

ROMÂNIA  
MINISTERUL APĂRĂRII NAȚIONALE  
COMANDAMENTUL LOGISTIC ÎNTRUNIT  
COLEGIUL NAȚIONAL MILITAR „DIMITRIE CANTEMIR”  
BREAZA

NECLASIFICAT  
Exemplar unic

**DOCUMENTAR  
PENTRU INSTRUCTAJUL CANDIDAȚILOR**

COMANDANTUL COLEGIULUI NAȚIONAL MILITAR  
„DIMITRIE CANTEMIR”  
Colonel

*Întocmit*

NECLASIFICAT

## **OPIS**

### **CAPITOLUL I**

**INSTRUCTAJUL CARE SE PRELUCREAZĂ LA PREZENTARE ÎN COLEGIUL NAȚIONAL  
MILITAR „DIMITRIE CANTEMIR” BREAZA**

### **CAPITOLUL II**

**TEMATICI CE SE PRELUCREAZĂ ÎNAINTEA DESFĂȘURĂRII PROBELOR FIZICE**

**CAPITOLUL I**  
**INSTRUCTAJUL CARE SE PRELUCREAZĂ LA PREZENTARE**  
**ÎN COLEGIUL NAȚIONAL MILITAR „DIMITRIE CANTEMIR” BREAZA**

**1. NORME DE ORDINE INTERIOARĂ**

**Candidatul este responsabil de starea sa psihică și somatică pe timpul activității de simulare.**

**DREPTURILE ȘI OBLIGAȚIILE CANDIDAȚILOR**

*Candidații prezenți în vederea participării la activitatea de simulare au următoarele drepturi:*

1. să solicite și să primească informațiile necesare privind activitatea de simulare la care urmează să participe;
2. să beneficieze de instructajul privind respectarea normelor de securitate și sănătate în muncă și P.S.I. pe timpul activității de simulare;

*Candidații sunt obligați:*

- *Să dea dovadă de respect și politețe în relația cu personalul colegiului zonal, evitându-se aprecierile personale, indiferent de natura acestora;*
- *Să se prezinte la poarta Colegiului Național Militar „Dimitrie Cantemir” Breaza cu 20 de minute înainte de începerea seriei, în ziua începerii activității de simulare :*
  - **să aibe asupra lor**
    - buletinul/cartea de identitate sau certificatul de naștere în original ( pentru candidații care nu au împlinit vârsta de 14 ani);
    - adeverință medicală eliberată de medicul de familie care confirmă că acesta poate efectua probele de simulare ( pentru candidații la categoria CMN, adeverință medicală de la medicul de psihiatrie pediatrică și de la medicul de neuropediatricie);
    - carnetul de elev vizat pentru anul în curs.
  - **să declare** orice modificare a stării de sănătate pentru a fi îndrumați către infirmeria Colegiului național militar, în scopul prevenirii unor accidente sau îmbolnăviri în masă. Persoanele care se îmbolnăvesc pe parcursul șederii în CNMDC sunt, de asemenea, obligate să anunțe personalul colegiului pentru a fi îndrumate către personal calificat.
  -

**Candidaților li se interzice în sala de sport cu:**

- telefoane mobile;
- aparate de fotografiat;
- aparatură electronică, audio-video;
- băuturi alcoolice;
- alimente alterabile;
- droguri și alte substanțe interzise;
- materiale inflamabile sau explozibile;
- arme de foc sau arme albe;
- țigări, chibrituri, brichete;

**Pe timpul șederii în colegiu, candidații au următoarele obligații:**

- să participe la activitățile planificate pentru simulare;
- să respecte regulile de ordine interioară, normele de protecția muncii și cele de A.I.I. precum și îndrumările personalului desemnat să conducă activitatea de simulare;
- să respecte programul de simulare al unității în așa fel încât să nu se afle în alte locuri decât prevăzute în acesta. În situații deosebite, se admite acest lucru dar numai cu aprobarea persoanelor care conduc activitățile respective. Dacă un candidat nu este prezent la susținerea unei probe din cauza neîncadrării în programul orar, CNMDC își rezervă dreptul de a-l exclude din procesul de simulare;

-candidații trebuie să dea dovadă de un comportament civilizat atât cu colegii prezenți la simulare cât și cu personalul colegiului zonal și al colegiului militar național, în așa fel încât să se evite apariția conflictelor de orice fel. În caz de conflict cu un alt candidat nu trebuie să se recurgă la rezolvarea acestuia prin violență verbală sau fizică. Pentru rezolvarea lui se va apela la persoanele abilitate ( conducătorii activităților, șefii de birouri, ofițerul de serviciu al colegiului militar național, comandantul unității);

-să nu frecventeze spațiile de cazare, instruire, servire a mesei și locurile de adunare ale elevilor din colegiul militar național și să nu intre în altercații cu aceștia;

-să păstreze și să folosească materiale, spațiile și celelalte bunuri puse la dispoziție fără a provoca pagube, iar în caz contrar să suporte contravaloarea daunelor produse.

## 2.NORME DE SĂNĂTATE ȘI SECURITATE ÎN MUNCĂ SPECIFICE ACTIVITĂȚII DE SIMULARE

### Norme generale de prevenire a accidentelor

Pe timpul desfășurării activității de simulare în cadrul colegiului, candidații sunt obligați:

- să-și însușească și să respecte normele generale și cele specifice probelor de simulare;
- să desfășoare activitatea în așa fel încât să nu pună în pericol de accidentare persoana proprie și ceilalți candidați;
- să raporteze imediat evaluatorului dacă se produce un accident;
- să nu intre în alte locuri (sectoare) decât cele stabilite pentru efectuarea simulării;
- să folosească încălțăminte corespunzătoare pentru a evita orice sursă de accidentare;
- să folosească corect instalațiile electrice;
- să se deplaseze dintr-o încăpere în alta cu fața înainte și nu în alergare;
- pe timpul deplasărilor exterioare:
  - să circule pe traseele indicate în așa fel încât să se evite accidente cu autovehicule aflate în deplasare în incinta unității;
  - să nu alerge, să nu pună piedică și să nu împingă persoanele aflate în formație sau în deplasare de voie;
  - să nu transporte obiecte cu greutate peste posibilitățile individuale;
  - să nu citească;
- să respecte următoarele reguli pe timpul deplasării pe scări :
  - să circule pe partea dreaptă;
  - să meargă încet unul după altul în șir simplu;
  - să se sprijine de mâna curentă ;
  - să nu citească, să nu numere bani, în timp ce urcă sau coboară;
  - să nu meargă distrat sărind câte două, trei trepte deodată;
  - să evite să calce pe obiecte care ar provoca alunecarea de pe trepte;
  - să nu împingă persoanele aflate în față, nici la urcare nici la coborâre;
  - să nu calce pe obiecte de vestimentație ale persoanelor ce se află în coborâre ;
- să semnalizeze orice defecțiuni în pardoseli;
- **fumatul este INTERZIS:**
- la folosirea toaletelor să intre totdeauna cu fața în cabină, și să nu întreviasă în fugă;
- să nu arunce cu materiale sau instrumente folosite la curățenie ce pot periclita integritatea fizică a persoanelor, spargerea geamurilor care în cădere ar produce răni persoanelor aflate în vecinătate;
- să nu urce în copaci, pomi fructiferi sau să se agate de aceștia;
- să nu se agate de obiecte suspendate ;
- la ridicarea obiectelor grele efortul să fie făcut cu mușchii picioarelor și nu cu mușchii spatelui;
- să nu se cațere pe mobilier, ghiuvete sau alte obiecte aflate la înălțime;

## NECLASIFICAT

- să nu se aplece peste pervazele ferestrelor și să nu arunce cu obiecte sau materiale pe ferestre;
- să nu tragă scaunul altei persoane în timp ce acesta dorește să se așeze;
- când transportă bagajele în brațe acestea nu trebuie să împiedice vizibilitatea drumului de parcurs;
- să nu lase bagaje la întâmplare pentru a nu constitui un obstacol în deplasare;
- să nu împingă persoane aflate în deplasare sau staționare;
- să nu arunce cu nici un fel de obiecte care în impact cu persoane pot produce rănire;
- să nu ia inițiativă în derularea unor activități neorganizate și neaprobat de comanda unității;
- să nu arunce cu bulgări de zăpadă și să nu participe la activități recreative neorganizate;

### ***Candidaților li se interzice:***

- deplasarea în pas alergător sau fugă în incinta colegiului;
- folosirea aparatelor electrice și electronice care nu sunt în dotarea colegiului;
- remedierea defecțiunilor apărute la instalația electrică sau realizarea unor improvizații;
- remedierea oricăror defecțiuni de orice natură.

## 4.NORME DE PREVENIRE ȘI STINGERE A INCENDIILOR

***Pe timpul desfășurării activității de simulare în cadrul Colegiului național militar "Dimitrie Cantemir" Breaza candidații au următoarele OBIGAȚII:***

- să respecte regulile și măsurile de apărare împotriva incendiilor aduse la cunoștință la sosirea în colegiu;
- să nu efectueze manevre și modificări nepermise ale mijloacelor de intervenție pentru stingerea incendiilor;
- să semnaleze personalului colegiului orice situație pe care este îndreptățit să o considere un pericol de incendiu, precum și orice defecțiune sesizată la sistemul de protecție sau de intervenție pentru stingerea incendiilor;
- să participe, acolo unde a fost numit, la realizarea măsurilor de apărare împotriva incendiilor, la salvarea celor aflați în pericol, a bunurilor din dotarea proprie și a celor aparținând colegiului;
- să coopereze cu persoana numită de comandantul colegiului în vederea realizării măsurilor de apărare împotriva incendiilor;
- să acorde ajutor, atât cât este posibil, oricărei persoane din centru aflată într-o situație de pericol;
- ***în incinta colegiului militar național fumatul este INTERZIS.***

### **Candidaților li se INTERZICE:**

- accesul la panourile electrice, întrerupătoare, prize sau alte instalații electrice care pot prezenta risc de electrocutare;
- să folosească aparate electrice și electrotehnice care nu sunt în dotarea colegiului;
- să încerce remedierea defecțiunilor apărute sau realizarea unor improvizații la instalațiile electrice;
- să distrugă gunoaiile combustibile sau deșeurile de produse combustibile, prin ardere cu foc deschis, în incinta colegiului;

### **În cazul izbucnirii unui incendiu se va proceda, astfel:**

Pe timpul programului:

- persoana care a observat prima declanșarea incendiului, va anunța personalul ***Colegiului național militar "Dimitrie Cantemir" Breaza***, care va acționa pentru stingerea (limitarea) acestuia conform instrucțiunilor de apărare împotriva incendiilor (dacă este nevoie, în colaborare cu pichetul de pompieri al colegiului militar național).

#### 4. CONSECINȚE GENERATE DE NERESPECTAREA NORMELOR ELIMINAREA CANDIDAȚILOR

Un candidat poate fi declarant **eliminat** din activitatea de simulare,, în una dintre următoarele situații:

- a) nerespectarea normelor de desfășurare a activităților de simulare;
- b) dezvoltarea unei conduite care prejudiciază demnitatea personalului CNMDC și pe cea a candidaților;
- c) săvârșirea de fapte care atrag răspundere materială, contravențională, civilă sau penală, după caz;
- d) deținerea, introducerea, distribuirea și consumul de substanțe interzise în spațiile de desfășurare a activităților de simulare, recreere.

Propunerea de eliminare poate fi făcută de persoana desemnată la conducerea activității pe timpul căreia s-a petrecut fapta, se promovează către președintele Comisiei de decizie, care o va supune aprobării membrilor Comisiei.

Candidatul este declarant "**eliminat**" dacă este obținută unanimitatea membrilor Comisiei de decizie. Rezultatul votului acestora se consemnează într-o hotărâre a comisiei.

Eliminarea unui candidat și motivul eliminării se consemnează în procesul verbal întocmit pentru seria de candidați din perioada respectivă, precum și în registrul special destinat.

#### CAPITOLUL II TEMATICI CE SE PRELUCREAZĂ ÎN DIMINEAȚA ZILEI DE ÎNCEPERE A SIMULARII

Candidații se vor prezenta la simulare fără a avea asupra lor bagaje voluminoase. Bagajul candidaților se va depozita într-un rucsac de dimensiuni mici și se va rezuma la minimumul necesar, astfel:

- adeverință eliberată de medicul de familie, va fi prezentată la intrarea în unitate. Adeverința trebuie să specifice: "*Clinic sănătos și nu se află în evidență sau sub observație cu boli cronice, psihice/neuropsihice sau infectocontagioase*". Eliberată pentru susținerea probelor sportive, evaluării psihologice și examinării medicale la intrarea în sistemul militar;
- candidații care nu vor prezenta o adeverință care să conțină cele menționate mai sus nu vor putea susține selecția;
- 1-2 prosoape curate, de mici dimensiuni, pe care le vor folosi la ștergerea mâinilor, după spălarea cu apă caldă și săpun;
- hrană rece, neperisabilă.
- apă potabilă îmbuteliată;
- **documente:** actul de identitate în original al candidatului, adeverința de la medicul de familie, conform precizărilor ulterioare;
- ustensile de scris culoare albastru.

- **NU SE ASIGURĂ CAZAREA CANDIDAȚILOR ȘI NICI ÎNSCRIEREA CANDIDAȚILOR LA POPOTA UNITĂȚII.**

### **CAPITOLUL III**

#### **TEMATICI CE SE PRELUCREAZĂ ÎNAINTE DESFĂȘURĂRII PROBELOR FIZICE**

##### **1. Norme de prevenire a accidentelor pe timpul evaluării nivelului capacității motrice**

**Se vor lua toate măsurile pentru ca activitatea de simulare să se desfășoare în condiții igienico-sanitare corespunzătoare, în interiorul săli special amenajate, iar afară în condiții meteorologice favorabile.**

- Simularea nivelului capacității motrice a candidaților este susținută numai de candidații care au fost declarați "APT" din punct de vedere medical (conform adeverinței medicale eliberate de medicul de familie) și care declară, sub semnătură, că starea fizică le permite susținerea probelor.
- Simularea nivelului capacității motrice a candidaților recruți pentru profesia militară cuprinde traseul utilitar-aplicativ;
- Candidații trebuie să parcurgă în întregime traseul utilitar aplicativ și să abordeze obligatoriu toate elementele, în ordinea stabilită.
- Rezultatul la aceste SIMULĂRI SUNT ORIENTATIVE ȘI NU ȚIN LOCUL PROBELOR DE SELECTIE.
- Instructajul privind normele și măsurile de prevenire a accidentelor în locurile de desfășurare a testării nivelului capacității motrice, se face înainte de timpul alocat încălzirii pentru susținerea probelor.
- Instructorii sunt obligați să verifice înainte de începerea probelor caracteristicile tehnice și starea de fixație a mijloacelor tehnice folosite în cadrul testării, să ia toate măsurile de siguranță pentru prevenirea accidentelor, să urmărească aplicarea tuturor măsurilor stabilite și să asigure, cu sprijinul Colegiului național militar, asistență medicală pe timpul probelor.
- Replanificarea pe motive de indispoziție psihică sau somatică, nu este luată în considerație.
- Pregătirea organismului pentru efort și influențare selectivă a aparatului locomotor, se desfășoară în spațiul destinat acestei activități, sub supravegherea instructorilor.
- Încălzire înaintea fiecărei probe, pe durata căreia, candidații se pot acomoda și cu elementele traseului utilitar-aplicativ.
- Aprecierile sunt comunicate verbal candidaților, după fiecare element din traseu, de către profesorul de sport/instructor.

##### **Candidaților LI SE INTERZICE:**

- să intre în sala de sport în afara programării întocmite de organizatori;
- să folosească un echipament care să-i incomodeze în situația probelor și să-i expună accidentărilor;
- portul brățarilor, lăncișoarelor, inelelor, ceasurilor sau alte obiecte care pot produce răni;
- să nu utilizeze alte aparate existente în sala de sport decât cele indicate;
- să nu se cațere pe frânghii, spaliere, cabluri de susținere a unor aparate;

## **2. Instruc aj executat înainte desfășurării probelor fizice:**

### **La traseul utilitar-aplicativ**

- să nu intre în sală dec t conform programării stabilite de organizatori  i  nso i i de un reprezentant al Colegiului național militar;
- să păstreze ordinea  i disciplina în sala de sport, pentru a nu periclita buna desfășurare a testării;
- să poarte un echipament sportiv adecvat;
- candidații afla i în a teptare nu vor părăsi locurile care le-au fost repartizate;
- nu vor executa nici o probă fără a face în prealabil încălzirea, sub supravegherea examinatorilor;
- vor executa numai elementele sau exerci iile stabilite de evaluator  i numai sub stricta supraveghere a acestuia;
- nu se vor urca dec t pe aparatele care le sunt indicate  i numai sub supravegherea permanentă a evaluatorului;
- după terminarea probelor,   i vor relua locul stabilit la intrarea în sală  i nu vor părăsi incinta dec t la comanda evaluatorului;
- nu vor purta în timpul examinării br  ari, l n i oare ,inele sau ceasuri;
- să nu stea în zona por ii de handbal unde se aruncă cele patru mingi;
- să fie aten i la marginea metalică a cadrului at t la intrare, pe parcursul t r rii c t  i la ie irea de sub acesta;
- să nu execute sărituri la capră (ladă) dec t în prezen a  i sub directa îndrumare a evaluatorului;
- să execute mersul în echilibru numai sub asisten a evaluatorului  i fără să alerge pe băncile de gimnastică;
- să ocolească jaloanele cu grijă  i la suficientă distan   de acestea pentru prevenirea accidentării.

CADRU TEHNIC A I/RESPONSABILSSM

Plt. Adj.

 EF CENTRU PREGĂTIRE MILITARĂ  I COORDONARE SUBUNIT  I ELEVI

Mr.