



Groupama

COMUNICAT DE PRESĂ

Groupama susține prevenția la nivel de comunitate: reguli simple care pot salva vieți în cazul unui cutremur

4 martie 2026 – Pe 4 martie 1977, România era zguduită de unul dintre cele mai devastatoare cutremure din istoria sa recentă, care a lăsat în urmă peste 1.500 de morți, circa 11.000 de răniți și peste 35.000 de clădiri distruse. Această dată a intrat în conștiința românilor și readuce în atenție o realitate cunoscută: România este o țară cu risc seismic ridicat, iar pregătirea poate face diferența.

Un plan făcut astăzi, un rucsac pregătit din timp și câteva reguli simple de memorat pot face diferența dintre panică și reacție corectă într-o situație de urgență.

Pregătirea începe în familie

Experții subliniază că pregătirea pentru cutremur nu este o acțiune individuală, ci un proiect de familie. Fiecare membru ar trebui să știe: unde se adăpostește în locuință; cum închide gazul și curentul; care este locul de întâlnire după seism; pe cine contactează în caz de urgență.

Un plan simplu, discutat din timp, poate reduce panica și salva vieți.

În timpul cutremurului, regula de aur este: La pământ. Adăpostire. Ținere.

- Așezați-vă la pământ pentru a nu fi doborâți.
- Adăpostiți-vă sub o masă solidă sau lângă un perete interior rezistent.
- Țineți-vă bine de obiectul sub care vă aflați până când mișcarea se oprește.

Evitați ferestrele și mobilierul înalt. Dacă sunteți pe stradă, îndepărtați-vă de clădiri și cabluri electrice. Dacă sunteți la volan, opriți în siguranță, departe de poduri sau pasaje, și rămâneți în mașină. După seism, verificați eventualele scurgeri de gaz, acordați primul ajutor răniților și fiți pregătiți pentru replici.

Replicile pot fi la fel de periculoase. La fiecare nouă mișcare se aplică aceeași regulă: La pământ, adăpostire, ținere.

La fel de importantă este **rucsacul de urgență**, pregătit din timp și păstrat într-un loc ușor accesibil, care trebuie să conțină apă (minimum 4 litri/persoană/zi pentru cel puțin 3 zile); alimente neperisabile pentru minimum trei zile; trusă de prim ajutor și medicamentele personale; lanternă și radio cu baterii de rezervă; telefon mobil cu încărcător/ baterie externă; fluier pentru a semnaliza prezența sub dărâmături; copii ale documentelor importante și bani în numerar; mască de praf; haine și încălțăminte adecvate sezonului.

Imediat după seism verificați dacă sunt răniți și acordați primul ajutor; controlați eventuale scurgeri de gaz; nu reporniți gazul după ce a fost oprit – doar personalul autorizat poate face acest lucru; evitați



Groupama

cablurile electrice căzute și clădirile avariate; ascultați informațiile oficiale la un radio cu baterii. Dacă locuința este grav avariata, evacuați cu trusa de urgență și urmați instrucțiunile autorităților.

Primul ajutor poate face diferența

În cazul sângerărilor, aplicați presiune directă pe rană cu tifon steril și ridicați membrul rănit deasupra nivelului inimii, dacă este posibil. Dacă există obiecte înfipite în rană, nu le îndepărtați. În cazul fracturilor: imobilizați zona afectată; pentru fracturi la picior, membrul sănătos poate fi folosit ca atelă; bandajați deasupra și sub zona afectată; calmați victima și evitați mișcările inutile.

Prin programul „**Salvatorii de Vieți**”, derulat în parteneriat cu Fundația pentru SMURD, Groupama investește în formarea competențelor de prim ajutor la nivel național și a instruit până la finalul lunii ianuarie 2026 un număr de 14.195 de persoane în cadrul a 500 de ateliere organizate în 82 de orașe totalizând 1.500 de ore de instruire. Un astfel de atelier durează între 2,5 și 3 ore și reunește, în medie, 30 de participanți, care învață tehnici esențiale de prim ajutor și reacție în situații de urgență.

În 2025, Groupama a lansat și proiectul național “**Ateliere de prevenție**” pentru pregătirea populației în cazul calamităților naturale, alături de Fundația pentru SMURD și Asociația Climato Sfera. Primele trei sesiuni au avut loc la Întorsura Buzăului (3 decembrie 2025) – 110 participanți, Rădăuți (23 februarie 2026) – 113 participanți și Suceava (24 februarie 2026) – 106 participanți.

Astfel, pentru Groupama comemorarea celor 49 de ani de la cel mai mare cutremur din România este un nou apel la responsabilitate și o continuare a campaniilor sale de prevenție. Este un bun moment de reflecție: Suntem pregătiți nu doar să ne amintim de cutremurul devastator din 1977, ci și să acționăm? În fața unui cutremur major, reacția din primele secunde și cunoștințele de bază pot face diferența dintre viață și moarte. În plus, asigurările au rolul de a ajuta familiile să își reia viața cât mai rapid, prin despăgubiri și sprijin financiar.

Despre Groupama:

Groupama, liderul pieței de asigurări din România, este astăzi recunoscut pentru calitatea serviciilor și soluțiile flexibile de asigurare oferite celor aproape 2 milioane de clienți individuali și 150.000 de companii. Parte a unui grup internațional de asigurări și servicii financiare, mutualist și cu o istorie de peste 100 de ani, Groupama își orientează strategia în jurul creșterii sustenabile, urmărind să câștige preferința clienților. Misiunea companiei este de a-și ajuta clienții să-și trăiască viața cu optimism, zi de zi și în momentele definitorii, știind că mai important decât obstacolul din față este pe cine au alături. Parteneriatul este un element central al viziunii Groupama și stă sub semnul responsabilității și al solidarității, având la bază expertiza unui Grup internațional, alături de experiența și devotamentul unui asigurător local. Mai multe informații pe www.groupama.ro.

Contact Groupama: Oana Bica / 0752 067 295 / oana.bica@groupama.ro