

A P R O B:

PRIMAR,  
CHIREA ALEXANDRU

**PLAN DE PREGATIRE PROFESIONALĂ ANUALĂ ȘI TRIMESTRIALĂ,  
PE TEME ȘI EXERCITII ÎN ANUL 2011**

**TRIMESTRUL I - MARTIE**

***Tema (3h)***

- Legea 481/2004-Legea Protecției Civile
- Legea 307/2006 privind apărarea împotriva incendiilor
- H.G.R.1579/2005-pentru aprobarea statutului personalului voluntar din serviciile de urgență voluntare.
- O.M.A.I. 718/2005-pentru aprobarea criteriilor de performanță privind structura organizatorică și dotarea serviciilor voluntare pentru situații de urgență.
- H.G.R.1491/2004-Regulament cadru privind structura organizatorică, atribuțiile, funcționarea și dotarea comitetelor și centrelor operative cu activitate temporară pentru situații de urgență;
- O.M.A.I. 712/2005-privind instruirea salariaților în domeniul situațiilor de urgență .
- O.M.A.I. 1474/2006 pentru aprobarea Regulamentului de planificare, organizare, pregătire, desfășurare și evaluare a activității de prevenire
- Principii generale despre înștiințare și alarmare.
- Mijloace de înștiințare și alarmare.
- Semnale de alarmă.
- Primul ajutor și ajutorul sanitar.
- Tehnica aplicării pansamentului.
- Respirația artificială

**TRIMESTRUL II - MAI**

***Tema (3h)***

- Cunoașterea și lucru cu radioreceptorul ZEFIR.
- Măsuri și reguli de comportare la alarmă aeriană.
- Măsuri și reguli de comportare la alarma chimică, alarma la calamitate.
- Măsuri și reguli de comportare la încetarea alarmei aeriene.
- Mijloace de protecție individuală pentru prevenirea contaminării.
- Mijloace de protecție individuală pentru combaterea contaminării.
- Noțiuni generale de comportare și de protecție în caz de dezastre.
- Reguli de comportare și de protecție în caz de calamitate .

- Reguli de comportare și de protecție în caz de catastrofe.
- Principiile evacuării.
- Conducerea evacuării.
- Planificarea și organizarea evacuării.
- Asigurarea acțiunilor de evacuare.
- Imobilizarea fracturilor membrelor.
- Imobilizarea fracturilor diferite.
- Transportul răniților în caz de fractură.
- Transportul cu brancarda (targa).
- Transportul cu mijloace improvizate.
- Exercițiu de evacuare la școli .

### **TRIMESTRUL III - IULIE**

***Tema (4h)***

- Calamități naturale (descriere).
- Catastrofe (descriere).
- Mijloace de protecție colectivă.
- Generalități.
- Adăposturi de protecție civilă.
- Adăposturi simple.
- Măsuri și reguli de comportare în adăpost.
- Modul cum se efectuează cercetarea în caz de dezastre sau conflict armat la nivel de localitate.
- Modul de utilizare a mijloacelor de primă intervenție din dotarea locului de muncă (hidranți, stingătoare portabile, instalații speciale P.S.I.).
- Primul ajutor în caz de intoxicații.
- Primul ajutor în caz de contaminare.
- Primul ajutor în caz de arsuri și insolăție.
- Primul ajutor în caz de electrocutării.
- Primul ajutor în caz de înec.
- Primul ajutor în caz de degerături.

### **TRIMESTRUL IV - OCTOMBRIE**

***Tema (3h)***

- Tematica specifică : căi de acces, plan evacuare a locului de muncă, intervenție la locul de muncă (cunoaștere, protejare, măsuri P.S.I. specifice).
- Echiparea și utilizarea unui hidrant de incendiu.
- Modul concret de alarmare în caz de incendiu.
- Mijloace de protejare a oamenilor în caz de incendiu (a corpului, a capului, a căilor respiratorii, mâini și picioare).
- Tipuri de focare în caz de incendiu și modul de combatere în faza incipientă cu stingătoarele portabile.
- Cunoașterea concretă a forțelor de intervenție în caz de incendiu la locul de muncă.
- Cine conduce stingerea incendiilor, modalități de cooperare.
- Operațiuni pentru pregătirea și desfășurarea intervenției.
- Moduri de alimentare a autospecialelor de intervenție.
- Exercițiu de evacuare la locul de muncă.
- Exercițiu de evacuare la școli.

**BAREMELE**  
probelor de pregătire fizică

Nr. crt.	Probe de pregătire fizică	18-20 ani	21-40 ani	peste 40 ani
1	Alergare 100 m.	14 sec	18 sec	20 sec
2	Alergare 1.000 m.	4 min 30 sec	5 min	5 min 30 sec
3	Alergare 100 m prin escaladarea gardului de 2 m, amplasat la 55 m de start.	23 sec	27 sec	31 sec''
4	Cățărarea pe frânghie cu ajutorul picioarelor	de 2 ori la 5 m	de 2 ori la 4 m	de 2 ori la 3 m
	fără ajutorul picioarelor	o dată la 5 m	o dată la 4 m	o dată la 3 m
5	Pista de îndemânare și viteza (fără lucru cu apă)	45 sec	49 sec	53 sec
6	Urcarea pe scară culisabilă (2 ori)	9 m	8 m	7 m

**PREȘEDINTE C.L.S.U.**

**Chirea Alexandru**

**ÎNTOCMIT**

**Șef serviciu S.V.S.U.**

**Guță Liviu**