate. • Folosesc alfabetul NATO. • Descifrez un mesaj Morse. • Transmit SOS. • Coordonez o echipă.	🟢 6 puncte = Operator Radio. 🟡 4–5 puncte = Operator în formare. 🔴 <4 puncte = Necesită instruire suplimentară.

SCENARIU

În urma unei furtuni puternice, alimentarea cu energie electrică și rețelele de telefonie mobilă sunt indisponibile. O echipă de intervenție trebuie să localizeze și să evacueze o persoană rătăcită. Singurul mijloc de comunicare disponibil îl reprezintă stațiile radio portabile. Ca măsură de rezervă, echipele trebuie să poată transmite semnale simple folosind alfabetul Morse prin lanternă sau fluier.	
DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII	
ETAPA 1 – INTRODUCERE ȘI PREZENTARE TEORETICĂ	**Se prezintă:** **IMPORTANȚA COMUNICAȚIILOR ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ** • Coordonarea echipelor; • Transmiterea rapidă a informațiilor; • Solicitarea ajutorului; • Raportarea situației; • Prevenirea confuziilor și a accidentelor.
	TIPURI DE SISTEME ȘI BENZI DE FRECVENȚĂ UTILIZATE PENTRU COMUNICAȚIILE RADIO. **PMR – *Personal Mobile Radio* – un sistem de comunicații radio destinat utilizării fără licență individuală, foarte răspândit în activități recreative, sportive și de coordonare locală.** • Frecvență: 446 MHz (banda UHF) • Putere redusă (0,5 W pentru PMR446) • Rază de acțiune: • 1–3 km în mediul urban • 3–8 km în teren deschis • până la 10 km în condiții ideale • Nu necesită autorizație de emisie în majoritatea statelor europene. **Utilizare:** • Drumeții; • Activități montane; • Organizarea evenimentelor; • Exerciții de supraviețuire; • Comunicații între echipe de căutare-salvare pe distanțe mici. **VHF – *Very High Frequency* – frecvențe foarte înalte (30 MHz – 300 MHz).** • Propagare bună în teren deschis; • Performanțe foarte bune pe apă și în zone rurale; • Sensibilitate mai mare la obstacole și relief. **Avantaje:** • Acoperire mare în câmp deschis; • Comunicații stabile pe distanțe mari; • Consum redus de energie. **Utilizatori:** • Salvamont; • Servicii de urgență; • Radioamatori; • Aviație; • Comunicații maritime. ***UHF – Ultra High Frequency* – frecvențe ultraînalte (300 MHz – 3 GHz)** • Pătrunde mai bine prin vegetație, clădiri și zone urbane; • Mai puțin influențată de obstacole apropiate; • Rază de acțiune ceva mai mică decât VHF în teren deschis. **Avantaje:** • Funcționează bine în pădure; • Funcționează bine în localități; • Comunicații mai clare în medii aglomerate. **Utilizatori:** • Echipe de intervenție; • Pază și protecție; • Activități în mediul natural; • Protecția civilă.
	EXEMPLU PRACTIC • Echipele aflate pe creste și în zone deschise vor avea de regulă comunicații mai bune pe VHF. • Echipele care operează în pădure, pe văi înguste sau în apropierea clădirilor vor beneficia de performanțe mai bune pe UHF.

<table>
<tr><td></td><td>

- Pentru exerciții introductive și instruire de bază se pot utiliza stații PMR446, deoarece nu necesită licență și sunt ușor de exploatat.

</td></tr>
<tr><td>ETAPA 2 – FAMILIARIZAREA CU STAȚIA RADIO</td><td>

PARTICIPANȚII IDENTIFICĂ

- Antena;
- Butonul PTT (Push To Talk);
- Selectorul canalelor;
- Reglajul volumului;
- Indicatorul bateriei.

APEL RADIO DEMONSTRAȚIE

1. Cui mă adresez
2. Cine sunt
3. Mesajul
4. Recepție

EXEMPLU:
„Bază, aici Echipa Alfa. Victimă localizată. Solicit sprijin. Recepție.”
REGULI ESENȚIALE

- Apasă PTT.
- Așteaptă o secundă.
- Vorbește clar.
- Eliberează PTT.
- Așteaptă răspunsul.

</td></tr>
<tr><td>ETAPA 3 – ALFABETUL FONETIC NATO</td><td>

Standardul internațional utilizat în comunicațiile militare, aeronautice, maritime, de urgență și radio pentru transmiterea clară a literelor și evitarea confuziilor.

- Participanții învață transmiterea corectă a literelor.

EXERCIȚIU – Transmiterea prin radio a:

- Numelui propriu;
- Numărului unei echipe;
- Coordonatelor unei locații.

LITERĂ	COD NATO	PRONUNȚIE APROXIMATIVĂ
A	Alfa	AL-FA
B	Bravo	BRA-VO
C	Charlie	CHAR-LI
D	Delta	DEL-TA
E	Echo	E-CO
F	Foxtrot	FOX-TROT
G	Golf	GOLF
H	Hotel	HO-TEL
I	India	IN-DIA
J	Juliett	JULI-ET
K	Kilo	KI-LO
L	Lima	LI-MA
M	Mike	MAIK
N	November	NO-VEM-BER
O	Oscar	OS-CAR
P	Papa	PA-PA
Q	Quebec	KE-BEC
R	Romeo	RO-MEO
S	Sierra	SI-ER-RA
T	Tango	TAN-GO
U	Uniform	IU-NI-FORM
V	Victor	VIC-TOR
W	Whiskey	UIS-CHI
X	X-ray	EKS-REI
Y	Yankee	IAN-CHI
Z	Zulu	ZU-LU

CIFRELE ÎN COMUNICAȚII RADIO

</td></tr>
</table>

CIFRĂ	PRONUNȚIE NATO
0	Zero
1	Wun
2	Too
3	Tree
4	Fower
5	Fife
6	Six
7	Seven
8	Ait
9	Niner

EXEMPLU PRACTIC – transmiterea numelui

1. Numele RADU

R – Romeo
A – Alfa
D – Delta
U – Uniform
Se transmite – *„Romeo Alfa Delta Uniform"*

2. AORR

A – Alfa
O – Oscar
R – Romeo
R – Romeo
Se transmite – *„Alfa Oscar Romeo Romeo"*

3. SOS

S – Sierra
O – Oscar
S – Sierra
Se transmite – *„ Sierra Oscar Sierra"*

EXPRESII RADIO UZUALE

RECEPȚIE	Aștept răspuns
AM RECEPȚIONAT	Mesaj primit
CONFIRM	Înțeles
NEGATIV	Nu
AFIRMATIV	Da
REPETAȚI	Retransmiteți mesajul
TERMINAT	Închei transmisia
URGENȚĂ	Mesaj prioritar

EXEMPLU DE APEL RADIO

- *„Bază, aici Echipa Alfa. Recepție."*
- *„Echipa Alfa, aici Baza. Vă recepționez. Recepție."*
- *„Am localizat persoana dispărută în punctul Romeo-Tango 21. Solicităm sprijin medical. Recepție."*
- *„Mesaj recepționat și confirmat. Echipa Bravo se deplasează către locație. Terminat."*

ETAPA 4 – INTRODUCERE ÎN ALFABETUL MORSE

EXPLICAȚII

- PUNCT = semnal scurt
- LINIE = semnal lung

EXEMPLE:

A = . -
B = - . . .
C = - . - .
D = - . .
E = .
S = . . .
O = - - -
SOS = . . . – – – . . .

DEMONSTRAȚIE practică

- Instructorul transmite SOS:
- cu lanterna;
- cu fluierul;
- prin bătăi în masă.

Participanții identifică mesajul.

ALFABETUL MORSE

LITERĂ	COD MORSE	LITERĂ	COD MORSE
A	•–	N	–•
B	–•••	O	–––
C	–•–•	P	•––•
D	–••	Q	––•–
E	•	R	•–•
F	••–•	S	•••
G	––•	T	–
H	••••	U	••–
I	••	V	•••–
J	•–––	W	•––
K	–•–	X	–••–
L	•–••	Y	–•––
M	––	Z	––••

CIFRE ÎN MORSE

CIFRĂ	COD MORSE
0	–––––
1	•––––
2	••–––
3	•••––
4	••••–
5	•••••
6	–••••
7	––•••
8	–––••
9	––––•

SEMNE DE PUNCTUAȚIE UZUALE

SEMN	COD MORSE
. (punct)	•–•–•–
, (virgulă)	––••––
?	••––••
/	–••–•
-	–••••–
( )	–•––•–
@	•––•–•

SEMNALUL INTERNAȚIONAL DE AJUTOR

S O S – cel mai cunoscut semnal de primejdie și poate fi transmis prin:

- radio;
- lanternă;
- fluier;
- oglindă de semnalizare;
- lovituri într-un obiect metalic.

••• ––– •••

REGULA DE TEMPORIZARE

Pentru transmiterea corectă:

- Punct (•) = 1 unitate de timp
- Linie (–) = 3 unități de timp
- Pauză între elementele aceleiași litere = 1 unitate
- Pauză între litere = 3 unități
- Pauză între cuvinte = 7 unități

ETAPA 5 – EXERCIȚIU PRACTIC RADIO

PARTICIPANȚII SE ÎMPART ÎN:

- Baza de comandă;
- Echipa 1;
- Echipa 2.

MISIUNE – Echipa 1 descoperă un „accidentat” și trebuie să transmită:

- Poziția;
- Starea victimei;
- Necesarul de sprijin.

MODEL MESAJ

	• *„Bază, aici Echipa 1.* • *Am localizat o persoană.* • *Victima este conștientă.* • *Solicităm trusă medicală și transport.* • *Recepție.”* **SARCINA BAZEI** • Confirmă recepția; • Retransmite informația către Echipa 2; • Coordonează intervenția.
ETAPA 6 – EXERCIȚIU MORSE DE URGENȚĂ	**SCENARIU – Stația radio a Echipei 2 s-a defectat. Participanții trebuie să transmită: SOS și OK prin – Lanternă; Fluier; Semnale sonore.** **SE VERIFICĂ:** • Corectitudinea codului; • Viteza de transmitere; • Interpretarea mesajului.
CONCLUZII / LECȚII IDENTIFICATE	• Ce dificultăți au întâmpinat participanții? • Ce informații trebuie transmise prioritar într-o situație de urgență? • Ce se întâmplă când comunicațiile moderne nu funcționează? • În ce situații poate fi util alfabetul Morse și astăzi?

CHECKLIST RAPID

1	**REALIZEAZĂ APEL CU STAȚIA RADIO**	☑
2	**TRANSMITE COORDONATELE VICTIMEI**	☑
3	**FOLOSEȘTE ALFABETUL NATO**	☑
4	**DESCIFREAZĂ UN MESAJ MORSE**	☑
5	**TRANSMITE S.O.S.**	☑
6	**COORDONEAZĂ INTERVENȚIA**	☑



M2 – Fișa 11– PROTECȚIA ÎN CAZUL FOLOSIRII ARMELOR NUCLEARE –

FIȘĂ – TEHNICĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** – În folosirii armelor nucleare, la expunere directă.

DE REȚINUT

- **Utilizarea unei arme nucleare produce efecte extrem de severe**:
  - Emisie de lumină foarte puternică.
  - Unda de șoc.
  - Radiație termică intensă.
  - Radiație ionizantă.
  - Praf radioactiv .



- **Pentru populația civilă, supraviețuirea depinde în mare măsură de**:
  - Adăpostirea rapidă
  - Distanța față de locul exploziei
  - Protecția împotriva contaminării radioactive
- Majoritatea persoanelor aflate la distanță de zona de explozie pot supraviețui dacă se adăpostesc rapid într-o clădire solidă sau într-un subsol.
- **Primele 24–48 de ore după explozie sunt cele mai periculoase** din cauza radiațiilor provenite din **praful** radioactiv.

Timpul de autoprotecţie în cazul exploziei nucleare este de maximum 2 secunde.

- ✓ **Pentru fiecare 400 mm săpat în adâncime, radiațiile nucleare se reduc cu un factor de protecție radioactivă de 2;**
- ✓ **Pe timp de zi, ochelarii de soare nu asigură protecția ochilor;**
- ✓ **Vederea pe timp de zi revine după aproximativ 2 minute;**
- ✓ **Vederea pe timp de noapte revine după aproximativ 10 minute;**

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

1. ÎNAINTE DE UN INCIDENT NUCLEAR

- **Pregătirea** prealabilă poate reduce semnificativ riscurile.

1. IDENTIFICĂ ADĂPOSTURI POTRIVITE

- **Cele mai bune locuri de protecție** sunt:
  - Adăposturile de protecție civilă.
  - Subsolurile clădirilor solide.
  - Spațiile interioare fără ferestre.
- **Materialele dense** (beton, pământ, cărămidă) oferă o protecție mai bună împotriva radiațiilor.

2. PREGĂTEȘTE UN KIT DE URGENȚĂ

- **Kitul ar trebui să includă:**
  - Apă potabilă.
  - Alimente neperisabile.
  - Lanternă și baterii.
  - Radio cu baterii.
  - Trusă de prim ajutor.
  - Mască sau materiale pentru protecția respirației.
  - Haine de schimb.
- **Acest kit trebuie să fie disponibil pentru cel puțin 72 de ore.**

3. CUNOAȘTE SEMNALELE DE AVERTIZARE

- **Autoritățile** pot transmite avertizări prin:
  - Sisteme de alarmare.
  - Radio.
  - Televiziune.
  - Mesaje de alertă pe telefon.
- **Este important să reacționezi rapid** la aceste avertizări.

2. ÎN MOMENTUL EXPLOZIEI

- **Primele secunde sunt decisive** pentru protecție.

1. PROTEJEAZĂ-TE DE FLASH-UL INIȚIAL



- **Explozia** nucleară produce un emisia de lumină – un flash luminos extrem de puternic.
- Dacă observi o lumină intensă:
  - Întoarce-te imediat cu spatele.
  - Protejează-ți ochii.
  - Acoperă capul și corpul.
- **Acest lucru reduce riscul de arsuri și afectarea vederii.**

2. ADĂPOSTEȘTE-TE IMEDIAT

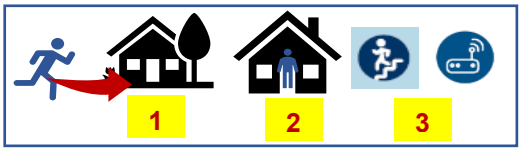
- **După flash urmează unda de șoc.**
- **Trebuie** să:
  - Intri rapid într-o clădire solidă.
  - Cobori într-un subsol dacă este posibil.
  - Stai departe de ferestre.
- **Cu cât adăpostul este mai solid și mai adânc, cu atât protecția este mai mare.**

3. STAI JOS SAU CULCAT



- **Pentru a reduce expunerea:**
  - Stai culcat sau ghemuit.
  - Protejează capul și gâtul.
  - Evită obiectele care se pot prăbuși..

DACĂ TE AFLI ÎN TEREN DESCHIS



- **DACĂ EXPLOZIA TE SURPRINDE ÎN AER LIBER:**
  - **Intră imediat într-o clădire**. **Adăpostirea rapidă** reduce expunerea la radiații
  - **Evită deplasările** pe distanțe lungi.
  - **Caută un subsol sau o cameră interioară**.
- **DACĂNU AI ADĂPOST ÎN APROPIERE– Evită să privești fulgerul de lumină** și **ține gura deschisă** în timpul exploziei!
  - **Culcă-te la pământ** cu fața în jos și cu picioarele în direcția exploziei, protejează-ți fața cu mâinile!
  - **Folosește terenul** – mici denivelări, cute de teren sau movile și protejează-ți o cât mai mare suprafață a corpului!
  - **Rămâi în această poziție** până la auzirea zgomotului exploziei,

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;
- **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 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.

PE TIMPUL DEPLASĂRII CU MAȘINA

- **Oprește autovehiculul**.
- **Trage frâna de urgență, închide ochii, cu mâinile protejează-ți fața și apleacă-te mai jos de parbriz.**

3. DUPĂ EXPLOZIE

- După unda de șoc, apare riscul contaminării radioactive. **Aceste informații sunt esențiale pentru deciziile ulterioare!**

1. RĂMÂI ÎN ADĂPOST



- Nu ieși afară imediat.
- Căderea radioactivă poate ajunge în zonă în primele ore.
- Este recomandat să rămâi în adăpost cel puțin 24 de ore sau până la noi informații oficiale.

2. ÎNDEPĂRTEAZĂ CONTAMINAREA DE PE HAINE

- **Dacă ai fost în exterior:**
  - Scoate hainele contaminate.
  - Depozitează-le într-un sac sau într-un spațiu izolat.
  - Spală pielea cu apă și cu săpun dacă este posibil.
- Acest lucru **reduce semnificativ contaminarea**.

3. CURĂȚĂ TOT CORPUL

- **Este recomandat să:**

- **Faci duș** dacă există apă disponibilă.
- **Speli bine părul și pielea.**
- **Eviți utilizarea balsamurilor sau a produselor cosmetice** care pot reține particule.

4. EVITĂ CONSUMUL DE ALIMENTE SAU APĂ CONTAMINATE

- **Folosește doar:**
  - Apă sigilată.
  - Alimente ambalate.
- **Evita consumul de produse expuse în exterior.**

5. URMĂREȘTE INFORMAȚIILE OFICIALE

- **Autoritățile vor transmite informații despre:**
  - Zonele afectate.
  - Evacuări.
  - Nivelul radiațiilor.



ERORI FRECVENTE

- **PRIVIREA DIRECTĂ CĂTRE LOCUL EXPLOZIEI NUCLEARE.**
- **IEȘIREA IMEDIATĂ ÎN EXTERIOR DUPĂ EXPLOZIE.**
- **ADĂPOSTIREA LÂNGĂ FERESTRE.**
- **CONSUMUL DE ALIMENTE SAU APĂ POSIBIL CONTAMINATE.**

Aceste comportamente pot duce la expunere inutilă la radiații.



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- **PROTEJEAZĂ-ȚI OCHII ȘI CORPUL DE EMISIA DE LUMINĂ.**
- **INTRĂ IMEDIAT ÎNTR-O CLĂDIRE SOLIDĂ.**
- **COBOARĂ ÎNTR-UN SUBSOL SAU ÎNTR-O CAMERĂ INTERIOARĂ.**
- **ÎNDEPĂRTEAZĂ HAINELE CONTAMINATE DACĂ AI FOST AFARĂ.**
- **RĂMÂI ÎN ADĂPOST PÂNĂ LA NOI INFORMAȚII OFICIALE.**



TIMP CRITIC DE REACȚIE

0–10 secunde – PROTECȚIA FAȚĂ DE EMISIA DE LUMINĂ / FLASH-UL EXPLOZIEI NUCLEARE.
10–60 secunde **–** ADĂPOSTIREA RAPIDĂ.
1–10 minute – PROTECȚIA ÎMPOTRIVA UNDEI DE ȘOC.
primele 24–48 ore – REDUCEREA EXPUNERII LA RADIAȚII.



NU UITA!

- ✓ În cazul unui incident nuclear, adăpostirea rapidă într-o clădire solidă sau într-un subsol este **cea mai eficientă măsură de protecție.**
- ✓ Principiile esențiale -

ADĂPOSTEȘTE-TE – STAI ÎN INTERIOR – REDU EXPUNEREA LA RADIAȚII

- ✓ În primele secunde, dacă ești neadăpostit, vei fi supus efectelor combinate ale exploziei, producându-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.**
- ✓ **Primele 24–48 de ore sunt critice.**



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
SUNT ÎNTR-UN ADĂPOST SAU SUBSOL.	☒	☐
SUNT DEPARTE DE FERESTRE.	☒	☐
AM REDUS EXPUNEREA LA EXTERIOR.	☒	☐
AM ÎNDEPĂRTAT HAINELE CONTAMINATE DACĂ ESTE CAZUL.	☒	☐
URMĂRESC INFORMAȚIILE OFICIALE	☒	☐



M2 – Fișa 12 – PROTECȚIA LA ATACURILE CIBERNETICE

FIȘĂ – MIXTĂ / C+O | NIVEL – ESENȚIAL | SE APLICĂ. În situația perturbărilor digitale

DE REȚINUT

- În conflictele moderne, **atacurile cibernetice sunt frecvent utilizate** pentru a perturba infrastructura, sistemul bancar, sistemele publice, comunicațiile și accesul la informații.
- Aceste **atacuri pot afecta:**
  - Rețelele de telefonie mobilă.
  - Internetul și platformele online.
  - Sistemele bancare.
  - Serviciile publice.
  - Sistemele de energie și transport.
- Pentru populația civilă, **principalele riscuri** sunt:
  - Dezinformarea și manipularea informațiilor.
  - Blocarea serviciilor digitale.
  - Fraude sau furt de date.
  - Întreruperea comunicațiilor.



- **Cele mai frecvente forme** sunt – phishing, malware, ransomware și furt de date.
  - În astfel de situații, este important **să existe alternative de informare și comunicare și să fie protejate datele personale.**
- **Reacția rapidă poate limita pagubele și preveni extinderea atacului**.
- **Protejarea informațiilor este responsabilitatea fiecărui utilizator**.

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

1. ÎNAINTE DE UN ATAC CIBERNETIC – PREVENȚIE

- **Nu deschide linkuri sau atașamente suspecte** din emailuri necunoscute.
- **Verifică autenticitatea mesajelor** care solicită **date personale sau parole**.
- **Realizează copii de siguranță (backup) ale datelor importante**.
- **Evită conectarea la rețele Wi-Fi publice nesecurizate**.



1. PROTEJEAZĂ-ȚI DISPOZITIVELE

- **Este recomandat să:**
  - **Actualizezi periodic sistemele de operare** și **aplicațiile software.**
  - Folosești parole puternice.
  - Utilizezi **autentificare în doi pași** pentru conturile importante.
  - **Limitezi informațiile personale** pe care le partajezi online.
  - Folosești o **conexiune securizată la internet.**
  - Instalezi **antivirus, antimalware și firewall-uri** pentru a bloca amenințările.
  - Nu partajezi codurile PIN sau parolele.
- **Atenție la e-mailurile și utilizatorii rețelelor sociale** care solicită informații private
- **Folosește dispozitivele în mod responsabil**
- **În cazul instabilității rețelelor:**
  - Limitează utilizarea inutilă a internetului.
  - Economisește bateria dispozitivelor.
  - Menține accesul pentru situații importante.
- **Aceste măsuri reduc riscul accesului neautorizat.**



2. PROTEJEAZĂ-ȚI DATELE IMPORTANTE

- **Datele importante trebuie păstrate în siguranță.**
- **Este util să:**
  - Faci copii de rezervă (backup).
  - Păstrezi copii offline ale documentelor importante.
  - Protejezi informațiile personale.
  - **Documentele** esențiale pot include:

- Acte de identitate.
- Documente medicale.
- Informații de contact.
- Nu **transmite online:**
- Date bancare.
- Parole.
- Informații sensibile.
- **Fraudele cibernetice pot crește în timpul situațiilor de criză.**

3. IDENTIFICĂ SURSE SIGURE DE INFORMARE



- **În situații de criză, circulă frecvent informații false.**
- **Este important să urmărești:**
- Comunicările oficiale – radio, televiziune, canale oficiale online.
- Canale media sigure și credibile.
- Informații verificate din mai multe surse.
- Evitarea distribuirii mesajelor neconfirmate.

4. PREGĂTEȘTE ALTERNATIVE DE COMUNICARE



- **Dacă internetul sau rețelele mobile sunt afectate, este util să existe:**
- Numere de telefon importante notate pe hârtie.
- Radio cu baterii.
- Puncte de întâlnire stabilite cu familia.
- **Aceste alternative pot menține comunicarea în situații dificile.**

2. ÎN TIMPUL UNUI ATAC CIBERNETIC

- Dacă observi ceva, **schimbă-ți parolele contului.**
- **Rulează o scanare de securitate** pentru a elimina potențialii viruși.
- Dacă găsești o problemă, **deconectează dispozitivul de la Internet și efectuează o resetare completă a sistemului.**
- Atacurile **cibernetice pot fi observate prin:**
  - Întreruperi ale serviciilor online.
  - Blocarea unor platforme.
  - Apariția unor mesaje suspecte.
  - Informații contradictorii în mediul online.



TIPURI FRECVENTE DE ATAC

- **Phishing** – încercarea de a obține parole sau date prin mesaje false.
- **Malware** – programe malițioase care infectează dispozitivele.
- **Ransomware** – blocarea datelor și solicitarea unei răscumpărări.
- **Furt de identitate digitală** – utilizarea ilegală a datelor personale.

3. DACĂ SERVICIILE DIGITALE NU FUNCȚIONEAZĂ

- **În cazul întreruperii internetului sau a rețelelor:**
  - Folosește mijloace alternative de informare.
  - Păstrează calmul.
  - Utilizează resursele offline disponibile.
- **De multe ori, serviciile sunt restabilite după o perioadă.**

4. DUPĂ UN ATAC CIBERNETIC ȘI RESTABILIREA SISTEMELOR

DACĂ DATELE AU FOST COMPROMISE

- Informează **banca sau instituțiile implicate** dacă sunt afectate date financiare.
- **Schimbă imediat parolele conturilor**.
- Activează **monitorizarea securității conturilor**.
- Raportează incidentul autorităților competente.

- **După reluarea funcționării serviciilor digitale:**
  - Schimbă parolele conturilor importante.
  - Verifică dacă există activități suspecte.
  - Actualizează sistemele dispozitivelor.
  - **Aceste măsuri reduc riscurile ulterioare.**



ERORI FRECVENTE

- Utilizarea aceleiași parole pentru mai multe conturi.
- Deschiderea atașamentelor din surse necunoscute.
- Ignorarea actualizărilor de securitate.
- Folosirea rețelelor publice fără protecție.

– **În timpul atacurilor cibernetice, unele comportamente pot amplifica problemele.**

- Distribuirea de informații neconfirmate.
- Accesarea linkurilor suspecte.
- Transmiterea datelor personale online.
- Reacțiile impulsive la mesaje alarmiste.

– **Aceste comportamente pot favoriza manipularea sau frauda.**



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- DECONECTEAZĂ DISPOZITIVUL DE LA INTERNET.
- RULEAZĂ O SCANARE ANTIVIRUS.
- SCHIMBĂ PAROLELE CONTURILOR AFECTATE.
- INFORMEAZĂ INSTITUȚIILE RELEVANTE.
- MONITORIZEAZĂ ACTIVITATEA CONTURILOR.
- LIMITEAZĂ UTILIZAREA INUTILĂ A INTERNETULUI.
- FOLOSEȘTE MIJLOACE ALTERNATIVE DE INFORMARE DACĂ ESTE NECESAR.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

0–10 minute – IDENTIFICAREA PROBLEMEI, DECONECTAREA DISPOZITIVULUI.
10–30 minute – VERIFICAREA INFORMAȚIILOR, VERIFICAREA SISTEMULUI ȘI SCANAREA ANTIVIRUS.
30–60 minute – ADAPTAREA COMUNICĂRII ȘI PROTEJAREA DATELOR – SCHIMBAREA PAROLELOR ȘI NOTIFICAREA INSTITUȚIILOR.



NU UITA!

- ✓ Majoritatea atacurilor cibernetice exploatează **greșelile utilizatorilor**, nu doar vulnerabilități tehnice.
- ✓ O reacție rapidă poate **reduce semnificativ pierderile**.
- ✓ În situații de criză, **spațiul digital poate deveni un instrument de dezinformare și de manipulare.**
- ✓ Principiile esențiale:
  VERIFICĂ INFORMAȚIILE – PROTEJEAZĂ DATELE – FOLOSEȘTE SURSE OFICIALE
- ✓ Menținerea unei atitudini prudente reduce riscurile.



CHECKLIST RAPID

AI DECONECTAT DISPOZITIVUL DE LA INTERNET?	DA	NU
AI SCANAT SISTEMUL CU ANTIVIRUS?	☒	☐
AI SCHIMBAT PAROLELE?	☒	☐
AI VERIFICAT CONTURILE ONLINE?	☒	☐
AI RAPORTAT INCIDENTUL DACĂ ESTE NECESAR?	☒	☐



M2 – Fișa 13 – PROTECȚIA LA ACȚIUNILE CIRCUMSCRISE RĂZBOIULUI HIBRID

FIȘĂ – MIXTĂ / C+O | NIVEL – COMPLEMENTAR | SE APLICĂ – în context complex / prelungit

DE REȚINUT

– **Războiul hibrid** reprezintă utilizarea combinată a unor metode militare și non-militare pentru a influența, destabiliza sau slăbi un stat fără a declanșa neapărat un conflict militar deschis.
– **În timpul conflictelor armate, informația devine o resursă strategică.** Pe lângă confruntările militare, are loc și un război informațional, în care sunt răspândite deliberat informații false sau manipulatoare.
– **Acțiunile specifice războiului hibrid pot include:**
  – Campanii de dezinformare și manipulare.
  – Atacuri cibernetice asupra infrastructurii.
  – Sabotaj economic sau energetic.
  – Provocări și acțiuni de destabilizare socială.
  – Utilizarea unor grupuri sau actori neidentificați.
  – Presiuni psihologice asupra populației.
– **Aceste acțiuni pot crea:**
  – Confuzie.
  – Panică.
  – Neîncredere în instituții.
  – Tensiuni sociale.



– Pentru populația civilă, **protecția constă în menținerea calmului, verificarea informațiilor și evitarea reacțiilor impulsive.**

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

1. ÎNAINTE DE APARIȚIA UNOR ACȚIUNI DE TIP HIBRID

– **Pregătirea și informarea corectă sunt esențiale.**

1. INFORMEAZĂ-TE DIN SURSE CREDIBILE

– **Este recomandat să urmărești:**
  – Instituțiile oficiale.
  – Autoritățile publice.
  – Canale media credibile.
– **Aceste surse oferă informații verificate și reduc riscul de manipulare.**

2. DEZVOLTĂ GÂNDIREA CRITICĂ

– **În contextul războiului hibrid, multe informații pot fi prezentate într-un mod manipulator.**
– **Este important să:**
  – Analizezi informațiile primite.
  – Verifici sursele.
  – Eviți reacțiile bazate doar pe emoție.

3. PROTEJEAZĂ DATELE PERSONALE ȘI DISPOZITIVELE

– **Atacurile cibernetice sunt frecvent utilizate în războiul hibrid.**
– **Este recomandat să:**
  – Utilizezi parole puternice.
  – Activezi autentificarea în doi pași.
  – Actualizezi periodic dispozitivele.

4. MENȚINE LEGĂTURA CU FAMILIA ȘI COMUNITATEA

– **În situații de destabilizare, sprijinul comunitar este important.**
– **Este util să:**
  – Stabilești puncte de întâlnire cu familia.
  – Menții canale de comunicare alternative.
  – Colaborezi cu vecinii sau comunitatea locală.

2. ÎN MOMENTUL APARIȚIEI UNOR ACȚIUNI DE TIP HIBRID

– **Acțiunile de destabilizare pot apărea sub forme variate.**

1. PĂSTREAZĂ CALMUL

– **Campaniile de destabilizare urmăresc adesea să provoace panică.**
– **Este important să:**
  – Eviți reacțiile impulsive.
  – Analizezi informațiile primite.
  – Verifici situația din surse credibile.

2. VERIFICĂ INFORMAȚIILE ÎNAINTE DE A LE DISTRIBUI

– **Dezinformarea se răspândește rapid prin:**
  – Rețele sociale.
  – Aplicații de mesagerie.
  – Site-uri neoficiale.
– **Distribuirea informațiilor neconfirmate poate amplifica confuzia.**



3. EVITĂ IMPLICAREA ÎN PROVOCĂRI

– **Unele acțiuni hibride pot include:**
  – Provocări publice.
  – Manipularea mulțimilor.
  – Incitarea la conflicte sociale.
– **Este recomandat să eviți participarea la astfel de situații.**

4. PROTEJEAZĂ INFRASTRUCTURA PERSONALĂ

– **În contextul unor atacuri cibernetice sau economice:**
  – Economisește resursele.
  – Păstrează rezerve de bază.
  – Protejează documentele importante.
– **Aceste măsuri pot reduce impactul unor perturbări temporare.**

5. URMĂREȘTE COMUNICĂRILE OFICIALE

– **Autoritățile pot transmite informații despre:**
  – Situația de securitate.
  – Eventuale restricții.
  – Măsuri de protecție pentru populație.
– **Aceste informații sunt esențiale pentru orientarea corectă a comportamentului.**

DACĂ APAR PERTURBĂRI ALE SERVICIILOR

– **În cazul unor perturbări ale** internetului, energiei, transportului, serviciilor publice, **este important să:**
  – Păstrezi calmul.
  – Folosești resursele disponibile cu responsabilitate.
  – Urmezi recomandările autorităților.
– **De multe ori aceste perturbări sunt temporare.**

3. DUPĂ STABILIZAREA SITUAȚIEI

– **După ce situația se clarifică:**
  – Bazează-te pe informații confirmate
  – Evită zvonurile sau speculațiile
  – Sprijină comunitatea locală.
– **Solidaritatea comunitară poate contribui la depășirea unor astfel de situații.**

ERORI FRECVENTE

  – Distribuirea rapidă a informațiilor neconfirmate.
  – Reacțiile impulsive la mesaje alarmiste.
  – Participarea la provocări sau conflicte sociale.
  – Ignorarea comunicărilor oficiale.
– **Aceste comportamente pot amplifica efectele acțiunilor de destabilizare.**



ACȚIUNE IMEDIATĂ

– **Dacă observi semne ale unor acțiuni de destabilizare:**
  – Verifică informațiile din surse credibile.
  – Nu distribui informații neconfirmate.
  – Evită implicarea în provocări sau conflicte.
  – Protejează datele și resursele personale.
  – Urmărește comunicările oficiale.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

0–10 minute – EVALUAREA INFORMAȚIILOR.
10–30 minute – VERIFICAREA SURSELOR
30–60 minute – ADOPTAREA UNUI COMPORTAMENT PRUDENT



NU UITA!

✓ **Scopul principal al acțiunilor de război hibrid este crearea confuziei și a neîncrederii.**
✓ **Principiile esențiale** sunt:
VERIFICĂ INFORMAȚIILE – PĂSTREAZĂ CALMUL – EVITĂ PROVOCĂRILE
✓ Un comportament responsabil reduce impactul acestor acțiuni.



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
VERIFIC INFORMAȚIILE DIN SURSE CREDIBILE?		
NU DISTRIBUI INFORMAȚII NECONFIRMATE?	☒	☐
EVIT PROVOCĂRILE ȘI CONFLICTELE?	☒	☒
ÎMI PROTEJEZ DATELE ȘI DISPOZITIVELE?	☒	☐
URMĂRESC COMUNICĂRILE OFICIALE?	☒	☐



M2 – Fișa 14 – PROTECȚIA ÎN CONDIȚIILE ATACURILOR TERORISTE

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** – În situația unui atac terorist direct.

DE REȚINUT

- **Atacurile teroriste sunt acțiuni violente care urmăresc producerea unui număr mare de victime și crearea unui impact psihologic puternic asupra populației.**
- **Aceste atacuri pot avea loc în:**
  - Spații publice aglomerate.
  - Mijloace de transport.
  - Instituții publice.
  - Zone comerciale.
  - Evenimente publice.
- **Posibile metodele utilizate**:
  - Explozii.
  - Atacuri armate.
  - Vehicule folosite pentru a lovi mulțimi.
  - Dispozitive explozive improvizate.
- **Supraviețuirea depinde în principal de:**
  - Reacția rapidă.
  - Îndepărtarea de zona atacului.
  - Identificarea unui adăpost sigur.
- **Principiul esențial** – ***ÎNDEPĂRTEAZĂ TE DE PERICOL – ADĂPOSTEȘTE-TE – URMEAZĂ INSTRUCȚIUNILE AUTORITĂȚILOR***



BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

1. ÎNAINTE DE APARIȚIA UNUI ATAC

- **În spațiile publice este util să adopți o atitudine de vigilență.**

1. FII ATENT LA MEDIUL ÎNCONJURĂTOR

- **Observă:**
  - Ieșirile de urgență.
  - Căile de evacuare.
  - Zonele aglomerate.
  - Eventuale obiecte suspecte.
- **Conștientizarea mediului poate facilita o reacție rapidă.**

2. EVITĂ ZONELE EXTREM DE AGLOMERATE

- **În anumite situații, atacurile vizează locuri cu mulțimi mari de persoane.**
- **Reducerea expunerii în astfel de zone poate diminua riscurile.**

3. IDENTIFICĂ RAPID CĂILE DE EVACUARE

- **În spații publice este recomandat să știi:**
  - Unde sunt ieșirile.
  - Care sunt traseele de evacuare.
  - Unde se află zonele mai protejate.

2. ÎN MOMENTUL PRODUCERII UNUI ATAC

- **Primele secunde sunt decisive pentru siguranță.**

1. ÎNDEPĂRTEAZĂ-TE IMEDIAT DE ZONA ATACULUI

- **Dacă observi:**
  - Explozii.
  - Focuri de armă.
  - Panică generală.
  - Deplasează-te rapid în direcția opusă pericolului.

- **Evită apropierea de zona incidentului.**

2. CAUTĂ UN ADĂPOST SIGUR

- **Adăposturile pot include:**
  - Clădiri solide.
  - Spații interioare fără ferestre.
  - Camere securizate.
- **Adăpostirea reduce expunerea la atac.**

3. EVITĂ AGLOMERAȚIA

- **În timpul panicii:**
  - Mulțimile pot deveni periculoase.
  - Pot apărea blocaje sau căderi.
- **Este recomandat să:**
  - Păstrezi calmul.
  - Te deplasezi controlat.

4. DACĂ NU POȚI EVACUA ZONA

- **Dacă evacuarea nu este posibilă:**
  - Ascunde-te într-un spațiu sigur.
  - Blochează accesul dacă este necesar.
  - Evită să faci zgomot sau să atragi atenția.

5. CONTACTEAZĂ SERVICIILE DE URGENȚĂ DACĂ ESTE POSIBIL

- **Dacă situația permite:**
  - Anunță autoritățile.
  - Transmite informații clare despre locul incidentului.
- **Nu reveni în zona periculoasă.**

DACĂ TE AFLI ÎNTR-O CLĂDIRE ÎN TIMPUL ATACULUI

- **În acest caz:**
  - Încuie ușile dacă este posibil
  - Stinge luminile.
  - Îndepărtează-te de ferestre.
  - Rămâi într-un loc protejat.
- **Ieșirea trebuie făcută doar când este sigur.**

3. DUPĂ ÎNCETAREA ATACULUI

- **După stabilizarea situației:**
  - Rămâi calm.
  - Urmează instrucțiunile autorităților.
  - Evită revenirea în zona afectată.
- **Dacă există persoane rănite, acordă primul ajutor dacă este sigur.**



ERORI FRECVENTE

- Apropierea de locul atacului din curiozitate.
- Filmarea sau fotografierea incidentului.
- Revenirea în zona afectată.
- Ignorarea instrucțiunilor autorităților.
- **Aceste comportamente pot pune în pericol siguranța personală.**



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- ÎNDEPĂRTEAZĂ-TE RAPID DE ZONA ATACULUI.
- CAUTĂ UN ADĂPOST SIGUR.
- EVITĂ AGLOMERAȚIILE ȘI PANICĂ.
- ASCUNDE-TE DACĂ EVACUAREA NU ESTE POSIBILĂ.
- URMEAZĂ INSTRUCȚIUNILE AUTORITĂȚILOR.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

0–10 secunde – IDENTIFICAREA PERICOLULUI.
10–30 secunde – ÎNDEPĂRTAREA DE ZONA ATACULUI.
30–60 secunde – ADĂPOSTIREA ÎNTR-UN LOC SIGUR.



NU UITA!

- ✓ În timpul unui atac terorist, **reacția rapidă și calmă poate salva vieți.**
- ✓ **Principiul esențial** - ***ÎNDEPĂRTEAZĂ-TE – ADĂPOSTEȘTE-TE – URMEAZĂ INSTRUCȚIUNILE AUTORITĂȚILOR.***
- ✓ **Evitarea expunerii** este cea mai importantă măsură de protecție.



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
M-AM ÎNDEPĂRTAT DE ZONA ATACULUI	☒	☐
SUNT ÎNTR-UN LOC SIGUR SAU ADĂPOST	☒	☐
EVIT AGLOMERAȚIILE	☒	☐
NU REVIN ÎN ZONA PERICULOASĂ	☒	☐
URMĂRESC INSTRUCȚIUNILE AUTORITĂȚILOR	☒	☐



M2 – Fișa 15 – COMPORTAMENTUL ÎN SITUAȚIA LUĂRII CA OSTATIC

FIȘĂ – TEHNICĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** – În situația de captivitate

DE REȚINUT

- **Luarea de ostatici este o situație extrem de periculoasă, în care agresorii urmăresc**:
  - Obținerea de foloase politice, materiale sau de control.
  - Intimidarea altor persoane.
  - Manipularea autorităților.
- **Supraviețuirea depinde de comportamentul calm și adaptat, de respectarea instrucțiunilor și de păstrarea controlului emoțional.**
- **Principiul esențial** – ***CALM – ASCULTARE – COOPERARE FĂRĂ RISC INUTIL***

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

1. ÎNAINTE DE A FI LUAT OSTATIC

- **Pregătirea mentală și comportamentală** poate crește șansele de supraviețuire.

1. PĂSTREAZĂ CALMUL ȘI CONCENTREAZĂ-TE
- Respirație controlată.
- Observarea mediului și a agresorilor.
- Analiza situației fără panică.

2. RESPECTĂ INSTRUCȚIUNILE AGRESORILOR
- Nu te opune fizic.
- Urmează comenzile simple și clare.
- Evită gesturile bruște sau provocatoare.

3. ADOPTĂ UN COMPORTAMENT NEUTRU
- Fără gesturi ostile.
- Evită contactul vizual agresiv.
- Nu discuta subiecte care ar putea provoca conflict.



2. ÎN TIMPUL CAPTIVITĂȚII

- **Comportamentul activ influențează siguranța personală.**

1. PĂSTREAZĂ LINIȘTEA ȘI DISCREȚIA
- Nu încerca să provoci sau să manipulezi agresorii.
- Ascultă și respectă regulile impuse.
- Evită discuțiile inutile sau conflictele.

2. OBSERVĂ MEDIUL
- Fii atent la locul în care ești ținut.
- Notează detalii despre agresori, ieșiri și resurse.
- Folosește aceste informații doar pentru a rămâne în siguranță.

3. MENȚINE CONTROLUL EMOȚIONAL
- Evită panică, furie sau gesturi necontrolate.
- Folosește tehnici de relaxare – respirație lentă, concentrare mentală.
- Stabilirea unor rutine minime poate ajuta la păstrarea calmului.

4. COOPEREAZĂ FĂRĂ A TE EXPUNE INUTIL
- Respectă instrucțiunile legate de mișcare, alimentație și comunicare.
- Nu încerca să ieși din captivitate fără oportunitate sigură.
- Ascultă orice indicație care poate reduce riscul agresiunii.

5. COMUNICARE CU CEILALȚI OSTATICI
- Menține relații neutre și cooperante.
- Evită conflictele și tensiunile.

Sprijinul reciproc poate ajuta moralul și stabilitatea grupului.

3. DUPĂ ELIBERARE

- Caută imediat **sprijin medical,** dacă este necesar.
- **Raportează detaliile captivității** autorităților.
- **Evită contactul cu media** până când autoritățile evaluează informațiile.
- **Procesează experiența cu ajutor psihologic.**



ERORI FRECVENTE

- Rezistență fizică sau verbală necontrolată.
- Provocarea agresorilor prin comentarii sau gesturi.
- Dezvăluirea informațiilor sensibile altor ostatici.
- Pierderea controlului emoțional.



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- PĂSTREAZĂ CALMUL ȘI RESPIRĂ NORMAL.
- URMEAZĂ INSTRUCȚIUNILE AGRESORILOR FĂRĂ A TE OPUNE.
- EVALUEAZĂ MEDIUL FĂRĂ A ATRAGE ATENȚIA.
- MENȚINE CONTROLUL EMOȚIONAL.
- OBSERVĂ DETALII CARE POT FI UTILE AUTORITĂȚILOR DUPĂ ELIBERARE.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

0–10 secunde – PĂSTRAREA CALMULUI INIȚIAL.
10–60 secunde – ADOPTAREA COMPORTAMENTULUI NEUTRU ȘI COOPERANT.
Primele ore – OBSERVAREA MEDIULUI ȘI MENȚINEREA CONTROLULUI EMOȚIONAL.



NU UITA!

✓ Supraviețuirea depinde de calm, cooperare și observarea atentă a mediului.

CALM – ASCULTARE – COOPERARE – OBSERVARE



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
PĂSTREZ CALMUL?	☒	☐
URMEZ INSTRUCȚIUNILE AGRESORILOR?	☒	☐
EVIT GESTURILE PROVOCATOARE?	☒	☐
OBSERV MEDIUL FĂRĂ A ATRAGE ATENȚIA?	☒	☐
COOPEREZ CU CEILALȚI OSTATICI/	☒	☐
NOTEZ MENTAL DETALII UTILE AUTORITĂȚILOR?	☒	☐



M2 – Fișa 16 – DEPLASAREA ÎN SIGURANȚĂ ÎNTR-UN ORAȘ AFECTAT DE CONFLICT

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** – În deplasare / mișcare în zone urbane.

DE REȚINUT

– **În orașele afectate de conflicte armate, deplasarea poate fi extrem de periculoasă din cauza:**
  – Exploziilor și atacurilor armate
  – Fragmente provenite din bombardamente
  – Vehicule improvizate și blocaje urbane
  – Zone cu focuri de armă, rachete sau drone
  – Prezența trupelor militare și a punctelor de control
– **Principiul esențial pentru supraviețuire**

– PLANIFICĂ – EVITĂ ZONELE PERICULOASE – MIȘCĂ-TE RAPID ȘI DISCRET!

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

1. ÎNAINTE DE DEPLASARE

Pregătirea din timp reduce riscurile:



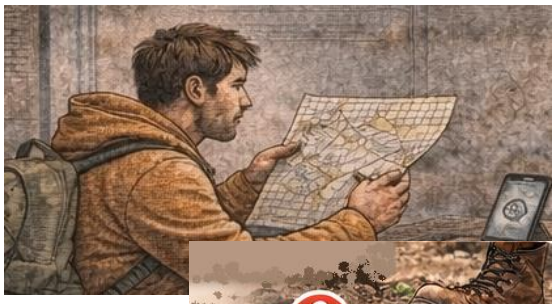
1. PLANIFICĂ RUTA
  – Folosește hărți actualizate.
  – Evită zonele cu conflicte active sau bombardamente.
  – Identifică alternative și puncte de adăpost de-a lungul traseului.

2. PREGĂTEȘTE KITUL DE URGENȚĂ
  – Apă și alimente neperisabile.
  – Lanternă și baterii.
  – Telefon și încărcător portabil.
  – Trusă de prim ajutor.
  – Mască sau eșarfă pentru protecția respiratorie.
  – Haine și încălțăminte rezistente.

3. INFORMEAZĂ PE CINEVA DESPRE DEPLASARE
  – Familia sau colegii ar trebui să știe traseul tău.
  – Stabilește puncte de contact pentru verificarea siguranței.
  – Menținerea legăturii crește șansele de intervenție rapidă în caz de incident.

2. ÎN TIMPUL DEPLASĂRII

1. EVITĂ ZONELE DESCHISE ȘI AGLOMERATE
  – Piețe, intersecții mari, bulevarde largi sunt mai expuse.
  – Încearcă să te deplasezi pe străzi laterale sau pe trasee protejate de clădiri.



2. MIȘCARE RAPIDĂ ȘI DISCRETĂ
  – Evită opririle inutile.
  – Mișcă-te aproape de pereți sau de obstacole solide.
  – Păstrează un profil scăzut, fără gesturi care atrag atenția.

3. OBSERVĂ ÎMPREJURIMILE
  – Identifică posibilele pericole: ferestre sparte, vehicule abandonate, persoane suspecte.
  – Notează mental punctele de adăpost de urgență.
  – Fii pregătit să schimbi traseul dacă apar riscuri.



4. EVITĂ CONFRUNTĂRILE ȘI CONFLICTELE
  – Nu te implica în altercații.
  – Nu comenta sau fotografia zonele sensibile.
  – Păstrează calmul și discreția.

5. ADAPTEAZĂ VITEZA ȘI POZIȚIA

- În cazul atacurilor sau exploziilor, culcă-te sau pune-te la adăpost imediat.
- Protejează capul și corpul folosind obiecte solide.

CUM ALEGI RUTE SIGURE DE DEPLASARE



- Evită zonele cu activitate militară, puncte de control, infrastructură strategică.
- Alege rute prin străzi secundare, zone rezidențiale, trasee cunoscute.
- Verifică în timp real informații oficiale și locale (radio, autorități).
- Identifică rute alternative (minimum 2–3 variante).
- Evită poduri, intersecții mari, gări, zone industriale, clădiri avariate sau incendiate.
- Preferă trasee cu adăposturi disponibile pe parcurs și cu posibilități de retragere rapidă.
- Planifică deplasarea în intervale de liniște relativă (pauze între atacuri).

CUM TRAVERSEZI ZONE EXPUSE LA CONFLICTE ARMATE



- Deplasează-te rapid, decis și fără opriri.
- Menține un profil redus – stai aplecat / cât mai jos și evită mișcările bruște sau vizibile.
- Folosește acoperire naturală sau artificială – ziduri, mașini, clădiri, șanțuri.
- NU de deplasa în timpul focului activ sau a bombardamentelor și în zone fără acoperire
- Observă înainte direcția focului și posibile surse de pericol.
- Deplasează-te individual sau în grupuri mici, cu distanță între persoane (evită grup compact).
- Pregătește dinainte punctul de ieșire de pe traseu și locul de adăpost imediat după deplasare.

CUM TE DEPLASEZI ÎN SIGURANȚĂ PE TIMP DENOAPTE

- Evită deplasarea dacă nu este absolut necesară.
- Nu folosi surse de lumină vizibile (lanternă deschisă, ecran luminos).
- Folosește lumină redusă, direcționată, acoperită.
- Deplasează-te lent, controlat, cu opriri frecvente pentru ascultare.
- Menține orientarea – repere fixe (clădiri, drumuri, garduri).
- Evită zonele necunoscute, cu obstacole greu de observat (moloz, cabluri, cratere).
- Fii atent la zgomote (vehicule, drone, pași) și la mișcări suspecte.
- Păstrează telefonul pe mod silențios și comunică discret.
- Identifică dinainte puncte de adăpost pe traseu.

3. DUPĂ CE AJUNGI ÎN LOC SIGUR

- Asigură-te că **familia sau persoanele de contact știu** că ai ajuns în siguranță.
- **Evaluează rapid dacă ai suferit răni** sau dacă ai nevoie de ajutor medical.
- **Rămâi la adăpost** până când primești informații oficiale despre siguranța zonei.

ERORI FRECVENTE

- **Oprirea în spații deschise sau în zone aglomerate.**
- **Ignorarea pericolelor evidente** – explozibil, foc, vehicule suspecte.
- **Folosirea traseelor necunoscute** fără puncte de adăpost.
- **Expunerea excesivă** prin fotografiere sau filmare.

ACȚIUNE IMEDIATĂ

- PLANIFICĂ RUTA ȘI PUNCTELE DE ADĂPOST.
- EVITĂ ZONELE DESCHISE ȘI AGLOMERATE.
- MIȘCĂ-TE RAPID ȘI DISCRET.
- OBSERVĂ MEDIUL ȘI ADAPTEAZĂ TRASEUL LA PERICOLE.
- INFORMEAZĂ PERSOANELE DE CONTACT DESPRE PROGRESUL DEPLASĂRII.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

0–5 secunde – IDENTIFICAREA PERICOLULUI IMEDIAT.
5–30 secunde – EVALUAREA RUTEI ȘI GĂSIREA ADĂPOSTULUI ADECVAT.
30–60 secunde – ADAPTAREA TRASEULUI ȘI MIȘCARE RAPIDĂ.
primele ore – MENȚINEREA SIGURANȚEI ȘI EVITAREA EXPUNERII.



NU UITA!

✓ Profilul scăzut, mișcarea rapidă și alegerea rutelor sigure cresc semnificativ șansele de supraviețuire.

PLANIFICĂ – EVITĂ – MIȘCĂ-TE – PROTEJEAZĂ-TE



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
RUTA DE DEPLASARE ESTE PLANIFICATĂ ȘI AM ALTERNATIVE IDENTIFICATE?	☒	☐
AM KIT DE URGENȚĂ PREGĂTIT?	☒	☐
AM INFORMAT DESPRE DEPLASARE PUNCTELE DE CONTACT?	☒	☐
EVIT ZONELE DESCHISE ȘI AGLOMERATE?	☒	☐
OBSERV ÎMPREJURIMILE ȘI PUNCTELE DE ADĂPOST?	☒	☐
PĂSTREZ CALMUL ȘI DISCREȚIA?	☒	☐



M2 – Fișa 17 – Identificarea muniției neexplodate (UXO)

FIȘĂ – TEHNICĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** – În zone unde au fost explozii, bombardamente, atacuri.

DE REȚINUT

- **Muniția neexplodată (UXO – *Unexploded Ordnance*) poate include:**
  - Bombe aeriene.
  - Proiectile de artilerie.
  - Grenade.
  - Mine terestre.
  - Rachete sau dispozitive explozive improvizate.
- **Riscuri majore:**
  - Explozie la atingere sau manipulare.
  - Contaminare cu substanțe toxice.
  - Răniri grave sau decese.
- **Principiul esențial – *3R / RECUNOAȘTERE – RESTRICȚIE –RAPORTARE***



BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

1. ÎNAINTE DE A TE AFLA ÎNTR-O ZONĂ POTENȚIAL PERICULOASĂ

1. INFORMEAZĂ-TE DESPRE ZONELE DE RISC
- Zone cu conflicte recente sau bombardamente.
- Perimetre cu semnalizare de muniție neexplorată.
- Zone dezafectate sau câmpuri părăsite.

2. PREGĂTEȘTE-TE MENTAL PENTRU OBSERVAȚIE ATENTĂ
- Observă orice obiect suspect.
- Evită zgomotele sau mișcările bruște în jurul obiectelor necunoscute.

3. KITUL DE URGENȚĂ TREBUIE SĂ INCLUDĂ
- Trusă de prim ajutor.
- Telefon pentru apeluri de urgență.
- Lanternă și baterii.
- Hartă actualizată a zonei.

2. ÎN TIMP CE TE AFLI ÎN ZONĂ

1. IDENTIFICAREA MUNIȚIEI NEEXPLODATE
- **Semne că un obiect poate fi UXO:**
- Forme metalice rotunde sau cilindrice.
- Explozive cu capăt conic, cilindric sau bombă aeriană.
- Obiecte parțial îngropate sau în pământ.
- Cabluri, fitile sau piese ieșite în evidență.



2. NU ATINGE SUB NICIO FORMĂ
- NU încerca să muți obiectul.
- NU încerca să îl deschizi.
- Nu lovi sau zgudui obiectul.

3. DELIMITEAZĂ ZONA
- Îndepărtează persoanele din apropiere.
- Pune semne vizibile dacă este posibil (cruce, marcaj improvizat).
- Menține o distanță sigură de cel puțin 50–100 metri, în funcție de dimensiune.

4. ANUNȚĂ AUTORITĂȚILE
- Contactează serviciul de urgență sau echipa de dezamorsare (pompieri, poliție, armata).
- Furnizează locația exactă, descrierea obiectului și dimensiunile aproximative.

5. SUPRAVEGHEAZĂ ZONA PÂNĂ LA SOSIREA ECHIPELOR SPECIALIZATE

- Menține oamenii departe.
- Este permis numai accesul personalului autorizat (EOD, medical, pompieri).
- Nu încerca să improvizezi măsuri de neutralizare.
- Evită întoarcerea în zonă până când specialiștii declară sigură zona.

3. GĂSIREA DISPOZITIVULUI NEEXPLODAT / UXO

CE SĂ NU FACI:



- ✓ Să nu atingi dispozitivul;
- ✓ Să nu încerci să stingi focul produs de dispozitiv;
- ✓ Să nu te apropii de el foarte mult;
- ✓ Să nu folosești stația portabilă la o distanță mai mică de 8 m;
- ✓ Să nu folosești stația din autovehicul la o distanță mai mică de 25 m.

CE SĂ FACI:



- ✓ Să te apropii/depărtezi de UXO din direcția din care bate vântul sau din lateral;
- ✓ Să-l identifici după CLASĂ, FORMĂ ȘI DIMENSIUNE;
- ✓ Să identifici CARACTERISTICILE, CULORILE ȘI MARCAJELE/semnele distinctive;
- ✓ Să marchezi cu semn distinctiv locul dispozitivului și zona de risc, inclusiv căile de acces.

4. DUPĂ INTERVENȚIA SPECIALIȘTILOR

- Respectă indicațiile autorităților.
- Poți relua deplasarea doar după confirmarea că zona este sigură.
- Învață din semnele de avertizare pentru a preveni incidente viitoare.



ERORI FRECVENTE

- Atingerea sau mutarea muniției.
- Încercarea de a deschide sau dezamorsa obiectul.
- Ignorarea semnalelor vizuale de pericol.
- Apropierea copiilor sau persoanelor neavizate de zona UXO.



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- **Oprește-te imediat** dacă observi obiecte suspecte.
- **Nu atinge și nu muta obiectul.**
- **Delimitează zona** și ține oamenii la distanță.
- **Sună la autoritățile competente** și oferă detalii exacte.
- **Așteaptă intervenția** echipelor specializate fără a te întoarce în zonă.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

0–10 secunde – OPRIREA IMEDIATĂ ȘI EVALUAREA OBIECTULUI.
10–60 secunde – DELIMITAREA ZONEI ȘI ÎNDEPĂRTAREA PERSOANELOR.
primele minute – CONTACTAREA AUTORITĂȚILOR ȘI AȘTEPTAREA INTERVENȚIEI.



NU UITA!

- ✓ **Orice obiect suspect** în zonele afectate de conflict **trebuie considerat muniție neexplodată până la confirmarea oficială.**
- ✓ **NU te apropia!** Majoritatea UXO au o zonă letală minimă de 100 m și o zonă de pericol mult mai mare!
- ✓ **Raportarea prin radio se face de la o distanță de siguranță de 10 m pentru stația portabilă și**
- ✓ **de 25 m pentru stația radio din mașină** (pentru a evita posibilitatea de detonare).

NU ATINGE – SEMNALEAZĂ – STAI LA DISTANȚĂ



CHECKLIST RAPID - GĂSIREA DISPOZITIVULUI NEEXPLODAT / UXO

	DA	NU
OBSERV UN OBIECT SUSPECT?	☒	☐
NU ATING ȘI NU MUT OBIECTUL?	☒	☐
DELIMITEZ ZONA?	☒	☐
MENȚIN OAMENII LA DISTANȚĂ?	☒	☐
CONTACTEZ AUTORITĂȚILE COMPETENTE?	☒	☒
AȘTEPT INTERVENȚIA SPECIALIȘTILOR	☒	☐

TIPURI DE DISPOZITIVE NEEXPLODATE / UXO

CLASA A - Bombe Mari





CLASA B – Rachete
Lungime 6'-20' (2-6m)





CLASA C – Proiectile





CLASA D – Mine terestre







Clasa E – Bombe folosite în compunerea bombelor cu dispersie
– *Bomblets* –



















Clasa F – Rachete propulsate, grenade









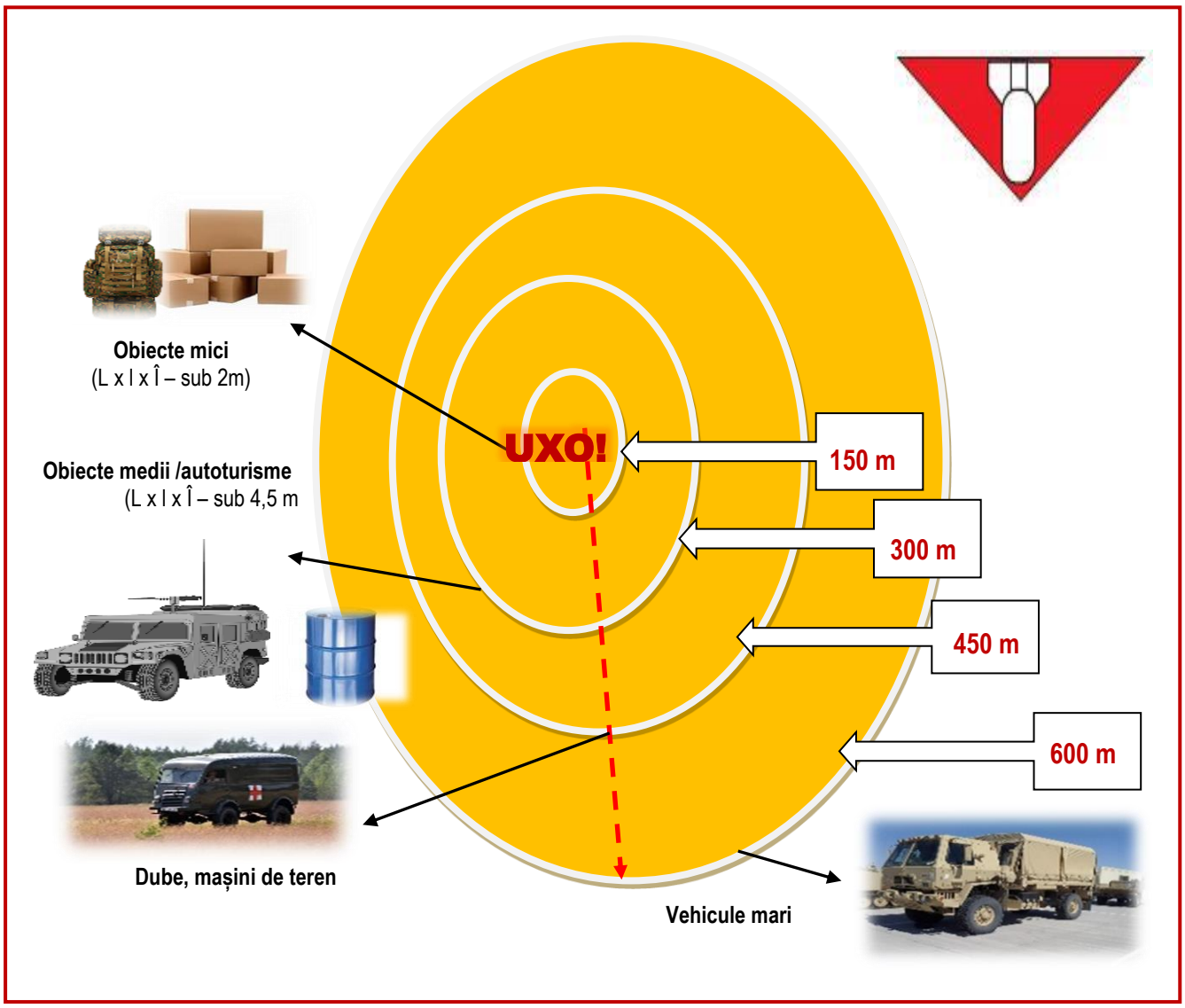








DISTANȚE DE EVACUARE INIȚIALE LA GĂSIREA UXO





M2 – Fișa 18 – CUM VERIFIC DACĂ ZONA ESTE SIGURĂ

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** – După atac / înaintea deplasării.

DE REȚINUT

- **Evaluarea rapidă a siguranței unei zone poate preveni accidente, răniri sau expunerea la pericole.**
- **Riscurile pot include:**
  - Focuri de armă sau explozii recente.
  - Muniție neexplodată (UXO).
  - Fragmente și obiecte căzute.
  - Prezența trupelor, vehiculelor sau agresorilor.
  - Incendii sau prăbușirea construcțiilor.
- **Principiul esențial – *OBSERVĂ – EVALUEAZĂ – NU TE EXPUNE***

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

1. ÎNAINTE DE A INTRA ÎN ZONĂ

1. OBSERVĂ DINTR-UN PUNCT SIGUR
- Uită-te atent la zona de interes de la distanță.
- Identifică semne de pericol – fum, zgomote, mișcări suspecte.
- Notează posibilele căi de ieșire și adăposturi.



2. VERIFICĂ CONDIȚIILE MEDIULUI
- Starea clădirilor – ferestre sparte, pereți deteriorați.
- Prezența obiectelor suspecte pe drum sau trotuare.
- Obstacole sau drumuri blocate.

3. FOLOSEȘTE MIJLOACE VIZUALE ȘI AUDITIVE
- Binoclul sau telefonul cu zoom poate ajuta la observarea obiectelor de la distanță.
- Ascultă zgomotele neobișnuite – explozie, foc de armă, vehicule.
- Identifică semnele de alertă sau marcajele oficiale.

2. ÎN TIMP CE TE AFLI ÎN ZONĂ

1. MIȘCARE PRECAUTĂ ȘI LENTĂ
- Evită deplasarea rapidă sau zgomotoasă.
- Caută să folosești obstacole naturale sau artificiale pentru protecție.
- Păstrează o distanță de siguranță față de obiecte suspecte.



2. EVALUEAZĂ SEMNELE DE PERICOL
- Obiecte abandonate, pungi, cutii.
- Fragmente sau resturi provenite din explozie.
- Zone cu fum, foc sau lichide periculoase.
- Mișcări suspecte ale persoanelor sau vehiculelor.

3. TESTEAZĂ ZONA VIZUAL
- Dacă trebuie să treci pe o stradă sau într-un spațiu deschis, privește atent înainte.
- Nu te apropia de obiecte suspecte.
- Utilizează obiecte pentru a crea baraje temporare dacă este necesar.

4. MENȚINE LEGĂTURA CU ALȚII
- Dacă ești cu familia sau grupul, comunică observațiile și deciziile.
- Evită separarea în zone periculoase.

3. DUPĂ EVALUARE

- Intră în zonă doar dacă semnele indică siguranță.
- În cazul dubiilor, caută un alt traseu sau adăpost.
- Continuă să observi mediul chiar după ce ai trecut în zonă.



ERORI FRECVENTE

- Intru direct în zonă fără a evalua vizual sau auditiv.
- Ignor semnele de muniție neexplodată sau fragmente.
- Oprirea în zone deschise fără punct de protecție.
- Lipsa comunicării cu membrii grupului sau familia.



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- Observă dintr-un punct sigur.
- Identifică semnele de pericol și căile de evacuare.
- Verifică vizual și auditiv mediul.
- Comunică observațiile cu ceilalți membri ai grupului.
- Intră doar dacă zona pare sigură și continuă monitorizarea.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

0–10 secunde – OPRIREA ȘI EVALUAREA INIȚIALĂ DE LA DISTANȚĂ.
10–30 secunde – OBSERVAREA DETALIILOR ȘI IDENTIFICAREA CĂILOR DE EVACUARE.
30–60 secunde – DECIZIA PRIVIND INTRAREA SAU EVITAREA ZONEI.
primele minute – MONITORIZAREA CONTINUĂ A MEDIULUI.



NU UITA!

✓ Siguranța depinde de observarea atentă și evitarea expunerii inutile.

OBSERVĂ – EVALUAȚE – MIȘCĂ-TE PRUDENT



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
AM OBSERVAT ZONA DE LA DISTANȚĂ?	☒	☐
AM IDENTIFICAT SEMNE DE PERICOL?	☒	☐
AM LOCALIZAT CĂILE DE EVACUARE ȘI ADĂPOSTURILE?	☒	☐
MĂ DEPLASEZ LENT ȘI PRECAUT?	☒	☐
COMUNIC CU CEILALȚI MEMBRI AI GRUPULUI?	☒	☐
ZONA ESTE SIGURĂ ÎNAINTE DE A INTRA?	☒	☐



M2 – Fișa 19 – REVENIREA ÎN SIGURANȚĂ LA ACTIVITĂȚILE NORMALE

FIȘĂ – MIXTĂ / C+O | NIVEL – COMPLEMENTAR | **SE APLICĂ** după stabilizarea situației.

DE REȚINUT

- **După o situație de conflict sau criză:**
  - Zonele pot rămâne instabile sau cu riscuri – muniție neexplodată, infrastructură afectată, violență sporadică.
  - Reîntoarcerea la activitățile normale necesită planificare, precauție și atenție la siguranța personală.
- **Principiul esențial** – ***PROGRES TREPTAT – SIGURANȚĂ – PRUDENȚĂ.***

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

1. ÎNAINTE DE REÎNTORCERE

1. INFORMEAZĂ-TE DESPRE SIGURANȚA ZONEI
- Consultă autoritățile locale și canalele oficiale de informații.
- Verifică dacă infrastructura – străzi, utilități, transport – este funcțională.
- Identifică eventualele pericole rămase.

2. PLANIFICĂ REVENIREA
- Alege trasee sigure și evită zonele cu risc.
- Stabilește orele și ordinea activităților pentru a reduce expunerea.
- Pregătește kitul minim de urgență pentru eventuale incidente.

3. ÎNVAȚĂ ȘI REȚINE SEMNALELE DE ALERTARE
- Fii atent la semnele vizuale sau sonore de pericol.
- Observă semnele de muniție neexplodată sau infrastructură instabilă.
- Respectă semnalizările oficiale și marcajele de siguranță



2. ÎN TIMPUL REVENIRII

1. REIA ACTIVITĂȚILE TREPTAT
- Evită suprasolicitarea fizică sau expunerea în zone aglomerate.
- Prioritizează activitățile esențiale – hrană, apă, igienă, sănătate.
- Fii pregătit să te retragi dacă apar situații periculoase.



2. MENȚINE VIGILENȚA
- Chiar după revenirea aparent normală, monitorizează împrejurimile.
- Observă semnele de instabilitate sau de pericol.
- Respectă traseele sigure și adăposturile cunoscute.

3. COMUNICĂ ȘI COLABOREAZĂ
- Păstrează legătura cu familia și cu vecinii.
- Împărtășește informațiile despre zonele sigure sau cele periculoase.
- Cooperarea comunitară sporește siguranța colectivă.

4. ADAPTEAZĂ COMPORTAMENTUL
- Evită zonele periculoase sau neverificate.
- Nu te expune inutil în spații deschise sau aglomerate.
- Respectă recomandările autorităților pentru reconstrucție și siguranță.

3. DUPĂ REVENIREA LA NORMAL

- Menține o rutină sigură și previzibilă.
- Evaluează constant mediul pentru eventuale riscuri neprevăzute.
- Sprijină comunitatea în redresarea după conflict.



ERORI FRECVENTE

- **Revenirea rapidă și neplanificată în zone afectate.**
- **Ignorarea semnelor de pericol sau a muniției neexplodată.**
- **Lipsa comunicării** cu membrii familiei sau comunitatea.
- **Supraexpunerea** în spații aglomerate sau instabile.



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- Informează-te despre **siguranța zonei înainte de deplasare**.
- **Planifică traseul** și activitățile esențiale.
- **Menține vigilența** și adaptează comportamentul.
- **Comunică constant** cu familia și comunitatea.
- **Evită zonele cu risc** și respectă recomandările autorităților.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

0–10 minute – EVALUAREA SIGURANȚEI ZONEI ȘI A TRASEULUI.
10–30 minute – DEPLASAREA PRUDENTĂ CĂTRE ACTIVITĂȚI ESENȚIALE.
30–60 minute – MONITORIZAREA MEDIULUI ȘI ADAPTAREA COMPORTAMENTULUI.
primele zile – STABILIREA UNEI RUTINE SIGURE ȘI EVITAREA EXPUNERII INUTILE.



NU UITA!

✓ Revenirea la normal trebuie să fie treptată, precaută și informată.

PROGRES TREPTAT – SIGURANȚĂ – PRUDENȚĂ



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
ZONA ESTE VERIFICATĂ CA FIIND SIGURĂ?	☒	☐
TRASEUL ȘI ACTIVITĂȚILE SUNT PLANIFICATE?	☒	☐
KITUL MINIM DE URGENȚĂ ESTE PREGĂTIT?	☒	☐
MENȚIN VIGILENȚA ȘI COMUNIC CU CEILALȚI?	☒	☐
EVIT ZONELE CU RISC NEPREVĂZUT?	☒	☐
RESPECT RECOMANDĂRILE AUTORITĂȚILOR?	☒	☐

Cofinanțat de
Uniunea Europeană





MODULUL 3
ECONOMOIC

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.

GHIDUL PENTRU ACȚIUNE EFICIENTĂ ȘI BUNE PRACTICI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

MODULUL 3 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ ECONOMICĂ

IMPACT SISTEMIC ȘI SOCIAL – PREVENȚIE și PREGĂTIRE



CUPRINS

MODULUL 3 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ ECONOMICĂ

IMPACT SISTEMIC ŞI SOCIAL – PREVENȚIE şi PREGĂTIRE

FACTORI CRITICI

FIȘA 1 – CRIZA ENERGETICĂ. – Pag. 186

→ PRESIUNE EXTERNĂ ASUPRA BUGETULUI.

FIȘA 2 – CRIZA ALIMENTARĂ. – Pag. 189

REACȚIE IMEDIATĂ – 0 – 72 de ore.

FIȘA 3 –Evaluarea rapida a situatiei personale financiara. - Pag. 192

STABILIZARE

FIȘA 4 – Stocuri esențiale, autonome minimă și consum rațional. - Pag. 195

ADAPTARE

FIȘA 5 – Adaptare comportamentală și psihologică. – Pag. 198

RECONSTRUCȚIE / VALORIFICARE

FIȘA 6 – Decizii strategice pentru relansare. – Pag. 200

FIȘA 7 – Plan personal de valorificare și reziliență. – Pag. 203



M3 – FACTORI CRITICI AI CRIZEI ECONOMICE CU IMPACT DIRECT ASUPRA BUGETULUI PERSONAL

Criza economică personală apare atunci când:

- **Cheltuielile cresc – energie, hrană, inflație.**
- **Veniturile scad sau devin instabile.**
- **Accesul la resurse devine mai dificil.**



CRIZA ENERGETICĂ

- Creștere rapidă a costurilor (electricitate, gaz, combustibil).
- Volatilitate mare a prețurilor
- Efect în lanț: toate bunurile devin mai scumpe.
- Presiune directă pe bugetul lunar.
- Risc de reducere a consumului forțat.

IMPACT DIRECT

- Creștere cheltuieli fixe.
- Scădere bani disponibili.
- Necesitatea optimizării consumului.



CRIZA ALIMENTARĂ

- Creștere prețuri produse de bază.
- Posibilă scădere a disponibilității unor produse.
- Costuri mai mari pentru același nivel de consum.
- Dependență mare de piață.

IMPACT DIRECT

- Creștere cheltuieli zilnice.
- Necesitatea stocurilor.
- Presiune constantă pe buget.

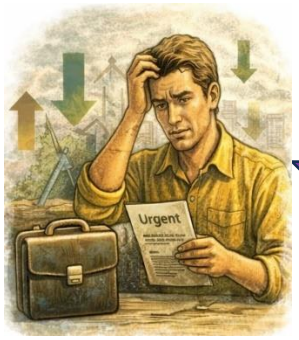


INFLAȚIA

- Scăderea valorii banilor.
- Creșterea generalizată a prețurilor.
- Erodarea economiilor.

IMPACT DIRECT

- Pierdere putere de cumpărare.
- Buget dezechilibrat.
- Necesitatea ajustării continue.



INSTABILITATEA VENITURILOR

- Pierdere job / reducere venit.
- Venituri imprevizibile.
- Creșterea riscului financiar.

IMPACT DIRECT

- Scădere lichiditate
- Dificultăți în acoperirea cheltuielilor
- Necesitatea diversificării veniturilor

M3 – Fișa 1 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ ENERGETICĂ

Consum, costuri, autonomie și adaptare.

FIȘĂ – MIXTĂ / C+O | NIVEL – ESENȚIAL | **SE APLICĂ** – În situația creșterilor de costuri / lipsă energie.

DE REȚINUT

- **Crizele energetice generează:**
  - Creșteri rapide de preț.
  - Volatilitate mare a prețurilor – tarife instabile.
  - Risc de limitare a consumului.
- **Energia devine cost critic în bugetul gospodăriei.**
- **Energia influențează indirect toate celelalte costuri – hrană, transport, servicii.**
- **Dependența ridicată de energie este o mare vulnerabilitate.**
- În criză, **obiectivul nu este confortul maxim, ci sustenabilitatea consumului**

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?



- **Monitorizarea constantă a consumului real** – energie electrică + gaze.
- **Reducerea consumului neesențial** fără afectarea funcționalității gospodăriei.
- **Optimizarea utilizării energiei**.
- **Diversificarea soluțiilor** de asigurare cu energie – unde este posibil.
- **Adaptarea comportamentală** rapidă.

1. CE FAC ÎNAINTE – *PREVENȚIE*

- **Cunosc consumul mediu lunar:**
  - La electricitate.
  - La gaz / încălzire.
  - La combustibil.
- **Identific principalii consumatori:**
  - Încălzire.
  - Electrocasnice mari.
- **Creez un buffer financiar pentru utilități.**
- **Optimizez utilizarea energiei:**
  - Izolație de bază pentru locuință.
  - Eliminarea pierderilor evidente.
- **Aleg contracte cu tarife avantajoase** – acolo unde este posibil.
- **Reduc consumul neesențial**

CE FC PE TERMEN SCURT

- Eficientizare – izolație locuință, evitare consumatori mari.
- Schimbarea obiceiurilor de consum.

CE FAC PE TERMEN MEDIU

- Investiții mici în eficiență.
- Diversificare surse, dacă este posibil.

2. CE FAC PE TIMPUL CRIZEI – *CONTROL ACTIV*

- **Reduc imediat consumul neesențial:**
  - Iluminat excesiv
  - Aparate în standby
  - Utilizări inutile
- **Ajustez comportamentul:**
  - Încălzire moderată
  - Folosire eficientă a electrocasnicelor
- **Prioritizez consumul:**
  - Esențial – căldură, lumină minimă, gătit.
  - Important.
  - Neesențial.
- **Monitorizez consumul săptămânal.**
- **Amân consumurile mari, dacă este posibil.**
- **Optimizez intervalele de utilizare.**

3. CE FAC DUPĂ – *ADAPTARE ȘI EFICIENTIZARE*

- **Menține obiceiurile eficiente**
- **Investiții mici, cu impact mare:**
  - becuri eficiente
  - aparate mai economice
- **Redu dependența de soluții costisitoare**
- **Creează un sistem de consum sustenabil pe termen lung**

4. ALTE SITUAȚII SPECIFICE

- **CREȘTERE BRUSCĂ A FACTURILOR**
  - Recalcularea bugetului imediat
  - Reducerea consum urgent
- **ÎNTRERUPERI DE ENERGIE**
  - Pregătire minimă – lanterne, baterii, alternative.
  - Plan de continuitate
- **IARNĂ / SEZON RECE**
  - Prioritizare încălzire
  - Reducere alte consumuri
- **VENITURI REDUSE**
  - Ajustare drastică a consumului
  - Prioritizare strictă
- **COSTURI COMBUSTIBIL**
  - Optimizare transport
  - Reducere deplasări inutile



ERORI FRECVENTE

- **Ignorarea consumului real.**
- **Amânarea ajustării consumului** – „vedem noi luna viitoare”.
- **Confort înainte de sustenabilitate.**
- **Menținerea obiceiurilor de consum** din perioade normale.
- **Consum pasiv** – standby, risipă.
- **Investiții impulsive** fără analiză.
- **Subestimarea impactului cumulativ al costurilor.**



NU UITA!

- Energia scumpă afectează întregul buget.
- Micile economii zilnice devin semnificative la sfârșit de lună.
- Controlul consumului înseamnă controlul costurilor.
- Adaptarea rapidă face diferența.
- Nu reacționa târziu — costurile cresc progresiv.



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- **Verifică ultimele facturi la electricitate și la gaze și stabilește consumul real.**
- **Identifică top 3 consumatori din gospodărie.**
- **Redu imediat consumul neesențial.**
- **Ajustează temperatura și utilizarea echipamentelor mari consumatoare.**
- **Stabilește reguli simple de consum.**



TIMP CRITIC DE REACȚIE

- **3–5 zile** de la creșterea costurilor.
- **IMEDIAT** după primul semnal – factură mare / anunț creștere preț.
- Întârzierea duce la acumulare de costuri greu de recuperat.



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
CUNOSC CONSUMUL REAL DE ENERGIE?	☒	☐
AM IDENTIFICAT CONSUMATORII PRINCIPALI?	☒	☐
AM REDUS CONSUMUL NEESENȚIAL?	☒	☐
AM AJUSTAT BUGETUL?	☒	☐
AM STABILIT REGULI CLARE DE UTILIZARE A ECHIPAMENTELOR CONSUMATOARE DE ENERGIE?	☒	☐
AM SOLUȚII MINIME DE REZERVĂ?	☒	☐
EVIT RISIPA (STANDBY, EXCES)?	☒	☐
AM PLAN DE REDUCERE A DEPENDENȚEI DE SISTEMUL ENERGETIC?	☒	☐
MONITORIZEZ CONSUMUL PERIODIC?	☒	☐
MĂ ADAPTEZ LA EVOLUȚIA PREȚURILOR ?	☒	☐
MENȚIN DISCIPLINA DE CONSUM?	☒	☐

M3 – Fișa 2 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚII DE CRIZA ALIMENTARĂ

Autonomie, securitate alimentară și consum controlat

FIȘĂ – MIXTĂ / C+O | NIVEL – ESENȚIAL | **SE APLICĂ** – În situația creșterilor de prețuri și lipsa alimentelor.

DE REȚINUT

- **Hrana este resursa critică zilnică**
- **Criza alimentară înseamnă:**
  - Creștere accelerată a prețurilor.
  - Disponibilitate redusă a unor produse.
  - Variații mari de calitate și acces.
- **Dependența totală de piață reprezintă o vulnerabilitate majoră.**
- **Lipsa planificării duce la:**
  - Risipă.
  - Costuri mari.
  - Lipsuri în momente critice.
- **Obiectivul este autonomie minimă + consum eficient.**

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

- Crearea unui **stoc minim de alimente** pentru 2–4 săptămâni.
- **Planificarea consumului** în funcție de necesarul real/familie.
- **Rotația stocurilor** – consum constant, nu acumulare pasivă.
- **Prioritizarea alimentelor de bază**.
- **Reducerea risipei** la minimum.

1. CE FAC ÎNAINTE – *PREVENȚIE*

- **Identifică produsele esențiale**:
  - Alimente de bază – orez, făină, mălai, conserve, ulei.
  - Produse cu durată lungă de viață.
- Cunoaște **consumul real** al gospodăriei.
- Creează un **stoc minim permanent.**
- **Evită dependența de cumpărături zilnice.**
- **Diversifică sursele** de aprovizionare – magazine, piețe, alternative.

2. CE FAC PE TIMPUL CRIZEI – *CONTROL ACTIV*

- **Evaluează stocurile existente.**
- **Prioritizează consumul:**
  - Perisabile – se consumă primele.
  - Neperisabile – se constituie în rezervă.
- **Ajustează cantitățile:**
  - Consum mai eficient.
  - Reducere porții excesive.
- **Planifică mesele** – evită improvizația costisitoare.
- **Cumpără strategic**:
  - Doar produse esențiale.
  - În funcție de preț și disponibilitate.
- **Identifică alternative mai accesibile.**

3. CE FAC DUPĂ – optimizare și stabilizare

- **Reechilibrează stocurile**.
- **Menține un nivel minim constant al rezervelor**.
- Îmbunătățește **planificarea alimentară**.
- **Reduc dependența** de produse scumpe / instabile.

4. ALTE SITUAȚII SPECIFICE

- **CREȘTERE RAPIDĂ A PREȚURILOR**
  - Cumpărare anticipată, controlată.
  - Ajustare imediată a consumului.
- **LIPSA UNOR PRODUSE**
  - Adaptare la alternative.
  - Flexibilitate alimentară.
- **VENITURI REDUSE**
  - Simplificarea alimentației.
  - Eliminarea produselor neesențiale.
- **FAMILII CU COPII**
  - Prioritizare nutrițională.
  - Planificare strictă.
- **CRIZĂ PRELUNGITĂ**
  - Rotație atentă.
  - Disciplină în consum.



ERORI FRECVENTE

- **Cumpărături excesive și panică crescută.**
- **Lipsa planificării.**
- **Risipa alimentară.**
- **Achiziții impulsive, folosirea de promoții inutile.**
- **Lipsa diversificării produselor.**
- **Ignorarea consumului real.**



NU UITA!

- **Hrana trebuie gestionată**, nu doar cumpărată.
- **Stocul eficient este mai important decât stocul mare.**
- **Fiecare risipă înseamnă bani pierduți.**
- **Planificarea reduce stresul și costurile.**
- **Adaptarea este esențială în criză**.



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- **Verifică toate stocurile existente.**
- **Creează lista de produse esențiale.**
- **Elimină risipa, consumă ce ai deja.**
- **Planifică mesele pentru 3–7 zile.**
- **Stabilește reguli simple de consum.**

TIMP CRITIC DE REACȚIE

- **3–5 zile de la apariția creșterilor de preț / lipsurilor.**
- **IMEDIAT după primele semne de instabilitate.**
- **Întârzierea duce la costuri mai mari și lipsuri.**

CHECKLIST RAPID

	DA	NU
AM STOC MINIM DE ALIMENTE PENTRU 2–4 SĂPTĂMÂNI ?	☒	☐
CUNOSC CONSUMUL REAL ?	☒	☐
FAC CUMPĂRĂTURI IMPULSIVE ?	☒	☐
PLANIFIC MESELE ?	☒	☐
REDUC RISIPA ?	☒	☐
PRIORITIZEZ PRODUSELE ESENȚIALE ?	☒	☐
AM ALTERNATIVE PENTRU PRODUSE LIPSĂ ?	☒	☐
AJUSTEZ CONSUMUL LA SITUAȚIA ACTUALĂ ?	☒	☐
MONITORIZEZ CONSTANT STOCURILE ?	☒	☐
MENȚIN DISCIPLINĂ ALIMENTARĂ ?	☒	☐

M3 – Fișa 3 – EVALUAREA RAPIDĂ A SITUAȚIEI PERSONALE FINANCIARE

Înțelege rapid unde te afli financiar și ce riscuri ai!

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** – In situația unei decizii imediate în pericol.

DE REȚINUT

- **O criză financiară afectează stabilitatea economică la nivel individual, național sau global.**
- **Scopul acestei fișe este să afli cât timp poți rezista și unde ești vulnerabil.**
- **Poate fi cauzată de:**
  - Inflație ridicată.
  - Prăbușirea piețelor financiare.
  - Șomaj în masă.
  - Scumpirea resurselor esențiale.
  - Colapsul bancar sau al lanțurilor de aprovizionare.
- **Consecințe frecvente:**
  - Pierderea locului de muncă sau a veniturilor.
  - Scăderea puterii de cumpărare.
  - Dificultăți în plata datoriilor / ratelor.
  - Limitarea accesului la servicii și produse de bază.
  - Tulburări sociale și psihologice.
- **NU REACȚIONEZI ȘI NU POȚI LUA DECIZII CORECTE FĂRĂ O IMAGINEA FINANCIARĂ REALĂ.**
  - În criză, viteza clarificării situației și poziționarea ta în contextul crizei sunt critice.
  - Prima reacție trebuie să fie analiza, nu acțiunea impulsivă.
  - Lichiditatea disponibilă este mai importantă decât activele teoretice.
- **CE NU FAC ÎN CRIZĂ FINANCIARĂ**
  - **NU intru în panică și nu iau împrumuturi rapide**, cu dobânzi mari.
  - **NU vând totul imediat** – unele bunuri își pierd valoarea în criză.
  - **NU „trăiesc pe card”** (card de credit).
  - **NU urmăresc obsesiv burse**, prețuri sau „sfaturi miraculoase”.
- **NU îmi pierd încrederea** în capacitatea de adaptare!

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

- Inventariere completă – venituri, cheltuieli, datorii, lichidități.
- Calculează numărul de luni de supraviețuire.
- Evaluează foarte rapid situația financiară.
- Folosește scenariul pesimist – *worst-case*.
- Include TOATE OBLIGAȚIILE, inclusiv pe cele „uitate”.
- Separă clar veniturile sigure de cele incerte și cheltuielile esențiale de cele neesențiale.

1. CE FAC ÎNAINTE DE APARIȚIA CRIZEI – *PREVENȚIE ECONOMICĂ PERSONALĂ*

- Țin o evidență minimă lunară – venituri / cheltuieli.
- Îmi creez un fond de urgență – ideal pentru 3–6 luni de cheltuieli esențiale puse deoparte într-un cont separat, accesibil rapid.
- Îmi cunosc structura datoriilor.
- Evit supraestimarea veniturilor viitoare.
- Eliberez din timp presiunea datoriilor – plătesc anticipat sau renegociez condițiile creditelor.
- Îmi diversific veniturile – caut surse alternative de venit.
- Mă educ financiar, învăț despre buget, dobânzi, inflație, investiții sigure.
- Evit achizițiile mari, nesustenabile în perioade de instabilitate economică.

2. CE FAC PE TIMPUL CRIZEI – *EVALUARE RAPIDĂ*

- Notez pe hârtie sau într-un fișier, fără estimări optimiste:
  - Toate veniturile actuale (sigure și nesigure).
  - Toate cheltuielile (fără filtrare).
  - Toate datoriile (cu scadențe și dobânzi).
  - Toate economiile lichide.
- Elimin optimismul → calculez realist sau conservator
- **Determin:**
  - **CÂTE LUNI POȚI FUNCȚIONA FĂRĂ VENITURI.**
  - **CE CHELTUIELI POT FI ELIMINATE IMEDIAT**.
- **Revizuiesc bugetul personal / familial.**
  - Îmi clasific cheltuielile în:
    – ESENȚIALE – mâncare, chirie, utilități, medicamente.
    – UTILE, DAR NEGOCIABILE – abonamente, transport, educație.
    – NEESENȚIALE - distracție, ieșiri, cumpărături de plăcere.
  - Tai temporar cheltuielile din ultimele două categorii.
  - **Aplic regula 50/30/20 adaptată la condițiile specifice situației:**
    - **50% NEVOI,**
    - **30% DATORII,**
    - **20% ECONOMII (sau rezerve).**

CE FAC ÎN SITUAȚII SPECIFICE

– **PIERDEREA LOCULUI DE MUNCĂ ȘI A VENITULUI PRINCIPAL**	– **Recalculez imediat a bugetul (max. 24h).** – **Identific ajutoarele financiare** posibile (stat, ONG-uri, rude, biserică). – **Vând temporar bunuri nefolosite** – mobilier, electronice, haine etc. – **Mă reorientez profesional –** caut cursuri gratuite de reconversie, joburi online sau la distanță. – **Negociez amânări la credite / chirii** sau reeșalonări ale acestora. – Mă adresez unui **consilier financiar gratuit,** disponibil la bănci sau ONG-uri.
– **REDUCERE VENIT**	– **Ajustez proporțional cheltuielile.** – **Recalculez bugetul** pe baza venitului minim sigur, nu pe estimări. – **Elimin** imediat **cheltuielile neesențiale** și renegociez costurile fixe (chirie, utilități, servicii). – Activez cel puțin **o sursă suplimentară de venit** (chiar temporară) . – **Prioritizez plățile - locuință, utilități, hrană** → apoi celelalte datorii. – **Creez un plan de supraviețuire pe 30–60 zile –** scenariu conservator – *planificarea pe baza venitului minim sigur și a cheltuielilor esențiale, presupunând că situația nu se îmbunătățește pe termen scurt.*
– **CREȘTERE INFLAȚIE**	– Anticipez și cumpăr în avans **produse esențiale neperisabile.** – **Ajustez bugetul** lunar cu noile costuri reale (nu cele vechi). – **Reduc consumul** la produse substituibile sau mai eficiente. – Evit blocarea banilor în **produse sau servicii cu preț volatil.** – **Monitorizez periodic prețurile** și schimb furnizorii dacă este necesar.
– **VENITURI VARIABILE (Freelance)**	– Calculez **venitul mediu pe ultimele 3–6 luni și folosesc media minimă** – Creez un **buffer financiar** pentru perioade fără proiecte (minimum 2–3 luni) – **Diversific portofoliul de clienți** – nu trebuie să depind de doar 1–2 surse. – **Structurez veniturile** – separ clar cheltuieli personale de cele profesionale. – Planific lunar în funcție de un **scenariu conservator**, nu de unul optimist.
– **SITUAȚII FAMILIALE – copii, dependenți**	– **Creez un buffer financiar mai mare –** costurile neprevăzute sunt mai frecvente. – **Prioritizez cheltuielile esențiale** pentru siguranță și sănătate. – **Planific consumul pe termen mai lung** – alimente, educație, sănătate. – **Reduc cheltuielile personale** înainte de cele ale dependenților. – **Implic familia în adaptarea consumului** – reguli clare, fără panică.

3. CE FAC DUPĂ TRECEREA CRIZEI – *MONITORIZARE ȘI AJUSTARE*

- **Actualizez situația financiară săptămânal.**
- **Ajustez bugetul** în funcție de evoluții.
- **Recalculez constant numărul de luni / zile de supraviețuire.**
- **Corelez deciziile cu realitatea curentă – NU CU SPERANȚA.**



ERORI FRECVENTE

- Decizii bazate pe **emoții, panică sau negare / amânare**.
- **Subestimarea cheltuielilor** reale.
- Supraestimarea veniturilor viitoare.
- **Amânarea evaluării** financiare **–** *„Nu e momentul acum”.*
- **Ignorarea unor datorii mici,** care se acumulează în timp.
- **Lipsa unei imagini complete** a situației financiare – există la nivel de idei, doar „în cap”.



NU UITA!

- **Cash-ul disponibil** este mai mare decât orice activ teoretic, înseamnă timp și opțiuni..
- **Realitatea financiară nu se schimbă dacă o ignori.**
- În criză economică, **claritatea este un avantaj competitiv.**
- **Deciziile bune vin din analiza cifrelor,** nu din impresii.
- Prima greșeală în criză este lipsa unei **evaluări corecte**.



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- NOTEAZĂ VENITURILE ACTUALE, CHELTUIELI TOTALE, DATORIILE ȘI ECONOMIILE.
- CALCULEAZĂ CÂTE LUNI POȚI REZISTA FĂRĂ VENIT.
- IDENTIFICĂ 3 RISCURI MAJORE ȘI 3 ACȚIUNI URGENTE.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

- **Primele 24** ore de la apariția crizei.
- **IDEAL** – în primele **2–6 ore**.
- Întârzierea crește riscul de a lua decizii greșite.



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
ȘTIU CARE SUNT VENITURILE ACTUALE – CELE SIGURE ȘI CELE MAI PUȚIN SIGURE?	☒	☐
CUNOSC CARE SUNT CHELTUIELI TOTALE?	☒	☐
AM IDENTIFICAT CHELTUIELILE ESENȚIALE?	☒	☐
AM ELIMINAT ESTIMĂRILE OPTIMISTE?	☒	☐
AM CENTRALIZAT ȘI AM O IMAGINE COMPLETĂ A DATORIILOR ȘI A TERMENELOR SCADENTE?	☒	☐
AM CALCULAT ECONOMIILE DISPONIBILE?	☒	☐
ȘTIU CÂTE LUNI POT SUPRAVIEȚUI FINANCIAR FĂRĂ VENIT?	☐	☐
AM IDENTIFICAT PRINCIPALELE RISCURI?	☒	☐
AM STABILIT PRIMELE ACȚIUNI CONCRETE?	☒	☐
AM O IMAGINE CLARĂ, COMPLETĂ ȘI REALISTĂ A SITUAȚIEI PERSONALE FINANCIARE?	☒	☐

M3 – Fișa 4 – STOCURI ESENȚIALE, AUTONOMIE MINIMĂ ȘI CONSUM RAȚIONAL

Planifică inteligent pentru 2-4 săptămâni de autonomie

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – ESENȚIAL | **SE APLICĂ** – Pe termen scurt (2–4 săptămâni.)

DE REȚINUT

- **Un stoc de bază într-o criză economică** este un minim de produse neperisabile și esențiale care să îți asigure traiul pentru 2–4 săptămâni și îți reduce dependența de piață în cazul în care:
  - Nu ai bani lichizi.
  - Apar pene de aprovizionare.
  - Prețurile cresc brusc.
- **Exemplu de stoc de bază:**
  - Orez, paste, fasole uscată, conserve (pește, legume, pate).
  - Făină, zahăr, sare, ulei.
  - Săpun, detergenți, pastă de dinți.
  - Hârtie igienică, absorbante.
  - Medicamente uzuale + vitamine.
- **Stocurile corect gestionate reduc dependența de piață.**
- **Scopul** nu este acumularea excesivă, ci asigurarea continuității.
- **Consum rațional** = **protecția bugetului și a resurselor.**
- **Lipsa planificării** duce fie la risipă, fie la lipsuri critice.
- **Echilibrul între disponibilitate și consum** este esențial.

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

- Îmi fac unui **stoc minim pentru 2–4 săptămâni.**
- **Planific consumul** în funcție de necesar real.
- **Fac rotația stocurilor** permanent – folosesc ce am și înlocuiesc constant ce consum.
- **Prioritizez produsele esențiale**, nu pe cele de confort.
- **Evit cumpărăturile impulsive.**

CUM ÎMI ADMINISTREZ RESURSELE (ALIMENTE, ENERGIE, TIMP)

ALIMENTAȚIE	- Cumpăr în funcție de planul de mese săptămânal. Gătesc acasă.
ENERGIE / UTILITĂȚI	- Opresc aparatele când nu sunt folosite, reduc consumul.
TRANSPORT	- Folosesc transportul public, merg pe jos sau cu bicicleta.
ÎMBRĂCĂMINTE	- Reutilizez, repar, fac schimb de haine cu prietenii.
_DISTRACȚIE	- Alerg, citesc, organizez seri de jocuri acasă – gratuit.

1. CE FAC ÎNAINTE DE CRIZĂ – *PREVENȚIE*

- Creez o **listă de produse esențiale**:
  - alimente de bază.
  - Produse de igienă.
  - Medicamente uzuale.
- Cunosc foarte bine **consumul mediu al gospodăriei**.
- Evit **dependența de cumpărături zilnice**.
- Mențin un **stoc minim constant** e produse esenîiale.

2. CE FAC PE TIMPUL CRIZEI - *GESTIONARE ACTIVĂ*

- Evaluez **stocurile existente**.
- **Prioritizez consumul**:
  - **Produsele perisabile → se consumă primele.**
  - **Produsele cu termen de garanție lung → se constituie în rezervă**
- **Achiziționez strategic**:
  - Cheltuiesc doar pentru ce este strict necesar.

- În funcție de disponibilitate și preț.
- Stabilesc **reguli clare de consum** în gospodărie.
- Evit risipa și supraconsumul.

3. CE FAC DUPĂ DISPARIȚIA EFECTELOR CRIZEI – *OPTIMIZARE*

- Reechilibrează stocurile
- Menține un nivel minim de siguranță
- Îmbunătățește planificarea consumului
- Evită revenirea la obiceiuri riscante (risipă, impulsivitate)

4. CE FAC ÎN ALTE SITUAȚII SPECIFICE

- **CREȘTERE PREȚURI.**	- Cumpăr anticipat produsele esențiale și le depozitez.
- **DISPONIBILITATE REDUSĂ ÎN PIAȚĂ.**	- Mă adaptez la alternativele existente.
- **VENITURI REDUSE.**	- Optimizez strict consumul.
- **FAMILII NUMEROASE.**	- Fac o planificare detaliată a consumului și stabilesc reguli pentru o disciplină crescută.
- **CRIZĂ PRELUNGITĂ.**	- Rotație și diversificare produse



ERORI FRECVENTE

- Cumpărături excesive și panică exagerată.
- Achiziții fără un plan bine stabilit – reprezintă o risipă ulterioară.
- Ignorarea termenelor de valabilitate / garanție a produselor.
- Lipsa unei evidențe clare a stocurilor.
- Consum impulsiv sau necontrolat.
- Lipsa prioritizării produselor esențiale.



NU UITA!

- **Autonomia reduce presiunea.**
- **Mai mult nu înseamnă întotdeauna mai bine — CEEA CE CONTEAZĂ ESTE EFICIENȚA!**
- **Stocurile sunt pentru siguranță, nu pentru confort.**
- **Planificarea reduce costurile și stresul.**
- **Consumul controlat prelungește resursele.**
- **Fiecare risipă înseamnă bani pierduți.**
- **ECHILIBRU, NU EXCES!**



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- VERIFICĂ TOATE STOCURILE EXISTENTE.
- CREEAZĂ O LISTĂ DE PRODUSE ESENȚIALE.
- ELIMINĂ RISIPA – FOLOSEȘTE CE AI DEJA.
- PLANIFICĂ URMĂTOARELE ACHIZIȚII.
- STABILEȘTE REGULI DE CONSUM ÎN GOSPODĂRIE.

TIMP CRITIC DE REACȚIE

- **3–5 zile** de la apariția crizei.
- **IDEAL –** imediat după stabilizarea bugetului.
- Întârzierea poate duce la lipsuri sau costuri mai mari.

CHECKLIST RAPID

	DA	NU
AM EVALUAT STOCURILE EXISTENTE?	☒	☐
AM STABILIT O LISTĂ DE PRODUSE ESENȚIALE?	☒	☐
AM STOC MINIM PENTRU 2–4 SĂPTĂMÂNI?	☒	☐
FAC CUMPĂRĂTURI IMPULSIVE?	☒	☐
CONSUMUL STABILIT ESTE RAȚIONAL ȘI FĂRĂ RISIPĂ?	☒	☐
VERIFIC TERMENELE DE VALABILITATE / GARANȚIA PRODUSELOR?	☒	☐
PLANIFIC ACHIZIȚIILE?	☒	☐
PRIORITIZEZ CONSUMUL PRODUSELOR ESENȚIALE?	☒	☐
AJUSTEZ CONSUMUL LA SITUAȚIA REALĂ?	☒	☐
MENȚIN ECHILIBRUL ÎNTRE STOC ȘI CONSUM?	☒	☐

M3 – Fișa 5 – ADAPTARE COMPORTAMENTALĂ ȘI PSIHOLOGICĂ

Cum rămân echilibrat psihologic în situație de criză?

FIȘĂ – MIXTĂ / C+O | NIVEL – COMPLEMENTAR | SE APLICĂ – Pe toată durata crizei

DE REȚINUT

- În criză, **deciziile emoționale sunt cel mai mare risc.**
- **Criza este și una mentală.**
- **Frica, panica și negarea duc la decizii greșite**.
- **Claritatea și disciplina** sunt avantaje competitive.
- **Comportamentul controlat** conduce la protecția resurselor.

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

- **Adopt unui comportament rațional, bazat pe date, nu pe emoții.**
- Stabilesc o **rutină zilnică, clară**.
- **Îmi** stabilesc **obiective realiste pe termen scurt –** azi, săptămâna asta.
- **Limitez expunerea la informații alarmiste**.
- **Mă compar doar cu mine**, nu cu alții. Situația e unică pentru fiecare.
- **Păstrez contactul cu persoane pozitive** care mă susțin moral.
- **Iau decizii numai după analiză**, nu impulsiv.
- Mențin o **perspectivă realistă** – nici panică, nici negare.
- **Fac voluntariat,** dacă pot – ajutorul oferit altora îmi oferă sens și perspectivă.
- **Nu mă izolez în tăcere** – dacă simt anxietate sau depresie, cer sprijin.

1. CE FAC ÎNAINTE DE CRIZĂ – *PREVENȚIE*

- **Îmi dezvolt educația financiară și gândirea critică**.
- **Înțeleg reacțiile emoționale** tipice în situații de criză.
- **Creez obiceiuri de disciplină financiară** – planificare, control cheltuieli.
- **Evit dependența de decizii impulsive.**

2. CE FAC PE TIMPUL CRIZEI – *CONTROL ACTIV*

- **Limitez și chiar opresc reacțiile automate** – panică, cumpărături impulsive.
- **Analizez bine situația** înainte de fiecare decizie:
  - Este necesară?
  - Este urgentă?
  - Este sustenabilă?
- **Creează o rutină zilnică**:
  - Efectuez verificarea financiară.
  - Îmi fac planificarea,
  - Stabilesc acțiuni concrete.
- **Limitez expunerea la sursele de stres** – știri excesive, zvonuri, rețele sociale.
- **Discut deciziile importante** cu familia și cu prietenii, nu acționez izolat.

3. CE FAC DUPĂ TRECERE EFECTELOR CRIZEI – *CONSOLIDARE*

- **Transform comportamentele bune în obiceiuri**.
- **Analizez deciziile luate** – ce a funcționat bine / ce nu a funcționat.
- **Cresc toleranța la incertitudine.**
- **Mențin disciplina financiară** chiar și după stabilizarea situației.

4. ALTE SITUAȚII SPECIFICE

- **PANICĂ GENERALIZATĂ** – evit efectul de turmă.
- **PRESIUNE SOCIALĂ** – nu copiez deciziile altora fără analiză.
- **PIERDERI FINANCIARE** – evit reacțiile de recuperare impulsivă.
- **INCERTITUDINE PRELUNGITĂ** – mențin rutinele stabile.
- **SUPRASOLICITARE** – prioritizez deciziile importante.



ERORI FRECVENTE

- **Decizii luate în panică.**
- **Negarea realității** – *„Lasă că nu e atât de grav”.*
- **Amânarea deciziilor importante**.
- **Suprareacția** – măsuri extreme fără analiză.
- **Urmarea mulțimii** fără evaluare proprie.
- **Consum emoțional** – cheltuieli pentru a gestiona stresul și nu nevoile reale.



NU UITA!

- **Emoțiile sunt normale**, dar nu trebuie să conducă deciziile
- **Lipsa acțiunii este tot o decizie** (și adesea una greșită)
- **Claritatea vine din structură și disciplină**
- **Nu reacționa la zgomot, reacționează la realitatea concretă**.
- **Deciziile bune sunt lente și calculate**, nu impulsive.



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- OPREȘTE ORICE DECIZIE IMPULSIVĂ MAJORĂ.
- SCRIE PRINCIPALELE PREOCUPĂRI PENTRU CLARIFICARE.
- STABILEȘTE 3 ACȚIUNI CONCRETE PENTRU ZIUA CURENTĂ.
- CREEAZĂ O RUTINĂ ZILNICĂ SIMPLĂ.
- REDU EXPUNEREA LA INFORMAȚII STRESANTE.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

- **IMEDIAT** – primele ore / zile ale crizei.
- **CONTINUU** pe toată durata crizei.
- **REEVALUARE ZILNICĂ** a comportamentului.



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
IAU DECIZII ÎN CONDIȚII DE PANICĂ?	☐	☒
ANALIZEZ ÎNAINTE DE A ACȚIONA?	☒	☐
AM O RUTINĂ ZILNICĂ CLARĂ?	☒	☐
SUNT INFLUENȚAT DE REACȚIILE ALTORA?	☐	☒
LIMITEZ INFORMAȚIILE NEGATIVE EXCESIVE?	☒	☐
FAC CHELTUIELI IMPULSIVE?	☐	☒
DISCUT DECIZIILE IMPORTANTE?	☒	☐
ÎMI CONTROLEZ REACȚIILE EMOȚIONALE?	☒	☐
ACȚIONEZ ORGANIZAT, NU HAOTIC?	☒	☐
ÎMI REVIZUIESC CONSTANT COMPORTAMENTUL?	☒	☐

M3 – Fișa 6 – DECIZII STRATEGICE PENTRU RELANSARE

De la PLAN la ACȚIUNE pentru succes

FIȘĂ – MIXTĂ / C+O | NIVEL – ESENȚIAL | **SE APLICĂ** – În faza de revenire și rtelansare economică.

DE REȚINUT

- **Relansarea este despre direcția corectă**, nu este despre viteza cu care o fac.
- **Deciziile strategice influențează viața ta pe termen mediu și lung.**
- **Nu toate oportunitățile trebuie urmate.**
- **Resursele sunt limitate – trebuie alocate inteligent.**
- **Fără decizie, nu există progres.**

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

- Selectează un număr limitat de direcții – pe cele mai potrivite și mai importante.
- Corelează deciziile cu resursele disponibile.
- Evaluează riscurile înainte de acțiune.
- Implementează etapizat – nu totul simultan.
- Monitorizează constant și ajustează rapid.

1. CE FAC ÎNAINTE – *FUNDAMENTARE*

- **Clarifică:**
  - **Situația ta actuală** – financiară și profesională.
  - **Resursele disponibile** – timp, bani, competențe.
- **Revizuiește avantajele identificate**
- **Elimină opțiunile** care sunt:
  - Prea riscante.
  - Neclare.
  - Imposibil de susținut.

2. PE TIMPUL CRIZEI – ALEGERE STRATEGICĂ

- **Definește 1–2 direcții principale:**
  - Creștere venit.
  - Reducere risc.
  - Schimbare direcție profesională.
- **Pentru fiecare direcție:**
  - Stabilește un obiectiv clar.
  - Definește pașii necesari pentru realizare.
  - Estimează resursele necesare.
- **Prioritizează:**
  - Direcțiile cu impact mare.
  - Acțiunile cu risc controlabil.
- **Evită dispersia – prea multe direcții realizate simultan.**

3. DUPĂ TERMINAREA EFECTELOR CRIZEI – *IMPLEMENTARE*

- **Aplică strategia în etape:**
  - Test.
  - Validare.
  - Extindere.
- **Monitorizează rezultatele.**
- **Ajustează rapid dacă apar deviații.**
- **Elimină direcțiile care nu funcționează.**

4. ALTE SITUAȚII SPECIFICE

- **RELANSARE PROFESIONALĂ –** schimbare job sau domeniu.
- **RELANSARE FINANCIARĂ –** creștere venituri sau reducere costuri.
- **RESURSE LIMITATE –** alegere strictă a priorităților.
- **PIAȚĂ INSTABILĂ –** decizii flexibile, adaptabile.
- **MAI MULTE OPȚIUNI –** selecție bazată pe criterii clare.



ERORI FRECVENTE

- **Lipsa unei decizii clare –** analiză fără acțiune.
- **Alegerea prea multor direcții simultan.**
- **Supraestimarea resurselor** disponibile.
- **Subestimarea riscurilor**.
- **Decizii impulsive sau emoționale**.
- **Lipsa monitorizării și ajustării.**



NU UITA!

- **Nu există strategie fără alegere.**
- **Focusul este mai important decât varietatea.**
- **Resursele limitate cer prioritizare.**
- **Deciziile bune sunt cele simple și clare.**
- **Ajustarea este parte din strategie, nu un eșec.**



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- ALEGE 1–2 DIRECȚII STRATEGICE CLARE.
- DEFINEȘTE UN OBIECTIV CONCRET PENTRU FIECARE DIRECȚIE.
- STABILEȘTE PRIMII 3 PAȘI DE ACȚIUNE.
- ELIMINĂ DIRECȚIILE SECUNDARE.
- ÎNCEPE IMPLEMENTAREA IMEDIAT.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

- **2–4 săptămâni** după stabilizare.
- Decizia nu trebuie amânată excesiv.
- Implementarea trebuie începută rapid, dar controlat.

CHECKLIST RAPID

	DA	NU
AM ANALIZAT OPȚIUNILE DISPONIBILE ?	☒	☐
AM SELECTAT 1–2 DIRECȚII PRINCIPALE?	☒	☐
AM OBIECTIVE CLARE ?	☒	☐
AM EVALUAT RESURSELE NECESARE ?	☒	☐
AM EVALUAT RISCURILE?	☒	☐
SUNT DISPERSAT ÎN PREA MULTE DIRECȚII ?	☐	☒
AM UN PLAN DE ACȚIUNE?	☒	☐
AM ÎNCEPUT IMPLEMENTAREA ?	☒	☐
MONITORIZEZ REZULTATELE ?	☒	☐
AJUSTEZ STRATEGIA DACĂ ESTE NECESAR?	☒	☐

DECIZII STRATEGICE PENTRU RELANSARE – MODEL COMPLETAT

ANALIZA SITUAȚIEI



PROBLEME:

- ✓ Reducere cu 30%a veniturilor.
- ✓ Creșterea costurilor lunare – inflație galopantă.
- ✓ Dependență de o singură sursă de venit.
- ✓ Lipsa unui fond de urgență suficient pentru supraviețuire.

OPORTUNITĂȚI:

- ✓ Posibilitate de venit suplimentar – freelance / activitate online.
- ✓ Reducerea cheltuielilor neesențiale.
- ✓ Dezvoltarea unor competențe noi cerute în piață.
- ✓ Acces la noi canale de venit – digital, colaborări.

DECIZII CHEIE



1. **Diversificarea veniturilor prin activitate secundară**
3. **Reducerea cheltuielilor cu minimum 25%**
2. **Crearea unui fond de urgență pentru minimum 3 luni.**

PLAN DE ACȚIUNE



1. **Identific și activez o sursă suplimentară de venit în următoarele 30 de zile.**
2. **Elimin cheltuielile neesențiale și optimizez bugetul.**
3. **Aloc lunar un procent fix pentru economii (10–15%).**
4. **Învăț și dezvolt o competență / aptitudine care produce venit.**

M3 – Fișa 7 – PLAN PERSONAL DE VALORIFICARE ȘI REZILIENȚĂ

De la REACȚIE la DIRECȚIE – construiește-ți reziliența personală!

FIȘĂ – MIXTĂ / C+O | NIVEL – COMPLEMENTAR | **SE APLICĂ** – Pe termen mediu / lung

DE REȚINUT

- **Fără plan, acțiunile rămân fragmentate și ineficiente**.
- **Reziliența** nu este un rezultat, ci **un proces continuu.**
- **Planul transformă deciziile în rezultate.**
- **Simplitatea și claritatea** cresc șansele de implementare.
- **Disciplina în execuție** este mai importantă decât perfecțiunea planului.

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

- **Plan structurat pe intervale:**
  - 30 zile – ACȚIUNI IMEDIATE.
  - 90 zile – STABILIZARE ȘI CREȘTERE.
  - 180 zile – CONSOLIDARE.
- **Obiective clare, măsurabile.**
- **Corelarea planului cu resursele reale.**
- **Monitorizare periodică și ajustare.**
- **Focalizare pe puține obiective relevante.**

1. CE FAC ÎNAINTE DE IMPLETAREA PLANULUI – *STRUCTURARE*

- **Recapitulează:**
  - Situația financiară.
  - Resursele disponibile.
  - Direcțiile strategice alese.
- **Definește obiective:**
  - Clare.
  - Realiste.
  - Măsurabile.
- **Prioritizează:**
  - Ce este esențial.
  - Ce poate fi amânat.

2. CE FAC PE TIMPUL IMPLEMENTĂRII PLANULUI – *ACȚIUNE CONTROLATĂ*

- **Construiește planul pe etape:**

30 DE ZILE	90 DE ZILE	180 DE ZILE
– Stabilizare financiară. – Control cheltuieli. – Activare venituri.	– Diversificare venituri. – Reducere riscuri. – Optimizare buget.	– Consolidare financiară. – Dezvoltare profesională. – Creștere sustenabilă.

- **Pentru fiecare etapă:**
  - Definește acțiuni concrete.
  - Stabilește termene.
  - Alocă resurse.

3. CE FAC DUPĂ IMPLEMENTARE – *MONITORIZARE ȘI AJUSTARE*

- Verifică progresul periodic – săptămânal / lunar.
- Ajustează planul în funcție de rezultate.
- Elimină acțiunile ineficiente.
- Consolidează ceea ce funcționează.
- Menține disciplina chiar după stabilizare.

ALTE SITUAȚII SPECIFICE

- **EVOLUȚII IMPREVIZIBILE** – flexibilitate în plan.
- **VENITURI FLUCTUANTE** – adaptare continuă a obiectivelor.
- **SCHIMBĂRI MAJORE** (job, familie) – recalibrare plan.
- **CRIZĂ PRELUNGITĂ** – focus pe reziliență, nu pe creștere rapidă.
- **OPORTUNITĂȚI NOI** – integrare selectivă în plan.



ERORI FRECVENTE

- **Lipsa unui plan concret.**
- **Obiective prea generale sau nerealiste.**
- **Prea multe direcții simultan.**
- **Lipsa monitorizării.**
- **Renunțarea la plan după primele dificultăți.**
- **Rigiditate – incapacitatea de a adapta planul.**



NU UITA!

- **Planul este un ghid, nu o regulă rigidă.**
- **Progresul mic, dar constant, este esențial.**
- **Adaptarea este parte din succes.**
- **Reziliența se construiește în timp.**
- **Execuția face diferența, nu intenția.**



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- SCRIE UN PLAN SIMPLU PE 30 ZILE.
- DEFINEȘTE 3 OBIECTIVE CLARE.
- STABILEȘTE 3 ACȚIUNI CONCRETE PENTRU FIECARE OBIECTIV.
- ALOCĂ TIMP ȘI RESURSE.
- ÎNCEPE IMPLEMENTAREA IMEDIAT.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

- În primele **30 DE ZILE** după stabilizare.
- Planul trebuie creat rapid, dar realist.
- Implementarea trebuie începută imediat.



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
AM OBIECTIVE CLARE ȘI MĂSURABILE	☒	☐
AM PLAN PENTRU 30 / 90 / 180 ZILE	☒	☐
AM ACȚIUNI CONCRETE DEFINITE	☒	☐
AM ALOCAT RESURSELE NECESARE	☒	☐
SUNT DISPERSAT ÎN PREA MULTE DIRECȚII	☐	☒
MONITORIZEZ PROGRESUL	☒	☐
AJUSTEZ PLANUL CÂND ESTE NECESAR	☒	☐
MĂ CONCENTREZ PE ACȚIUNI RELEVANTE	☒	☐
MENȚIN DISCIPLINA	☒	☐
CONTINUI CHIAR DACĂ APAR DIFICULTĂȚI	☒	☐

PLAN PERSONAL DE VALORIFICARE ȘI REZILIENȚĂ

De la REACȚIE la DIRECȚIE – construiește-ți reziliența personală!

OBIECTIVE PERSONALE

Care sunt lucrurile importante pe care vreau să le realizez?

- _____
- _____
- _____
- _____

ABILITĂȚI ȘI PUNCTELE MELE FORTE

Care sunt calitățile și talentele mele?

- _____
- _____
- _____
- _____

STRATEGII DE REZILIENȚĂ

Ce pot să fac să depășesc barierele și să supraviețuiesc?

- _____
- _____
- _____
- _____

RESURSELE MELE DE SPRIJIN

Pe cine mă pot baza pentru ajutor??

- _____
- _____
- _____
- _____

PLANUL MEU DE ACȚIUNE

Pașii pe care îi voi face pentru atingerea obiectivelor.

- _____
- _____
- _____
- _____

FĂRĂ PLAN → REVII ÎN CRIZĂ!

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

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

M4



ADAPTARE RAPIDĂ ÎN MEDII INSTABILE



CONTROL ȘI CLARITATE ÎN SITUAȚII CRITICE



REACȚIE INTELIGENTĂ ÎN VREMURI DIFICILE



EVITARE – ADAPTARE – RESPONSABILITATE

MODULUL 4
SOCIAL/POLITIC

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.

GHIDUL PENTRU ACȚIUNE EFICIENTĂ ȘI BUNE PRACTICI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

MODULUL 4 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ POLITICĂ ȘI SOCIALĂ

EVITARE, ADAPTARE, RESPONSABILITATE PERSONALĂ – NU IMPLICARE SAU CONFRUNTARE

CUPRINS

MODULUL 4 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ POLITICĂ / SOCIALĂ

IMPACT SISTEMIC ȘI SOCIAL – PREVENȚIE și PREGĂTIRE





PREGĂTIRE

1 FIȘA 1 – CUM ÎȚI CONSTRUIEȘTI BAZA DE SUPRAVIEȚUIRE. – Pag. 208

REACȚIE IMEDIATĂ – ADAPTARE RAPIDĂ

2 FIȘA 2 – NU REACȚIONA. DECIDE – ACȚIONEAZĂ FĂRĂ PANICĂ ȘI FĂRĂ EXPUNERE. – Pag. 211

3 FIȘA 3 – RĂMÂI SAU PLECI? – CUM ALEGI RAPID CEA MAI SIGURĂ OPȚIUNE. – Pag. 214

PROTECȚIE – AUTO-CONTROL

4 FIȘA 4 – COMPORTAMENT ÎN MEDII TENSIONATE – CUM EVIȚI RISCURILE ȘI ESCALADAREA. – Pag. 217

5 FIȘA.5 – DEPLASARE ȘI SIGURANȚĂ PERSONALĂ – CUM TE MIȘTI FĂRĂ SĂ DEVII ȚINTĂ. – Pag. 220

REZILIENȚĂ – RESPONSABILITATE – REVENIRE

6 FIȘA 6 – CUM RĂMÂI FUNCȚIONAL PE TERMEN SCURT ȘI MEDIU – GESTIONAREA RESURSELOR ȘI A ENERGIEI. – Pag. 223

7 FIȘA 7 – IEȘIREA DIN CRIZĂ – CUM REVII ÎN SIGURANȚĂ ȘI ÎȚI RECONSTRUIESTI STABILITATEA – Pag. 226



M4 – Fișa 1 – CUM ÎȚI CONSTRUIEȘTI BAZA DE SUPRAVIEȚUIRE

Resursele tale reprezintă siguranța ta

FIȘĂ – MIXTĂ / C+O | NIVEL – ESENȚIAL | **SE APLICĂ** – În faza de pregătire.

DE REȚINUT

- În crize politice/sociale, nu lipsa resurselor te afectează prima dată, ci **accesul limitat la ele.**
- Nu cantitatea contează, ci **disponibilitatea resurselor și distribuția inteligentă a acestora.**
- **Dependența de sisteme** – curent, gaze, internet, magazine **reprezintă o vulnerabilitate**.
- **Redundanța /alternativele** exprimă **siguranță reală.**

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

- Asigură **resurse esențiale pentru 2–3 zile** – apă, hrană, medicamente)
- Distribuie resursele în mai multe locuri – **acasă, la serviciu, în alte locații unde îți desfășori activitatea + kitul de deplasare.**
- Păstrează **cash disponibil** și evită dependența exclusivă de sistemele electronice.
- Asigură **mijloace de comunicare și informare alternative, funcționale.**
- Organizează totul pentru **acces rapid și utilizare în mod eficient.**

1. CE FAC ÎNAINTE – *CONSTRUIREA BAZEI*

RESURSE ESENȚIALE – minimum pentru 72h autonomie

- Apă – minimum 2L / persoană / zi.
- Hrană – non-perisabilă, fără pregătire și gătire complexe.
- Medicamente uzuale și cele personale necesare.
- Igienă de bază.

STRUCTURA INTELIGENTĂ A RESURSELOR

- Nu ține totul într-un singur loc. Împarte-le
  - Acasă.
  - Geantă pregătită.
  - La birou, în mașină.

CASH ȘI ACCES FINANCIAR

- Păstrează bani cash în sume mici, nu doar pe card.
- Evită dependența totală de plăți electronice.

COMUNICARE ȘI CONECTIVITATE

- Telefon și baterie externă.
- Listă offline cu contacte importante.
- Aplicații instalate:
  - Hărți offline.
  - Mesagerie funcțională pe rețele slabe.

INFORMAȚIE ȘI ORIENTARE

- Surse credibile salvate pe telefon.
- Hartă offline a orașului.
- Cunoașterea zonelor:
  - Sensibile – proteste, instituții.
  - Sigure – rute alternative, ieșiri.

ECHIPAMENTE UTILE – NU EXCESIVE

- Lanternă mică.
- Radio portabil.

- Power bank.
- Rucsac discret.

2. CE FAC PE TIMPUL CÂND CRIZA AFECTEAZĂ ACCESUL LA RESURSE

- **Raționalizezi consumul imediat** – nu aștepți să se termine criza.
- **Eviți deplasările** pentru aprovizionare în zone tensionate.
- Folosești **intervale de timp sigure și rute alternative**.
- **Nu afișezi resursele** pe care le ai.

3. CE FAC DUPĂ STABILIZAREA TEMPORARĂ A SITUAȚIEI

- **Refaci imediat stocurile consumate**.
- **Analizezi ce a lipsit și ce a fost inutil.**
- **Optimizezi kitul** – îl faci mai simplu și mai eficient.

4. CE FAC ÎN SITUAȚII SPECIFICE

ÎN CAZ DE PROTESTE / VIOLENȚE URBANE

- **Evită magazinele** din zone afectate,
- **Cumpără anticipat**, nu în panică,
- Ai **rezerva minimă** în casă,

ÎN CAZ DE RESTRICȚII DE CIRCULAȚIE

- Bazează-te pe **resursele proprii**,
- **Limitează deplasările** la strict necesar.

ÎN CAZ DE ÎNTRERUPERI DE CURENT / REȚEA DE GAZE

- **Folosește baterii externe** și lumină alternativă.
- **Izolează-ți bine casa**.
- Ai la îndemână un **aragaz de camping** cu butelie.
- **Reduce utilizarea telefonului la esențial.**

ÎN CAZ DE DEZINFORMARE

- Nu reacționa la „mesaje alarmiste”.
- Verifică informația înainte de a acționa.



ERORI FRECVENTE

- Cumpărare haotică – panică → inutilitate.
- Stocuri mari, dar prost organizate.
- Dependență totală de supermarket / aplicații online.
- Lipsa banilor cash.
- Echipamente inutile și lipsa lucrurilor esențiale.
- Afișarea resurselor – risc social.



NU UITA!

- Resursele **nu te ajută dacă nu ajungi la ele.**
- Discreția **este parte din siguranță.**
- **Simplu și funcțional este mai important decât complex și inutil.**
- **Accesul la resurse înseamnă siguranță. Lipsa accesului reprezintă un risc.**



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- Asigură apă și hrană pentru 2–3 zile.
- Ai la tine o sumă minimă de bani cash.
- Pregătește o geantă pentru transportul kitului de supraviețuire.
- Instalează aplicații offline utile și notează 5 contacte importante pe hârtie.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

- Înainte de criză – complet sub controlul tău.
- După declanșare - **24–48h** până la limitarea accesului la resurse.



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
AM APĂ ȘI HRANĂ PENTRU MINIM 72H?	☒	☐
AM RESURSE DISTRIBUITE – NU TOATE ÎNTR-UN SINGUR LOC?	☒	☐
AM BANI CASH DISPONIBILI?	☒	☐
AM TELEFON PREGĂTIT și BATERIE EXTERNĂ ÎNCĂRCATĂ?	☒	☐
AM APLICAȚII ȘI INFORMAȚII OFFLINE?	☒	☐
AM UN KIT PREGĂTIT, GATA DE DEPLASARE RAPIDĂ?	☒	☐
DEPIND EXCLUSIV DE UN SISTEM?	☐	☒



M4 – Fișa 2 – NU REACȚIONA. DECIDE! – ACȚIONEAZĂ FĂRĂ PANICĂ ȘI FĂRĂ REACȚIE IMPULSIVĂ!

Controlează informația, controlează reacția!

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | **NIVEL – CRITIC** | 🎯 **SE APLICĂ** – La debutul tensiunii politice / sociale.

DE REȚINUT

- Prima reacție este emoțională → **prima decizie trebuie să fie rațională.**
- **Informația nefiltrată reprezintă un risc direct.**
- În crize sociale, **viteza greșită este expunere.**
- **Nu trebuie să reacționezi primul,** trebuie să reacționezi corect.

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

- **Aplică regula STOP** – OBSERVĂ, VERIFICĂ, APOI DECIDE.
- Verifică informația din minimum două surse credibile înainte de a acționa.
- **Evaluează rapid impactul asupra ta** și vezi dacă ești sau nu în zona de risc.
- **Alege o acțiune simplă și sigură** – rămâi / pleci / amâni plecarea.
- **Comunică scurt și clar** și evită reacția impulsivă.

1. CE FAC ÎNAINTE – *PREGĂTIREA MENTALĂ*

CREEAZĂ UN „PROTOCOL MENTAL SIMPLU”
- **STOP → OBSERVĂ → VERIFICĂ → DECIDE.**
- **Nu treci direct la acțiune.**

DEFINEȘTE REGULI CLARE
- **NU plec nicăieri** pe baza unei singure informații.
- **NU intru în mulțimi** din curiozitate
- **NU reacționez la panică colectivă**

STABILEȘTE SURSE DE ÎNCREDERE
- **2–3 surse verificate**.
- **Evită consumul haotic** de informație.

2. CE FAC PE TIMPUL DECLANȘĂRII / ESCALADĂRII CRIZEI

APLICĂ REGULA STOP
- **Nu** reacționa impulsiv.
- **Nu** distribui informații neconfirmate.

FILTREAZĂ INFORMAȚIA RAPID
- **Cine transmite?** – este oficial / martor / zvon?
- **Este confirmată din 2 surse?**
- **Este relevantă pentru tine** sau este doar „zgomot”?

EVALUEAZĂ IMPACTUL PERSONAL
- **Sunt în zona de risc?**
- **Trebuie** să mă **deplasez sau să rămân**?
- **Există risc imediat** sau doar potențial?

IA O DECIZIE SIMPLĂ – NU TREBUIE SĂ FIE PERFECTĂ

- **Rămâi** / pleci / amâni.
- **Evită** deciziile complexe în haos

COMUNICĂ SCURT ȘI CLAR .

- „**Sunt** OK” / „Mă deplasez” / „Nu comunicați cu mine”.
- **Fără** explicații lungi.

3. CE FAC DUPĂ PRIMUL VAL DE REACȚII

- **Reevaluează situația –** nu rămâne blocat în prima decizie.
- **Ajustează comportamentul** în funcție de evoluție.
- **Elimină sursele de dezinformare**.

1. CE FAC ÎN SITUAȚII SPECIFICE

DACĂ APARE O ALERTĂ BRUSCĂ – proteste / violențe

- **Nu pleca imediat → verifică**
- **Evită direcția** *„unde se întâmplă”* evenimentul.

DACĂ VEZI MULȚIMI ÎN MIȘCARE

- **Nu te alătura.**
- **Schimbă** direcția imediat.

DACĂ APAR INFORMAȚII CONTRADICTORII

- **Nu decide pe baza emoției.**
- **Așteaptă confirmare minimă.**

DACĂ EȘTI SUB PRESIUNE SOCIALĂ – *„HAI ȘI TU”*

- **Refuză** politicos.
- **Siguranța este mai importantă** decât apartenența.

DACĂ EȘTI SURPRINS ÎN ZONĂ TENSIONATĂ

- **Nu filma** ostentativ – **Nu comenta – Nu atrage atenția**



ERORI FRECVENTE

- Reacția imediată fără verificare.
- Consum excesiv de informație → blocaj decizional.
- Frica de a pierde ceva → expunere inutilă.
- Distribuirea de zvonuri.
- Deplasarea spre zone de risc din curiozitate.
- Decizii luate sub presiune socială.



NU UITA!

- **NU tot ce e urgent este important.**
- **NU tot ce e vizibil este relevant pentru tine.**
- Cea mai sigură reacție este cea controlată.
- Nu reacția te protejează ci decizia corectă.



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- OPREȘTE FLUXUL DE INFORMAȚII INUTILE.
- VERIFICĂ INFORMAȚIA DIN 1–2 SURSE SIGURE.
- STABILEȘTE DACĂ EȘTI AFECTAT DIRECT.
- IA O DECIZIE SIMPLĂ – RĂMÂI / PLECI / AȘTEPȚI.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

- **Primele 10–30 minute sunt decisive pentru expunere.**
- Reacțiile impulsive apar în primele **2–5 minute.**



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
AM OPRIT REACȚIA IMPULSIVĂ?	☒	☐
AM VERIFICAT INFORMAȚIA DIN SURSE SIGURE?	☒	☐
AM EVALUAT IMPACTUL ASUPRA MEA?	☒	☐
AM ALES O ACȚIUNE SIMPLĂ ȘI SIGURĂ?	☒	☐
AM EVALUAT DACĂ ZONA MĂ AFECTEAZĂ?	☒	☐
AM EVALUAT ZONELE DE RISC?	☒	☐
AM COMUNICAT CLAR CU CONTACTELE MELE?	☒	☐

M4 – Fișa 3 – RĂMÂI SAU PLECI? – CUM ALEGI RAPID CEA MAI SIGURĂ OPȚIUNE

Decizia corectă, la momentul potrivit

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** – În decizie imediată.

DE REȚINUT

- **Nu există decizie perfectă,** există numai o **decizie sigură în context.**
- Timpul îți reduce opțiunile → **decide devreme, nu târziu.**
- În crize sociale, **mobilitatea poate deveni risc.**
- Uneori **a rămâne este mai sigur decât a pleca.**

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

- **Evaluează rapid mediul, rutele și resursele.**
- Decide clar, fără ezitare, dacă **rămâi sau pleci.**
- Alege **opțiunea cu risc minim**, nu cea mai rapidă.
- **Comunică decizia** către contactele tale.
- **Execută decizia** fără schimbări impulsive.

1. CE FAC ÎNAINTE – *CRITERII CLARE DE DECIZIE*

DEFINEȘTE PRAGURI PERSONALE, ÎN AVANS

– **PLEC DACĂ:**	– **RĂMÂN DACĂ:**
– **Apar violențe** în proximitate. – **Apar blocaje** majore. – **Pierd accesul la resurse** esențiale.	– **Am siguranță.** – **Am resurse.** – **Am acces limitat la risc.**

STABILEȘTE OPȚIUNI CONCRETE

- Loc unde rămâi în siguranță.
- Loc alternativ unde pleci.
- Rute diferite, nu una singură.

2. CE FAC ÎN MOMENTUL DECIZIEI?

EVALUEAZĂ RAPID TREI FACTORI

MEDIUL	ACCESUL	RESURSELE
– Există violență? – Există mulțimi? – Există intervenții ale forțelor de ordine?	– Rutele sunt libere sau blocate? – Transportul funcționează?	– Ai apă, hrană, energie pentru 24–72h?

REGULI DE DECIZIE

RĂMÂI DACĂ	PLECI DACĂ	REGULA DE BAZĂ
– Zona este stabilă sau controlabilă. – Ai resurse minime. – Deplasarea implică risc mai mare decât statul.	– Situația escaladează rapid. – Există risc direct – violență, incendii, haos. – Ai rută sigură și destinație clară.	– Dacă *nu sunt sigur că pot pleca în siguranță, nu plec.*

EXECUTĂ DECIZIA RAPID

- Nu ezita după ce ai decis.
- Comunică scurt contactelor tale – *„plec / rămân”.*
- Nu schimba planul din impuls.

3. CE FAC DUPĂ LUAREA DECIZIEI?

- **DACĂ AI RĂMAS**:
  - Redu expunerea.
  - Monitorizează evoluția.
- **DACĂ AI PLECAT:**
  - Nu te abate de la traseu.
  - Evită opririle inutile.

4. CE FAC ÎN SITUAȚII SPECIFICE

ÎN ORAȘ – SUNT PROTESTE / VIOLENȚE

- Evită deplasarea dacă nu este necesară.
- Pleacă doar dacă ai rută clară.

ÎN TRAFIC BLOCAT

- Nu rămâne în puncte fixe expuse.
- Caută alternative – străzi secundare, retragere.

ÎN APROPIEREA MULȚIMILOR

- Nu traversa.
- Nu încerca să *„tai drumul”.*

DACĂ APAR RESTRICȚII / CONTROALE

- Evită deplasările inutile.
- Păstrează documentele la îndemână.

DACĂ AI FAMILIE

- Decizia se ia pentru grup, nu individual.
- Sincronizează acțiunea grupului, nu pleacă fiecare separat.



ERORI FRECVENTE

- **Amânarea deciziei** – *„MAI VEDEM CE SE ÎNTÂMPLĂ”.*
- Plecarea **fără destinație clară.**
- **Schimbarea planului** pe parcurs.
- **Deplasarea din panică.**
- **Supraestimarea capacității de mișcare.**
- **Ignorarea blocajelor** reale.



NU UITA!

- **Decizia târzie este cea mai riscantă** – decide rapid dacă e sigur să rămâi sau să pleci.
- **Mișcarea fără plan înseamnă expunere.**
- **Siguranța** nu **înseamnă** acțiune constantă, ci **acțiune corectă**.
- Nu te mișca pentru că poți. **Mișcă-te doar dacă este mai sigur.**



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- VERIFICĂ ZONA ÎN CARE TE AFLI.
- IDENTIFICĂ DACĂ EXISTĂ RISC DIRECT.
- STABILEȘTE: RĂMÂI SAU PLECI.
- COMUNICĂ DECIZIA.
- PREGĂTEȘTE-TE PENTRU EXECUȚIE DECIZIEI, FĂRĂ ÎNTÂRZIERE.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

- **Primele 15–45 minute** este fereastra optimă de decizie.
- După escaladarea situației, opțiunile scad drastic.



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
AM EVALUAT MEDIUL ȘI AM STABILIT – RISC sau STABILITATE?	☒	☐
AM VERIFICAT RUTELE DISPONIBILE?	☒	☐
AM ANALIZAT RESURSELE MELE?	☒	☐
AM ALES O OPȚIUNE CLARĂ – RĂMÂN sau PLEC?	☒	☐
AM O DESTINAȚIE SIGURĂ, DACĂ PLEC?	☒	☐
MĂ EXPUN INUTIL?	☐	☒



M4 – Fișa 4 – COMPORTAMENT ÎN MEDII TENSIONATE – CUM EVIȚI RISCURILE ȘI ESCALADAREA

Rămâi discret, neutru și invizibil!

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | **NIVEL – CRITIC** | **SE APLICĂ** – În proteste / conflicte.

DE REȚINUT

– În mediile tensionate, nu contează cine ești, contează **CUM EȘTI PERCEPUT.**
– **Vizibilitatea înseamnă risc,** iar **discreția este protecție.**
– Nu trebuie să ai dreptate, **trebuie să rămâi în siguranță.**
– **Escaladarea începe frecvent de la gesturi mici**, **nu de la intenții.**
– **Stabilește cum te vei comporta dacă ești acolo.**

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

– Adoptă un comportament **discret și neutru**, fără a atrage atenția
– Evită implicarea, comentariile și **interacțiunile inutile**
– Poziționează-te la marginea zonelor și păstrează **o rută de retragere**
– Menține un limbaj corporal calm și **fără gesturi provocatoare**
– Părăsește rapid zona la primele semne de **tensiune sau risc de escaladare.**

1. CE FAC ÎNAINTE – *PREGĂTIRE COMPORTAMENTALĂ*

ADOPTĂ MENTALITATEA CORECTĂ:
– TU NU EȘTI ACOLO SĂ PARTICIPI LA PROTEST, te afli acolo și trebuie să eviți riscul.
– Obiectivul tău este **traversezi situația, nu să o influențezi.**

SETEAZĂ REGULA DE BAZĂ:
– **NU te implici.**
– **NU comentezi.**
– **NU reacționezi la provocări.**

ASPECT ȘI ECHIPARE:
– **Îmbrăcăminte neutră** – fără simboluri politice / mesaje.
– **Evită culori asociate grupurilor**.
– **Fără echipamente care atrag atenția.**

2. CE FAC DACĂ SUNT ÎNTR-UN MEDIU TENSIONAT

LIMBAJ CORPORAL

- Calm, controlat, fără gesturi bruște.
- Privire neutră, NU fixă, NU provocatoare.
- Mișcare constantă, fără ezitări vizibile.

POZIȚIONARE

- **Stai la marginea zonelor**, nu în centru.
- **Evită grupuri compacte și puncte de conflict**
- Păstrează mereu o **rută de retragere**

INTERACȚIUNE

- Răspunsuri scurte, neutre.
- Nu contrazici.
- Nu explici în exces.

TEHNOLOGIE ȘI EXPUNERE

- Nu filma ostentativ.
- Nu folosi telefonul excesiv în zone tensionate.
- Evită live-uri / postări în timp real.

REGULA INVIZIBILITĂȚII – NU ATRAGI ATENȚIA, NU DEVII ȚINTĂ!

3. CE FAC DUPĂ *– IEȘIREA DIN ZONĂ*

- **Părăsește zona** fără opriri nejustificate.
- **Nu comenta** public imediat - online/offline.
- **Evită reîntoarcerea** din curiozitate.

4. CE FAC ÎN SITUAȚII SPECIFICE

ÎN MULȚIME AGITATĂ

- **NU te opri.**
- **NU te opune fluxului** – deplasează-te lateral.

ÎN APROPIEREA FORȚELOR DE ORDINE

- **NU interveni**.
- **NU fotografia** ostentativ.
- **Respectă indicațiile** fără discuții.

ÎN APROPIEREA GRUPURILOR AGRESIVE

- **Schimbă direcția** imediat.
- **Nu răspunde la provocări.**
- **Evită contactul vizual** prelungit.

DACĂ EȘTI ABORDAT DIRECT

- **Răspunde scurt,** calm,
- **NU intri în dialog prelungit.**
- **Închei interacțiunea rapid.**

DACĂ SITUAȚIA ESCALADEAZĂ

- **NU analiza → retrage-te.**
- **Distanța înseamnă siguranță.**



ERORI FRECVENTE

– Implicarea emoțională – *„VREAU SĂ SPUN CEVA”.*
– Filmarea / fotografierea ostentativă.
– Purtarea de simboluri sau mesaje vizibile.
– Oprirea în zone tensionate – *„SĂ VEZI CE SE ÎNTÂMPLĂ”*.
– Reacția la provocări.
– Supraîncrederea – *„NU MI SE POATE ÎNTÂMPLA TOCMAI MIE”.*



NU UITA!

– Nu e despre tine, este despre context.
– Vizibilitatea atrage atenția, atenția atrage risc.
– Cel mai sigur rol este cel neutru.



ACȚIUNE IMEDIATĂ

– REDU VIZIBILITATEA – COMPORTAMENT ȘI ASPECT.
– IDENTIFICĂ O RUTĂ DE IEȘIRE.
– EVITĂ ORICE INTERACȚIUNE INUTILĂ.
– DEPLASEAZĂ-TE CALM ȘI CONSTANT.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

– Primele **5–10 secunde** **de comportament rezultă cum ești perceput.**
– Escaladarea situației poate apărea instant.



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
SUNT DISCRET – ASPECT și COMPORTAMENT?	☒	☐
ATRAG ATENȚIA?	☒	☐
EVIT ZONELE CENTRALE DE CONFLICT?	☒	☐
AM RUTĂ DE RETRAGERE?	☒	☐
INTERACȚIONEZ CU PROTESTATARII?	☐	☒
MĂ DEPLASEZ CALM ȘI CONTROLAT?	☒	☐

M4 – Fișa 5 – DEPLASARE ȘI SIGURANȚĂ PERSONALĂ – CUM TE MIȘTI FĂRĂ SĂ DEVII ȚINTĂ

Deplasează-te controlat și eficient, nu rapid

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** – În spații publice instabile

DE REȚINUT

- **Mișcarea necontrolată înseamnă expunere.**
- **Viteza fără direcție reprezintă un risc**.
- În crize sociale, **traseul este mai important decât destinația.**
- **Scopul nu este să ajungi repede, ci să ajungi în siguranță**

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

- Planifică deplasarea folosind **rute sigure și alternative**, evitând zonele de risc
- Deplasează-te **constant și controlat**, fără pauze neesențiale.
- Vezi cum traversezi zona și **schimbă direcția** dacă observi aglomerări, blocaje sau tensiuni.
- **Evită rutele riscante** și **nu atrage atenția în timpul deplasării.**
- **Adaptează rapid traseul** în funcție de evoluția situației.

1. CE FAC ÎNAINTE DE DEPLASARE – *PLANIFICAREA DEPLASĂRII*

PLANIFICĂ RUTELE

- **Minimum 2 variante** – principală și alternativă / rezervă.
- **Evită**:
  - Piețele centrale, instituțiile publice, zonele cunoscute pentru proteste.
- **Identifică**:
  - Străzi secundare și ieșiri rapide.

ALEGE MOMENTUL POTRIVIT

- **Evită orele de vârf.**
- **Evită perioadele de mobilizare a protestatarilor – anunțuri pe mass-media, evenimente planificate.**

PREGĂTEȘTE DEPLASAREA

- **Îmbrăcăminte neutră.**
- **Bagaj minim, ușor de transportat.**
- **Telefon încărcat și hartă offline.**

2. CE FAC PE TIMPULDEPLASĂRII ÎN MEDIU INSTABIL

REGULA DEPLASĂRII – deplasare constantă, controlată, fără opriri inutile.

POZIȚIONARE

- **Mergi pe marginea spațiilor, nu prin centru.**
- **Evită fluxurile mari de oameni.**
- **Păstrează distanță față de grupurile organizate.**

ADAPTARE ÎN TIMP REAL

- **dacă observi**
  - **aglomerare** → schimbi direcția.
  - **tensiune** → te retragi.
- **nu insista pe traseul inițial.**

TRAVERSAREA ZONELOR SENSIBILE

- **Rapid, fără opriri.**
- **Fără utilizarea telefonului.**
- Fără contact vizual prelungit.

TRANSPORT

- **Preferă mersul pe jos** pe distanțe scurte.
- Evită blocajele auto.
- **Nu rămâne în vehicule blocate** în zone tensionate.

3. CE FAC DUPĂ DEPLASARE

- **Verifică dacă ai fost expus**.
- Nu **reveni** imediat pe același traseu.
- **Actualizează** rutele pentru viitor.

4. CE FAC ÎN SITUAȚII SPECIFICE

ÎN MULȚIMI ÎN MIȘCARE

- **Nu te opune fluxului** de oameni.
- **Deplasează-te lateral spre ieșire.**

ÎN TRAFIC BLOCAT

- **Evită să rămâi în punct fix.**
- Caută **rute alternative** sau **retragere.**

ÎN APROPIEREA CONFLICTELOR STRADALE

- **Nu traversa zona**.
- **Ocolește** chiar dacă durează mai mult,

NOAPTEA

- **Evită zone slab iluminate.**
- **Alege trasee mai lungi**, dar sigure,

DACĂ SITUAȚIA SE DEGRADEAZĂ RAPID

- **Oprește** deplasarea.
- Caută **adăpost** temporar sigur.



ERORI FRECVENTE

- Deplasarea *„pe scurtătură”* prin zone riscante.
- Urmarea mulțimii fără analiză.
- Oprirea pentru a observa / filma.
- Utilizarea excesivă a telefonului în mers.
- Blocarea în trafic fără plan alternativ.
- Deplasarea rapidă, dar fără control.



NU UITA!

- **Nu toate drumurile sunt sigure**, chiar dacă sunt rapide.
- **Distanța față de risc este cea mai bună protecție.**
- **Controlul bate viteza**.



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- VERIFICĂ TRASEUL ÎNAINTE DE PLECARE.
- ALEGE O RUTĂ ALTERNATIVĂ.
- ELIMINĂ OPRIRILE INUTILE.
- DEPLASEAZĂ-TE CALM, CONSTANT.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

- În primele 1–2 minute de deplasare, **alegi direcția corectă.**
- Schimbarea traseului devine dificilă după intrarea în zone aglomerate.



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
AM TRASEU PRINCIPAL ȘI ALTERNATIV?	☒	☐
EVIT ZONELE DE RISC?	☒	☐
MĂ DEPLASEZ PRIN MULȚIMI?	☐	☒
MĂ MIȘC CONSTANT ȘI CONTROLAT?	☒	☐
MĂ ADAPTEZ RAPID LA SCHIMBĂRI?	☒	☐
MĂ OPRESC INUTIL?	☐	☒



M4 – Fișa 6 – CUM RĂMÂI FUNCȚIONAL PE TERMEN SCURT ȘI MEDIU – GESTIONAREA RESURSELOR ȘI A ENERGIEI

Conservă ca să reziști

FIȘĂ – MIXTĂ / C+O | NIVEL – ESENȚIAL | **SE APLICĂ** – Pe durata crizei

DE REȚINUT

- În crize politice/sociale, problema nu este doar supraviețuirea, ci **durata supraviețuirii**.
- **Consumul necontrolat în primele zile devine vulnerabilitate ulterior.**
- **Energia ta, fizică și mentală este la fel de importantă** ca resursele pe care le ai.
- **Ritmul constant este mai mare** decât efortul intens pe termen scurt.

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

- Stabilește un **consum zilnic controlat** pentru resursele esențiale.
- Prioritizează acțiunile și **evită consumul inutil** de energie și resurse.
- Alternează activitatea cu pauze pentru a-ți menține **capacitatea de reacție.**
- Limitează expunerea la informații pentru a reduce **stresul și oboseala mentală.**
- Menține un ritm constant și **păstrează rezerve pentru situații prelungite.**

1. CE FAC ÎNAINTE DE CRIZĂ – *ORGANIZARE PENTRU REZISTENȚĂ*

PLANIFICĂ PENTRU 3–7 ZILE, NU PENTRU 24H

- Distribuie resursele pe zile, nu consum „la liber”.
- Stabilește un minim zilnic de apă, hrană și utilizare telefon.

CREEAZĂ REZERVE ALTERNATIVE

- Mai multe surse pentru:
  - Energie – power bank, încărcare alternativă.
  - Obținere informații – online și offline.
- Nu te baza pe un singur sistem.

ORGANIZEAZĂ RESURSELE

- Acces rapid la lucrurile esențiale.
- Separă consumul zilnic de rezerva de urgență.

2. CE FAC PE TIMPUL CRIZEI SOCIALE/POLITICE

RAȚIONALIZEAZĂ IMEDIAT

- **Redu consumul** de apă /fără risipă, baterii în mod economic, deplasări inutile.

GESTIONEAZĂ ENERGIA PERSONALĂ

- Alternează activitatea cu pauzele:
- Evită epuizarea și luarea deciziilor sub oboseală.

CONTROLUL INFORMAȚIEI

- Limitează expunerea la știri continue.
- Verifică la intervale, nu constant.
- Excesul de informație reprezintă un consum mental.

STABILIREA UNUI RITM

- Creează o rutină simplă:
  - Verificare situație.
  - Acțiuni necesare.
  - Pauză / refacere.

PRIORITIZEAZĂ

- Siguranță să fie mai mare decât confortul
- Funcționalitatea să depășească performanța.

3. CE FAC ÎN PERIOADA DE STABILIZARE

- Refaci resursele consumate.
- îți reîncarci energia – somn, hidratare.
- Ajustezi ritmul pentru eventuale noi episoade.

4. C FAC ÎN SITUAȚII SPECIFICE

ÎN PERIOADE DE PROTESTE REPETITIVE

- Nu reacționa la fiecare eveniment.
- Menține un ritm constant, nu unul reactiv.

ÎN RESTRICȚII / BLOCAJE

- Limitează deplasările.
- Folosește resursele planificat, nu emoțional.

ÎN LIPSA SERVICIILOR – CURENT / INTERNET

- Folosește resursele doar pentru esențial.
- Evită consumul inutil.

ÎN STARE DE STRES CONTINUU

- Reduce expunerea la discuții tensionate.
- Menține un spațiu personal de calm.

ÎN FAMILIE / GRUP

- Stabilește reguli clare de consum.
- Evită haosul și *„fiecare cum apucă”.*



ERORI FRECVENTE

- **Consum rapid** în primele 24h.
- **Utilizarea excesivă a telefonului**.
- **Lipsa unui plan de consum**.
- **Ignorarea oboselii**.
- **Supraexpunerea la informații negative**.
- **Decizii luate sub stres și epuizare**.



NU UITA!

- **Nu consumi pentru azi, ci pentru cât durează criza.**
- **Energia pierdută nu se recuperează rapid.**
- **Ritmul corect îți crește șansele de siguranță.**



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- STABILEȘTE UN CONSUM ZILNIC MINIM.
- ACTIVEAZĂ MODUL ECONOMIC PE TELEFON.
- LIMITEAZĂ VERIFICAREA INFORMAȚIILOR.
- CREEAZĂ UN RITM SIMPLU – ACȚIUNE + PAUZĂ.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

- În primele **24h** trebuie definit **modul de consum.**
- Greșelile din prima zi afectează zilele următoare.



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
AM STABILIT CONSUM ZILNIC PENTRU RESURSE?	☒	☐
CONSUM EXCESIV ÎN PRIMELE ORE?	☐	☒
ÎMI GESTIONEZ ENERGIA (PAUZE, RITM)?	☒	☐
SUNT SUPRAEXPUS LA INFORMAȚII?	☐	☒
PRIORITIZEZ SIGURANȚA, NU CONFORTUL?	☒	☐
AM REZERVĂ PENTRU ZILELE URMĂTOARE?	☒	☐

M4 – Fișa 7 – IEȘIREA DIN CRIZĂ – CUM REVII ÎN SIGURANȚĂ ȘI ÎȚI RECONSTRUIEȘTI STABILITATEA

Ieși mai stabil decât ai intrat

FIȘĂ – MIXTĂ / C+O | NIVEL – COMPLEMENTAR | **SE APLICĂ** – După stabilizare

DE REȚINUT

- **Sfârșitul aparent al crizei politice / sociale nu înseamnă și sfârșitul riscurilor** provocate.
- Cele mai frecvente erori apar în faza de relaxare.
- Revenirea normalitate trebuie să se facă gradual, nu impulsiv.
- Criza oferă informații valoroase. Trebuie să faci o analiză a ce ai făcut bine, mai puțin bine sau greșit și să corectezi acolo unde trebuie.
- **Accentul nu mai este doar pe siguranță, ci pe revenire controlată, învățare și consolidare după o criză politică/socială.**

BUNĂ PRACTICĂ VALIDATĂ – CUM SĂ FAC?

- Verifică dacă situația este **cu adevărat stabilă**, nu doar aparent liniștită.
- Revino **treptat la rutină**, evitând zonele și riscurile recente
- Reface **resursele esențiale –** apă, hrană, energie, bani.
- Analizează ce a funcționat și **ajustează planul personal.**
- Menține un nivel minim de pregătire pentru **eventuale noi schimbări.**

1. CE FAC ÎNAINTE – *PREGĂTIREA IEȘIRII DIN „MODUL DE CRIZĂ”*

CONFIRMĂ STABILIZAREA REALĂ

- Nu te bazezi pe o singură sursă.
- Verifici:
  - Scăderea tensiunilor.
  - Reluarea funcțională a serviciilor.
  - Absența incidentelor majore.

PĂSTREAZĂ O REZERVĂ DE SIGURANȚĂ

- Nu consumi toate resursele imediat.
- Menții un nivel minim de pregătire.

2. CE FAC PE TIMPUL – *REVENIREA EFECTIVĂ*

REVENIRE TREPTATĂ

- Reiei deplasările gradual.
- Eviți zonele recent afectate.
- Testezi rutele înainte de utilizare completă.

RECONFIGURAREA RUTINEI

- Adaptezi programul în funcție de noul context.
- Eviți revenirea bruscă la *„normalul anterior”.*

REFACEREA RESURSELOR

- Apă.
- Hrană.
- Baterii.
- Bani cash.

PRIORITIZEZI LUCRURILE ESENȚIALE

MONITORIZARE CONTINUĂ

- Urmărești dacă situația rămâne stabilă.
- Ești pregătit pentru o posibilă reapariție.

3. CE FAC DUPĂ – *POST-CRIZĂ POLITICĂ/SOCIALĂ*

ANALIZĂ PERSONALĂ

- Ce a funcționat?
- Ce nu a funcționat?
- Ce trebuie schimbat?

ÎMBUNĂTĂȚIREA PLANULUI

- **Ajustezi:**
  - Rutele.
  - Resursele.
  - Reacțiile.

CONSOLIDAREA SIGURANȚEI

- Îți menții un nivel de pregătire.
- Nu revii la dependență totală de sistem.

4. CE FAC ÎN SITUAȚII SPECIFICE

DUPĂ PROTESTE / VIOLENȚE URBANE

- Evită zonele afectate încă instabile.
- Nu presupune că „s-a terminat complet”.

DUPĂ RESTRICȚII / BLOCAJE

- Verifică dacă accesul este real sau temporar.
- Evită aglomerările de revenire – panică inversă.

DUPĂ DEZINFORMARE INTENSĂ

- Filtrează retrospectiv informațiile.
- Identifică sursele nesigure.

ÎN MEDIUL PROFESIONAL

- Revino gradual la ritmul de lucru.
- Evită supraîncărcarea imediată.

ÎN FAMILIE

- Clarifică experiența.
- Ajustați planul comun.



ERORI FRECVENTE

- **Revenirea bruscă la rutina normală.**
- **Ignorarea riscurilor reziduale.**
- **Consumul rapid al resurselor refăcute.**
- **Lipsa analizei post-criză.**
- **Supraîncrederea – *„gata, a trecut”.***



NU UITA!

- Criza se termină când riscurile scad, nu când pare liniște.
- Cea mai valoroasă lecție este cea aplicată.
- Stabilitatea se construiește, nu revine automat.



ACȚIUNE IMEDIATĂ

- VERIFICĂ DACĂ SITUAȚIA ESTE STABILĂ REAL.
- REFACE RESURSELE ESENȚIALE.
- EVITĂ REVENIREA COMPLETĂ ÎN PRIMELE ZILE.
- NOTEAZĂ 3 LUCRURI DE ÎMBUNĂTĂȚIT.



TIMP CRITIC DE REACȚIE

- **Primele 24–72h după criză – este risc de decizii greșite.**
- Tendința de relaxare apare imediat



CHECKLIST RAPID

	DA	NU
AM CONFIRMAT STABILIZAREA SITUAȚIEI?	☒	☐
AM REVENIT BRUSC LA RUTINĂ?	☐	☒
AM REFĂCUT RESURSELE ESENȚIALE?	☒	☐
AM ANALIZAT CE A FUNCȚIONAT ȘI CE NU A FUNCȚIONAT?	☒	☐
AM AJUSTAT PLANUL PERSONAL?	☒	☐
RĂMÂN PREGĂTIT PENTRU SCHIMBĂRI?	☒	☐

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

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

M5



PREVENȚIE ȘI IZOLARE



ÎNGRIJIRE ȘI IGIENĂ



CONTROLEAZĂ EXPUNEREA



EVITĂ CONTACTUL – MENȚINE IGIENA – CONTROLEAZĂ EXPUNEREA

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.

GHIDUL PENTRU ACȚIUNE EFICIENTĂ ȘI BUNE PRACTICI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

MODULUL 5 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ PROVOCATĂ DE EPIDEMII / PANDEMII

PREVENȚIE, IZOLARE, DISCIPLINĂ – PROTEJEAZĂ-TE PE TINE ȘI PE CEILALȚI!

CUPRINS

MODULUL 5 – SUPRAVIEȚUIREA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ PROVOCATĂ DE EPIDEMII / PANDEMII

Aplicarea măsurilor de protecție și control

FIȘA 1 – PREVENȚIE ȘI CONTROLUL EXPUNERII - 231

FIȘA 2 – IGIENA PERSONALĂ ȘI DEZINFECȚIA - 233

FIȘA 3 – MANAGEMENTUL SITUAȚIILOR / SIMPTOME - 235

FISA 4 – LOGISTICĂ SI APROVIZIONARE - 237

FIȘA 5 – CONTROL PSIHOLOGIC ȘI RUTINĂ - 239

FIȘA 6 – INFORMARE ȘI DECIZII CORECTE - 241

M5 – Fișa 1 – PREVENȚIE ȘI CONTROLUL EXPUNERII

Evitarea contactului – Limitarea riscului – Distanțare

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | **NIVEL – CRITIC**

SE APLICĂ – activități în spații publice, contact cu personae, începutul unei epidemii.

CE FAC?

PREVENȚIE – IZOLARE – DISCIPLINĂ
PROTEJEAZĂ-TE PE TINE ȘI PE CEILALȚI

- Mențin distanță față de alte persoane (minim 1–2 m)
- Evit contactul direct
- Port mască în spații aglomerate
- Reduc timpul petrecut în zone cu risc ridicat
- Aleg trasee și intervale mai puțin aglomerate
- Aerisesc frecvent spațiile închise
- Dezinfectez mâinile după contact cu obiecte comune
- Folosesc obiecte personale – pix, telefon, etc.

CÂND FAC?

- La începutul unei epidemii / pandemii
- În spații publice transport, magazine.
- La contact cu persoane necunoscute / suspecte
- În zone cu incidență crescută
- Permanent, dacă există risc de transmitere

ANTICIPEZ – EVIT – REDUC EXPUNEREA

PREVENȚIA ÎNSEAMNĂ DISTANȚĂ, DISCIPLINĂ ȘI DECIZII CORECTE



CUM FAC?

- ✓ **Păstrez distanța** – evit apropierea inutilă.
- ✓ **Mă poziționez în lateral**/în spatele fluxului, nu în aglomerație.
- ✓ **Port masca corect** – nas și gură acoperite
- ✓ **Evit să ating fața** (ochi, nas, gură)
- ✓ **Dezinfectez** constant **mâinile** după contact cu obiecte comune
- ✓ **Folosesc obiectele mele**, nu cele împrumutate.
- ✓ **Planific deplasările** – scurt, eficient, fără opriri inutile.







CE EVIT?

- Aglomerații (cozi, transport plin, evenimente).
- Contact apropiat cu persoane bolnave.
- Spații închise, neaerisite.
- Statul prelungit în zone cu risc.
- Schimbul de obiecte (sticle, tacâmuri, telefon).

GREȘELI FRECVENTE

- *„Stau puțin, nu contează”* → expunere inutilă.
- Masca purtată incorect → sub nas / pe bărbie.
- Subestimarea contactelor scurte.
- Atingerea frecventă a feței.
- Neplanificarea deplasărilor.
- Încredere excesivă → *„nu mi se poate întâmpla mie”.*

INDICATORI RAPIZI DE RISC

Mai puțin contact fizic → RISC REDUS.

→

Multe persoanee + spațiu închis → RISC CRESCUT.

Puține persoane + spațiu deschis → RISC REDUS.

M5 – Fișa 2 – IGIENĂ PERSONALĂ ȘI DEZINFECȚIE

Igiena mâinilor – Suprafețe – Obiecte utilizate

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | **NIVEL – CRITIC**

SE APLICĂ – permanent (acasă / exterior), după contact / suprafețe, manipulare obiecte.

CE FAC?

IGIENĂ BUNĂ – RISCURI MICI, PROTECȚIE PENTRU TINE ȘI PENTRU CEILALȚI

- Spăl frecvent mâinile cu apă și săpun (mini.20 sec.)
- Folosesc dezinfectant (minim 60% alcool) când nu am apă
- Curăț și dezinfectez suprafețele atinse frecvent
- Dezinfectez obiectele personale (telefon, chei, portofel)
- Evit să ating fața cu mâinile murdare
- Folosesc materiale de unică folosință (șervețele, prosoape)
- Aerisesc regulat spațiile închise
- Arunc responsabil materialele folosite

CÂND FAC?

- Înainte de a mânca sau prepara mâncarea
- După folosirea toaletei
- După tuse, strănut sau suflarea nasului
- După contact cu suprafețe, obiecte sau persoane
- După transport public, instituții, zone aglomerate
- Ori de câte ori mâinile sunt murdare

IGIENA NU ESTE OPȚIONALĂ – ESTE PRIMA LINIE DE APĂRARE!



Curăț – dezinfectez – nu ating inutil

CUM FAC?

IGIENA MÂINILOR

- ✓ Umezesc mâinile → aplic săpun
- ✓ Frec bine palme, dosul mâinilor, între degete, unghii
- ✓ Spăl minimum 20 secunde
- ✓ Clătesc complet
- ✓ Usc cu prosop curat / șervețel de unică folosință



DEZINFECTARTEA SUPRAFEȚELOR

- ✓ Șterg mai întâi murdăria vizibilă
- ✓ Aplic dezinfectant conform instrucțiunilor
- ✓ Las să acționeze (30 sec – câteva minute)
- ✓ Nu șterg imediat (important!)



ȘTERGE APLICĂ ACȚIONEAZĂ USUCĂ

SUPRAFEȚE CHEIE

- ✓ Mânere, întrerupătoare
- ✓ Mese, telefoane, tastaturi
- ✓ Robinete, clanțe



OBIECTE UTILIZATE

- ✓ Curăț zilnic telefonul, cheile, ochelarii
- ✓ Evit să le las pe suprafețe comune
- ✓ Nu le împart cu alte persoane
- ✓ Le depozitez în locuri curate



CE EVIT?

- ✗ Atingerea feței (ochi, nas, gură) cu mâinile murdare
- ✗ Spălatul superficial („rapid și fără atenție”)
- ✗ Folosirea obiectelor altor persoane
- ✗ Reutilizarea materialelor murdare
- ✗ Ignorarea suprafețelor „invizibil contaminate”

GREȘELI FRECVENTE

- ! Spălat prea scurt - mai puțin de 20 secunde
- ! Omiterea degetelor și a, unghiilor
- ! Clătire insuficientă
- ! Ștergerea imediată a dezinfectantului
- ! Falsa siguranță *„m-am spălat o dată, e suficient”*

INDICATORI RAPIZI DE RISC



MÂINI CURATE + SUPRAFEȚE CURATE + OBIECTE DEZINFECTATE = RISC REDUS

- ✓ **MULTE SUPRAFEȚE ATINSE + IGIENĂ SLABĂ = RISC CRESCUT**
- ✓ **IGIENĂ CONSTANTĂ + DEZINFECTARE = RISC REDUS**

M5 – Fișa 3 – MANAGEMENTUL SITUAȚIEI / SIMPTOME

Monitorizare – Reacție – Solicitare ajutor

FIȘĂ – TEHNICĂ | **NIVEL – CRITIC**

SE APLICĂ – apariția simptomelor, monitorizare evoluție, până la intervenție medicală.

CE FAC?

OBSERV – REACȚIONEZ – CER AJUTOR

- Monitorizez zilnic starea de sănătate (temperatură, respirație, stare generală)
- Identific rapid apariția simptomelor (febră, tuse, oboseală, dificultăți respiratorii)
- Mă izolez imediat la apariția simptomelor
- Limitez contactul cu alte persoane
- Notez evoluția simptomelor (pentru decizii corecte)
- Mențin hidratarea și odihna
- Solicit ajutor medical atunci când este necesar
- Respect indicațiile medicale primite
- Monitorizez simptomele zilnic
- Respect regulile de izolare și cele de igienă

CÂND FAC?

- Permanent, în perioade de epidemie / pandemie
- Imediat la apariția oricărui simptom
- După contact cu o persoană infectată
- În timpul izolării / carantinei
- Pe toată durata evoluției bolii

REACȚIA RAPIDĂ SALVEAZĂ VIAȚA ȘI LIMITEAZĂ RĂSPÂNDIREA!



CUM FAC?

3. MONITORIZARE

- Măsor temperatura de 1–2 ori pe zi





- Urmăresc:
  - ✓ dificultăți de respirație
  - ✓ oboseală accentuată
  - ✓ dureri persistente



Notez simptomele și evoluția lor (zilnic).

2. REACȚIE



Mă izolez imediat la primele semne



Reduc orice activitate neesențială



Evit automedicația fără recomandare



Respect indicațiile medicale primite



Mențin contactul la distanță cu familia / suportul

1. SOLICITARE AJUTOR



Contactez medicul / serviciile medicale la nevoie



Descriu clar simptomele și evoluția



Solicit ajutor imediat în caz de:

- dificultăți respiratorii
- febră persistentă
- stare generală gravă



Urmez instrucțiunile primite fără întârziere

CE EVIT?



- Ignorarea simptomelor ușoare
- Amânarea izolării
- Contactul cu alte persoane în timpul simptomelor
- Automedicația necontrolată
- Informarea din surse necredibile
- Panica sau reacțiile impulsive

GREȘELI FRECVENTE



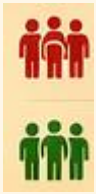
- Întârzierea reacției – *„Nu e nimic grav”*
- Subestimarea simptomelor inițiale
- Continuarea activităților normale
- Lipsa monitorizării zilnice
- Solicitarea tardivă a ajutorului medical
- Încredere în tratamente neconfirmate

INDICATORI RAPIZI DE RISC

SIMPTOME OBSERVATE → REACȚIE RAPIDĂ → RISC REDUS



DETECTAREA TIMPURIE ESTE MAI IMPORTANTĂ DEC|T TRATAMENTUL



SIMPTOME IGNORATE – RISC CRESCUT

MONITORIZARE + REACȚIE – RISC CONTROLAT

OBSERV – REACȚIONEZ – CER AAJUTOR

M5 – Fișa 4 – LOGISTICĂ ȘI APROVIZIONARE

Stocuri – Organizare – Consum responsabil

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – ESENȚIAL

SE APLICĂ - pregătire pre-criză, perioade de restricții, lipsă acces la resurse.

CE FAC?

PLANIFIC – ORGANIZEZ – CONSUM RESPONSABIL – SUNT PREGĂTIT!

- Constitui un stoc minim de bază (apă, alimente, produse igienă)
- Asigur produse esențiale pentru cel puțin 7–14 zile
- Verific periodic termenul de valabilitate
- Completez stocurile gradual, fără panică
- Organizez resursele pe categorii (hrană, igienă, medical)
- Adaptez stocurile în funcție de evoluția situației
- Consum organizat, fără risipă
- Asigur apă potabilă în cantitate sufficientă

CÂND FAC?

- În faza de pregătire (înainte de criză)
- La apariția primelor semne de instabilitate
- În perioade de restricții / acces limitat
- Pe durata izolării sau carantinei
- Ori de câte ori consumul scade stocurile sub nivel minim

LOGISTICA BUNĂ ÎNSEAMNĂ CONTROL, SIGURANȚĂ ȘI INDEPENDENȚĂ!



CUM FAC?

ORGANIZAREA STOCURILOR

- ✓ **Separ produsele pe tipuri:**
  - ✓ alimentare
  - ✓ igienă
  - ✓ medicale
- ✓ **Depozitez în locuri curate, uscate, ușor accesibile**
- ✓ **Etichetez și rotesc produsele** – *„primul intrat – primul consumat”*
- ✓ Mențin **o listă actualizată a stocurilor**

SEPARĂ **ETICHETEAZĂ**

LISTEAZĂ



STOCURI ESENȚIALE – MINIMUM

Apă potabilă – minumum 2 l / persoană / zi.

Alimente neperisabile – conserve, orez, paste, leguminoase, alimente proteice.

Produse de igienă – săpun, dezinfectant, hârtie igenică

Produse medicale de bază – termometru, medicamente uzuale

Produse auxiliare – baterii, saci menajeri, șervețele



CONSUM RESPONSABIL

- ✓ Consum planificat (rațional, fără exces)
- ✓ Evit risipa și consumul impulsiv
- ✓ Prioritizez produsele cu termen scurt
- ✓ Ajustez consumul în funcție de durată și disponibilitate
- ✓ Distribui resursele în mod echilibrat în familie

PLANIFICĂ **ROTESTE** **DISTRIBUIE**



CE EVIT?

- ✗ Cumpărături în panică – stocuri excesive inutile
- ✗ Lipsa organizării – produse pierdute / expirate
- ✗ Consum necontrolat – *„folosesc fără plan”*
- ✗ Depozitare improprie – umiditate, căldură
- ✗ Ignorarea diversificării alimentare
- ✗ Dependența totală de aprovizionare exterioară

GREȘELI FRECVENTE

- Stocuri insuficiente sau dezechilibrate
- Achiziții haotice, fără priorități
- Expirarea produselor din lipsă de rotație
- Supraîncărcarea cu produse inutile
- Lipsa unui plan de consum
- Neglijarea apei – cea mai critică resursă

INDICATORI RAPIZI DE RISC

STOC ORGANIZAT + CONSUM CONTROLAT = AUTONOMIE

STOCURI HAOTICE + CONSUM IMPULSIV = RISC CRESCUT

ORGANIZARE + PLANIFICARE = RISC REDUS

M5 – Fișa 5 – CONTROL PSIHOLOGIC ȘI RUTINĂ

Stres – Disciplină – Echilibru

FIȘĂ – CONCEPTUALĂ

NIVEL – ESENȚIAL

SE APLICĂ – izolare prelungită, stres / incertitudine, menținerea disciplinei.

CE FAC?

MINTE STABILĂ, DECIZII CLARE, ACȚIUNI EFICIENTE!

- Mențin o rutină zilnică clară – somn, masă, activitate
- Îmi organizez ziua în intervale structurate
- Limitez expunerea la informații negative
- Îmi păstrez mintea ocupată cu activități utile
- Mențin legătura cu familia și suportul social
- Fac mișcare zilnic, chiar și în spațiu limitat
- Îmi controlez reacțiile și emoțiile
- Îmi stabilesc obiective mici, realizabile
- Respect ore fixe pentru somn și odihnă
- Păstrez echilibrul între activitate, odihnă, activități sociale

CÂND FAC?

- Permanent, pe toată durata crizei
- În perioade de izolare / carantină
- În momente de stres, incertitudine sau panică
- Când apare oboseala mentală sau lipsa motivației
- La schimbări de ritm sau mediu

CONTROLUL MENTAL ÎȚI MENȚINE CLARITATEA ȘI CAPACITATEA DE ACȚIUNE!



CUM FAC?

ORGANIZAREA RUTINEI

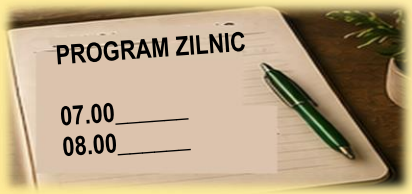
- **Stabiliesc ore fixe** pentru:
  - somn
  - mese
  - activități
- **Planific ziua dinainte**
- **Alternez activități** – fizice + mentale
- **Evit perioadele lungi fără activitate**

CONTROLUL STRESULUI

- **Respir controlat**, lent, profund
- Fac **pauze regulate**
- Evit **supraîncărcarea informațională**
- **Accept situația**, dar acționez organizat
- **Mă concentrez pe lucrurile controlabile**

MENȚINEREA ECHILIBRULUI

- **Comunic regulat cu persoane apropiate**
- **Mențin un minim de activitate fizică**
- **Evit izolarea totală (mentală)**
- **Îmi stabilesc obiective mici, realizabile**
- **Îmi mențin disciplina chiar și fără presiune externă**







CE EVIT?

- Consumul excesiv de știri / informații negative
- Izolarea completă / socială și mentală
- Lipsa programului zilnic
- Sedentarismul total
- Reacțiile impulsive / panică, anxietate necontrolată
- Consumul excesiv / mâncare, alcool, media

GREȘELI FRECVENTE

- *„Lasă că trece”* → lipsa controlului
- Program haotic – somn neregulat, mese dezorganizate
- Supraexpunerea la știri alarmiste
- Neglijarea mișcării și odihnei
- Izolare totală fără comunicare
- Pierderea disciplinei *„nu mai contează”*

INDICATORI RAPIZI DE RISC

HAOS + STRES NECONTROLAT = RISC MARE
RUTINĂ + DISCIPLINĂ = ECHILIBRU

RUTINĂ STABILĂ = MINTE STABILĂ
DISCIPLINA ZILNICĂ mai importantă decât **MOTIVAȚIA DE MOMENT**

ORGANIZEZ – CONTROLEZ – MENȚIN ECHILIBRUL!

M5 – Fișa 6 – INFORMARE ȘI DECIZII CORECTE

Surse sigure – Filtrare informații – Evitarea panicii

FIȘĂ – TEHNICĂ

NIVEL – ESENȚIAL

SE APLICĂ la flux mare de informații, situații neclare, luarea deciziilor rapide.

CE FAC?

VERIFIC – ANALIZEZ – DECID

- Mă informez doar din surse oficiale și credibile
- Verific informațiile înainte de a le folosi sau transmite
- Limitez timpul petrecut consumând știri
- Compar informația din mai multe surse
- Iau decizii pe baza faptelor, nu a emoțiilor
- Mă concentrez pe informațiile utile și aplicabile
- Evit distribuirea informațiilor neconfirmate
- Mă informez zilnic, nu obsesiv, din surse verificate
- Discut cu familia și luăm decizii împreună
- Acționez doar dacă informațiile sunt verificate

CÂND FAC?

- Zilnic, în perioade de epidemie / pandemie
- Înainte de a lua o decizie importantă
- Când apar informații contradictorii
- În situații de incertitudine sau panică
- Ori de câte ori primesc informații noi

INFORMAREA CORECTĂ ÎȚI OFERĂ CONTROL ȘI PREVINE PANICA!



CUM FAC?

SELECTAREA SURSELOR

- ✓ **Aleg surse oficiale** – instituții, autorități, medici.
- ✓ **Prefer canale verificate** – site-uri oficiale, comunicate
- ✓ **Evit surse anonime sau neclare**



- Instituții oficiale
- Autorități publice
- Medici specialiști
- Organizații internaționale.



- x Surse anonime
- x Rețele sociale
- x Site-uri de senzație
- x Informații neverificate

FILTRAREA INFORMAȚIILOR

Verific:
- Sursa
- Data informației
- Contextul

Compar informația din minimum 2–3 surse

Identific diferența între:

	**FAPT** – ceea ce este confirmat
	**OPINIE** – părerea cuiva, interpretare
	**ZVON** – informație neverificată

LUAREA DECIZIILOR

Analizez calm situația
Aleg varianta cu risc minim
Aplic măsuri simple și eficiente
Evit reacțiile impulsive
Ajustez deciziile pe baza informațiilor actualizate



CE EVIT?



- Informațiile neverificate – zvonuri, rețele sociale fără sursă
- Supraexpunerea la știri negative
- Reacțiile bazate pe frică sau panică
- Distribuirea informațiilor fără verificare
- Sursele senzaționaliste sau alarmiste
- Deciziile luate sub presiune emoțională

GREȘELI FRECVENTE



- *„Am văzut pe internet, sigur e adevărat”*
- Consum excesiv de știri ⟶ anxietate crescută
- Confuzia între opinie și informație reală
- Schimbarea frecventă a deciziilor / lipsa stabilității)
- Ignorarea surselor oficiale
- Răspândirea neintenționată a dezinformării

INDICATORI RAPIZI DE RISC



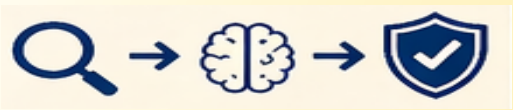


- **INFORMAȚII HAOTICE + PANICĂ = RISC CRESCUT**
- **INFORMAȚII VERIFICATE + CALM = CONTROL**



- **CALITATEA INFORMAȚIEI este mai importantă decât CANTITATEA INFORMAȚIEI**
- **INFORMAȚIE VERIFICATĂ = DECIZIE CORECTĂ**





VERIFIC – ANALIZEZ – DECID



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

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

EVALUARE RAPIDĂ A NEVOILOR

ASISTĂ ȘI EVACUEAZĂ ÎN SIGURANȚĂ

SPRIJIN ADAPTAT ȘI CONTINUU



ACȚIUNE ADAPTATĂ, SPECIALIZATĂ – FIECARE PERSOANĂ CONTEAZĂ!

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.

GHIDUL PENTRU ACȚIUNE EFICIENTĂ ȘI BUNE PRACTICI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

MODULUL 6 – PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

NIVEL TRANSVERSAL – PROTECȚIE SPECIALIZATĂ



CUPRINS

MODULUL 6 – PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

FIȘA 1 – EVALUARE RAPIDĂ ȘI PRIORITIZARE – Pag. 245

FIȘA 2 – COMUNICARE ADAPTATĂ ÎN CRIZĂ – Pag. 247

FIȘA 3 – DEPLASARE ȘI EVACUARE ASISTATĂ – Pag. 248

FIȘA 4 – CONTINUITATEA TRATAMENTULUI ȘI A NEVOILOR VITALE – Pag. 249

FIȘA 5 – ORGANIZAREA SPAȚIULUI SIGUR – Pag. 250

FIȘA 6 – GESTIONAREA STRESULUI ȘI SUPORT EMOȚIONAL – Pag. 251

FIȘA 7 – COORDONARE ȘI SOLICITARE DE AJUTOR – Pag. 252



ACȚIONEAZĂ CORECT – PROTEJEAZĂ-TE PE TINE ȘI PE CEILALȚI!

M6 – Fișa 1 – EVALUARE RAPIDĂ ȘI PRIORITIZARE

Identifică rapid – Stabilește prioritatea – Acționează

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC

SE APLICĂ – la primul contact cu persoana, în orice tip de criză, în faza inițială.

CE FAC CA PERSOANĂ DE SPRIJIN – PAS CU PAS

30 SECUNDE PENTRU EVALUARE = DECIZIE CORECTĂ

1. IDENTIFIC RAPID TIPUL DE DIZABILITATE

- MOBILITATE REDUSĂ
- DEFICIENȚE DE AUZ
- DEFICIENȚE DE VEDERE
- DIZABILITĂȚI COGNITIVE

CE NU FAC!

- x NU PRESUPUN — ÎNTREB
- x NU SEPAR DE ÎNSOȚITOR
- x NU ACȚIONEZ FĂRĂ EVALUARE MINIMĂ
- x NU IGNOR PERSOANA

2. OBSERV MOBILITATEA ȘI REACȚIA

ÎNTREB DIRECT

„Aveți nevoie de ajutor?”

„Cum vă pot ajuta cel mai bine?”

DACĂ NU SUNT SIGUR

- ✓ TRATEAZ PERSOANA CA SEMI-DEPENDENTĂ
- ✓ OFER INSTRUCȚIUNI SIMPLE + SPRIJIN MINIM
- ✓ OBSERV REACȚIA ÎNAINTE DE A CONTINUA

3. EVALUEZ AUTONOMIA

- ✓ *Poate să se deplaseze singur?*
- ✓ *Înțelege instrucțiuni?*
- ✓ *Are însoțitor?*

CLASIFIC RAPID

✓ INDEPENDENT! PARȚIAL DEPENDENT! DEPENDENT



4. IDENTIFIC NEVOILE IMEDIATE

- DEPLASARE
- MEDICAL
- COMUNICARE

SEMNE RAPIDE DE OBSERVAT

Dificultăți la deplasare sau echilibru	Nu răspunde la voce, vorbește greu	Evită contactul visual, ajutor pentru orientare	Confuzie, reacții lente, stress accentuat	Depinde de însoțitor pentru comunicare sau decizii

5. PRIORITIZEZ

- VIAȚĂ
- SIGURANȚĂ
- FUNCȚIONALITATE

CE FACE PERSOANĂ CU DIZABILITĂȚI

1. REACȚIE INIȚIALĂ – 0 – 30 sec.

0–30 SEC

- ✓ Evaluează rapid dacă mediul este sigur.
- ✓ Analizează persoana care sprijină / intervine – voce, gesturi.

POATE MANIFESTA

- **Anxietate/ Blocaje**
- **Reacții întârziate**
- **Evitare vizuală / verbală**
- **Focalizare pe un element**

2. COMUNICARE

✓ **PERSOANA POATE**

- **Răspunde imediat**, clar și corect.
- **Răspunde limitat** – prin gesturi, răspunsuri scurte, DA, NU.
- **Nu răspunde** – deficiențe de auz, stres, confuzie.
- **Comunică numai prin gesturi, mimică sau prin însoțitor și dispozitive specializate.**

NU CERE ÎNTOTDEAUNA AJUTOR, CHIAR DACĂ ARE NEVOIE, Așteaptă acțiunea persoanei de sprijin.

3. AUTONOMIE – COMPORTAMENT REAL

✓ **PERSOANA**

- **Încearcă să își păstreze controlul.**
- **Își adaptează racțiile în funcție de capacitate.**

SE POATE ÎNCADRA ÎN

INDEPENDENT	PARȚIAL DEPENDENT	DEPENDENT
– *Se deplasează singur, înțelege instrucțiuni.*	– *Are nevoie de ghidare și de confirmare.*	– *Așteaptă decizii și sprijin total.* – *Depinde de însoțitor.*

4. NEVOI IMEDIATE

✓ **PERSOANA PRIORITIZEAZĂ**

✓ **SIGURANȚĂ**
- *„Sunt în pericol? ”*
- *„Pot să mă deplasez în siguranță? ”*

✓ **CLARITATE**
- *„Ce se întâmplă? ”*
- *„Ce trebuie să fac?”*

✓ **CONTROL**
- *„Pot decide sau sunt forțat să deicid? ”*

ADAPTARE LA DIZABILITATE

- **MOBILITATE –** nevoia de stabilitate, sprijin fizic.
- **AUZ –** nevoia de ghidare verbală.
- **VEDERE –** nevoia de contact vizual.
- **COGNITIV –** nevoia de instrucțiuni simple și repetate.

5. COMPORTAMENTE OBSERVABILE

✓ **PERSOANA**

- **Evită să se deplaseze.**
- **Reacționează lent, aparent necooperant.**
- **Evită contactul vizual sau fizic cu alte persoane.**
- **Repetă întrebările puse.**
- **Depinde de însoțitor pentru decizii.**

ATENȚIE! – aceste comportamente NU INDICĂ REFUZUL, ci adaptarea la limitările persoanei cu dizabilități.

6. RELAȚIA CU SUSȚINĂTORUL

✓ **PERSOANA**

- **Testează încrederea –** tonul, răbdarea, claritatea exprimării.
- **Cooperează mai bine când:**
  - Prime;te instrucțiuni simple.
  - Nu este grăbită în mod agresiv.
  - Este tratată ca participant, nu ca obiect al intervenției.

7. OBIECTIVUL PERSOANEI

- **SĂ FIE ÎN SIGURANȚĂ.**
- **SĂ ÎȘI PĂSTREZE CÂT MAI MULTĂ AUTONOMIE**
- **SĂ ÎNȚELEAGĂ SITUAȚIA**
- **SĂ NU FIE IGNORATĂ**

M6 – Fișa 2 – COMUNICARE ADAPTATĂ ÎN CRIZĂ

Informație clară, adaptată nivelului de dizabilitate

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | **NIVEL – ESENȚIAL**

SE APLICĂ – În orice interacțiune, pe toată durata crizei.

TIPURI DE COMUNICARE ADAPTATĂ

MOBILITATE REDUSĂ	DEFICENȚE DE AUZ	DEFICENȚE DE VEDERE	DIZABILITĂȚI COGNITIVE
✓ Explic mișcarile. ✓ Coordonez verbal deplasarea	✓ Fac gesturi simple ✓ Scris – telefon, hârtie ✓ Mențin contact vizual permanent	✓ Dau explicații clare ✓ Descriu mediul – în față, la stânga, la dreapta... ✓ Anunț acțiunea înainte de a o face	✓ Propoziții scurte. ✓ Dau o instrucțiune la un moment

CE FAC CA PERSOANĂ DE SPRIJIN PAS CU PAS

1. ATRAG ATENȚIA
- ✓ Mă poziționez în fața persoanei.
- ✓ Stabilesc contact vizual.

2. TRANSMIT MESAJUL
- ✓ Folosesc propoziții scurte.
- ✓ Evit limbaj tehnic
- ✓ Dau instrucțiuni clare.

3. ADAPTEZ METODA
- ✓ Vorbire / scris / gesturi.
- ✓ În funcție de reacția persoanei.

4. VREIFIC DACĂ A FOST ÎNȚELES
- ✓ Întreb – *„Ai înțeles?”*
- ✓ Observ reacția.
- ✓ Cer repetarea acțiunii.

SEMNE CĂ NU A ÎNȚELES

- REACȚIE ÎNTÂRZIATĂ
- PRIVIRE CONFUZĂ
- NU EXECUTĂ INSTRUCȚIUNEA
- SOLICITĂ REPETAREA INSTRUCȚIUNILOR

CE NU FAC!

- ✓ NU RIDICA TONUL
- ✓ NU VORBESC PREA REPEDE
- ✓ NU DAU MAI MULTE INSTRUCȚIUNI SIMULTAN
- ✓ EVIT CONTRADICȚIILE

DACĂ PERSOANA NU RĂSPUNDE

- ☑ **SCHIMB METODA** (vorbire → scris / gesturi)
- ☑ **SIMPLIFIC MESAJUL**
- ☑ **REPET CALM INSTRUC”IUNILE**



SPUNE SIMPLU – SUNE CLAR - VERIFICĂ

M6 – Fișa 3 – DEPLASARE ȘI EVACUARE ASISTATĂ

Trasee sigure – Echipamente adecvate

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | NIVEL – CRITIC | **SE APLICĂ** – La evacuare sau relocare, în medii nesigure

1. ANUNȚ ȘI PREGĂTESC DEPLASAREA

- ✓ SPUN CLAR CE URMEAZĂ
  „Vă ajut să ne deplasăm spre ieșire.”
- ✓ VERIFIC DACĂ A ÎNȚELES ȘI POATE COOPERA

2. ALEG METODA DE SPRIJIN



NU VEDE – Ofer brațul pentru ghidare



SCAUN RULANT împing controlat



MOBILITATE REDUSĂ – sprijin lateral



CONFUZ – instructaj simplu, ritm lent

4. DEPLASEZ ÎN SIGURANȚĂ

- ✓ MERG ÎNCET, CONSTANT
- ✓ EVIT OBSTACOLE
- ✓ ALEG TRASEU SIGUR

3. CONTROLEZ SITUAȚIA

- ✓ ANUNȚ FIECARE MIȘCARE
  „Urcăm o treaptă.”
  „Ne oprim.”
- ✓ VERIFIC PERMANENT REACȚIA

SIGURANȚA DEPLASĂRII ESTE MAI IMPORTANTĂ DECÂT VITEZA EVACUĂRII

DACĂ APAR BLOCAJE

- ✓ MĂ OPRESC
- ✓ STABILIZEAZ PERSOANA
- ✓ REIAU DEPLASAREA LENT

CE NU FAC!

- ✓ NU TRAG / ÎMPING BRUSC
- ✓ NU GRĂBRESC DEPLASAREA
- ✓ NU SCHIMB DIRECȚIA FĂRĂ SĂ ANUNȚ
- ✓ NU ABANDONEZ PERSOANA

SEMNE DE RISC

DEZECHILIBRU | REFUZ DEPLASARE | PANICĂ | OBOSEALĂ ACCENTUATĂ

CHECK LIST RAPID

- PERSOANA CU DIZABILITĂȚI ȘTIE CE URMEAZĂ
- AM ALES METODA DE SPRIJIN CORECTĂ
- AM ALES UN TRASEU SIGUR
- DEPLASAREA ESTE CONTROLATĂ

REGULA DE BAZĂ

EXPLICĂ – ASISTĂ – DEPLASEAZĂ ÎN SIGURANȚĂ

M6 – Fișa 4 – CONTINUITATEA TRATAMENTULUI ȘI A NEVOILOR VITALE

Accesul la medicamente, echipamente, apă, hrană, igienă

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | **NIVEL – CRITIC** | **SE APLICĂ** – Pe durata crizei, pentru nevoi medicale și vitale

CE FAC – PAS CU PAS

1. ÎNTREB DIRECT

„Urmezi un tratament?”
„Ai medicamentele necesare?”
„Ai nevoie de ceva urgent?”

2. IDENTIFIC SITUAȚIA CRITICĂ

- INSULINĂ
- OXIGEN / DISPOZITIVE SPECIALIZATE
- TRATAMENT ZILNIC
- DISPOZITIVE ASISTIVE

DACĂ LIPSESC ESTE O PRIORITATE MAXIMĂ

3. ASIGUR NEVOILE VITALE

APĂ | HRANĂ | ACCES LA IGIENĂ | LOC DE ODIHNĂ SIGUR

4. VERIFIC DACĂ ARE CE ÎI TREBUIE

- ✓ *Are medicamentele la el?*
- ✓ *Știe cum să le folosească?*
- ✓ *Are nevoie de ajutor?*

5. MONITORIZEZ SITUAȚIA

- ✓ Observ starea generală.
- ✓ Verific dacă apar simptome.
- ✓ Reacționez rapid la schimbări.

CONTINUITATEA TRATAMENTULUI = PREVENIREA AGRAVĂRII

DACĂ NU AI RESURSE IMEDIATE

- ✓ **Prioritizez situațiile critice**
- ✓ **Mențin persoana stabilă**
- ✓ **Solicit ajutor specializat**

CE NU FAC!

- ✓ **Nu administrez medicamente fără indicații**
- ✓ **Nu ignor simptomele**
- ✓ **Nu amân cazurile critice**
- ✓ **Nu presupun că *„este în regulă”***

SEMNE DE ALARMĂ

TULBURĂRI DE RESPIRAȚIE | AMEȚEALĂ | CONFUZIE ACCENTUATĂ | DURERE SEVERĂ

CHECK LIST RAPID

- ✓ AM IDENTIFICAT NEVOILE MEDICALE
- ✓ TRATAMENTUL ESTE DISPONIBIL
- ✓ NEVOILE VITALE SUNT ASIGURATE
- ✓ PERSOANA ESTE STABILĂ

REGULA DE BAZĂ
VERIFICĂ – ASIGURĂ – MONITORIZEAZĂ

M6 – Fișa 5 – ORGANIZAREA SPAȚIULUI SIGUR

Mediu accesibil, sigur, ușor de orientat – Repere stabile

FIȘĂ – MIXTĂ / C+O | **NIVEL – ESENȚIAL**

SE APLICĂ – În adăposturi, puncte de sprijin, spații temporare.

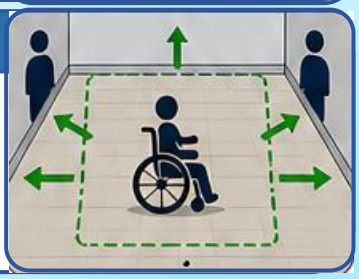
CE FAC – PAS CU PAS

1. VERIFIC ZONA



- ✓ IDENTIFIC PERICOLELE
- ✓ ELIMIN OBSTACOLELE
- ✓ ALEG ZONA SIGURĂ

5. ORGANIZEZ SPAȚIUL



- ✓ LAS CULOARE LIBERE DE DEPLASARE
- ✓ POZIȚIONEZ PERSOANA ÎN ZONĂ SIGURĂ
- ✓ EVIT AGLOMERAREA

4. ASIGUR ACCESUL



- ✓ INTRARE / IEȘIRE UȘOR DE FOLOSIT
- ✓ ACCES LA APĂ, IGIENĂ, RESURSE
- ✓ SPAȚIU PENTRU DISPOZITIVE (SCAUN RULANT ETC.)

3. MENȚIN ORIENTAREA



- ✓ NU SCHIMB FRECVENT POZIȚIONAREA
- ✓ OFER REPERE CLARE
  - *„Ieșirea este în față”*
  - *„Baia este în stânga”*

2. ADAPTEZ LA SITUAȚII SPECIFICE



- ✓ NEVĂZĂTOR → REPERE FIXE, ANUNȚATREA OBSTACOLELOR
- ✓ HIPOACUZIC → SEMNALE VIZUALE, MESAJE SCRISE
- ✓ MOBILITATE REDUSĂ → SPAȚIU LIBER

DACĂ SPAȚIUL ESTE INSTABIL

- ✓ Mut persoana într-o zonă sigură
- ✓ Simplific organizarea
- ✓ Mențin reperele constante

CE NU FAC!

- ✓ Nu blochez căile de acces
- ✓ Nu schimb spațiul fără să anunț
- ✓ Nu creez aglomerație
- ✓ Nu izolez persoana

SEMNE DE ALARMĂ

- PERSOANA SE LOVEȘTE DE OBIECTE
- NU SE POATE ORIENTA
- APARE AGLOMERAȚIE
- ACCESUL ESTE BLOCAT

REGULA DE BAZĂ
ELIMINĂ RISCURILE – ASIGURĂ ACCESUL – MENȚINE ORIENTAREA

SPAȚIUL BINE ORGANIZAT = DEPLASARE SIGURĂ

M6 – Fișa 6 – GESTIONAREA STRESULUI ȘI SUPORT EMOȚIONAL

Mediu accesibil, sigur, ușor de orientat – Repere stabile

FIȘĂ – MIXTĂ / T+O | **NIVEL – COMPLEMENTAR** | **SE APLICĂ** – Pe toată durata crizei, în orice etapă cu persoana asistată

CE FAC – PAS CU PAS

2. IDENTIFIC SURSA DE STRES

- ✓ OBSERV COMPORTAMENTUL
- ✓ SEMNE RAPIDE:
  - – Agitație
  - – Panică
  - – Confuzie
  - – Blocaj



5. CALMEZ PERSOANA IMEDIAT

- ✓ VORBESC CALM ȘI RAR
- ✓ FOLOSESC PROPOZIȚII SIMPLE
  - – *„Ești în siguranță.”*
  - – *„Sunt aici să te ajut.”*



4. REDUC STIMULII DE STRES

- ✓ ÎNDEPĂRTEZ PERSOANA DIN AGLOMERAȚIE
- ✓ REDUC ZGOMOTUL
- ✓ EVIT PRESIUNEA



3. DAU DIRECȚII CLARE și SPUN CE URMEAZĂ

- ✓ EXPLIC CE URMEAZĂ
  - – *„Stăm aici câteva minute.”*
  - – *„Apoi ne deplasăm.”*
- ✓ DAU SARCINI SIMPLE



1. MENȚIN CONTACTUL

- ✓ RĂMÂN LÂNGĂ PERSOANĂ
- ✓ MENȚIN COMUNICAREA
- ✓ OBSERV REACȚIA



DACĂ PERSOANA INTRĂ ÎN PANICĂ

- ✓ OPRESC ACȚIUNEA
- ✓ CALMEAZ PERSOANA VERBAL
- ✓ SIMPLIFIC SITUAȚIA
- ✓ REIAU PROCEDURILE TREPTAT

CE NU FAC!

- ✓ Nu ridic tonul
- ✓ Nu contrazic agresiv
- ✓ Nu grăbesc persoana
- ✓ Nu ignor reacțiile emoționale

SEMNE DE ALARMĂ

- RESPIRAȚIE ACCELERATĂ
- REFUZĂ COOPERAREA
- TREMUR
- PLÂNS / BLOCAJ

REGULA DE BAZĂ
CALMEAZĂ – EXPLICĂ – MENȚINE CONTROLUL

PERSOANĂ CALMĂ = ACȚIUNE EFICIENTĂ

M6 – Fișa 7 – COORDONARE ȘI SOLICITARE DE AJUTOR

Colaborare – Sprijin – Continuitatea ajutorului

FIȘĂ – OPERAȚIONALĂ | **NIVEL – ESENȚIAL**

SE APLICĂ – Când situația depășește capacitatea individuală

1. IDENTIFIC LIMITA MEA DE ACȚIUNE

- ✓ SITUAȚIA DEPĂȘEȘTE CAPACITATEA MEA.
- ✓ PERSOANA ARE NEVOIE DE SUPORT SPECIALIZAT.
- ✓ APAR RISCURI SUPLIMENTARE.



5. TRANSMIT INFORMATIA

- ✓ SPUN CLAR:
  - Tipul de dizabilitate.
  - Nevoia principală.
  - Starea persoanei.

„Persoană cu mobilitate redusă, nu se poate deplasa, necesită evacuare.”



4. SOLICIT AJUTOR

- ✓ CONTACTEZ:
  - Echipe de intervenție.
  - Personal medical.
  - Voluntari / suport local.

INTERVENȚIE VOLUNTARI MEDICAL

3. COORDONEZ SPRIJINUL

- ✓ IMPLIC ÎNSOȚITORII – dacă există.
- ✓ GHIDEZ ECHIPA CĂTRE PERSOANA CU DIZABILITĂȚI.
- ✓ MENȚIN CONTACTUL.



2. NU LAS PERSOANA SINGURĂ

- ✓ RĂMÂN PÂNĂ PREIA ECHIPA DE INTERVENȚIE.
- ✓ VERIFIC PERMANENT STAREA PERSOANEI.
- ✓ ASIGUR CONTINUITATEA AJUTORULUI.



DACĂ RĂSPUNSUL ÎNTÂRZIE

- ✓ REPET SOLICITAREA.
- ✓ CAUT ALTERNATIVĂ.
- ✓ MENȚIE PERSOANA STABILĂ.

CE NU FAC!

- ✓ Nu amân solicitarea ajutorului.
- ✓ Nu transmit informații incomplete.
- ✓ Nu pierd contactul cu persoana.
- ✓ Nu presupun că *„se rezolvă”.*

SEMNE DE ESCALADARE

- ✓ STAREA MEDICALĂ SE AGRAVEAZĂ
- ✓ PERSOANA NU MAI COOPEREAZĂ
- ✓ MEDIUL DEVINE NESIGUR
- ✓ RESURSELE SUNT INSUFICIENTE

REGULA DE BAZĂ
IDENTIFICĂ – COMUNICĂ CLAR – SOLICITĂ SPRIJIN

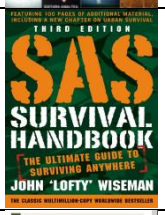
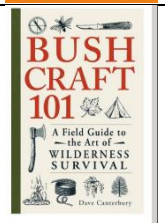
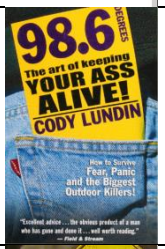
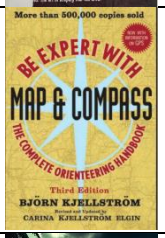
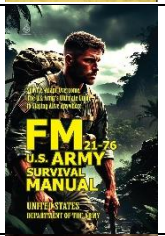
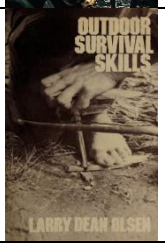
AJUTORUL CERUT LA TIMP = INTERVENȚIE EFICIENTĂ

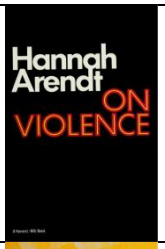
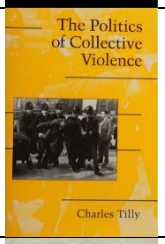
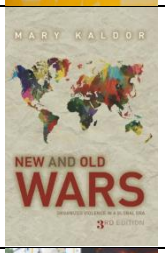
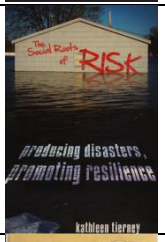
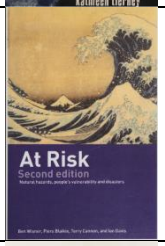
CADRUL INTERNAȚIONAL – SURSE ONLINE

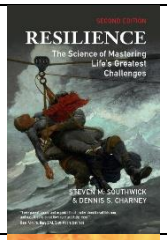
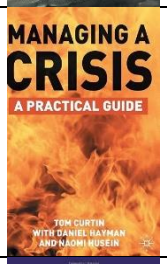
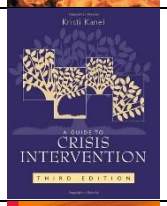
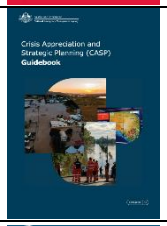
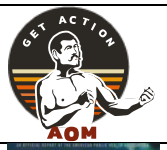
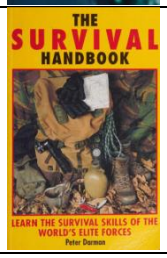
– **United Nations Office** for Disaster Risk Reduction (UNDRR), 2015. *Sendai Framework for Disaster Risk Reduction 2015–2030*. New York: United Nations. Available at:		https://www.undrr.org
– United Nations (UN), 2015. *Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development*. New York: 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:	UNDRR United Nations Office for Disaster Risk Reduction	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.		Human Development Report 2020 | Human Development Reports
– United Nations Development Programme (UNDP), 2020. *Human Development Report: Economic vulnerability and resilience*. New York: UNDP.		
– 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.		https://www.who.int/
– 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.	World Health Organization	
– 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

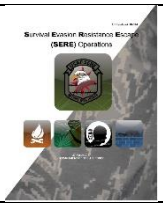
– **UNICEF** 2017. *Including Children with Disabilities in Humanitarian Action*. New York: UNICEF. Available at:		https://www.unicef.org/disabilities/documents/inclusive-humanitarian-action-general-guidance
– UNICEF, 2020. *COVID-19 emergency preparedness and response guidance*. New York: UNICEF.		Preparedness 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.		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.		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.		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.		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.		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.		Neglected displacement crises | NRC
– International Atomic Energy Agency (IAEA), 2018. *Preparedness and Response for a Nuclear or Radiological Emergency*. Vienna: IAEA.		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/