

# Instruire pentru situatii de urgenta

Un pachet complet pentru briefing-uri, onboarding, exercitii si recapitulare: fise tematice, chestionare de verificare, surse oficiale si PDF-uri tiparibile cu branding ARYA RO.

## Ce contine

6 module tematice + PDF-uri tiparibile + quiz

## Utilizare

Instruiri interne, exercitii, recapitulare, onboarding

## Surse

DSU, fiipregatit.ro, IGSU, MAI si structuri oficiale



## ATENTIE - MARE DISCLAIMER

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.

**Nota ARYA RO:** materialele sunt construite pentru claritate si usurinta in utilizare la instruire, dar NU reprezinta instructiuni oficiale exhaustive si NU transfera raspunderea operationala sau legala catre ARYA RO.

## CE PRIMESTI

### Un pachet usor de folosit la instructaj sau exercitiu

#### Fise tematice

Pasi clari pentru foc, inundatie, furtuna, evacuare, protectie civila / conflict armat si prim ajutor.

#### Quiz de verificare

Intrebari scurte cu raspunsuri, utile la final de instructaj sau in onboarding.

#### PDF tiparibil

Fiecare modul are versiune PDF business, cu sigla ARYA si disclaimer vizibil.

#### Surse clare

Fiecare fisa mentioneaza explicit sursele oficiale folosite la redactare.



## FOC SI INCENDIU

### Fisa de instruire: foc si incendiu

Urgenta cu foc, fum si evacuare rapida

- 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.



## INUNDATIE

### Fisa de instruire: inundatie

Ploi torentiale, viituri locale, acumulare rapida de apa

- Urmareste RO-ALERT, DSU si avertizarile ANM / autoritati locale.
- Nu traversa apa curgatoare sau drumurile acoperite de apa.
- Ridica bunurile critice, opreste utilitatile doar daca poti face asta in siguranta.



## FURTUNA

### Fisa de instruire: furtuna si vijelie

Vant puternic, descarcari electrice, grindina, vizibilitate redusa

- Intra intr-o cladire sigura sau intr-un autoturism daca furtuna te surprinde in exterior.
- Evita ferestrele mari, copacii izolati, stalpii si obiectele instabile.
- Ramai pe surse oficiale si amana deplasarile neesentiale.



## EVACUARE

### Fisa de instruire: evacuare organizata

Parasirea controlata a cladirii si verificarea prezentei

- Evacuarea buna inseamna traseu clar, ritm constant si prezenta confirmata la final.
- Fiecare persoana trebuie sa stie iesirea principala, iesirea alternativa si punctul de adunare.
- Coordonarea responsabililor de zona este la fel de importanta ca semnalul de alarma.



## RAZBOI / CONFLICT ARMAT

### Fisa de instruire: razboi / conflict armat si protectie civila

Pregatire civila, adapostire, comunicare si kit de 72 de ore

- Modulul se refera la protectie civila si pregatire pentru populatie, nu la actiuni tactice sau militare.
- Cheia este sa stii unde te adapostesti, cum comunicii si ce iei cu tine pentru 24-72 de ore.
- Evita zvonurile si urmareste strict sursele oficiale: DSU, IGSU, MAI, autoritati locale, RO-ALERT.



## PRIM AJUTOR

### Fisa de instruire: prim ajutor de baza

Primele minute: siguranta, 112, hemoragie, constienta, respiratie

- Primul ajutor de baza incepe cu siguranta salvatorului si apelul rapid la 112.
- Nu improviza manevre pe care nu le stapanesti; urmeaza indicatiile dispecerului medical.
- Controleaza hemoragia, verifica raspunsul si respiratia, monitorizeaza victima pana la sosirea echipajului.

## CUM SE FOLOSESTE

### Flux recomandat pentru o sesiune buna de instruire

1. Trimite sau tipareste fisa tematica potrivita pentru obiectivul tau.
2. Explica participantilor unde incepe raspunsul oficial intern si unde se opreste suportul informativ.
3. Ruleaza un scenariu scurt de 10-15 minute, cu roluri si timp masurat.
4. Foloseste quiz-ul de la final pentru verificare si noteaza masurile corective.
5. Pastreaza PDF-ul in mapa de exercitiu, alaturi de documentatia proprie a obiectivului.

## PACHET GENERAL

### Descarcare rapida

Pagina principala a pachetului, cu disclaimer, module si instructiuni de folosire.

[PDF general](#)

## PDF MODUL

## **Foc si incendiu**

Exercitiu de evacuare, briefing de tura, onboarding

[Descarca PDF](#)

### **PDF MODUL**

## **Inundatie**

Briefing sezon ploios, exercitiu de continuitate operationala

[Descarca PDF](#)

### **PDF MODUL**

## **Furtuna**

Briefing meteo sever, instruire sezoniere, exercitiu de continuitate

[Descarca PDF](#)

### **PDF MODUL**

## **Evacuare**

Exercitiu de evacuare, briefing de onboarding, test de timp

[Descarca PDF](#)

### **PDF MODUL**

## **Razboi / conflict armat**

Sesiune de protectie civila, briefing de rezilienta comunitara

[Descarca PDF](#)

## PDF MODUL

### Prim ajutor

Introducere in sesiuni practice, recapitulare dupa curs, simulare usoara

[Descarca PDF](#)

## SURSE

### Repere oficiale care stau la baza acestei sectiuni

#### fiipregatit.ro

Platforma oficiala DSU pentru pregatirea populatiei in situatii de urgenta.

Accesat pentru redactare: 19 mai 2026

#### DSU

Departamentul pentru Situatii de Urgenta - repere institutionale si ghiduri.

Accesat pentru redactare: 19 mai 2026

#### IGSU

Inspectoratul General pentru Situatii de Urgenta - exemple de comunicare operativa si prevenire.

Accesat pentru redactare: 19 mai 2026

#### Foc si incendiu

FiiPregatit - Incendiu

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

#### Inundatie

FiiPregatit - Inundatii

Ghid oficial DSU / fiipregatit.ro pentru pregatire si comportament in caz de inundatii.

## **Furtuna**

FiiPregatit - Furtuna

Ghid oficial DSU / fiipregatit.ro pentru comportament in timpul furtunilor.

## **PERSONALIZARE**