

P R A C C

Ghid Practic de Supraviețuire pentru România

Pregătire · Reziliență · Acțiune · Calm · Comunitate

Ediția I — 2026

Informații practice, fără panică.
Adaptat 100% la realitățile din România.

NOTĂ LEGALĂ ȘI LIMITAREA RESPONSABILITĂȚII

Natură informativă. Prezenta lucrare, intitulată „PRACC — Ghid Practic de Supraviețuire pentru România„ (denumită în continuare „Ghidul”), este o compilație de informații cu caracter general, destinată exclusiv scopurilor de cultură generală și informare personală. Ghidul nu constituie și nu trebuie interpretat ca un manual profesional, o instrucțiune de procedură, un ghid medical, un ghid juridic, un ghid tehnic, un ghid militar sau orice alt document cu caracter normativ sau prescriptiv.

Excluderea garanțiilor. Informațiile prezentate sunt oferite „ca atare„, (*as is*), fără nicio garanție, explicită sau implicită, privind exactitatea, completitudinea, actualitatea, aplicabilitatea sau adecvarea lor pentru orice scop particular. Autorul, editorul și distribuitorii nu garantează că informațiile din Ghid sunt corecte, actualizate, complete sau lipsite de erori.

Limitarea responsabilității. Autorul, editorul, distribuitorii și orice persoane sau entități implicate în crearea, producția sau distribuția acestui Ghid nu pot fi ținute responsabili, sub nicio formă — civilă, penală, contractuală sau delictuală — pentru nicio pierdere, daună, vătămare, prejudiciu, rănire, deces sau orice altă consecință directă, indirectă, incidentală, specială sau consecutivă, care ar putea rezulta din utilizarea, aplicarea, interpretarea sau imposibilitatea utilizării informațiilor conținute în acest Ghid. Această excludere se aplică inclusiv, dar fără a se limita la: daune materiale, daune morale, pierderi financiare, vătămări corporale, prejudicii cauzate terților sau orice alte consecințe previzibile sau imprevizibile.

Asumarea riscului. Orice persoană care decide să utilizeze, aplice sau să se bazeze pe informațiile din acest Ghid o face pe propria răspundere și pe propriul risc, în mod voluntar și conștient. Fiecare cititor are obligația de a evalua critic orice informație, de a o verifica din surse oficiale și independente și de a consulta specialiști calificați (medici, juriști, ingineri, instructori certificați, autorități competente) înainte de a întreprinde orice acțiune. Decizia de a acționa aparține exclusiv cititorului, iar consecințele acțiunilor sau inacțiunilor sale sunt în întregime responsabilitatea sa.

Sfat medical, juridic și tehnic. Ghidul nu conține sfaturi medicale, juridice sau tehnice profesionale. Informațiile privind primul ajutor, medicamentele, legislația, tehnicile de construcție, frecvențele radio, substanțele chimice sau orice alte domenii reglementate nu înlocuiesc consultul de specialitate. Legislația, reglementările și protocoalele se modifică permanent — verificați întotdeauna cu autoritățile competente (ISU, DSU, ANCOM, CNCAN, ANSVSA, medic, avocat).

Surse și metodologie. Acest Ghid a fost conceput, coordonat și editat de Gabriel Ursan. Conținutul a fost compilat pe baza informațiilor din surse publice — ghiduri internaționale (OMS, ERC, TCCC, ICAO), legislație românească, documentații ale instituțiilor de stat și lucrări de referință. Autorul nu revendică expertiză profesională în toate domeniile acoperite. O parte semnificativă din munca de redactare, structurare, verificare, tehnoredactare și realizare a schemelor a fost efectuată cu ajutorul inteligenței artificiale, ca instrument de eficientizare și verificare complementară.

Caracter temporal. Informațiile, prețurile, numerele de telefon, referințele legislative și datele tehnice sunt valabile la data publicării (2026) și pot suferi modificări ulterioare fără notificare.

DREPTURI DE AUTOR ȘI PROPRIETATE INTELECTUALĂ

© 2026 Gabriel Ursan. Toate drepturile rezervate.

Prezentul Ghid, în integralitatea sa — text, structură, selecție, organizare a conținutului, diagrame, tabele, ilustrații, denumirea „PRACC„, și identitatea vizuală — constituie proprietate intelectuală protejată conform

legislației române (Legea 8/1996 privind dreptul de autor și drepturile conexe, cu modificările ulterioare) și convențiilor internaționale (Convenția de la Berna, Directiva UE 2019/790).

Este strict interzisă reproducerea, copierea, distribuirea, transmiterea, publicarea, revânzarea, adaptarea, traducerea, stocarea într-un sistem de recuperare a datelor sau retransmiterea, sub orice formă și prin orice mijloace — electronice, mecanice, fotocopiere, înregistrare sau altele — a oricărei părți din acest Ghid, fără acordul scris prealabil al autorului sau al unui reprezentant legal autorizat.

Încălcarea drepturilor de autor constituie infracțiune conform art. 196 din Legea 8/1996 și se pedepsește cu închisoare sau amendă. Autorul își rezervă dreptul de a întreprinde toate acțiunile legale disponibile pentru protejarea drepturilor sale de proprietate intelectuală.

Pentru solicitări privind licențierea, drepturile de reproducere sau orice alte întrebări: contact@pracc.ro

Cuprins

Capitolul 1 — Introducere	14
De ce ai nevoie de acest ghid	14
Ce nu este acest ghid	15
Cum să folosești ghidul	16
Filosofia PRACC: Pregătire > Panică	17
Starea actuală a pregătirii civile în România	18
Pentru cine este acest ghid	19
Primul tău pas	20
Capitolul 2 — Mentalitate și psihologie	21
Psihologia supraviețuirii: ciclul OODA	21
Cele trei reacții la pericol: luptă, fugă sau înghețare	24
Managementul fricii și panicii	25
Gândirea pe termen scurt vs. lung: Regula celor Trei	28
Reziliența familială — cum vorbești cu copiii	29
Reziliența adulților — ce nu-ți spune nimeni	31
Mentalitate de grup vs. mentalitate individualistă	31
Sindromul normalității	33
Mentalitatea „suficient de bun,” vs. perfecționism	34
Pregătirea mentală: exerciții practice	35
Rezumat: cele 7 principii mentale PRACC	36
Capitolul 3 — Pregătirea preventivă	37
Inventarul casei: ce ai deja, ce îți lipsește	37
Rucsacul de urgență (<i>Bug-Out Bag</i> (rucsac de urgență, prescurtat BOB))	39
Kit-uri pe niveluri de timp: o zi, o săptămână, o lună	45
Documente esențiale: copii fizice, digitale și unde le depozitezi	47
Plan familial de urgență	49
Pregătirea locuinței	52
Pregătirea financiară	53
Pregătirea mașinii	53
Pregătirea digitală	54
Numere de urgență — pe hârtie, acum	55
Checklist completă de pregătire	55
Calendar de pregătire — când faci ce	58
Ce urmează	59
Capitolul 4 — Surse de apă în România	61
De ce apa este prioritatea numărul unu	61
Harta resurselor de apă ale României	62
Apa din rețeaua municipală în timpul unei crize	66

Fântânile tradiționale	69
Apa din râuri — oportunitate și risc	71
Apa din zăpadă și gheață	74
Apa de ploaie — o sursă subestimată	75
Surse periculoase — ce trebuie evitat	76
Prioritizarea surselor de apă	79
Cât de mult contează localizarea ta	79
Checklist: Pregătirea surselor de apă	80
Capitolul 5 — Purificarea și stocarea apei	82
Principiul fundamental	82
Fierberea — metoda numărul unu	83
Filtre comerciale — investiția inteligentă	85
Filtre improvizate	86
Tablete de purificare	89
SODIS — dezinfecție solară	91
Distilarea improvizată	92
Stocarea apei pe termen lung	94
Calculul consumului — cât ai nevoie	96
Metode de purificare — comparație sintetică	98
Semnele deshidratării	99
Întrebări frecvente	101
Checklist: Pregătirea completă pentru apă	102
Capitolul 6 — Stocuri alimentare	104
De ce contează stocurile alimentare	104
Alimentele cu cea mai lungă durabilitate	105
Conserve românești disponibile în 2024	108
Cantități per persoană — cu calcul caloric	110
Sistemul FIFO — rotirea stocului	112
Stocuri pentru bebeluși și copii mici	113
Alimente liofilizate	114
Condimente și suplimente	115
Depozitarea corectă	116
Planificarea bugetară	118
Greșeli frecvente	120
Checklist stoc alimentar complet	120
Tabel sinoptic: durabilitate pe categorii	123
Meniu orientativ pentru 7 zile de criză	124
Capitolul 7 — Conservarea alimentelor	125
Conservarea — arta uitată	125
Murăturile — tradiția românească	125
Conserve la borcan — sterilizare termică	129
Afumarea cărnii	133
Uscarea alimentelor	135

Depozitarea în pivniță sau beci	137
Fermentarea — dincolo de murături	138
Conservarea fără frigider	140
Greșeli frecvente în conservare	142
Checklist echipament pentru conservare	142
Calendar anual de conservare	144
Capitolul 8 — Culesul din natură	147
Hrană gratuită, dar nu fără riscuri	147
Cadrul legal în România	147
Regulile de siguranță — MEMOREAZĂ-LE	149
Sezonul de primăvară (martie — mai)	149
Sezonul de vară (iunie — august)	152
Sezonul de toamnă (septembrie — noiembrie)	154
Sezonul de iarnă (decembrie — februarie)	158
Calendar complet de cules — sinteză anuală	159
Plante otrăvitoare de evitat — cunoaște-le la fel de bine	160
Ghid de identificare — resurse recomandate	161
Capitolul 9 — Vânatul și pescuitul	163
Hrană de origine animală — când rafturile sunt goale	163
Pescuitul — cea mai accesibilă sursă de proteină animală	163
Vânătoarea — cadrul legal complet	169
Capcane primitive	171
Pregătirea vânatului și peștelui	172
Insecte comestibile	175
Strategia realistă — ierarhia alimentară în criză	176
Capitolul 10 — Adăpostul	179
De ce contează adăpostul	179
Apartamentul sau casa ta ca adăpost	179
Izolație termică improvizată	182
Adăposturile de protecție civilă din România	184
Adăposturi improvizate în natură	186
Adăpost în Carpați	191
Camuflaj și ascundere	193
Checklist — Pregătirea adăpostului	195
Capitolul 11 — Focul	197
Focul — cel mai vechi aliat al omului	197
Metode de aprindere a focului	198
Materialul inițiator și structura focului	202
Lemne din pădurile României	204
Focul în apartament	206
Semnalizarea cu foc	210
Riscuri și siguranță	211
Checklist — Kit de foc	211

Capitolul 12 — Încălzirea în iarnă fără utilități	213
Iarna românească — context	213
Sobe pe lemne	215
Prețuri și disponibilitate — tabel complet	217
Soluții improvizate de încălzire	218
Hipotermia — cunoștințe medicale esențiale	220
Îmbrăcămintea stratificată	223
Planificarea pe termen lung	227
Capitolul 13 — Primul ajutor	230
Principiul <C>ABC	230
Kitul de prim ajutor	231
Oprirea hemoragiei	233
Fracturi	237
Arsuri	239
CPR — Resuscitarea cardiopulmonară	241
Pозиția laterală de siguranță (PLS)	244
Anafilaxia	245
Alte urgențe frecvente	246
Triajul — Când sunt mai multe victime	249
Pregătirea practică	250
Capitolul 14 — Medicamente și alternative	252
Medicamente esențiale — Stocul de bază	252
Antibiotice — Ce trebuie să știi	256
Plante medicinale din România	258
Dezinfectanți improvizați	262
Boli cronice fără acces la farmacie	263
Sănătate dentară de urgență	265
Farmacia de urgență — Recapitulare	266
Capitolul 15 — Igienă în condiții de criză	268
Igiena personală fără apă curentă	269
Toaleta improvizată	271
Gestionarea deșeurilor	273
Prevenirea epidemiilor	274
Igiena menstruală în criză	276
Igiena copiilor	277
Spălatul rufelor fără mașină	277
Rezumatul capitolului	278
Capitolul 16 — Sănătate mintală în criză	279
Reacțiile normale la stres anormal	279
PTSD — Tulburarea de stres post-traumatic	281
Anxietatea și atacurile de panică	283
Rutina ca ancoră	283
Activități pentru copii	285

Gestionarea doliului	287
Gestionarea conflictelor în grup	288
Când trebuie să ceri ajutor	289
Sănătatea mintală a celui care ajută	290
Reziliența colectivă	291
Pregătirea mintală — Ce poți face acum	292
Capitolul 17 — Comunicații fără internet	294
RO-ALERT: sistemul de avertizare al României	294
Radioul: cel mai rezistent mijloc de informare	296
PMR446: comunicare radio fără licență	299
Radio amator: comunicare de lungă distanță	303
Comunicare vizuală	306
Mesaje fizice: comunicare analogică în comunitate	308
Plan de comunicare familial	310
Rezumat: ierarhia comunicării în criză	311
Capitolul 18 — Informare și dezinformare	313
Terminologie: dezinformare, misinformare, malinformare	313
Cele 4 întrebări ale verificării	313
Surse oficiale în România	316
Propaganda și tehnici de manipulare	317
Dezinformarea în România: exemple recente	319
Informare fără internet	320
Gestionarea zvonurilor	322
Jurnalul de criză	323
Rezumat: cele 8 reguli ale informării în criză	324
Capitolul 19 — Securitate cibernetică personală	325
Protejarea datelor: principii fundamentale	325
Parole: prima linie de apărare	327
Comunicare criptată	330
VPN: ce face și ce nu face	332
Criptomonedes: rezervă financiară digitală	334
Securitate de bază pentru telefon și laptop	336
DNS criptat — un strat invizibil dar important	337
Când nimic digital nu mai funcționează	338
Rezumat: securitate cibernetică minimă	339
Capitolul 20 — Când să rămâi, când să pleci	342
Matricea de decizie	342
Bug-in: strategia de a rămâne	345
Bug-out: strategia de a pleca	346
Indicatori clari de plecare imediată	348
Indicatori de rămânere	348
Comunicarea deciziei în familie	349
Greșeli frecvente	351

Scenariul hibrid: rămâi, apoi pleci	352
Exercițiu practic: planul tău personal	352
Rezumat	353
Capitolul 21 — Rute de evacuare din România	354
Principii generale de evacuare rutieră	354
Infrastructura rutieră a României: situația actuală	355
Rute principale auto	355
Estimarea timpilor de parcurs	358
Rute secundare	359
Transport feroviar (CFR)	360
Evacuare pe apă	361
Treceri de frontieră	363
Documente necesare pentru evacuare	367
Evacuare cu copii	367
Evacuare cu persoane în vârstă sau cu dizabilități	368
Evacuare cu animale de companie	369
Logistica evacuării	370
Evacuare pe jos	371
Planificarea concretă: exercițiu	372
Rezumat	373
Capitolul 22 — Orientare și navigație	374
GPS offline: navigație digitală fără internet	374
Busola și harta topografică	376
Orientare naturală (fără instrumente)	380
Hărți topografice pentru România	382
Navigație în Carpați	383
Navigație urbană în criză	386
Erori comune de navigație	388
Instrumente suplimentare de navigație	388
Exercițiu practic: orientarea de bază	389
Rezumat	390
Capitolul 23 — Energie electrică alternativă	392
Cât consumă dispozitivele tale	392
Panouri solare portabile	394
Power bank-uri și stații portabile	397
Generatoare pe combustibil	399
Baterii reîncărcabile și sisteme de stocare	402
Turbine eoliene mici	403
Biomasă și biogaz	404
Prioritizarea consumului electric	405
Combinarea surselor: sistemul hibrid	406
Întreținerea sistemului energetic	407
Checklist energie alternativă	408

Capitolul 24 — Iluminat și unelte	410
Lanterne moderne cu LED	410
Lumânări	412
Fabricarea lumânărilor din seu	414
Lămpi cu ulei	414
Iluminat alternativ: alte soluții	415
Uneltele esențiale	416
Setul complet de unelte — rezumat	418
Întreținerea uneltelor	419
Checklist iluminat și unelte	420
Capitolul 25 — Transportul fără combustibil	422
Bicicleta: regele transportului de criză	422
Mersul pe jos: lent dar sigur	426
Cai și căruțe: resursa ignorată	428
Bărți și plute improvizate	430
Întreținerea vehiculului: pregătire pre-criză	432
Planificarea rutelor de evacuare	433
Checklist transport	434
Capitolul 26 — Autoapărare	437
Cadrul legal: ce ai voie și ce nu	437
Ierarhia autoapărării: piramida supraviețuirii	439
Autoapărare fără arme: principii de bază	441
Mijloace legale de autoapărare în România	443
Securizarea locuinței	445
Gândire tactică pentru civili	447
Protecția copiilor și a persoanelor vulnerabile	449
Scenarii practice: cum reacționezi	449
Checklist de securitate personală	450
Capitolul 27 — Securitatea comunității	452
Organizarea vecinilor	452
Bariere improvizate	455
Gestionarea conflictelor în comunitate	457
Barterul: economia crizei	459
Prevenirea jafurilor	462
Primirea sau respingerea străinilor	463
Checklist de securitate comunitară	464
Capitolul 28 — OPSEC — Securitate operațională	466
Ce informații să NU împărtășești	466
Discreția stocurilor	467
Profilul scăzut: conceptul „Grey Man„	468
Protejarea familiei	469
OPSEC digital: amenințarea invizibilă	471
Securitatea documentelor	474

OPSEC-ul ca obicei, nu ca obsesie	475
Checklist OPSEC	475
Capitolul 29 — Cutremur major	478
Zona Vrancea: ce trebuie să înțelegi	478
Pregătirea înainte de cutremur	480
În timpul cutremurului: DROP — COVER — HOLD ON	483
După cutremur: primele ore	484
Clădiri vulnerabile în România	486
Harta seismică a României	488
Cutremur la bloc: scenariul pas cu pas	489
Cutremur major: ce face statul	490
Pregătire seismică: lista completă	491
Mituri despre cutremure	492
Capitolul 30 — Inundații	494
Zone inundabile din România	494
Sistemul de avertizare	496
Decizia critică: evacuare sau rămânere	497
Rămânerea în locuință (<i>shelter-in-place</i>)	498
După inundație: pericole ascunse	499
Protecția pe termen lung	500
Viituri — cazul special	501
Schimbările climatice și inundațiile din România	502
Capitolul 31 — Conflict armat	503
Contextul strategic al României	503
Comportamentul civil în zonă de conflict	504
Dreptul internațional umanitar	505
Mobilizarea militară	506
Rechizițiile	507
Adăpostirea în conflict armat	508
Pregătirea familiei pentru scenariul de conflict	510
Războiul informațional	511
Starea de urgență și starea de asediu	512
Capitolul 32 — Atac cibernetic și căderea rețelei electrice	513
Scenariul <i>grid-down</i>	513
Efectul domino	514
Centrala nucleară Cernavodă	516
Infrastructura critică cu backup	517
Viața fără internet și fără card	517
Protecție Faraday (pentru scenariul EMP)	519
Ce faci practic la căderea curentului	519
Prevenție personală: cybersecurity de bază	520
Capitolul 33 — Colaps economic și hiperinflație	522
Lecții din istoria economică a României	522

Bunuri cu valoare stabilă	524
Metale prețioase	525
Barterul: economia fără bani	526
Grădina de subzistență	527
Pregătirea financiară pentru criză	528
Semnale de avertizare	529
Capitolul 34 — Pandemie	531
Lecțiile COVID-19 în România	531
Izolarea la domiciliu	533
Protecție individuală	534
Gestionarea unui bolnav acasă	535
Sistemul de sănătate publică din România	537
Pregătirea specifică pentru pandemie	537
Pandemie vs. epidemie vs. endemie	538
Capitolul 35 — Incident nuclear sau radiologic	540
Centrala de la Cernavodă	540
Accidente la distanță	542
Tipuri de radiație	543
Măsurarea radiației	544
Adăpostirea în caz de incident nuclear	545
Pastilele de iod	546
Decontaminarea	547
Alimente și apă în context nuclear	548
Scenarii: ce este probabil, ce este posibil	549
Capitolul 36 — Amenințări neconvenționale	551
Dependența de sisteme automate și inteligență artificială	551
Manipularea digitală și războiul informațional	552
Atac EMP (puls electromagnetic)	554
Amenințări biologice non-pandemice	555
Mesajul final al părții de scenarii	556
Lista finală de verificare — toate scenariile	556
Capitolul 37 — Noduri și legări	559
De ce contează nodurile	559
Terminologie de bază	559
Tipuri de sfoară și recomandări	560
Cele 12 noduri esențiale	561
Tabel comparativ — toate cele 12 noduri	569
Utilizări practice în supraviețuire	570
Întreținerea sforii	571
Exersarea nodurilor	571
Capitolul 38 — Reparații de bază	574
De ce trebuie să știi să reperi	574
Instalații sanitare	574

Instalații electrice	579
Instalații de gaz	582
Acoperișul și geamurile	583
Sudură la rece și adezivi de urgență	584
Uneltele necesare	585
Principiul reparației de urgență	586
Numere utile de urgență	587
Checklist de pregătire	587
Capitolul 39 — Grădinărit de subzistență	589
De la supermarket la pământ	589
Valoarea calorică a culturilor — ce merită să cultivi	589
Ce crește bine în clima României	591
Tipuri de sol în România — identificare rapidă	592
Calendarul agricol al României	593
Nevoi de apă per cultură	594
De unde cumperi semințe în România	595
Grădina pe balcon	596
Compostarea	598
Rotația culturilor — esențială	599
Păstrarea semințelor	600
Animale mici de curte	602
Mica fermă de subzistență — viziune de ansamblu	604
Boli și dăunători frecvenți — ghid rapid	605
Greșeli frecvente ale începătorilor	606
Checklist de pornire	606
Capitolul 40 — Cusut, reparat, improvizat	608
Arta de a nu arunca	608
Cusut de bază	608
Reparațiile textile cele mai frecvente — clasament	609
Cusăturile esențiale — pas cu pas	610
Reparații specifice — ghid pas cu pas	611
Improvizare echipament	614
Reciclare creativă	615
Materiale comune și potențialul lor de improvizație	618
Principiul improvizației	618
Checklist de pregătire	619
Capitolul 41 — Hărți	621
Harta seismică a României	621
Harta zonelor inundabile	623
Harta rețelei rutiere	625
Harta punctelor de trecere a frontierei	627
Harta adăposturilor de protecție civilă	629
Harta resurselor de apă	631

Harta zonelor de risc nuclear	633
Unde găsești hărți tipărite	634
Capitolul 42 — Checklists printabile	635
Checklist 1: BOB — Rucsac de urgență 72h	635
Checklist 2: Stoc alimentar 3 luni (per persoană)	640
Checklist 3: Documente esențiale	643
Checklist 4: Kit medical de urgență	645
Checklist 5: Pregătire cutremur — acasă	649
Checklist 6: Plan familial de urgență	651
Checklist 7: Evacuare — Procedura completă	654
Capitolul 43 — Tabele de referință	657
Plante comestibile din România	657
Plante TOXICE — de evitat	662
Durată conservare alimente	664
Frecvențe radio de urgență	667
Conversii utile	670
Coduri și semnale internaționale	672
Capitolul 44 — Numere utile și resurse	676
Numere de urgență — apelabile din orice rețea	676
Salvamont — numere pe regiuni	677
ISU — Inspectorate Județene pentru Situații de Urgență	679
Salvarea pe apă — numere de contact	679
Site-uri oficiale verificate	680
Frecvențe Radio România Actualități	683
Organizații de voluntariat și sprijin	684
Ambasade și consulate — țările vecine	685
Capitolul 45 — Glosar de termeni	688
A	688
B	689
C	690
D	691
E	691
F	692
G	692
H	693
I	693
J	694
K	694
L	694
M	694
N	695
O	695
P	696

R	697
S	697
T	698
U	698
V	699
W	699
Cifre și acronime numerice	699

PARTEA I

FUNDAMENTE



Capitolul 1 — Introducere

De ce ai nevoie de acest ghid

Trăim într-o lume în care confortul zilnic ne face să uităm cât de fragil este sistemul care ne susține. Apa curge din robinet, curentul vine din priză, mâncarea apare pe rafturile supermarketului, ambulanța vine în 10 minute. Totul funcționează — până nu mai funcționează.

87%

Procentul locuitorilor din București care *nu* sunt pregătiți să facă față primelor 72 de ore după un dezastru major, conform unui studiu al Fundației Comunitare București din 2025.

România se află la intersecția mai multor riscuri reale și documentate:

Riscul seismic. Zona seismogenă Vrancea, situată la adâncimi de 60–180 km sub Carpații de Curbură, este responsabilă pentru peste 90% din cutremurele din România și eliberează peste 95% din energia seismică. Statistic, un cutremur cu magnitudinea 6+ are loc la fiecare 10 ani, unul cu magnitudinea 7 la fiecare 33 de ani, iar unul cu magnitudinea 7,5+ la fiecare 80 de ani. Ultimul cutremur devastator — 4 martie 1977, magnitudine 7,4 — a ucis 1.578 de persoane (1.424 doar în București), a rănit peste 11.300 și a distrus sau avariat 32.900 de clădiri. Prognozele seismologice ale Institutului Național de Fizica Pământului (INFP) indică posibilitatea unui nou eveniment major ($M > 7$) în intervalul 2030–2040.

Inundațiile. Între 2002 și 2013, 20 de evenimente majore de inundații au provocat 183 de decese, evacuarea a peste 68.000 de persoane și pagube de circa 4,1 miliarde EUR. Bazinele hidrografice Siret, Prut și Jiu sunt cele mai vulnerabile — în 2005, pe Siret s-a înregistrat debitul maxim din istoria României: 4.650 m³/s. Doar inundațiile din 2005 au cauzat 76 de morți și pagube de 1,66 miliarde EUR.

Iernile severe. Temperaturi de -25°C la câmpie (Bod, 2012: -32,1°C) și -35°C în zonele montane nu sunt excepții, ci normalitate climatică. Viscolul poate izola comunități zile întregi, iar infrastructura energetică — rețele de gaz, linii electrice aeriene — cedează regulat.

Contextul geopolitic. De la invazia Rusiei în Ucraina (24 februarie 2022), România are un vecin în război la granița de est. Deși NATO oferă un cadru de securitate, nicio alianță nu elimină complet riscurile de escaladare, spionaj cibernetic sau tulburări în lanțurile de aprovizionare.

Incendii și dezastre urbane. Tragedia de la Colectiv (30 octombrie 2015) — 65 de morți, 146 de răniți grav — a demonstrat că pericolul nu vine doar din natură, ci și din infrastructura neglijată, lipsa normelor și lipsa pregătirii individuale.

IMPORTANT

Nu scriu aceste rânduri ca să te sperii. Le scriu ca să fii pregătit. Pregătirea nu este paranoia — este responsabilitate. Statul român are planuri de urgență, dar niciun stat din lume nu poate ajunge la fiecare cetățean în primele 72 de ore ale unei crize majore. Acele 72 de ore depind de *tine*.

Acest ghid îți oferă cunoștințele practice necesare pentru a trece printr-o situație de urgență — de la un cutremur care durează 30 de secunde, la o criză care poate dura săptămâni sau luni. Totul adaptat la realitățile din România: la clima noastră, la geografia noastră, la legislația noastră, la resursele disponibile în magazinele și farmaciile noastre, la prețurile în RON.

Ce nu este acest ghid

Să fim clari de la început despre ce *nu* vei găsi aici:

Nu este un manual militar. Nu te învăț tactici de luptă și nu promovez o mentalitate „noi contra ei„. Scopul este supraviețuirea civilă, nu conflictul. Informațiile despre securitate personală (vezi Capitolele 26–28) sunt strict defensive.

Nu este un ghid de panică. Nu vei găsi predicții apocaliptice sau scenarii menite să te sperie pentru a cumpăra produse. Fiecare informație din acest ghid este verificabilă, documentată cu surse și practică.

Nu este ficțiune. Nu sunt scenarii din filme. Cutremurele, inundațiile, pana de curent prelungită, incendiile — acestea sunt evenimente care s-au întâmplat *deja* în România și se vor mai întâmpla. Întrebarea nu este „dacă„, ci „când”.

Nu este complet. Nicio carte nu poate acoperi totul. Acest ghid îți oferă o bază solidă de la care pornești, dar experiența personală, adaptarea la situația ta specifică și judecata proprie rămân ireplacibile.

Nu înlocuiește ajutorul profesionist. Informațiile medicale din acest ghid (vezi Capitolele 13–16) sunt pentru situații de urgență când accesul la medici nu este posibil. În condiții normale, mergi la doctor. Informațiile despre prim ajutor nu înlocuiesc un curs acreditat al Crucii Roșii Române (disponibil de la 200 RON, în toate filialele județene — vezi Capitolul 13).

Nu promovează izolarea. Mitul „supraviețuitorului singuratic„ este o ficțiune hollywoodiană. Comunitățile organizate au rate de supraviețuire incomparabil mai mari decât indivizii izolați. Acest ghid pune accent pe cooperare, comunicare și sprijin reciproc.

Cum să folosești ghidul

Ghidul este structurat în 12 părți și 45 de capitole, organizate logic de la fundamente la abilități avansate. Ai două moduri principale de a-l folosi:

Citire secvențială

Dacă ai timp și vrei o pregătire completă, citește de la cap la coadă. Capitolele sunt structurate logic:

1. Partea I — Fundamente (Cap. 1–3): mentalitatea, psihologia și pregătirea preventivă
2. Partea II–III — Apă și Hrană (Cap. 4–9): nevoile biologice de bază
3. Partea IV — Adăpost și Căldură (Cap. 10–12): protecția față de mediu
4. Partea V — Sănătate (Cap. 13–16): prim ajutor, medicamente, igienă, sănătate mintală
5. Partea VI — Comunicații (Cap. 17–19): informare, dezinformare, securitate digitală
6. Partea VII — Mobilitate (Cap. 20–22): evacuare, rute, orientare
7. Partea VIII — Energie (Cap. 23–25): surse alternative, iluminat, transport
8. Partea IX — Securitate (Cap. 26–28): autoapărare, comunitate, *OPSEC* (securitate operațională)
9. Partea X — Scenarii (Cap. 29–36): cutremur, inundații, război, pană de curent, colaps economic, pandemie, nuclear, neconvențional
10. Partea XI — Abilități (Cap. 37–40): noduri, reparații, grădinărit, cusut
11. Partea XII — Referințe (Cap. 41–45): hărți, checklist-uri, tabele, numere utile, glosar

Referință rapidă

Dacă ai nevoie de informații imediate, folosește cuprinsul. Fiecare capitol este conceput să poată fi citit independent — poți sări direct la „Purificarea apei„ (Capitolul 5) sau „Ce faci în caz de cutremur” (Capitolul 29) fără să fi citit restul.

SFAT PRACTIC

Recomandarea mea: citește mai întâi Capitolele 1–3 (Fundamente) pentru a înțelege filozofia ghidului. Apoi parcurge restul în ritmul tău, dar *acționează* pe măsură ce citești. Fiecare capitol conține pași concreți pe care îi poți face azi, nu mâine. Cel mai periculos lucru pe care poți spune este „fac eu data viitoare„.

Convenții folosite în ghid

Pe parcursul ghidului, vei întâlni casete colorate cu funcții specifice:

SFAT PRACTIC

Căsuțele verzi conțin sfaturi practice — lucruri pe care le poți face imediat, fără echipament special sau cunoștințe avansate.

ATENȚIE

Căsuțele roșii semnalează pericole sau greșeli frecvente — citește-le cu atenție deosebită. Ignorarea lor poate avea consecințe grave.

IMPORTANT

Căsuțele albastre conțin informații cheie care merită reținute — date, cifre, principii fundamentale.

NOTĂ

Căsuțele gri oferă context suplimentar — detalii interesante, clarificări sau note de subsol extinse.

Termenii tehnici în limba engleză sunt explicați la prima utilizare. De exemplu: *Bug-Out Bag* (rucsac de urgență pregătit pentru evacuare rapidă, prescurtat BOB). Un glosar complet cu toți termenii folosiți se găsește în Capitolul 45.

Cifre și statistici sunt evidențiate pentru a fi ușor de identificat și memorat. Toate datele au fost verificate din surse oficiale (INFP, IGSU, DSU, Crucea Roșie, INS) și sunt actualizate la momentul scrierii.

Listele de verificare (*checklists* (liste de bifat, folosite pentru a verifica parcurgerea tuturor pașilor)) sunt concepute pentru a fi printate și folosite practic. Le găsești atât în cadrul fiecărui capitol, cât și centralizate în Capitolul 42.

Filosofia PRACC: Pregătire > Panică

Numele acestui ghid nu este întâmplător. PRACC este un acronim care rezumă tot ce contează: