

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

Material de pregatire civila pentru organizatii si familii: unde te adapostesti, ce iei cu tine, cum urmaresti sursele oficiale si cum reduci haosul informational.

## Public tinta

Angajati, familii, administratori de cladiri, responsabili SSM/PSI

## Durata recomandata

18-25 min

## Prioritate

Surse oficiale, adapostire rapida, plan familial si kit minim



## 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

Modulul se refera la protectie civila si pregatire pentru populatie, nu la actiuni tactice sau militare.

#### Regula 2

Cheia este sa stii unde te adapostesti, cum comunicii si ce iei cu tine pentru 24-72 de ore.

#### Regula 3

Evita zvonurile si urmareste strict sursele oficiale: DSU, IGSU, MAI, autoritati locale, RO-ALERT.

#### Folosire recomandata

Sesiune de protectie civila, briefing de rezilienta comunitara

## INAINTE / IN TIMPUL / DUPA

### Structura simpla pentru instruire

#### INAINTE

- Identifica adaposturile de protectie civila sau spatiile de adapostire indicate local.
- Fa un plan familial sau de echipa: cine suna, cine ia documentele, unde va reuniti daca reteaua cade.

- Pregateste un kit de 72 de ore cu apa, alimente neperisabile, medicamente, lanterna, radio, incarcatoare, copii de documente.
- Stabileste canale oficiale de urmarit si un mesaj-scurt standard pentru confirmarea starii de siguranta.

#### IN TIMPUL EVENIMENTULUI

- Urmeaza semnalele si mesajele oficiale de alarmare; actioneaza imediat, fara amanare inutila.
- Mergi spre adapostul indicat sau, daca acesta nu este disponibil, spre zona interioara cea mai protejata a cladirii, departe de ferestre.
- Ia kitul pregatit, documentele esentiale si medicatia critica, dar pastreaza mobilitatea.
- Foloseste telefonul pentru mesaje scurte si informatii utile; evita apelurile lungi si redistribuirea zvonurilor.
- Respecta instructiunile privind adapostirea, evacuarea sau deplasarea in zonele desemnate de autoritati.

#### DUPA STABILIZARE

- Asteapta ridicarea oficiala a alertei sau instructiunile de deplasare, evacuare ori asistenta.
- Verifica rapid starea persoanelor din grup si eventualele nevoi medicale sau logistice.
- Foloseste checklist-ul de refacere: apa, medicamente, documente, alimentare dispozitive, contacte utile.
- Actualizeaza planul de supravietuire si kitul in functie de ceea ce a lipsit sau s-a consumat.

#### NU FACE ASTA

### Erori frecvente pe care vrei sa le elimini din exercitii

01

#### Eroare 1

Nu distribuiri informatii neverificate sau imagini care pot crea panica.

**02****Eroare 2**

Nu parasi adapostirea doar pe baza zvonurilor sau a postarilor neconfirmate.

**03****Eroare 3**

Nu suprincarca telefonul cu apeluri neesentiale daca reseaua este fragila.

**04****Eroare 4**

Nu improviza deplasari in zone necunoscute daca exista instructiuni oficiale contrare.

**KIT DE EXERCITIU****Cum folosesti fisa la o instruire reala****Obiective**

- Reducerea panicii si a haosului informational.
- Clarificarea adapostirii si a comunicarii minimale in primele ore.
- Disponibilitatea unui kit realist pentru 24-72 de ore.

**Materiale minime**

- Lista cu numere utile si canale oficiale de informare.
- Exemplu de kit 72h si lista de verificare pentru birou / familie.
- Harta locala a adaposturilor sau spatiilor de protectie, acolo unde exista acces la ea.

**Rolul facilitatorului**

- Condu sesiunea pe logica: alarma - adapostire - comunicare - verificare resurse.
- Arata participantilor cum cauta adaposturile pe harta fiipregatit.ro si ce pun in kitul minim.
- Evita formularea dramatica; accentul ramane pe protectie civila si rezilienta practica.

**Recomandare practica**

Pastreaza aceasta fisa impreuna cu planul obiectivului, lista responsabililor si checklist-ul intern de debrief.

## VERIFICARE CUNOSTINTE

### Chestionar scurt cu raspunsuri

#### 1. Care este regula de baza intr-un scenariu de protectie civila / conflict armat?

1. Urmezi zvonurile cele mai rapide de pe retele sociale.
2. Urmezi doar sursele oficiale si instructiunile autoritatilor.
3. Iesi imediat pe strada sa vezi ce se intampla.

---

#### Raspuns corect:

varianta 2. Informarea oficiala reduce panica si evita deciziile periculoase bazate pe rumor.

#### 2. Ce trebuie sa ai pregatit din timp?

1. Doar bani cash.
2. Un kit de 72h, un plan de comunicare si documente esentiale.
3. Numai o lanterna.

---

#### Raspuns corect:

varianta 2. Pregatirea buna combina resurse, comunicare si identificarea locului de adapostire.

#### 3. Cum folosesti telefonul daca reseaua este aglomerata?

1. Cu mesaje scurte si apeluri strict necesare.
2. Cu apeluri lungi catre toti cunoscutii.
3. Il opresti imediat pentru toata ziua.

---

#### Raspuns corect:

varianta 1. Comunicarea scurta pastreaza bateria si reduce incarcarea retelei.

#### 4. La ce te referi prin 'adapostire' in lipsa unui adapost specializat disponibil?

1. La o zona interioara cat mai protejata, departe de ferestre.
2. La balcon sau terasa, pentru semnal mai bun.
3. La orice spatiu deschis unde vezi mai bine.

-----  
Raspuns corect:

## REFERINTE

### Surse oficiale si repere folosite

#### **FiiPregatit - Harta adaposturilor de protectie civila**

Punct de plecare pentru identificarea adaposturilor si a resurselor locale de protectie civila.

Accesat pentru redactare: 19 mai 2026

#### **DSU - Ghid pentru planul de supravietuire dupa cutremur (24/48/72h)**

Foarte util pentru logica kitului minim, autosprijinului si a planului pe primele 72 de ore.

Accesat pentru redactare: 19 mai 2026

#### **MAI - Exercitii pentru testarea sistemului de alarmare in situatii de protectie civila**

Repere despre rolul alarmarii publice si importanta exercitiilor de pregatire.

Accesat pentru redactare: 19 mai 2026

#### **MAI - Directia generala pentru protectie civila**

Context oficial privind protectia populatiei in situatii de urgenta si conflicte armate.

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

- 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.

## 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.

**Foc si incendiu**

**Inundatie**

**Furtuna**

**DISCLAIMER MARE**