

Fisa de instruire: foc si incendiu

Suport pentru instruii PSI, exercitii de evacuare si recapitularea comportamentului corect in cladiri de birouri, hale, retail si spatii cu public.

Public tinta

Angajati, administratori, personal de paza, receptie, vizitatori

Durata recomandata

15-20 min

Prioritate

Alarma, evacuare ordonata, raportare la 112



IMPORTANT - NU ESTE DOCUMENT OFICIAL

Acest material este un suport privat de instruire realizat de ARYA RO. Nu este document oficial, nu inlocuieste reglementarile, instructajele legale, procedurile interne aprobate sau ordinele autoritatilor si nu poate acoperi toate situatiile din teren. In caz real, urmeaza imediat indicatiile autoritatilor, ale sefului locului de munca, ale personalului de interventie si ale dispeceratului 112.

Utilizare recomandata: suport intern pentru exercitii, recapitulare si onboarding, impreuna cu procedurile aprobate ale obiectivului.

PE SCURT

Ce trebuie sa retina participantii

Regula 1

Recunoaste semnalul de alarma si porneste imediat evacuarea.

Regula 2

Nu folosi liftul si nu te intorci dupa bunuri personale.

Regula 3

Daca exista fum, deplaseaza-te jos si inchide usile in urma ta fara sa le blochezi.

Folosire recomandata

Exercitiu de evacuare, briefing de tura, onboarding

INAINTE / IN TIMPUL / DUPA

Structura simpla pentru instruire

INAINTE

- Cunoaste minim doua cai de evacuare si punctul de adunare al obiectivului.
- Verifica daca usile de evacuare se deschid liber, iar traseele nu sunt blocate.
- Stie unde sunt butoanele manuale, stingatoarele si hidranti interiori de pe traseul tau.
- Raporteaza imediat orice defect la centrala de incendiu, iluminat de siguranta sau desfumare.

IN TIMPUL EVENIMENTULUI

- Actioneaza butonul de alarmare sau anunta imediat focul, apoi suna la 112 daca situatia o cere.
- Paraseste zona pe cel mai sigur traseu marcat; ajuta persoanele vulnerabile doar daca nu te expui.
- Nu deschide usi fierbinti sau incaperi pline de fum; cauta ruta alternativa.
- Daca fumul coboara pe traseu, mergi aplecat si protejeaza-ti respiratia cu material textil.
- Foloseste stingatorul doar pentru inceputuri de incendiu si numai daca ai cale libera de retragere.

DUPA STABILIZARE

- Mergi direct la punctul de adunare si asteapta verificarea prezentei.
- Comunica imediat daca lipseste cineva, daca ai vazut fum pe alta ruta sau daca exista persoane blocate.
- Nu reintra in cladire pana la confirmarea explicita a pompierilor sau a persoanei responsabile.
- Noteaza observatiile pentru debrief: blocaje, timpi de reactie, comunicare, zone cu vizibilitate redusa.

NU FACE ASTA

Erori frecvente pe care vrei sa le elimini din exercitii

01

Eroare 1

Nu folosi liftul si nu pierde timp pentru bagaje, laptop sau alte bunuri.

02

Eroare 2

Nu te intoarce in cladire dupa colegi sau obiecte fara acordul echipelor de interventie.

03

Eroare 3

Nu bloca usile de evacuare si nu produce aglomerari in golurile de trecere.

04**Eroare 4**

Nu sparge geamuri inutile; tirajul poate accelera propagarea focului și a fumului.

KIT DE EXERCITIU**Cum folosești fișa la o instruire reală****Obiective**

- Reducerea timpului de reacție la alarmă.
- Evacuare ordonată fără întoarceri inutile.
- Verificarea punctului de adunare și a raportării persoanelor lipsă.

Materiale minime

- Plan de evacuare afișat și lista responsabililor pe tură.
- Scenariu scurt de exercițiu, cronometru, foi de observație.
- Acces la centrala de incendiu sau simulare de declanșare, după procedura aprobată.

Rolul facilitatorului

- Reamintește semnalul de alarmă și regula 'paraseste - raportează - nu te întoarce'.
- Rulează exercițiul cu observatori pe trasee și în punctul de adunare.
- Închide cu un debrief de 5 minute despre blocaje și măsuri corective.

Recomandare practică

Păstrează această fișă împreună cu planul obiectivului, lista responsabililor și checklist-ul intern de debrief.

VERIFICARE CUNOSTINTE**Chestionar scurt cu răspunsuri**

1. Care este prima actiune corecta cand observi foc sau fum intr-o zona ocupata?

1. Mergi sa iti iei obiectele personale si apoi iesi.
2. Anunti alarma conform procedurii si pornesti evacuarea sigura.
3. Deschizi toate geamurile pentru a scoate fumul.

Raspuns corect:

varianta 2. Anuntarea imediata si evacuarea sigura reduc timpul de expunere si dau startul reactiei organizate.

2. Ce faci daca ruta principala este plina de fum?

1. Cauti ruta alternativa sigura si te deplasezi aplecat.
2. Folosesti liftul ca sa iesi mai repede.
3. Astepti in mijlocul holului pana se limpezește.

Raspuns corect:

varianta 1. Liftul este interzis, iar expunerea prelungita la fum este extrem de periculoasa.

3. Cand poti folosi un stingator portabil?

1. Doar pentru inceputuri de incendiu, daca esti instruit si ai retragere libera.
2. La orice incendiu, indiferent de dimensiune.
3. Doar dupa ce se termina evacuarea tuturor.

Raspuns corect:

varianta 1. Stingatorul nu se foloseste daca te blocheaza sau daca incendiul este deja dezvoltat.

REFERINTE

Surse oficiale si repere folosite

FiiPregatit - Incendiu

Ghid oficial DSU / fiipregatit.ro pentru comportament inainte, in timpul si dupa un incendiu.

Accesat pentru redactare: 19 mai 2026

IGSU - Intrebari frecvente despre planurile de evacuare

Clarifica rolul planurilor de evacuare si baza lor documentara in Legea 307/2006 si OMAI 163/2007.

Accesat pentru redactare: 19 mai 2026

ISU Maramures - Actiuneaza prudent in caz de incendiu in scoala ta

Repere utile despre comportament, evacuare si rolul coordonarii pe traseu.

Accesat pentru redactare: 19 mai 2026

CUPRINS

Navigare rapida

Pe scurt

Structura pentru instruire

Erori frecvente

Kit de exercitiu

Chestionar

Surse oficiale

CHECKLIST INSTANT

Ce urmaresti in primele minute

- Recunoaste semnalul de alarma si porneste imediat evacuarea.
- Nu folosi liftul si nu te intorci dupa bunuri personale.
- Daca exista fum, deplaseaza-te jos si inchide usile in urma ta fara sa le blochezi.

DOWNLOAD

PDF pentru tipar si mapa de exercitiu

PDF-ul include pagina de avertizare, pasii principali, chestionarul si sursele.

Versiune pentru tipar: foloseste acest document impreuna cu instructajele si procedurile interne aprobate.

MODULE CONEXE

Continua instruirea

Daca vrei un exercitiu mai complet, continua cu aceste teme apropiate.

Inundatie

Furtuna

Evacuare

DISCLAIMER MARE