



PLANUL

DE DESFĂȘURARE A EXERCIȚIULUI CU TEMA:

„Activitatea personalului didactic și a elevilor din județul Neamț pe timpul și imediat după producerea unui cutremur”

- DATA: **04.03.2026**, începând cu ora **09:45** -

Nr. Crt.	Ora	Etape	Activitatea participanților	Cine conduce
1.	08:00	Instruirea personalului didactic și auxiliar asupra activităților pe care trebuie să le desfășoare	<p>Directorul unității de învățământ prezintă personalului activitatea care urmează să se desfășoare. La rândul lor, profesorii vor prezenta elevilor, cu 10 minute înainte de terminarea orei (ora 09.35), măsurile și regulile de protecție pe timpul și după producerea unui cutremur, având ca temă <i>Campania națională de informare și pregătire a populației „Nu tremur la cutremur”</i>:</p> <p>A. CE TREBUIE SĂ FACEM ÎN TIMPUL UNUI CUTREMUR</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Ne păstrăm calmul, fără să intrăm în panică sau să țipăm, chiar dacă se aud zgomote în jur!✓ Încercați să liniștiți copiii.✓ RĂMÂNEȚI ÎN INTERIOR - de obicei, după primele mișcări seismice, pot urma replici ale cutremurului, inițial suficient de puternice pentru a provoca noi pagube. În astfel de cazuri, oamenii se rănesc cel mai adesea atunci când intră sau ies din clădire.	Directorul unității

NESECRET

Nr. Crt.	Ora	Etape	Activitatea participanților	Cine conduce
1.	08:00	Instruirea personalului didactic și auxiliar asupra activităților pe care trebuie să le desfășoare	<p>✓ Dacă stăm în picioare, ne putem dezechilibra la seism. Ne vom proteja mai bine, prin ghemuirea sub banca de clasă, sub o masă sau birou, dacă specialiștii și profesorii ne-au spus că sunt rezistente sau sub o grindă de rezistență. Deoarece banca, masa sau biroul se pot mișca, se recomandă să ne prindem cu mâna de piciorul băncii sau mesei pe durata seismului. Dacă nu există o masă sau un birou în apropierea dumneavoastră, acoperiți-vă fața și capul cu brațele încrucișate și așezați-vă într-un colț interior al încăperii.</p> <p>✓ Dacă ne surprinde cutremurul în afara clasei, de exemplu pe coridor, ne vom proteja prin ghemuire, lângă un perete interior, stând pe genunchi și pe coate, protejându-ne zona urechilor și ceafa cu palmele lipite de cap.</p> <p>✓ Profesorii se pot proteja sub o grindă solidă, dacă specialiștii au spus că sunt rezistente și pot lua și copiii cu ei.</p> <p>✓ La școală ne protejăm individual și cu colegii, sub îndrumarea profesorilor! Profesorii vor deschide ușa spre exterior, spre a preveni blocarea acesteia în timpul seismului. Vom rămâne în încăperea sau clasă, fără a fugi, a produce panică, sau a îndemna pe alții să iasă. Rămânem în clădire sau încăperea, departe de ferestre care se pot sparge și ne pot accidenta, departe de pereți exteriori, obiecte, mobile suprapuse, lămpi!</p> <p>✓ NU fugiți pe scări! Scările sunt foarte sensibile în caz de cutremur, iar coborârea sub efectul oscilațiilor seismice este foarte periculoasă.</p> <p>✓ NU săriți pe fereastră!</p> <p>Dacă sunteți afară:</p> <p>✓ PĂSTRAȚI-VĂ CALMUL!</p> <p>✓ Dacă ne aflăm în curtea școlii, suntem atenți și ne îndepărtăm de clădiri, ne ferim de coșuri de fum, ziduri, geamuri, cornișe, tencuieli, fire electrice!</p> <p>✓ Îndreptați-vă spre un spațiu deschis.</p>	Directorul unității

NESECRET

Nr. Crt.	Ora	Etape	Activitatea participanților	Cine conduce
1.	08:00	Instruirea personalului didactic și auxiliar asupra activităților pe care trebuie să le desfășoare	<p>Dacă sunteți prins sub dărâmături:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ PĂSTRAȚI-VĂ CALMUL! ✓ NU folosiți focul deschis (lumânări, chibrituri, etc.), folosiți o lanternă. ✓ Încercați să vă acoperiți gura și nasul cu o batistă sau cu orice alt material textil. ✓ Încercați să vă semnalăți prezența folosind un fluier sau o lanternă. ✓ Loviți ritmic într-o țevă sau într-un perete astfel încât echipele de intervenție să vă poată localiza. Evitați să strigați! Păstrați-vă energia! <p style="text-align: center;">B. CE TREBUIE SĂ FACEM DUPĂ CUTREMUR</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicăm regulile de comportament după un cutremur puternic, așa cum ne spun profesorii. ✓ Mai întâi observăm starea încăperii în care ne aflăm și nu ne grăbim să plecăm ! Cei care ar fugi pe ușă, ar sări pe fereastră, ar alerga pe scări sau ar utiliza liftul pot fi expuși unor pericole ! ✓ Participăm, după puteri și posibilități, la stingerea sau anunțarea oricărui început de incendiu. Acordăm primul ajutor celor afectați de seism. Îi ajutăm pe cei răniți sau prinși sub mobilier sau alte obiecte. Calmăm persoanele intrate în panică sau speriate, în special colegii mai sensibili. Nu mișcăm răniții grav până la acordarea unui ajutor sanitar medical calificat. ✓ Profesorii vor deschide ușa, dacă acest lucru nu a fost realizat, vor verifica mai întâi scara și drumul spre ieșire spre a nu ne expune la pericole. La plecare toți vom fi încălțați, pentru a ne feri de cioburi sau bucăți de tencuială și îmbrăcați potrivit anotimpului, pentru a ne feri de frig, ploaie, zăpadă, microbi. Dacă avem rucsacul de urgență, îl vom lua pentru a face față situației de după cutremur. ✓ Vom preveni rănirea provocată de căderea unor tencuieli, cărămizi, etc. la ieșirea din clădire punând un obiect protector (geantă, ghiozdan, cărți groase, etc.) deasupra capului. Dacă la ieșire sunt uși blocate, așteptăm în liniște ca profesorii să solicite ajutor pentru deblocare. ✓ Telefonul fix sau mobil se va utiliza numai după ce am ajuns în zona sigură, dinainte cunoscută, dar se recomandă numai în cazuri de urgență, pentru a nu bloca circuitele necesare intervențiilor. 	Directorul unității

NESECRET

Nr. Crt.	Ora	Etapе	Activitatea participanților	Cine conduce
1.	08:00	Instruirea personalului didactic și auxiliar asupra activităților pe care trebuie să le desfășoare	<p>✓ Vom sta într-un loc care prezintă siguranță, indicat de profesori; dacă este vreme bună vom sta în curtea școlii, într-un loc deschis și sigur; dacă este frig sau ploaie, vom merge într-o clădire sigură.</p> <p style="text-align: center;">C. REÎNTOARCEREA ACASĂ</p> <p>✓ Profesorii vor culege informații dacă în zona învecinată nu sunt alte pericole și pot decide plecarea către case a elevilor mai mari. Cei care au de parcurs un drum mai lung până acasă și au stabilit ca în astfel de cazuri să îi aștepte pe părinți, vor anunța profesorii.</p> <p>✓ După expertizarea clădirii de către specialiști, elevii vor fi informați de conducerea școlii dacă s-au produs avarii care ar impune interzicerea accesului.</p> <p>✓ De asemenea, dacă este cazul, elevii pot fi anunțați că unitatea de învățământ respectivă face parte din planul de relocare (cazare provizorie) a persoanelor rămase fără locuință în caz de dezastrе iar activitățile școlare vor fi un timp suspendate.</p> <p>✓ Pe drum, ne ferim de orice fire, cabluri, stâlpi și panouri electrice căzute la pământ, nu aglomerăm fără rost locurile unde s-au produs avarii.</p> <p>MANUAL: Educația și protecția elevilor în caz de cutremur (Elaborat în cadrul Parteneriatului dintre Ministerul Transporturilor, Construcțiilor și Turismului și Ministerul Educației și Cercetării, 2006) aprobat prin <i>ORDINUL comun nr. 2.058/1508 din noiembrie 2006 pentru realizarea și implementarea în sistemul educațional a Programului național de educație antiseismică a elevilor</i></p>	Directorul unității
2.	09:45 2 min.	Introducerea semnalului ALARMĂ LA DEZASTRE	<p>✓ Cadrele didactice prezintă elevilor mijloacele de alarmare (sirene electrice și electronice) prin care se asigură din timp de pace în localități / instituții publice alarmarea populației, semnificația semnalelor și durata fiecărui semnal de alarmare emis de către sirene, astfel:</p> <p>✓ Semnalul ALARMĂ LA DEZASTRE se compune din <i>5 sunete a 16 secunde fiecare, cu pauză de 10 secunde între ele</i> (durata de 2 minute);</p> <p>✓ Semnalul ÎNCETAREA ALARMEI se compune <i>dintr-un sunet continuu, de aceeași intensitate, cu durata de 2 minute.</i></p>	Cadrele didactice

NESECRET

Nr. Crt.	Ora	Etape	Activitatea participanților	Cine conduce
3.	09:47	Activitatea personalului didactic, a celui auxiliar și a elevilor pe timpul cutremurului.	Aplică măsurile și regulile de protecție precizate la punctul 1 A și 1 B . (ATENȚIE! Evacuarea din clădire se realizează după ce au trecut cele 2 minute).	Cadrele didactice
4.	09:47 - 10:05	Activitatea personalului didactic, a celui auxiliar și a elevilor imediat după producerea unui cutremur.	Verifică vizual starea clădirii și a rețelelor de utilități.	Directorul unității/ Personalul auxiliar
		Prezentarea semnificației momentului și a concluziilor exercițiului	✓ Evacuează în ordine clădirea; ✓ Transportă răniții prin procedee simple; ✓ Elevii vor fi conduși la locul de adunare dinainte stabilit pentru fiecare clasă. Profesorii fac prezența și anunță rezultatul directorului școlii sau responsabilului cu atribuții în domeniul apărării împotriva incendiilor din școală.	Cadrele didactice
5.		Prezentarea semnificației momentului și a concluziilor exercițiului	Directorul unității prezintă elevilor semnificația zilelor de 28 Februarie – Ziua Protecției Civile și a Zilei de 4 Martie și concluziile rezultate în urma executării exercițiului.	Directorul unității
6.	10:05 - 10:07	Introducerea semnalului ÎNCETAREA ALARMEI	✓ Semnalul ÎNCETAREA ALARMEI se compune dintr-un sunet continuu, de aceeași intensitate, cu durata de 2 minute ; ✓ Elevii, cadrele didactice și personalul auxiliar își reiau activitățile.	
7.	10:07	Încetarea exercițiului	Elevii, cadrele didactice și personalul auxiliar își reiau activitățile.	Directorul unității
8.	10:07 - 10:10	Completarea fișei de arbitraj	Directorul unității împreună cu reprezentantul ISU / șeful SVSU (personalul din cadrul SVSU) completează FIȘA DE ARBITRAJ online pe site-ul https://isunt.igsu.ro/PREVENIRE/Serviciivoluntare/private/FISA_DE_EVALUARE_2026	Directorul unității

NESECRET

NOTĂ: Documentele de organizare și desfășurare ale exercițiului de evacuare sunt postate pe site-ul instituției: <https://isunt.igsu.ro>.

Întocmit,
p/ Șef Serviciu Pregătire pentru Intervenție
și Reziliența Comunităților

Capitan
Ștefan Gabi

\\Nas-isunt\14_spirc\ISU PETRODAVA\2026\INSPECTOR SEF\EX. EVACUARE 28 FEBRUARIE_4 MARTIE 2026\02 Plan ex alarmare 4 MARTIE 2026.doc

NESECRET

6 / 6

Adresa: mun. Piatra Neamț, str. Cuiejdii, nr. 34, jud. NEAMȚ
Telefon: 0233 / 216815 / 216816 Fax: 0233 / 211213 / 211666
e-mail: office@isunt.igsu.ro