

2025

# GHID DE PREGĂTIRE COMUNITARĂ PENTRU CRIZE

# CUPRINS

1. Introducere
2. Responsabilități locale
3. Mini protocoale civice
4. Organizarea în cartiere
5. Pregătirea gospodăriei
6. Comunicare și alertare
7. Apărare psihologică și protecție informațională
8. Kit minim 72h
9. Educație și exerciții
10. Concluzie
11. Surse de informare

# 1. INTRODUCERE

În orice situație de criză, de la dezastre naturale la atacuri cibernetice sau întreruperi majore de servicii, reacția rapidă și bine organizată poate face diferența între gestionarea eficientă a incidentului și escaladarea acestuia într-o problemă mult mai amplă. Fiecare minut de întârziere în obținerea informațiilor corecte sau în activarea măsurilor de siguranță poate duce la pierderi semnificative – fie ele economice, umane sau materiale. De aceea, în fața unui blackout digital, accesul rapid la informațiile verificate, la resursele esențiale și la canalele de comunicare alternative este crucial pentru a proteja sănătatea, siguranța și bunurile proprii.



Lipsa unui plan bine structurat de reacție și a unei pregătiri prealabile amplifică efectele negative ale unei crize. Fără un ghid clar de acțiune, confuzia devine larg răspândită, informațiile false se diseminează rapid și, în absența unor decizii raționale, panică poate lua controlul asupra comunității. Acest tip de reacție haotică este periculos nu doar pentru indivizi, ci și pentru întreaga comunitate, care poate ajunge într-o stare de paralizie din cauza lipsei unui coordonator sau a unui plan de urgență.

# 1. INTRODUCERE

În schimb, o abordare bine pregătită și bine coordonată, bazată pe proceduri clare, pe resurse pregătite din timp și pe canale de informare fiabile, poate contribui semnificativ la diminuarea riscurilor. Aceste măsuri permit o reacție rapidă și eficientă, reducând impactul crizei asupra vieții cotidiene. Pregătirea prealabilă este cheia pentru a transforma o situație de criză într-o oportunitate de a demonstra reziliență și solidaritate, asigurându-te că nu doar tu, ci și cei din jurul tău sunt protejați.



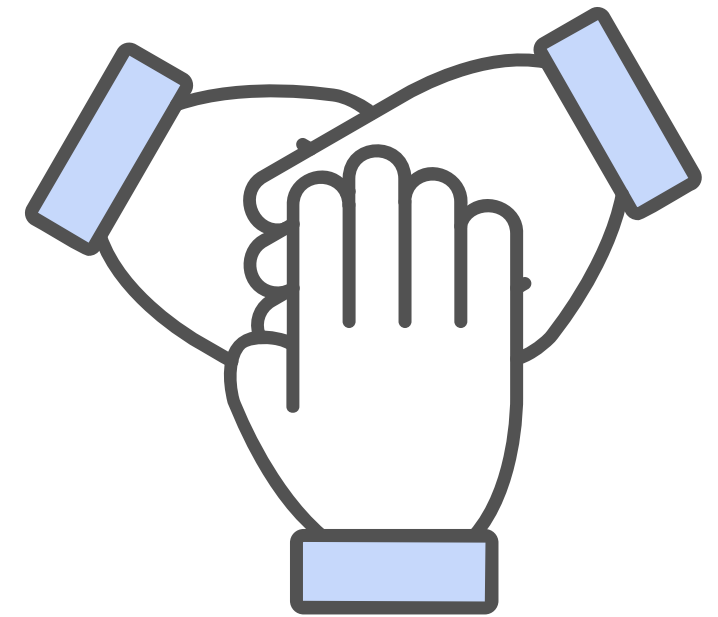
# 1. INTRODUCERE

**Acest ghid te va ajuta să:**

- înțelege rolurile și responsabilitățile autorităților, cetățenilor și organizațiilor locale în pregătirea pentru crize;
- aplici mini protocoale civice pentru reacții rapide în primele minute și ore după un eveniment major;
- organizezi rețele de sprijin la nivel de cartier pentru intervenție și comunicare eficientă;
- îți pregătești gospodăria pentru autonomie de minimum 72 de ore;
- stabilești canale clare de comunicare și alertare pentru a evita panica și confuzia;
- îți protejezi echilibrul psihologic și filtrezi corect informațiile în situații tensionate;
- asamblezi un kit esențial de urgență adaptat nevoilor familiei și comunității;
- participi la exerciții și programe educaționale pentru a îmbunătăți reacția în caz de criză;
- accesezi surse oficiale și resurse utile pentru pregătire și răspuns rapid.

## 2. RESPONSABILITĂȚI LOCALE

O comunitate pregătită se bazează pe roluri clare și pe o bună coordonare între autorități, cetățeni și organizații locale. Înțelegerea acestor roluri înainte de o criză ajută la reducerea haosului și la creșterea eficienței intervenției.



### Rolul autorităților locale

Autoritățile locale au responsabilitatea esențială de a planifica, coordona și interveni prompt pentru protecția populației în situații de urgență. Acestea trebuie să dezvolte planuri de urgență care să fie actualizate anual. Aceste planuri trebuie să includă rute de evacuare, adăposturi, puncte de adunare și proceduri clare pentru gestionarea situațiilor critice. De exemplu, în Japonia, autoritățile municipale publică anual hărți de hazard seismic și tsunami, care sunt distribuite fiecărei gospodării și conțin trasee de evacuare clar marcate.

Centrele de comandă (EOC), care sunt esențiale pentru coordonarea răspunsului la criză, trebuie să fie dotate cu surse de energie de rezervă și cu comunicații redundante pentru a garanta funcționarea continuă în orice condiții. Echipele de intervenție, formate din profesioniști și voluntari, sunt esențiale pentru a răspunde rapid în situații de urgență.

## 2. RESPONSABILITĂȚI LOCALE

Aceste echipe sunt specializate în prim ajutor, căutare-salvare, logistică și informarea publicului. Un exemplu bun este în Suedia, unde fiecare localitate are o echipă locală de „värnpliktiga” (voluntari civili), care primesc instruire anuală pentru a interveni eficient în caz de urgență.

Stocurile minime de resurse, cum ar fi apă, hrană, medicamente, pături și generatoare, sunt cruciale pentru a asigura continuitatea vieții comunității în caz de întreruperi semnificative. Acordurile pre-veniment, cum ar fi contractele cu furnizori și protocoalele cu ONG-uri și unități de cult, asigură rapiditatea în procurarea de resurse suplimentare în caz de necesitate. În plus, autoritățile trebuie să investească în instruirea populației prin exerciții practice, simulări și campanii de informare, pentru a pregăti oamenii să reacționeze eficient în momentele critice.

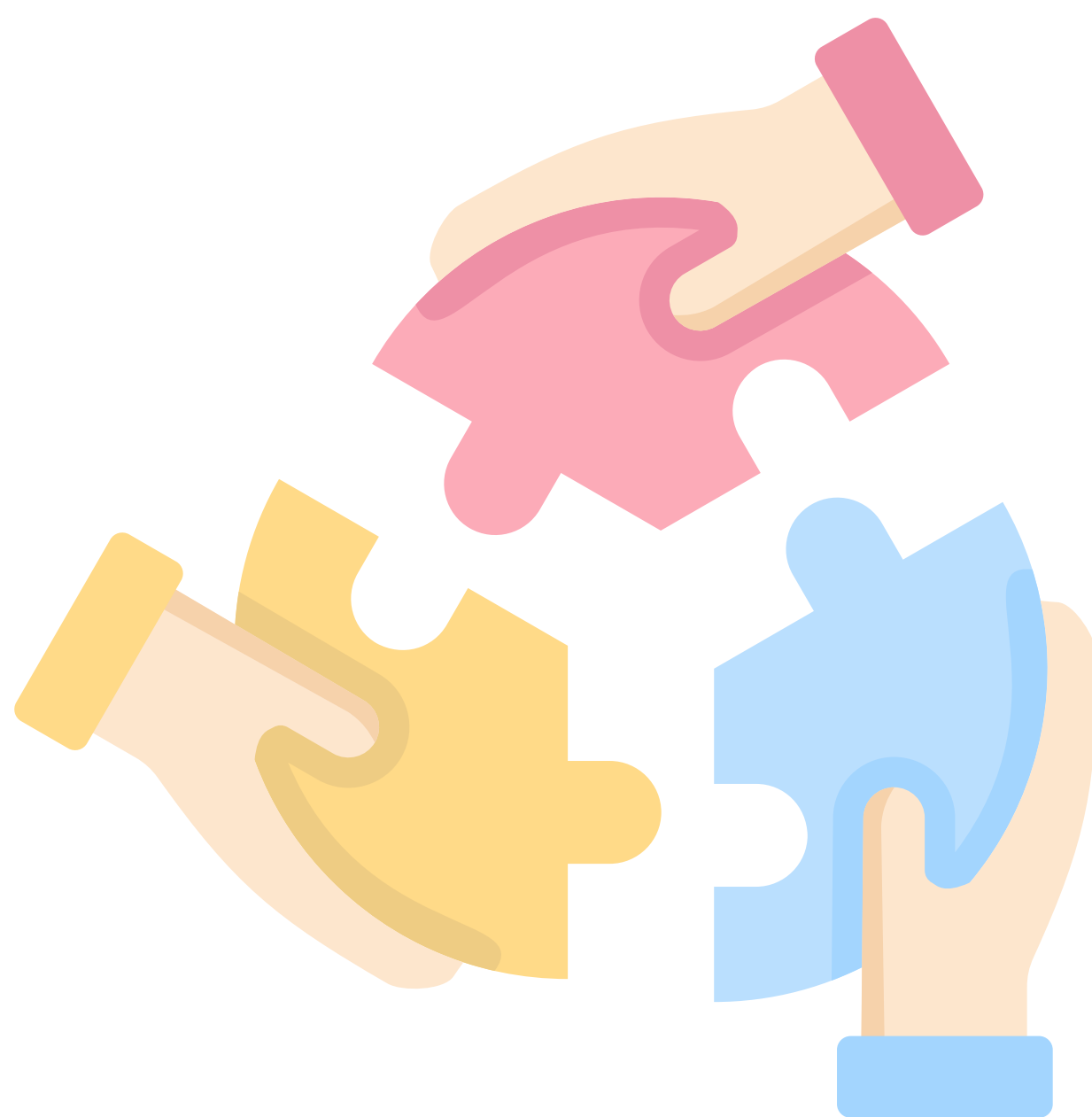
### **Rolul cetățenilor și organizațiilor locale**

Cetățenii și organizațiile non-guvernamentale (ONG-urile) au un rol activ în sprijinirea eforturilor autorităților și în contribuirea la siguranța comunității. Pregătirea personală este esențială, iar cunoașterea planurilor locale și pregătirea unui kit de urgență personalizat sunt măsuri importante pentru fiecare individ. De asemenea, voluntariatul este un element cheie. Cetățenii pot să se implice activ în echipele de răspuns, oferind suport în diverse activități, precum distribuirea de provizii sau acordarea de prim ajutor.

## 2. RESPONSABILITĂȚI LOCALE

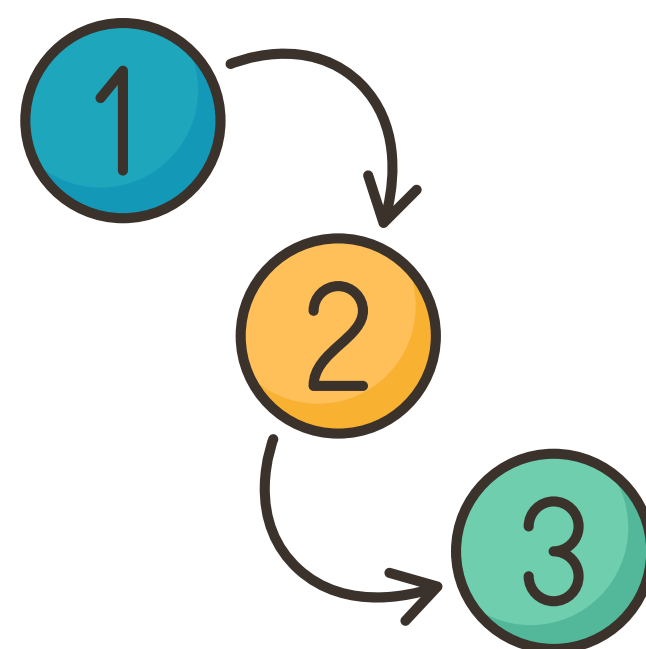
Un exemplu remarcabil este în Italia, unde Protezione Civile include mii de voluntari care participă atât la intervenții, cât și la instruirii anuale, asigurându-se că sunt pregătiți să ajute în orice moment.

Comunicarea activă este, de asemenea, esențială. Cetățenii trebuie să participe la grupurile de informare din cartier, să respecte instrucțiunile oficiale și să colaboreze cu autoritățile pentru a răspândi informațiile corecte în comunitate. Astfel, fiecare persoană joacă un rol important în asigurarea unui răspuns rapid și eficient în timpul unei crize.



## 3. MINI PROTOCOALE CIVICE

Protocoloalele civice sunt seturi de acțiuni simple, clare și rapide, concepute pentru a fi aplicate în primele minute și ore după o criză, când reacția promptă poate face diferența între viață și moarte. Aceste protocoale sunt fundamentale pentru a asigura siguranța imediată a populației și pentru a facilita intervențiile ulterioare ale autorităților.



### Cutremure

În primele 0–5 minute, cel mai important lucru este protejarea corpului de posibilele prăbușiri de obiecte. Acțiunea recomandată este Drop – Cover – Hold On, adică adăpostirea sub o masă solidă sau alt obiect de protecție, evitând feroneria sau geamurile care pot provoca răni. După ce seismul se oprește, este esențial să oprești imediat gazul și curentul, dacă există riscul unor incendii sau explozii. Un exemplu remarcabil vine din Japonia, unde campaniile publice învață elevii să se protejeze sub bănci în sălile de clasă și să își pună rucsacul pe cap pentru a proteja capul de posibilele obiecte căzute.

În următoarele 5–30 minute, evacuează pe scări, fără a folosi lifturile, deoarece acestea pot rămâne blocate sau pot ceda în timpul unui seism. În acest timp, este important să verifici vecinii, în special pe cei vulnerabili, pentru a te asigura că sunt în siguranță și că nu au nevoie de ajutor.

## 3. MINI PROTOCOALE CIVICE

După primele 30–120 minute, începe triajul răniților, acordând primul ajutor celor care au nevoie și raportând situația către autorități pentru a le permite să intervină eficient.



Până la 24 de ore după cutremur, este important să colaborezi cu autoritățile pentru evaluarea clădirilor și pentru a organiza relocarea oamenilor, dacă se consideră necesar. Asigură-te că locuințele afectate sunt sigure și că există spații de adăpost pentru persoanele care au pierdut locuințele sau care se află în pericol.

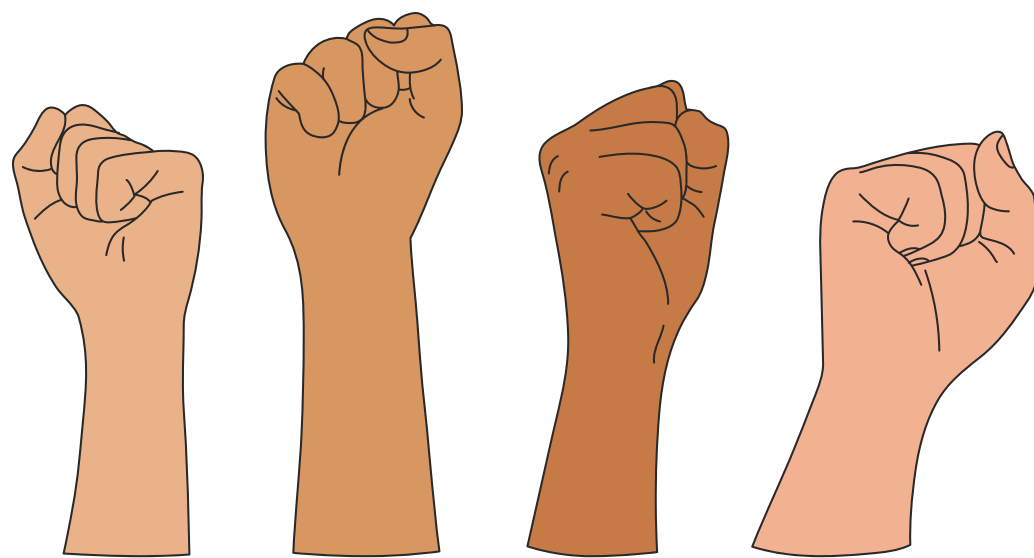
### Pandemii

În cazul unei pandemii, primul pas este activarea măsurilor de prevenire și protecție. În perioada de alertă, este esențial să se respecte igiena riguroasă, să se poarte mască în spațiile publice aglomerate și să se reducă deplasările pentru a limita răspândirea virusului. De exemplu, în Coreea de Sud, guvernul a utilizat aplicații mobile pentru a informa cetățenii despre zonele cu risc ridicat și pentru a urmări evoluția cazurilor, astfel încât oamenii să știe unde se află focarele de infectare.

În primele 24 de ore ale pandemiei, autoritățile trebuie să stabilească centre de testare și vaccinare, iar sprijinul pentru persoanele izolate este crucial.

## 3. MINI PROTOCOALE CIVICE

De asemenea, se va asigura furnizarea de alimente, medicamente și alte resurse esențiale. Pe termen lung, comunicarea constantă și respectarea indicațiilor medicale sunt fundamentale. Este necesar să se actualizeze informațiile pe măsură ce apar noi cercetări, iar oamenii trebuie să fie instruiți să urmeze măsurile de protecție pentru a preveni răspândirea bolii.



### **Conflicte sau violență civilă**

În cazul unui conflict sau al violenței civile, protejarea vieții prin adăpostire este prioritară. Imediat ce sunt detectate semne de violență, este esențial să te adăpostești în spații sigure, departe de feronerie și geamuri care pot fi distruse. Este recomandat să stingă luminile pentru a nu atrage atenția asupra locației tale. În Ucraina, de exemplu, aplicațiile de alertă trimit notificări în timp real, informând cetățenii despre cele mai apropiate adăposturi și cum să ajungă în siguranță la acestea.

În primele ore ale unui conflict, distribuirea resurselor în puncte protejate devine o prioritate. Aceste resurse includ alimente, apă, medicamente și alte provizii esențiale. În plus, este important să comunici cu autoritățile și să raportezi incidentele sau mișcările suspecte pentru a ajuta la coordonarea unui răspuns eficient.

## 4. ORGANIZAREA ÎN CARTIERE

O rețea locală bine organizată poate răspunde mai rapid și mai eficient în caz de criză, oferind sprijin reciproc și resurse distribuite inteligent. În astfel de momente, structurile de cartier devin esențiale pentru a coordona resursele, a distribui informații și a asigura siguranța comunității.



### Grupuri de vecinătate

Grupurile de vecinătate reprezintă elemente fundamentale ale unei rețele de protecție locală. Acestea sunt formate din aproximativ 30–80 de gospodării și sunt coordonate de un lider de cartier și adjuncți, care au rolul de a organiza și mobiliza vecinii în caz de criză. Fiecare grup trebuie să aibă un punct fix de întâlnire, o locație centrală unde se pot aduna resursele necesare și unde se poate oferi informații.

## 4. ORGANIZAREA ÎN CARTIERE

În acest punct, se află și panouri informative, truse de prim-ajutor și stații radio pentru comunicare. De exemplu, în Olanda, conceptul „Buurtpreventie” implică grupuri de cartier care folosesc aplicația WhatsApp pentru a alerta rapid membrii comunității în caz de urgență. Această formă de comunicare rapidă contribuie la un răspuns eficient și coordonat.

**COMMUNITY**

### Comitetul de criză al cartierului

Comitetul de criză al cartierului are un rol vital în gestionarea eficientă a unei situații de urgență. Acesta este format dintr-o echipă care include un coordonator, responsabili pentru operațiuni, logistică și informare publică. Fiecare membru are sarcini clare și este pregătit să acționeze rapid în funcție de evoluția situației. Comitetul dezvoltă planuri detaliate, care includ o hartă cu adăposturi, rute de evacuare și puncte de distribuție a resurselor, pentru a asigura o gestionare eficientă a crizei. Aceste planuri sunt esențiale pentru a organiza fluxurile de oameni și resurse în mod ordonat și controlat, în vederea protejării comunității.

# 4. ORGANIZAREA ÎN CARTIERE

## Rețele inter-cartiere

În caz de criză, sprijinul reciproc între cartiere devine crucial. Rețelele inter-cartiere permit schimbul de voluntari și echipamente între diferite zone, asigurându-se că fiecare cartier primește ajutorul necesar în funcție de nevoile sale specifice. De asemenea, comunicațiile între cartiere trebuie să fie asigurate prin canale comune de comunicare, cum ar fi stațiile radio sau aplicațiile de alertare rapidă. Aceste rețele facilitează coordonarea între diverse grupuri și autorități, iar utilizarea unor proceduri standardizate pentru schimbul de informații contribuie la un răspuns unitar și eficient în fața crizei.



## 5. PREGĂTIREA GOSPODĂRIEI

În cazul declasării unei crize fiecare familie trebuie să fie capabilă să supraviețuiască autonom cel puțin trei zile fără ajutor extern. Iată câteva resurse esențiale:

- **Apă** – Aproximativ 3–4 litri de apă potabilă de persoană pe zi, pentru băut și igienă de bază. Este util să ai și tablete de potabilizare sau filtre portabile, pentru a transforma apa din surse nesigure în apă consumabilă. De exemplu, în timpul inundațiilor din Germania (2021), familiile cu rezerve de apă îmbuteliată și pastile de clorinare au rezistat mai bine până la refacerea rețelei publice.
- **Hrană neperisabilă** – Alimente cu termen de valabilitate de minimum 12 luni, ușor de preparat și care nu necesită refrigerare. Poți include conserve, biscuiți energizanți, paste, lapte praf, fructe uscate sau batoane proteice.
- **Energie și căldură** – Surse alternative de iluminat și încălzire: lanterne pe baterii, lămpi solare, păaturi termice, sobe portabile pe gaz sau combustibil solid. Bateriile trebuie verificate periodic și înlocuite la nevoie.
- **Comunicații** – Un radio pe baterii sau cu încărcare solară, o listă tipărită cu contacte de urgență și un punct de întâlnire familial prestabilit, în cazul în care comunicațiile digitale nu funcționează.

**Exemplu:** În SUA, FEMA recomandă fiecărei familii un „go bag” gata pregătit la intrarea în locuință.

## 6. COMUNICARE ȘI ALERTARE

În momentele de criză, zvonurile și informațiile contradictorii se pot răspândi mai rapid decât datele verificate, amplificând panica și generând reacții haotice. De aceea, un sistem de informare corectă și rapidă este esențial pentru protejarea vieților și coordonarea eficientă a acțiunilor.



Iată câteva măsuri și instrumente cheie:

- **RO-ALERT** – Asigură-te că este activat pe telefonul tău mobil și că ai permis notificările de urgență. Acest sistem transmite mesaje oficiale în timp real, cu detalii despre tipul de pericol, zona afectată și măsurile recomandate. De exemplu în 2022, în zona Brașov, un mesaj RO-ALERT privind prezența unui urs a permis localnicilor să evite zona și să anunțe autoritățile.
- **Canal oficial unic de comunicare** – Pentru a evita confuzia și răspândirea zvonurilor, autoritățile trebuie să desemneze o singură sursă centralizată de informare (site oficial, pagină de social media verificată sau frecvență radio dedicată). Astfel, populația știe exact unde să verifice informația și poate filtra rapid conținutul fals sau neverificat.

## 6. COMUNICARE ȘI ALERTARE

- **Sirene de alarmare publică** – Recunoaște tipurile de semnal:
  - Alarmă la dezastre – sunet continuu sau intermitent, indicând necesitatea de adăpostire imediată.
  - Încetarea pericolului – semnal distinct care anunță revenirea la siguranță. În multe țări, aceste sisteme sunt testate periodic pentru a menține populația familiarizată cu semnalele. De exemplu în Israel, sirenele sunt testate simultan la nivel național, iar cetățenii sunt instruiți să știe cum să reacționeze în mai puțin de 60 de secunde.



# 7. APĂRARE PSIHOLAGICĂ ȘI PROTECȚIE INFORMAȚIONALĂ

Într-o criză, frica, incertitudinea și presiunea timpului pot fi la fel de periculoase ca lipsa resurselor materiale. Capacitatea de a menține calmul și de a gândi critic devine un element-cheie al siguranței personale și comunitare. O minte limpede permite luarea de decizii corecte, evitarea panicii și identificarea surselor de ajutor reale.

## Principii de bază:

- Verifică informațiile din surse oficiale – Utilizează canalele de comunicare ale autorităților (RO-ALERT, site-urile guvernamentale, posturile radio oficiale). Evită să iei decizii bazate pe mesaje primite prin chat sau pe rețele sociale fără confirmare. De exemplu în cazul unei alerte meteo, verifică pagina Administrației Naționale de Meteorologie sau aplicațiile oficiale înainte de a reacționa la postări neoficiale.
- **Nu redistribui zvonuri** – Orice informație neverificată, redistribuită în masă, poate provoca panică, aglomerație sau acțiuni periculoase (ex.: deplasarea inutilă spre zone de risc).
- **Raportează mesajele false** – Platformele sociale au butoane dedicate pentru raportarea conținutului înșelător. Folosirea lor contribuie la reducerea vizibilității informațiilor periculoase. De exemplu în Finlanda, programele de educație media integrate în școli învață elevii cum să identifice și să raporteze conținut fals, consolidând reziliența informațională la nivelul întregii societăți.

# 7. APĂRARE PSIHOLAGICĂ ȘI PROTECȚIE INFORMAȚIONALĂ

## Tehnici de auto-protecție psihologică

În perioadele de criză și stres intens, protecția psihologică devine esențială pentru a face față provocărilor zilnice. Tehnicile de auto-protecție psihologică sunt strategii simple și eficiente care ne ajută să menținem echilibrul emoțional și să prevenim suprasolicitarea mentală. Mai jos, sunt prezentate câteva dintre cele mai utile metode pentru gestionarea stresului și menținerea unei stări de bine în fața incertitudinii.

- **Respirație controlată** – În momente de stres intens, respiră lent și profund (inspirați 4 secunde, țineți 4 secunde, expirați 6 secunde) pentru a reduce reacția fiziologică de panică.
- **Decuplarea de la fluxul constant de știri** – Stabilește intervale clare pentru informare (de ex. o dată la 2-3 ore), pentru a evita supraîncărcarea emoțională.
- **Filtrarea conținutului** – Alege 2-3 surse de încredere și ignoră restul, mai ales în primele ore ale unei crize, când circulă multe informații contradictorii.

Într-o criză, echilibrul emoțional și discernământul informațional sunt la fel de importante ca proviziile de apă sau energie. O comunitate care știe să gestioneze atât resursele fizice, cât și pe cele cognitive are șanse mult mai mari să treacă peste situații dificile fără pierderi majore.

## 8. KIT MINIM 72H

În fața unei crize sau a unei situații de urgență, pregătirea poate face diferența între a depinde de ajutorul extern și a avea resursele necesare pentru a face față singur. O trusă de supraviețuire, pregătită din timp, nu doar că îți crește șansele de a te descurca, dar îți oferă și un sentiment de siguranță, știind că ai la îndemână toate elementele esențiale pentru a face față provocărilor neașteptate. Fie că este vorba despre o criză naturală, un accident sau o întrerupere a infrastructurii de bază, trusa ta de urgență va fi un aliat valoros în menținerea vieții și siguranței tale.

### 1. Apă (3–4 l/zi)

Apa este unul dintre cele mai importante elemente dintr-o trusă de supraviețuire. Fără apă, corpul uman nu poate supraviețui mai mult de câteva zile, așa că este esențial să ai rezerve suficiente pentru a te hidrata. În funcție de condițiile din jur și de nivelul de activitate, recomandarea generală este de a avea între 3 și 4 litri de apă pe zi. Este bine să te asiguri că apa este depozitată în recipiente sigure, etanșe și ușor accesibile.

### 2. Hrană

În caz de criză, proviziile de hrană trebuie să fie ușor de transportat, perisabile și să nu necesite prea multă pregătire. Alimentele conserve, batoanele de energizante, sau alimentele uscate care pot fi reconstituite cu apă sunt opțiuni excelente. Asigură-te că ai suficiente calorii pentru a te menține energizat și că alimentele nu necesită frigider.

## 8. KIT MINIM 72H

### 3. Medicamente

Medicamentele esențiale pentru afecțiunile tale sau pentru situațiile de urgență trebuie incluse în trusa de supraviețuire. Acestea pot include analgezice, antiseptice, medicamente pentru alergii, pentru tensiune arterială sau pentru alte afecțiuni cronice. De asemenea, asigură-te că ai și rețetele corespunzătoare pentru a le putea obține în caz de nevoie.

### 4. Trusă de prim ajutor

O trusă de prim ajutor bine echipată poate salva vieți în caz de accidente sau răniri. Include bandaje, fâșii de tifon, plasturi, dezinfectante, comprese sterile, analgezice, și orice alt material de care ai nevoie pentru a trata răni ușoare până la accidentări mai grave. Este esențial să verifici periodic trusa pentru a te asigura că produsele nu sunt expirate și că ai toate materialele necesare.

### 5. Lanternă

În timpul unei crize, iluminatul poate fi o problemă majoră, mai ales în cazul unei pene de curent sau într-o zonă izolată. O lanternă funcțională, alimentată de baterii sau de un sistem de încărcare solară, este indispensabilă pentru a-ți păstra orientarea în întuneric. Asigură-te că ai baterii suplimentare sau o sursă de reîncărcare.

## 8. KIT MINIM 72H

### 6. Radio

Un radio portabil, cu baterii sau cu încărcare solară, îți va permite să te menții informat cu privire la evoluțiile crizei. Acesta este un instrument vital pentru a obține informații oficiale și a afla ce măsuri trebuie să iei. Este important să ai un radio care să recepționeze frecvențele de urgență și să fie ușor de folosit.

### 7. Powerbank

În era digitală, menținerea legăturii cu ceilalți și accesul la informații sunt esențiale. Un powerbank va asigura încărcarea telefoanelor mobile și a altor dispozitive electronice, chiar și atunci când sursele de energie nu sunt disponibile. Este recomandat să ai mai multe powerbank-uri sau unul cu o capacitate mare pentru a putea încărca dispozitivele de mai multe ori.

### 8. Bani cash

În situații de criză, sistemele de plată electronice pot fi inaccesibile, iar un stoc de bani cash poate fi crucial. Asigură-te că ai o sumă de bani suficientă pentru a cumpăra necesitățile de bază. Este recomandat să ai o combinație de monede și bancnote, deoarece unele locații nu vor accepta plăți cu cardul.

## 8. KIT MINIM 72H

### 9. Copii acte

În cazul în care trebuie să te deplasezi rapid, copii ale actelor tale de identitate, pașaport, permis de conducere și alte documente importante pot fi esențiale. Acestea trebuie păstrate într-un loc sigur, de preferință într-o mapă sau pungă impermeabilă, pentru a le proteja de apă și deteriorare.

### 10. Mască

O mască poate fi utilă în caz de poluare, praf sau alte situații de urgență, cum ar fi un atac chimic sau biologic. Este esențial să ai măști de protecție corespunzătoare, cum ar fi măștile N95, care pot filtra particulele periculoase din aer.

### 11. Fluier

Un fluier poate fi un instrument de semnalizare foarte util, mai ales în cazul în care te afli într-o situație unde nu poți comunica verbal. Este un dispozitiv mic, ușor de transportat, care te poate ajuta să atragi atenția celor din jur sau să dai semnal de ajutor.

Fiecare dintre aceste elemente joacă un rol esențial în menținerea siguranței tale și în asigurarea unui nivel minim de autosuficiență pe durata unei crize. Planificarea din timp și organizarea acestei truse de urgență îți poate oferi nu doar confort mental, dar și resursele necesare pentru a supraviețui și a depăși orice dificultăți.

## 9. EDUCAȚIE ȘI EXERCIȚII

Pregătirea teoretică este importantă, dar doar exercițiile repetate transformă cunoștințele în reflexe. Într-o situație de criză, corpul și mintea reacționează automat, bazându-se pe ceea ce a fost antrenat anterior. Lipsa antrenamentului poate duce la ezitare, confuzie și decizii greșite.

### Tipuri de antrenamente esențiale:

- **Exerciții practice de evacuare** – Stabilirea rutelor de ieșire din clădire, verificarea timpilor de deplasare și a punctelor de adunare. Acestea trebuie repetate periodic (ex.: la școli, birouri, blocuri de locuințe). Beneficiu lor este scăderea timpului de reacție și reducerea riscului de rănire în caz de incendiu, cutremur sau alte urgențe.
- **Simulări de prim ajutor** – Învață și exersează proceduri de bază: resuscitare cardio-respiratorie (CPR), oprirea hemoragiilor, manevra Heimlich. Acestea pot fi organizate cu sprijinul Crucii Roșii, SMURD sau ONG-urilor specializate. Ele cresc șansa de supraviețuire a victimei în primele minute, înainte de sosirea echipajelor medicale.



## 9. EDUCAȚIE ȘI EXERCII

- **Lecții pentru copii** despre comportamentul în situații de criză – Jocuri educative care învață ce să facă dacă se pierde de părinți, cum să sune la 112, cum să recunoască semnalele de alarmă. Adaptarea limbajului și a scenariilor la vârsta lor este crucială. În acest mod copiii nu intră în panică și știu să urmeze pașii predați. De exemplu în Japonia, 1 septembrie este „Ziua Pregătirii pentru Dezastre” (Bōsai no Hi). La nivel național, milioane de cetățeni, școli, companii și autorități participă la simulări coordonate pentru cutremure și tsunami. Aceste exerciții includ evacuări, tratamente medicale simulate, testarea echipamentelor și instruirea populației cu privire la proceduri oficiale.

### Recomandări practice:

- Stabilește cel puțin două sesiuni anuale de antrenament în familie și la locul de muncă.
- Notează observațiile după fiecare exercițiu: ce a mers bine, ce trebuie îmbunătățit.
- Schimbă periodic scenariile pentru a acoperi tipuri diferite de crize (incendiu, inundație, pană de curent, amenințare chimică).

# 10. CONCLUZIE

Pregătirea comunitară pentru crize nu este un lux, ci o necesitate strategică. Evenimentele recente – de la dezastre naturale la atacuri cibernetice și incidente de securitate civilă – au demonstrat că reziliența unei comunități se construiește înainte de momentul critic, prin planificare, instruire și solidaritate.

Acest ghid propune un cadru practic care combină responsabilitățile instituționale cu implicarea activă a cetățenilor. De la mini-protocoale civice aplicabile în primele minute, la organizarea cartierelor și pregătirea gospodăriilor pentru autonomie de 72 de ore, până la apărarea psihologică și filtrarea corectă a informațiilor, fiecare capitol pune accent pe prevenție și reacție coordonată.

O comunitate pregătită înseamnă:

- oameni care știu ce să facă și cum să comunice între ei;
- autorități care au proceduri clare și resurse mobilizabile imediat;
- rețele de sprijin local care funcționează fără blocaje;
- o cultură comună a vigilenței și a responsabilității.

În esență, siguranța în criză se construiește zi de zi, prin exerciții, educație, investiții în infrastructură și cultivarea încrederii reciproce. Fiecare membru al comunității are un rol, iar succesul depinde de cât de bine aceste roluri sunt înțelese și puse în practică.

Cea mai bună apărare este o comunitate informată, antrenată și solidară – pregătită să transforme un moment de vulnerabilitate într-un test trecut cu succes.

# 11. SURSE DE INFORMARE

Dacă vrei să aprofundezi pregătirea pentru situații de urgență, consultă aceste resurse:

- Broșura „Om krisen eller kriget kommer”, MSB Suedia, ediția 2024.
- Planurile și procedurile Inspectoratului General pentru Situații de Urgență (IGSU), România.
- Ghiduri FEMA – Federal Emergency Management Agency.
- Materiale ale Crucii Roșii Române și Internaționale.
- The Disaster Preparedness Handbook – Arthur T. Bradley.
- Emergency Management: The American Experience 1900–2010 – Claire B. Rubin.

De asemenea, păstrează aceste contacte la îndemână pentru informare și ajutor rapid.

- 112 – apel de urgență.
- ISU / IGSU / DSU – informare oficială.
- ANM – avertizări meteo.
- Primărie – locații adăposturi și puncte de adunare.

*Proiectul Gândire critică & reziliență civică – ghiduri pentru comunități informate și pregătite este realizat de Asociația Club Afaceri.ro în parteneriat cu ARIES Moldova, cu sprijinul financiar al Primăriei Municipiului Iași – finanțare nerambursabilă conform Legii nr. 350/2005.*