

Despre carte:

În sfârșit, a apărut și cartea de care aveai nevoie! Lumea în care trăim e plină de pericole:

incendii, inundații, cutremure, automobile care dau buzna, trenuri care deraiază sau se ciocnesc, nave

care se scufundă, avioane care se prăbuesc. Cum poți scăpa de, din ele? Urmând sfaturile din această carte!

Ea îți arată ce trebuie să faci ca să supraviețuiești. Adică, să scapi din (aproape) orice fel de

accident sau dezastru imaginabil în care te amenință moartea iminentă. Dar și să vii în siguranță în

siguranță, responsabil, în mod demn. După ce ai citit această carte, nu vei mai fi același om: vei avea

o altă pregătire mintală. Un om pregătit face cât doi! Tehnicile de supraviețuire sunt foarte variate. Ele

depind de specificul situației, dar și de atitudinea, cultura, mentalitatea, posibilitățile (mentale, fizice,

materiale), pregătirea celui surprins de criză, accident. Există diverse metode de supraviețuire, pentru

orice fel de oameni. Poti sa te salvezi, poti trai sau muri fie cu capul sus, fie e rusinos. Manualul da sfaturi si pentru situatii deosebite, care nu pot aparea la noi în tara; dar acum lumea circula cu usurinta pe tot globul si nu stii unde te va surprinde ceasul rau...

Despre autor:

Serban Derlogea a lucrat ca inginer mecanic pâna la pensionare. Este instructor on orific de arte martiale: Aikido si Taijiquan; a drumetit în tara si a calatorit pe 3 continente. A scris carti de inginerie si de sport. In prezent Serban Derlogea încearca sa transmita -mai ales tineretului experienta de viata pe care a acumulat-o. El cauta solutii neconventionale -cum ar fi educatia fizica la problemele sociale omniprezente. Adeseori spune lucruri neplacute si dezvaluie informatii ascunse.

Ideile care îl calauzesc: Mens sana in corpore sano. Nu te baza pe altii! Priveste, învata, fa si taci! Dupa ce te ajuti pe tine, ajuta-ti aproapele! Daca nu faci ceva azi, mâine (îti) va fi mai rau. Nu conteaza ce poate face România pentru tine, ci ce poti face tu pentru ea.

CUPRINS

PREFATA

1. PENTRU A SUPRAVIETUI - GÂNDESTE!
 - 1.1. Cauzele accidentelor.
 - 1.2. Ce te faci?
 - 1.3. Gândește si înfaptuieste
 - 1.4. Folosește Manualul - cu cap".
2. REGULI GENERALE
 - 2.1. Cum se supravietuieste?.
 - 2.2. Pregatirea unei calatorii
 - 2.3. Echipamentul pentru calatorie
 - 2.4. Pregatirea supravietuirii
 - 2.5. În caz de accident.
 - 2.6. Prioritatile.
 - 2.7. În vata din experienta
3. PREA SINGUR.
 - 3.1. Efectele singuratatii
 - 3.2. Primul ajutor - pentru tine (vezi si #19).
 - 3.3. Cum ceri ajutor?.
 - 3.4. Cum semnalizezi?
 - 3.5. Ce semnal transmiti?
 - 3.6. Cauta ajutoare
 - 3.7. Raspunde oricarei cereri de ajutor.
 - 3.8. Îngropat de viu (vezi #6.5 si #14.5).
 - 3.9. Greutatile mari.
4. PREA MULTI
 - 4.1. Esti oare în primejdie?.
 - 4.2. Pregatește-te.
 - 4.3. Cum previi.
 - 4.4. Cum poti scapa
 - 4.5. Cine te ataca?.
 - 4.6. Daca te leaga

4.7. Animalele.

4.8. Insectele.

5. SETEA.

5.1. Ce sa NU bei.,

5.2. Cum alungi setea?

- 5.3. Cum gospodaresti apa?
- 5.4. Cum faci rost de apa?
- 5.5. Curata apa
6. ÎN APA.
 - 6.1. Înainte de a ajunge în apa
 - 6.2. Daca NU stii sa înoti
 - 6.3. Pericole la TARM si pe mare.
 - 6.4. Pericole într-un râu.
 - 6.5. Apa din subteran (vezi #3.8 si #14.5).
 - 6.6. Înotul pentru supravietuire.
 - 6.7. Cum umfli hainele?
 - 6.8. Salvarea dintr-un naufragiu
 - 6.9. Cum salvezi pe cineva de la înec
 - 6.10. Traversarea unui râu prin vad.
7. FRIGUL.
 - 7.1. Misca-te în continuu.
 - 7.2. Îmbraca-te cât mai gros
 - 7.3. Adaposteste-te
 - 7.4. Fa un foc.
 - 7.5. O soba.
8. INCENDIUL.
 - 8.1. Incendiul dintr-o cladire.
 - 8.2. Cum poti stinge un foc .
 - 8.3. S-au aprins hainele
 - 8.4. Deplasarea prin fum
 - 8.5. Padurea în flacari
 - 8.6. Autovehiculul a luat foc.
 - 8.7. Incendiul din avion.
 - 8.8. Trasnetul.
9. ÎN BEZNA.
 - 9.1. Lumina a disparut pe neasteptate
 - 9.2. Pentru orientare foloseste toate simturile.
 - 9.3. Ce faci în întuneric
 - 9.4. Circulatia rutiera pe timp de noapte
10. ORBITOR.
 - 10.1. Cum te aperi de o lumina orbitoare neasteptata.
 - 10.2. Ce faci daca stii ca vei fi orbit.
11. PREA REPEDE
 - 11.1. Ca pieton
 - 11.2. Într-un autovehicul.
 - 11.3. Dupa un accident de circulatie.
 - 11.4. Pe motocicletă
 - 11.5. În tren.
 - 11.6. În avion
 - 11.7. În lift.
12. TABARA
 - 12.1. Nu pierde timpul (vezi si #7).
 - 12.2. Încropeste un adapost.
 - 12.3. Organizarea
 - 12.4. Igiena.
 - 12.5. Unelte.
 - 12.6. Mobilierul
 - 12.7. Obiecte de origine animala

- 12.8. Funii si frânghii
- 12.9. Nodurile.
- 13. LA DRUM
 - 13.1. Când parasesti epava sau locul accidentului?
 - 13.2. Pregatirea calatoriei.
 - 13.3. Mijloace de transport.
 - 13.4. Orientarea în teren.
 - 13.5. Putina meteorologie.
 - 13.6. Mersul pe jos
 - 13.7. Traversarea râurilor
 - 13.8. Calatoria pe apa
 - 13.9. Cu un autovehicul
- 14. ÎN SUS
 - 14.1. Înainte de a te catara
 - 14.2. Cum ajungi mai sus?
 - 14.3. Ajuta-te la catarare cu
 - 14.4. Urca-te
 - 14.5. În subteran (vezi #3.8, #6.5 si #9)
- 15. ÎN JOS
 - 15.1. Cum cobori
 - 15.2. Cum sari.
 - 15.3. Cum ajuti
 - 15.4. Când stai PE LOC si nu cobori?
- 16. FOAMEA.
 - 16.1. Manânca ceea ce gasesti (vezi #16.7)
 - 16.2. Hrana vegetala.
 - 16.3. Hrana animala
 - 16.4. Pescuitul.
 - 16.5. Cum gatesti
 - 16.6. Pastrarea alimentelor
 - 16.7. Unde gasesti hrana (vezi si #13.6).
- 17. CALAMITATILE NATURALE
 - 17.1. Inundatia
 - 17.2. Valul urias (Tsunami)
 - 17.3. Uraganul.
 - 17.4. Tornada
 - 17.5. Cutremurul.
 - 17.6. Eruptia vulcanica.
- 18. RAZBOIUL
 - 18.1. Razboiul atomic.
 - 18.2. Razboiul biologic.
 - 18.3. Razboiul chimic.
 - 18.4. Munitia neexplodata
- 19. PRIMUL AJUTOR
 - 19.1. Principii generale
 - 19.2. Socul psihologic
 - 19.3. Urgentele : hemoragii, plagi, rani
 - 19.4. Oprirea respiratiei sau a inimii
 - 19.5. Fracturi, luxatii, entorse
 - 19.6. Accidente produse de caldura, electricitate, chimicale.
 - 19.7. Accidente produse de violenta
 - 19.8. Accidente la ochi
 - 19.9. Accidente produse de frig.

- 19.10. Accidente de calatorie.
 - 19.11. Accidente produse de foame.
 - 19.12. Pericolele înaltimii
 - 19.13. Boli infectioase.
 - 19.14. Transportul accidentatilor.
 - 19.15. Da-i mortului o ultima sansa.
 - 20. ÎNCHEIERE
 - 20.1. Întrebari de autocontrol.
 - 20.2. Folclorul despre Supravietuire
 - 20.3. Scolarizarea pentru Supravietuire.
 - 20.4. INFORMAREA CETATENILOR .
 - 20.5. Index alfabetic
- PREFATA

Lumea în care traim e plina de pericole. Cum poti scapa din ele? Urmând sfaturile din aceasta carte!

Ea îti arata ce trebuie sa faci ca sa supravietuiesi. Adica, sa scapi din (aproape) orice fel de accident sau dezastru imaginabil în care te ameninta moartea. Dar si sa vietuiesi în siguranta, responsabil si în mod civilizat.

Dupa ce ai citit aceasta carte, nu vei mai fi acelasi om: vei avea o alta pregătire mintala. Vei sti cum sa scapi de pericolul imediat. Vei sti cum sa rezisti pâna sosesc ajutoare. Vei sti cum sa supravietuiesi. Un om pregatit face cât doi!

Oamenii chibzuiti stiu ca trebuie sa se pregateasca pentru orice eventualitate si i, pe cât pot, îsi iau masuri corespunzatoare. E evident ca un gram de prevedere face mai mult decât tone de reparatii. Incendiile, inundatiile, cutremurele, automobilele care dau buzna, trenurile care deraiaza sau se ciocnesc, navele care se scufunda, avioanele care se prabusesc -toate distrug fara sa aleaga si fara sa anunte. Uraganul, ruperea de nori, viscolul, soarele dogoritor lovesc pe oricine, fara nici o discriminare. Totusi, sunt foarte numerosi cei care îsi închipuie ca nu o sa li se întâmple un accident tocmai lor, desi astfel de situatii neasteptate, îngrozitoare, apar mereu, peste tot. Si ele fac zece, sute, mii de victime printre oamenii obisnuiti, care, în toata viata lor, nu au avut decât un singur cosmar - ultimul.

Când esti pierdut în ceata de pe munte sau te târasti înnebunit de sete în desert, ori când ratacesti înghetat pâna în maduva oaselor într-un pustiu de gheata, sau te ataca un derbedeu pe o alee întunecata, iluzia ta ca asa ceva nu ti se poate întâmpla tocmai tie nu te mai ajuta cu nimic. Iata ca acest imposibil îl traiesti! În casa, aproape de casa - sau la capatul pamântului. Ce te faci?

Tehnicile de supravietuire sunt foarte variate. Ele depind de specificul situatiilor ei, dar si de atitudinea, cultura, mentalitatea, posibilitatile (mintale, fizice, materiale) si pregătirea celui surprins de

accident. Auzi povesti contradictorii spuse de supravietuitori care au scapat din acelasi pericol - desi au actionat în moduri cu totul diferite; unii chiar se salveaza fara sa faca ceva conștient. Unii oameni vor sa traiasca -altii nu! Desi viata e o minune care nu se mai repeta. Medicii se mira ca unii oameni supravietuiesc în situatii din care normal, stiintific, trebuiau sa moara. Explicatia este una singura: acesti oameni nu s-au lasat înfrânti de evenimente, ei au avut vointa sa traiasca, sa gândeasca, sa lupte pentru a scapa.

Vietuitoarele mostenesc ereditar instinctul luptei pentru supravietuire. În lumea animalelor mari sau mici gasim nenumarate exemple din cele mai variate: ca sa scape, unele se zbat si lupta, fug, înoata, ucid în jurul lor, se înmultesc extraordinar, altele fac pe mortul, lanseaza mirosuri respingatoare, mimeaza o înfatisare feroasa s.a.m.d. Se adapteaza la mediu. Multi oameni fac la fel ca animalele: unii supravietuiesc calcând peste cadavre, altii ascunzându-se în gramada de fecale. Unii fac multi copii (ca sa-si salveze familia), altii suprima surzimea de prisos. Cate bordeie -atâtea obiceiuri. Unii emigreaza, fug, fura, cersesc mila, ajutor, hrana, bani, altii stau si lupta, se salveaza singuri din nefericire. Sau, aflam ca pentru a supravietui în trecutul recent, unii au devenit informatori la Securitate, în timp ce alti oameni s-au refugiat în munti, sa lupte cu arma în mâna contra ciurii rosii. Exista metode de supravietuire pentru orice fel de om. Te poti salva si poti trai sau muri -fie cu capul sus, fie cu capul jos. Problema supravietuirii se împleteste si cu enigma existentiala a vietii si a mortii, a rostului fiecaruia pe pamânt. Preocuparea constienta în acest sens ne apropie de Dumnezeu.

Ca sa razbesti într-o situatie disperata n-ai nevoie nici de reflexele unui boxer, nici de muschii unui halterofil, nici de mintea unui laureat al premiului Nobel. De ceva însa tot ai nevoie: vointa de a scapa si stiinta ce sa faci ca sa scapi. În Manual sunt tratate amândoua.

Nu e nimic nou sub soare: n-am inventat eu roata, nici supravietuirea. Continutul acestei carti

se bazeaza pe experienta multor supravietuitori, pe unele carti si site-uri din Internet, dar si pe povestile multor tovarasi de drumetie. Non nova -sed nove (Nimic nou, dar altfel spus). Le multumesc si pe aceasta cale tuturor celor care m-au ajutat direct, indirect, cu voie, fara sa stie -sa scriu acest ghid. O fapta cu adevarat buna nu e facuta cu premeditare, pentru o rasplata. În carte sunt date sfaturi si pentru situatii deosebite, care nu pot aparea la noi în tara; dar acum lumea circola cu usurinta pe tot globul si nu se stie unde te surprinde ceasul rau. Chiar daca aparitia telefoanelor mobile a schimbat radical în bine problema salvarii accidentatilor izolati, metodele de supravietuire traditionale, arhaice sunt înca bune si acum, cu toata "globalizarea" comunicatiilor.

Sper ca acest Manual de supravietuire va ajuta pe multi români sa evite accidente si sa scape din necazurile cu adevarat inevitabile. Iar pe câtiva adormiti - sa înceapa sa gândeasca.

1. PENTRU A SUPRAVIETUI - GÂNDESTE!

1.1. Cauzele accidentelor: Lipsa de gândire; Pericole exterioare; Ce ne aduce viitorul

1.2. Ce te faci? Supravietuirea imediata; Supravietuirea pe termen lung

1.3. Gândește si înfaptuieste: Fii atent; Fii activ; Fii responsabil; Fii eficient; Fii optimist; Inventeaza; Comunica;

Respecta Natura; Implica-te

1.4. Folosește cu cap" Manualul

Supravietuirea înseamna sa scapi cu viata dintr-un accident, catastrofa sau nenorocire.

Supravietuirea (si opusul ei sinuciderea) fie individuala, fie colectiva, poate fi imediata sau înceata, pe termen lung. Ideal ar fi sa scapi nu numai cu viata, ci chiar neatins, sau cât mai puțin afectat la trup, minte sau suflet. În mod obisnuit, supravietuirea se refera la un pericol iminent, extrem de grav: moartea rapida.

Doar moartea e ireversibila - celelalte necazuri sunt remediabile.

1.1. CAUZELE ACCIDENTELOR

Desteapta-te, române!

Accidentele pot fi provocate atât de factori subiectivi (chiar de victima) cât si de factori exteriori (fara nici o legatura cu victima: cutremur, uragan, razboi etc).

Lipsa de gândire

Nimeni nu doreste sa ajunga într-o situatie de supravietuire, dar ea poate aparea pe neasteptate oricând, oriunde -si nu numai din cauze exterioare. Studiile psihologice arata ca numai o mica partedin accidente este "întâmplatoare", datorita unor factori din afara. În majoritatea cazurilor persoana respectiva se pune singura în situatia dificila (si-o face cu mâna ei...). Foarte adesea accidentul este rezultatul unei purtari neconstiente a viitoarei victime (fara sa se gândeasca), p entru a-si satisface o

nevoie sau o pornire subconstienta (de exemplu sa impresioneze sau sa atraga atentia cuiva; ca scuza pentru o anumita comportare; sa pedepseasca pe altcineva sau pe el însusi s.a.m.d.).

Daca analizezi la rece (stai strâmb si judeci drept), ajungi la concluzia ca NU ghinionul pur si simplu, ci mai degraba atitudinea sau modul de viata al victimei e motivul accidentului. De fapt, cauza e lipsa de gândire, de prevedere, de luciditate.

Un om gospodar si înțelept își planifica si pregătește cu consecventa viitorul, astfel încât sa poata rezolva crizele sau surprizele inerente oricarei vietii, fara eforturi si sacrificii deosebite -fara eroisme. În fond, eroismul (care subînțelege un sacrificiu personal în folosul comunitatii) e doar o solutie extrema de rezolvare a situatiei grave create de prostia, lacomia, inconștienta etc. (personală sau colectivă) cu care evenimentele au fost lasate sa se desfășoare în voia sortii si, în loc sa se actioneze preventiv si responsabil.

Oricât ar fi de laudabil eroismul, se zice: vai de natia care are nevoie de eroi! Cu toate acestea, constatam ca foarte multi oameni refuza sa se gândeasca la viitorul lor, la sfârșitul inevitabil. E adevarat, gândurile despre moarte nu au happy-endul obisnuit la serialele TV. Dar ei vor sa gândeasca cât mai puțin, s-o faca altii în locul lor. De fapt, vor sa leneveasca mental, autoamagindu-se cu iluzia ca "toate merg sau vor merge bine", spre a nu ajunge în situatia (nedorita de ei) de a gândi cu mintea lor, pe care s-o chinuie ca sa rezolve în chip optim problemele concrete, complicate, rîdicabile de viata reală. Traiesc cu impresia ca daca nu se gândesc la o problema, ea dispare de la sine. Au nevoie mereu de un "tatuc" care sa le poarte de grija, sa-i scape de încurcături. Ideea si iluzia unui astfel de om (din pacate întarita si de educatia religioasa) e ca, pâna la urma, din orice necaz te va scapa Dumnezeu, Tatucu', Statul, Guvernul, parintii, norocul. Adica mereu altii - numai el însusi nu.

Majoritatea oamenilor nu vor nimic altceva decât "linistea" lor. Fara sa-si dea seama ca în felul acesta se sinucid. Linistea o gasesti doar în moarte -viata e tocmai nelinistite. Scopul vietii unui om adevarat NU este ca la animale: sa se îmbuibeze si sa traiasca mult, vegetând, ne creând ceva pentru semenii sai; ci sa faca ceva, sa traiasca cu adevarat (chiar daca prin aceasta ar putea muri mai

repede...).

Din pacate, dupa 50 de ani de educatie sovieto-comunista si 10 de tranzitie", numerosi oameni simpli (dar si altii) continua sa se comporte ca niste animale carora le trebuie stapân, sau ca niste sugari ce nu accepta întarcarea. Când fac ceva nu se gândesc deloc la consecinte, iar când se petrece un accident, nu fac nimic pentru a se salva cu forte proprii. Fie nu gândesc deloc, fie gândesc gresit. Ei nu cugeta deloc rational asupra viitorului si se bazeaza pe minuni. Au o spaima grozava fata de ideea raspunderii individuale pentru propriul viitor si propriul trecut. Este deprimant sa vezi cu câta lipsa de logica, de gândire constructiva, de coerenta si responsabilitate se comporta cei din jur. Iar nenorocirea asta lenea de gândire, frica de a privi viata în fata si a actiona în consecinta -se manifesta peste tot: în familie, pe strada, la masa, în politica, la lucru sau la iarba verde. Multa lume chiar fuge si se ascunde de realitate cu ajutorul drogurilor de tot felul: alcool, tutun, TV etc, numai pentru a scapa de povara gândirii. Am auzit pâna si declaratii încrâncenate: noi muncim, nu gândim". Se pare ca gândirea doare. Multi se poarta la fel ca ciobanasul din balada Mioritei. Acesta a flata ca va fi victima unui atentat, dar, în loc sa-si ia contra-masuri de autoaparare, de supravietuire, sta la taclale (cu o oaie!), irosind timp pretios si acceptând astfel sa moara prosteste... (las celelalte interpretari ale baladei, mai favorabile, pe seama specialistilor în folclor).

Însa nu cu taclale, vaiete, dorinte sau iluzii devii un supravietuitor, un învingator, ci cu vointa, fapte. Vorba lunga - saracia omului. Daca nu-ti porti singur de grija, daca nu te pregatesti pentru viitor, daca nu actionezi, ai cele mai mari sanse sa devii o victima -sa mori. O fapta oricât de mica acum, când e nevoie, valoreaza mult mai mult decât un sac de vorbe!

Peste 80% dintre oameni vad copacii, nu padurea; ei confunda cauza cu efectul; a learga dupa himere (cum ar fi: îmbogatirea fara munca, prin jocuri de noroc -de exemplu la Caritas, Bingo, Loz în plic etc); asteapta mereu ca altii sa faca o treaba neplacuta în locul lor (de genul: sa vina nemtii, primaria - sa le curete gunoiul din fata casei; sau sa vina NATO - sa-i apere).

Astfel de exemple ar putea fi date la nesfârșit, caci inconstienta n-are margini. Plai cu boi... (vorba lui Mircea Dinescu). Diferenta dintre geniu si prostie e ca geniul are totusi limite.

O nerozie, chiar repetata si sustinuta de milioane de voturi -tot prostie sau neadevar ramâne. Desi, dupa atâta sustinere, pare demna de crezare. Asa se face ca oamenii nostri imita fara sa judece orice imbecilitate vad sau aud, numai sa fie ambalata" frumos, lucios. Parca le-ar placea sa fie trasi pe

sfoara. Apoi, când consecinta inevitabila (evidenta si previzibila pentru orice mi nte de adult normal) se produce, ei reactioneaza instinctiv, ca si copiii: nu se uita la bârna din ochiul lor, ci cauta aschia la vecin sau strain. Daca fac ulcer din cauza sucului Coca Cola, tipa moarte straini lor care ne-au vândut bauturi otravitoare", iar daca propriul jeg, mârlanie sau inconstienta îi îneaca -tipa moarte tiganilor", fara sa vada cauza relelor în sinea lor, la ei însisi. Prostul daca nu-i fudul, înseamna ca nu-i prost destul.

Boala celor mai multi este lipsa educatiei. Aceasta e si cauza, dar si rezultatul leniei, prostiei, fuduliei, nepasarii, iresponsabilitatii sau comportarii copilaresti. Prea multi cred ca numai faptul ca ei exista si traiesc ar fi suficient pentru a-i îndreptati sa ceara si sa capete, de la altii sau de la autoritati, hrana, casa, loc de munca, prime -la fel cum gândesc copiii. Ei refuza sa accepte viata asa cum e ea si nu cauta solutii practice la problemele" care apar fara încetare. Din pacate, însa, viata e o continua si dura lupta pentru existenta. Desigur, daca se gasesc fraierii, interesatii care sa le satisfaca cererile nesfârsite, ei pot supravietui -cersind. Pâna la urma, însa, tot vor pieri - si nu-i v a plânge nimeni!

Am putea ramâne indiferenti fata de oamenii care traiesc de parca ar vrea sa moara si sa-ilasam în plata Domnului (zicând despre ei: e libertate si fiecare are voie sa a faca ce vrea, de gustibus non disputandum, n-o sa îndrept eu lumea, nu-i treaba mea etc). Dar NU o putem face, caci de soarta lor depinde si soarta noastra, a natiei, ei sunt o parte a poporului nostru.

Supravietuirea noastra, a tuturor, depinde de a lor. Uneori, pentru a supravietui nu trebuie sa fugi, ci sa stai, sa lupti, sa rânesti gunoiul (material, mintal). Adica, trebuie sa pui mâna si sa schimbi mentalitatea fatalist-pesimista, pasiva, mîloaga, distructiva, egoista, inconstienta, invidioasa sau compatimator-iresponsabila, coruptia, toleranta fata de ticalosie, care îi caracterizeaza pe multi (poate si pe tine?!).

Nu te mai baza pe altii, pe autoritati sau Dumnezeu -ca o sa te scape, salveze, sau o sa-ti dea. la gândește-te puțin: cum sa te scape" ei? Totdeauna Salvarea vine târziu, spitalele n-au bani, politia n-are dotare s.a.m.d. Ce sa-ti dea" altii? Ei pot doar lua, sau pot distribui (preferential!) ce-au luat deja de la noi sau de la altii. Precis nu vor veni cu bani de-acasa sa-i dea multimii, sau tie! Ca sa nu vorbim si de ghinionul nostru endemic, cu politicieni si manageri (din administratia si economia de stat) incompetenti, lipsiti de orice gândire corecta, ridicati prin contra-selectie. Telul lor este doar îmbogătirea urgenta fara nici o judecata de perspectiva sau de interes cetatenesc, public sau national. Ei se pricep bine doar la minciuni, sforarii, pile, relatii, spaga si deloc la conducere eficienta, munca,

altruism. De la ei sau de la Cer nu putem astepta nimica; nadejdea salvarii ramâne
în noi. Toti

politicienii promet doar lapte si miere, iluzii, în loc sa arate cinstit ca nimic nu se rezolva cu efortul altora, ci numai prin munca, sacrificiul fiecaruia -de la Vladica pâna la opinca. Dragostea de tara se arata înainte de orice prin curajul si prin riscul de a marturisi concetatenilor a devarul (Mihail Manoilescu). Chiar daca românii prefera sa omoare, sa alunge sau sa exileze vestitul orul, în loc sa se implice pentru îndreptarea strâmbatatiei.

Peste tot politicienii mint - însa, prin alte tari, ei se mai si trezesc, devin le gendari când situatia le-o cere. A ramas celebru programul de guvernare, oferta electorala "blood, sweat and tears" (sânge, sudoare si lacrimi) cu care sir Winston Churchill a câstigat în 1940 alegerile parlamentare din Anglia. Englezii, care de 20 de ani se complceau în vraja demagogilor pacifisti, tocmai fusesera crunt batuti de armata nazista. Ca boxeurul "trezit din pumni", ei au înteles atunci ca palavragele si promisiunile politicienilor îi vor duce la dezastru. Au ales oferta cea mai neplacuta, dar realista -si au câstigat razboiul. Cine are urechi de auzit...

Nu te amagi. Nu te salveaza nimeni -afara de tine însuti. Desteapta-te, române! Poate ca se vor trezi din letargie si cei predispusi doar la contemplatie, lene, iresponsabilitate civica, atât de slabiti si îmbatrâniti înainte de vreme încât ai putea banui ca în aerul, apa, hrana de la noi e ceva daunator sau debilitant. Sau ca toti ar fi hipotensivi, ar avea insuficienta cardiaca! Oameni deja morti sufleteste, chiar daca pe dinafara par vii. Care se gândesc" doar la ce doresc sa ramâna, în loc de a face efortul sa se gândeasca la ce ar putea sa devina (Cioran dixit). Norocul -fie imediat, fie de lunga durata - este asa cum si-l face omul. Mai repede poti muri NU din cauza unui cutremur, urs fioros sau razboi s.a.m.d., ci pentru ca NU GÂNDESTI cum trebuie. E la fel de rau si daca nu gândesti si daca gândesti i gresit. De obicei, te pierde lipsa gândirii logice, cu bataie lunga, provocata de: lenea, frica, graba, nepasarea, murdaria, iresponsabilitatea, ne-stiinta, ne-simtirea în care poate traiesti, sau pe care o accepti. De fapt, pâna la urma, oricare om are, obtine doar ce-si face singur. Ce-ti faci cu mâna (si mintea!) ta e sfânt. Si în bine - si în rau!

De când ne stim, mentalitatea lui "lasa": lasa ca merge si asa, lasa ca n-o sa se (ne) vada (daca fur, chiulesc, gresesc), lasa ca trece si necazul asta (fara sa fac eu ceva!) s.a.m.d. -ne tot baga în belele, dar nu vrem sa învătam sau sa schimbam nimic. Daca vrei sa intri în joc, trebuie sa respecti regulile respective: nu poti sa fii si cu mâna în traista altuia si cu sufletul în Rai. Refuzul de a accepta ca ai gresit si ca pentru aceasta trebuie sa platesti e simptomatic. Galagia facuta de presa româneasca în cazul descalificarii unei gimnaste la olimpiada de la Sydney 2000 e numai o dova

da dintr-o mie. E mai simplu sa arati spre altii decât sa-ti recunosti vina, în acest caz: amatorism, neglijenta, neatenție, lipsa de informare -care au dus la acuzația de dopaj. Un filozof antic zicea: fii atent la ce îți spun dusmanii, caci ei îți descopera cei dintâi greselile. Din nefericire, ei îți afla nu greselile marunte, aparente, scuzabile, pe care le stiai si tu, ci pe cele grave, de fond (pe care le exploateaza în folosul lor).

Ca orice realizare din viata adevarata, supravietuirea necesita consumul constant al unui efort fizic si mintal propriu. Ea nu poate fi facuta de un înlocuitor, cu procura. Cum îți asterni -asa vei dormi. Toate pilele, sforariile, eschivarile, chiulul, furtul, închipuirile cu care încerci sa înseli viata sau pe altii se întorc pâna la urma împotriva ta. Nu fac doi bani când esti singur în fata amenintării catastrofei.

Singur -si nu chiar. Iar cei din jur nu-ti sunt totdeauna de ajutor, chiar din contra.

Pericolele exterioare

Pe lângă problemele pe care le nastem singuri (ne batem cuie în talpa...), inevitabil apar si cele provocate de alti oameni (apropiati sau veniti de aiurea), sau de Natura.

Homo homini lupus (omul se poarta cu alti oameni ca si când ar fi lup) ziceau romanii încă din antichitate. Interesul poarta fesul -de la indivizi pâna la marile puteri, toti își urmaresc doar scopurile si interesul propriu, fara sa se gândeasca la altii, la consecintele globale ale faptelor lor. În loc sa traiasca rational, oamenii sunt preocupati mai mult de sex, putere, distractii, violenta. Fie ca te loveste în cap un membru al familiei sau un necunoscut; fie ca înduram tranzitia permanenta sau invaziile repetate (militare, economice etc.) ale unora sau altora dintre vecinii apropiati sau departati (barbarii de la Rasarit, pagânii de la Sud, perfizii de la Apus); fie chinul continuu de a prinde din urma sau a ne adapta la neobositul "progres" al strainatatii (care adeseori nu e un progres real, ci o invazie mascata), iata tot atâtea amenintari grave la viata cuiva - sau a noastra, a tuturor.

Dar astfel de "invazii" nu sunt dovada unei dusmanii, persecutii sau reavointe fata de noi, ci o forma a luptei altora pentru supravietuirea lor în cadrul durei competitii internationale. Ei nu se preocupa de tine sau de noi -ci de soarta lor. Competitia e un fenomen natural. O lupta-i viata... clama si Cosbuc (tot cam fara ecou).

Suprapopularea globului, saracia lucie a prea multora din cele 6 miliarde de oameni, stagnarea sau scaderea nivelului de trai din cauza accesului inegal la progresul tehnic (3 miliarde de oameni nu au acces la telefon, 2 miliarde la electricitate s.a.m.d.), moartea violenta datorata

ta numeroaselor razboaie de

tot felul, poluarea masiva a mediului -toate aceste pericole vitale pentru omeni re si tara noastra sunt reale. Ele sunt evidente pentru orice om cu scaun la cap. Doar în ultimii zece ani populatia României a scazut cu 1 milion oameni (iar în urmatorii 10 ani va scadea cu înca un milion), în timp ce populatia globului a crescut cu 450 milioane, mai ales în tarile foarte sarace. Credeti ca aceasta mare de oameni va sta linistita la casele" ei, asteptând sa moara de foame? Sau ca în navala ei pentru supravietuire ne va ocoli pe departe, admirând cu respect blândetea, omenia sau folclorul nostru (de fapt, lenea noastra)?

E bine însa de stiut ca invadatorii, tâlharii, derbedeii se întind doar atât cât li se da voie... Nu ei sunt de vina când apuca si iau. N-ar reusi ei sa faca nimic daca n-ar aparea cozile de topor" (care își vând fratii pentru 30 de arginti) si iresponsabilitatea multor victime.

De ce oare tot navalesc unii si altii peste noi, în loc sa duca în alta parte? Pentru ca suntem o prada usoara. Având o tara minunata, cu clima placuta si

hrana suficienta, nu ne-am pus serios problema supravietuirii, ba chiar am devenit nepasatori, fatalisti. Acceptam si credem usor tot felul de prostii sau minciuni, risipim ineficient resursele, ne lafaim pe teritorii uriase pe care nu le cultivam (daca am avea noi densitatea populatiei din Olanda, în România s-ar înghesui 83 de milioane de locuitori) si nu pretuim, nu pastram, nu aparăm deloc cele capatate de la Dumnezeu. Pâna ce altii, mânati de nevoi: suprapopulare, somaj, lipsa de terenuri agricole s.a.m.d., vor da navala sa ni le ia. Altii se zbat, lupta, sunt constienti de greutatile vietii -pe când noi ne vaitam, visam, chiulim, asteptam, stam, cersim...

În cadrul acestei dure competitii internationale (pe care însa prea multi dintre noi refuza s-o vada), cu inevitabili învingatori si învinsi, câstigatori si învinsi, supravietuitori si disparuti, s-a pus mereu si se pune în continuare problema supravietuirii natiei noastre. (Re)citeste Doina lui Eminescu! Pericolele sunt mereu actuale, chiar daca se încearca pe toate caile (cel mai adesea cu succes) si cu tot felul de gogosi adormirea brumei de vigilența ce-o mai avem. Slabiciunile unora -devin foloasele altora.

Se spune ca un român si un japonez mergeau prin savana africana. Obositi de drum si i caldura, când gasesc un copac se opresc bucurosi la umbra lui. Se dezbraca, se descalta, bea apa. Deodata, dintr-un tufis apare un leu fioros care se pregateste sa-i atace. Amândoi încremenesc de frica. Totusi, japonezul începe iute sa se încalce. Românul observa si nu se poate abtine sa-l întrebe: ce crezi, ma, ca încaltat o sa alergi mai repede decât leul? Nu, raspunde acesta tremurând, doar mai re

pede decât tine...

Sa nu uitam însa ca orice rau are si o parte buna: adeseori, de la straini s-au putut învăta multe (cine a vrut), fie bune - fie rele. Noi suntem de vina ca mai adesea am învătat relele: organizarea crimei -nu ordinea publica; spaga -nu eficienta administratiei; grevele -nu eficienta muncii; noile tehnologii ale faradelegilor -nu cinstea si datorita. Uneori, chiar am primit ajutor de la ei si continuam sa primim, de exemplu, sub forma ajutorului pentru integrarea europeana -vezi #20.4. Asa ca nu e nici bine, nici corect, sa aruncam toata vina pe tradare, straini sau soarta.

În realitate, mai multa vina are propria lene, lipsa de gândire si de actiune cu batăie lunga.

Ce ne va aduce Viitorul

"Tranzitia" actuala nu e ceva trecator: viitorul va fi o permanenta si continua tranzitie -spre necunoscut. Orice clipa e una de tranzitie. Schimbarea si nesiguranta vor fi singurul lucru sigur.

Capacitatea noastra de supravietuire depinde de învătaturile trecutului. Dar prezentul e mult diferit de trecut -iar viitorul va fi si mai surprinzator. Istoria, trecutul ne pot ajuta doar partial sa facem fata la ce ne asteapta în viata de zi cu zi:

- Pericole social-economice: În ultimul secol, populatia globului a crescut de 4 ori. Majoritatea oamenilor traiesc în orase. Progresul stiintei (motivata prea mult de goana pentru câstig material si prea putin cenzurata de criterii etice sau morale) a produs noi si noi tehnologii cu o influenta majora în viata oamenilor: antibioticele, aviata cu reactie, ingineria genetica, armele de dist rugere în masa, internetul si multe altele. Ele au marit dramatic densitatea, intensitatea si ritmul interactiunilor umane. Internationalizarea sau globalizarea înainteaza nestavilite si ne implica pe toti, cu sau fara voia noastra. Sistemele sociale si economice globale au, în prezent, mult mai multi factori: oameni, organizatii, întreprinderi, tehnologii sau tari noi, cu mult mai multe legaturi reciproce. Între ele se transfera cantitati mult mai mari de materiale, energie si informatie, cu viteze mult mai mari decât în trecut. De exemplu, între 1960-2000 populatia globului s-a dublat, dar traficul anual global (numarul de km parcursi de oameni în automobile, autobuze, trenuri si avioane) a crescut de 5 ori. Azi toate evenimentele se petrec mai repede, în numar mai mare si cu o complexitate interactiva mai mare.

Cresterea rapida si aparent fara sfârsit a legaturilor si transferurilor între oameni provoaca o avalansa de probleme sociale si tehnice. Solutionarea lor cere mai multa ingeniozitate, mai multe idei practice -pentru a lua decizii corecte la momentul oportun. Dar foarte des nu mai putem face fata

vitezei mari cu care toate se schimba în jur, suntem incapabili sa producem suficient de repede

cantitatea de gândire novatoare necesara.

Sistemele sociale, economice, ecologice si politice se bazeaza din ce în ce mai mult pe calculatoare si instalatii automate, dar legile care conduc aceste sisteme complexe nu sunt încă bine cunoscute. Programele pe care se bazeaza automatizarea lor sunt deficitare. Ele ajung sa depinda în mod neasteptat de factori imprevizibili si sa se comporte (aparent) ilogic - de fapt, nelinear.

Daca omenirea nu se trezeste ca sa frâneze cresterea haotica a sistemelor pe care ea însasi le-a creat (ca ucenicul vrajitor) si sa le reduca viteza, ele vor fi zguduite din ce în ce mai des de defectiuni catastrofale. Cu consecinte dramatice pentru viata noastra. Fie ca ne place sau nu, urmarile vor fi: crize financiare, încetinirea dezvoltarii mondiale, scaderea nivelului de trai.

Totusi, o veste buna: razboaiele mari, mondiale, vor disparea. Nu pentru ca ar reprezenta o actiune evident rea, ci pentru ca sunt o dovada clara de prostie: ele saracesc si distrug sigur toate partile participante la conflict. Tarile mari, civilizate, s-au desteptat suficient. Dar razboaiele mici, locale, terorismul vor mai continua, din pacate, sa faca victime nevinovate. Vezi si #18 .

-Pericole biologice: degenerarea indivizilor atât din societatile si tarile avansate (datorita sedentarismului: obezitate, boli grave, reducerea natalitatii etc), cât si a celor subdezvoltati (din cauza foamei, suprapopularii, cresterii violentei si criminalitatii s.a.m.d.); (re)aparitia unor boli, microbi, paraziti rezistenti la orice medicament cunoscut; utilizarea terorista a armelor atomice sau biologice etc. Trebuie sa recunoastem ca, pe lângă unele avantaje: obtinerea mai usoara a hranei, adapostului, apararii etc, civilizatia si educatia produc si efecte rele asupra omului: deteriorarea functiilor sale vitale, slabirea fortei fizice, descresterea fertilitatii, slabirea instinctului de supravietuire si spiritului combativ s.a.m.d. Cu grave urmari negative: sedentarism, fuga de realitate (în imaginarul mai simplu si comod vezi realitatea virtuala", drogurile) s.a.m.d.

-Pericole ecologice: Echilibrul ecologic al planetei este grav periclitat. Pentru prima oara în istoria ei, omenirea a ajuns sa poata misca materiale, sa produca energie si gunoaie, în cantitati de acelasi ordin de marime ca si Natura. Omul Poate, prin actiunile sale inconsciente, sa provoace -direct sau indirect catastrofe naturale (inundatii, seceta, uragane, cutremure), accidente nucleare etc. Ca sa nu mai vorbim si de lipsa apei: în anul 2000 un miliard de oameni nu avea acces la apa potabila, iar 2 miliarde nu aveau acces la nici un fel de apa. Sau de lipsa aerului respirabil: milioane de oraseni se asfixiaza datorita smogului (ceata otravitoare cauzata de gazele produse de auto

vehicule).

În goana ei pentru bani, omenirea se autodistruge prin: poluare, experimente genetice facute fara a avea cunostintele necesare, utilizarea antibioticelor pentru îngrasarea animalelor, netratarea gunoaielor etc. Iar gravitatea acestor probleme este mult accentuata de suprapopularea planetei.

1.2. CE TE FACI?

În viata obisnuita, în locuinta, oras, sat, mijloace de transport etc, suntem permanent amenintati de o multime de pericole. Fie produse de oameni: accidente de circulatie, agresiune fizica, incendii, razboi etc, fie naturale: furtuna, viscol, inundatie, cutremur etc. Dar NU pericolele naturale sunt mai frecvente, ci cele artificiale - create de tine sau de alti oameni.

Corespunzator varietatii diverselor situatii critice, supravietuirea poate fi si ea de mai multe feluri: urbana, în natura (survival), culturala, etnica s.a.m.d. Sau, putem vorbi despre actiuni imediate, de durata, ori de supravietuirea individuala, colectiva -prin aceasta din urma întelegând de la un tovaras de drum pâna la o întreaga natie.

Putem aprecia ca unele metode de supravietuire sunt primitive, necivilizate (cerșitul, hotia, prostitutia, agresarea simturilor dusmanilor s.a.m.d.) -pe când altele sunt civilizate (cum ar fi cele indicate în acest Manual). Exista pericole, sa le zicem (dupa moda actuala) de tip hard - pentru corp (de exemplu foame, sete, strivire, asfixiere etc), dar si altele -de tip soft -pentru minte (cum ar fi spalarea creierului, pierderea identitatii culturale, interzicerea libertatilor civice etc). Lor li se poate raspunde prin actiuni de supravietuire biologica, respectiv intelectuala. Globalizarea face ca în tarile dezvoltate lupta pentru existenta sa depaseasca domeniul corporal pentru a se extinde în cel mental (informational etc.) si în cel spiritual (al identitatii, culturii, limbii nationale etc).

Adeseori termenul de supravietuire este folosit gresit de oamenii simpli, ziaristii, politicienii (din opozitie) carora le place sa se tot vaite: ei însa confunda greutatile mari, dar obisnuite si inerente vietii -cu moartea. S-ar putea spune si asa, ca o mare parte din tot ceea ce facem sau traim zilnic constituie actiuni sau situatii de supravietuire, daca acceptam ideea ca traim permanent sub amenintarea, chiar voalata, a foamei, setei, frigului s.a.m.d. -a mortii premature. Desi greutatile si efortul zilnic de a circula corect pe strada, a mânca si bea doar ce si cât trebuie, a folosi corpul numai pentru ce a fost el gândit, sau de a-ti face igiena personala, de a te vaccina, a plati la timp impozitele, a merge la serviciu, a creste copiii, a avea grija de toate obligatiile sociale, a-i respecta pe ceilalti, a te tine de cuvânt, inclusiv a câstiga un ban prin munca cinstita -toate astea sunt de fapt viata normala, nu

supravietuire.

Supravietuirea imediata

Într-o situație care te amenință cu posibilitatea morții rapide -este necesar un răspuns
corespunzător: măsuri de supraviețuire imediată.

Salvarea din accidente prin care oamenii ajung pe neașteptate izolați în natură,
departe de
civilizație, poartă denumirea consacrată de survival, din limba engleză. O mare
parte din acest Manual
se ocupă de rezolvarea acestei situații.

Însă în viața toate sunt legate între ele, așa că învățătura și deprinderile pentru survival au
aplicații în numeroase aspecte sau domenii ale vieții de zi cu zi (vezi și # 20.3)

Supraviețuirea pe termen lung

Pericolul morții rapide, ca urmare a unui accident de mașină, de drumetrie, uragan,
incendiu
etc, este mai ușor de sesizat. Dar există și altfel de pericole, adeseori mai greu de perceput. Așa sunt
situațiile grave în care se pune problema dispariției lente, după un timp: de exemplu războiul armat,
psihologic, economic, cultural, religios; conflictele interetnice; detenția în închisoare; o boală sau
epidemie gravă; poluarea morală sau a mediului; dispariția limbii materne s.a.m.d.

Natura, cât și istoria, arată clar că cei slabi vor pieri. Atât la nivel de individ -cât și de grup:
națiuni, etnii, popoare. În vremurile noastre, slab -înseamnă: fără educație, fără școală. Acești oameni ori
se vor întări prin educație -ori vor dispărea din cauza concurenței locale sau internaționale. Nici o
soluție miraculoasă, legislație binevoitoare, milă, ideologie maniheistă sau teorie a drepturilor omului
(chiar impusă cu forță) - nu poate inversa legea selecției naturale.

Se poate năște întrebarea "Ce este mai eficient pentru supraviețuirea biologică": barbaria și incultura sau educația și civilizația? În istoria de până acum a omenirii -
așa a fost: barbarii au răpus colectivitățile civilizate (țări, imperii s.a.m.d.)
. Dacă nu altfel - macar prin forța numărului mai mare. În
război conta enorm forța fizică și numărul luptătorilor. Și astăzi, emigranții aalfabeti strapung
fluierând granitele statelor occidentale, pazite cu cele mai perfecționate tehnologii.

Dar evoluția științei și civilizației din ultimul secol a schimbat radical situația strategică. Cea
mai evidentă (și totodată tristă) manifestare a avantajelor științei o reprezintă capacitatea distructivă a
armelor moderne cu care națiunile se apără (dar cu care pot să se atace). După apariția armei atomice,
echilibrul de forțe între cei subdezvoltați (mental) și cei (super)scolarizați s-a
schimbat total. În prezent
lumea e altfel!

Pentru a supraviețui, fiecare din noi trebuie să se adapteze - altfel va dispărea. Ceea ce era bun înainte: atitudine, pregătire, eforturi - nu mai e acum nici adecvat, nici suficient. Letargia mioritică" (deși rusinoasă, se pare că aceasta ne-a ajutat să supraviețuim de-a lungul ultimelor secole), nu va mai face doi bani în supratehnicizat, naprasnic de iutele secol XXI. Metodele vechi, tradiționale de supraviețuire ale înaintașilor noștri - în majoritate țărani - erau bune pentru supraviețuire, dar nu mai sunt de mare folos în vremurile actuale. Or, la noi, tinerii nu mai știu nici ce stiau pe vremuri țărani gospodari, nici ce știu acum profesioniștii americani. În prezent e nevoie de alte priceperi: limbi străine, meserii noi (cum ar fi programarea calculatoarelor) - care trebuie învățate, indiferent cât îți place sau nu. Nu mai merge cu plugosorul" - azi trebuie calculatorul"! Supraviețuirea în viitor este condiționată de calificare, de permanentă reorientare și adaptare profesională - nu de clasice meserii pentru viață". Calificarea profesională depinde de timpul de înjumătățire a valorii informațiilor", care a ajuns la 5 ani sau chiar mai puțin. Soluția pentru chiverniseală și dezvoltare durabilă este: muncă, muncă și iar muncă (dar cu cap!).

Niciodată să nu crezi că lucrurile se vor îndrepta de la sine; de obicei, criza la sata în voia ei se înrautătește. Un exemplu îngrozitor îl constituie datoria României față de statul suedez, pornită de la 27 mil. dolari și ajunsă, după 70 de ani de nepăsare, iluzii, tembelism și iresponsabilitate a autorităților de toate culorile politice, la doar 120 mil. de dolari.

Desigur, înainte de a se ocupa de salvarea celorlalți, ar fi bine dacă fiecare concetățean și-ar rezolva mai întâi propria lui soartă - fără a cere ajutor. De exemplu, refuzând situația de muritor de foame, sărac, somer, asistat social sau milog și iesind din ea cu propriile forțe.

Adică - să se salveze gândind, nu cersind.

Se poate trai fie de azi pe mâine, ca frunza în bataia vântului, fără capăt, dar și de bine integrat în țară și societatea sa. Un membru valoros al comunității trebuie să fie conștient, treaz, responsabil, nu să alerge mereu după satisfacerea instinctelor primare, tot acceptând noi și noi compromisuri mintale, morale sau corporale. Din păcate, o atitudine responsabilă, civică, prevăzătoare nu poate fi obținută de la sine, cu forțe proprii; e nevoie de sprijin exterior, educație și timp. Însă obligatoriu e nevoie și de participarea și voința individului. Dacă nu vrei să răzbești - nu te mai poate ajuta nimeni.

Chiar și emigrarea poate fi o soluție pentru supraviețuirea pe termen lung - când ești într-

adevar în pericol de moarte. Multi însa emigreaza acum nu pentru a-si salva viata, ci pentru a profita de unele avantaje materiale. Oportunisti, nesatiosi fara mama, fara tata", au existat în toate vremurile, sub lozinca: ubi bene -ibi patria (patria mea e acolo unde mi-e mai bine). Dar, daca esti om adevarat si stai sa gândești si cântaresti cu atentie toate avantajele si dezavantajele acestei solutii, constati ca e mai demn si bine sa ramâi în tara ta si sa rezolvi aici problemele existentei. Sa lupti acasa pentru cauza, dreptatea sau viata ta. Sa te ridici, sa-i ajuti pe parinti, prieteni, camarazi. Nu face ca veneticii: Saritigane, ca arde satul; nu-i nimic, ma mut în altul! Locul românilor este în România. Dacia este român (deci sentimental) si pleci, vei suferi tot restul vietii de dorul de Tara si vei fi peste tot un venetic. Cred ca fiecare om trebuie sa gândeasca mai departe, întrebându-se: ce-as fi eu fara Tara mea? (probabil un biet derbedeu; der be der însemnând în arabeste: din poarta în poarta).

Când n-ai pentru ce trai -mori. Iar pentru a vrea sa supravietuiesi nu e totdeauna suficienta frica de moarte. Adeseori exista motive si mai puternice -cum ar fi dorinta sa termini o actiune în care esti implicat, dar din care (aparent) n-ai foloase personale. De exemplu sa ajuti pe cineva (iubita, copiii, familia etc), sa realizezi o fapta înaltatoare (patriotica etc). Oamenii sunt dispusi sa munceasca pentru bani, dar sunt gata sa moara -sau sa traiasca -pentru o idee. O viata fara tel e o moarte timpurie (Goethe). Nu numai indivizii au nevoie de un scop în viata, ci si natiunile: daca nu are un ideal, un proiect comun (national), natiunea se stinge, devine o populatie (vezi istoria). Parafrazându-l pe marele Ronald Reagan (presedintele american, mare" pentru ca a reusit sa distruga Uniunea Sovietica imperiul raului") putem zice: nu intereseaza ce poate face România pentru tine, ci ce poti face tu pentru ea! Cine nu-si iubeste Patria nu poate iubi nimica.

Asa ca la întrebarea: Va mai supravietui oare România pe termen lung? se poate raspunde si cu da -daca vor exista suficient de multi oameni care sa gândeasca si sa faptuiasca ce trebuie, la timp, dar si cu nu - daca bastinasii indiferenti, iresponsabili vor continua sa se preocupe numai de problemele lor marunte si vor refuza sa gândeasca, sa faca sacrificii pentru binele comun al natiei. Un popor care se ocupa doar de fleacuri devine o natie de mântuiala.

Trebuie precizat ca uneori, în cazuri extreme, exista si situatii în care nu mai merita sa lupti pentru supravietuire, moartea putând fi alternativa preferabila. Alegerea îti apartine, tu decizi! Din fericire - nu orice accident sau situatie deosebita constituie un pericol iminent.

Ce poti face într-o situatie de criza?

1.3. GÂNDEȘTE ȘI ÎNFAPTUIEȘTE

Pentru a supraviețui, gândește -altfel

Supraviețuirea înseamnă: prevedere, pregătire, sânge rece, voință, hotărâre, întruajutorare, dezinteres material. A fi prevăzător și a te gândi la accidente posibile nu înseamnă să fii un pesimist fricos, descurajat sau nevroșic, ci să-ți asiguri viața. Nu înseamnă să te temi de orice, ci să controlezi evenimentele, înseamnă să poți distinge între păreri și dovezi, între zvonuri și fapte; între gândirea (și acțiunea) emoțională, subiectivă, ilogică (bazată pe sentimente, instincte) și cea logică (bazată pe rațiune).

În zilele noastre oamenii civilizați devin din ce în ce mai sedentari, moi, lenși în folosirea mușchilor proprii -pe care se bazează survival-ul. Modul de viață modern, cu sedentarismul său molipsitor, ne pregătește să devenim victime, nu supraviețuitori. Din păcate, fără o sănătate, condiție fizică acceptabilă, șansele de supraviețuire în caz de accident -în singurătate, natura sau pe lângă casa -sunt considerabil mai mici.

Condițiile de survival sunt prin definiție: neașteptate, neobisnuite, periculoase. În astfel de situații grele nu mai avem la dispoziție ajutoarele și protezele pe care se bazează viața noastră obișnuită: electricitate, apă curgătoare, aragaz, haine, casă, scule, autobuz ș.a.m.d. Nici sprijinul, de la sine înțeles (dar oare real?) al celorlalți oameni: familie, prieteni, vecini, colegi, sindicat, politic etc. Chiar așa: ia stai, oprește-te câteva clipe din citit și gândește-te puțin: vei fi fără nici un ajutor. Ți dai seama?

Ce te faci?

Într-o astfel de situație nu dispui decât de:

- tine însuți (alcatuit din oase, piele, păr, dinți, unghii, salivă);
- ceea ce ai asupra ta (ghete, ciorapi, pantaloni, cămașă, rochie, ceas, poartă, bani, un pieptene etc);
- ceea ce te înconjoară (nisip, pietre, apă, copaci, beton, darâmaturi, balega etc);
- poate -un mijloc de transport distrus (automobil, tren, avion etc). Plus capul, mintea ta -cea mai importantă scula (dacă știi să o folosești...). Sunt diverse păreri asupra cantității și felului de echipament sau pregătirilor necesare ca să scapi dintr-o situație neobișnuită sau o catastrofă. În mod paradoxal, nu atât mușchii, rezistența fizică, priceperea ori echipamentul contează; mai importantă este

atitudinea mentala fata de situatia critica.

Toti specialistii sunt de acord ca atitudinea mentala adecvata, optimista -adica o gândire clara si vointa de a scapa -este cel mai important factor (cam 90% din total!) pentru salvare. Din cauza atitudinii mentale diferite -unii scapa si altii nu. La unii oameni vointa de a trai este mai puternica decât la altii, dar ea poate fi întarita prin scolarizare (vezi # 20.3). Norocul îl ajuta pe cel pregatit. Atitudinea este mai importanta decât trecutul, educatia sau banii, decât nereusitele sau succesele vechi, decât împrejurarile, opiniile sau faptele altora. În fiecare moment al vietii putem decide si alege o noua atitudine. Nu putem schimba nici trecutul, nici inevitabilul, dar putem sa ne schimbam atitudinea.

Atitudinea mintala corespunzatoare este: constienta, activa, responsabila, preventiva, eficienta, pozitiva, creativa.

Fii atent!

O conditie importanta pentru supravietuire este sa-ti dai seama de pericol. Adeseori oamenii nu înțeleg, nu sesizeaza ca "în aer" pluteste o amenintare -iminenta sau nu înca: înghet, viitura, seceta, escrocherie, tâlharie, criza financiara, razboi, invazie etc. Fii mereu atent la ce se întâmpla înjur, la ce faci sau vei face, fii constient de interactiunea celor cu care vii în contact, a mediului. Sau de alte pericole: de exemplu, dupa o calatorie lunga cu avionul se poate muri pe loc, din cauza înrautatirii circulatiei sângelui provocata de imobilitatea fortata. Nu umbla cu capul în traista!

Informeaza-te, învata -si judeca cu mintea ta (nu lua de bune judecatile altora). Nu te baza pe minuni si nu te speria de umbre. Daca lucrurile merg bine prea multa vreme -necazul e iminent! Asa e lumea, viata: nu poate exista nici o fericire perpetua, nici o stare de nenorocire permanenta. De aceea chinezii spun: când îți merge bine -fii atent; când îți merge rau -fii demn. Caci la ananghie unii oameni sunt dispusi sa-si vânda sufletul sau corpul (chiar si numai pentru câtiva dolari), sa faca orice compromis ca sa supravietuiasca: cersesc, mint, fura, toarna, se prostitueaza, îi chinuie pe altii s.a.m.d.

Fii activ!

Atitudinea activa înseamna sa vrei cu tot dinadinsul sa scapi si sa actionezi viguros în acest sens -spre deosebire de cea pasiva, în care stai si astepti sau sa te scape altcineva, sau sa vina moartea sa te scape de chinuri. Nu te lasa doborât sau oprit de împrejurari, de situatie. Lupta, nu renunta. Vorba marelui explorator Nansen: ai reusit -continua; n-ai reusit -continua! în functie de comportamentul

lor într-o situație grea, oamenii se împart în 3 categorii: unii se străduiesc și încearcă să rezolve problema, alții stau și analizează situația, iar ceilalți comentează, se minunea de cele întâmplate.

Evident că numai prima categorie supraviețuiește!

Fii conștient că mâine va fi mai rău -daca nu faci azi ceva. Nu te speria de eșecuri, ci de șansele pe care le pierzi dacă nici măcar nu încerci.

Fii responsabil!

Atitudinea responsabilă înseamnă să nu te ascunzi după deget, ci să accepți că TU trebuie să faci treaba asta și chiar s-o faci.

Pentru a scăpa dintr-o situație periculoasă trebuie să acționezi. Acum, imediat, NU mai târziu.

Totdeauna timpul înseamnă bani (time is money) -dar este și viața. Primul ajutor trebuie să-l dai sau să-ți dai urgent, adeseori întârzierea înseamnă moarte. Într-o situație disperată timpul lucrează împotriva ta! Decizia de a acționa într-un anumit fel trebuie luată repede. Trebuie tăiat în carne vie. Fii necrutător -cu tine și cu ceilalți. Nu poți face jumări fără să spargi ouale! Când vrei să scurtezi coada unui câine, fă-o o dată și bine. Nu-l menajezi deloc dacă din mila i-o tai câte puțin în fiecare zi. Din păcate, deprinderea de a lua decizii bune, rapide este o calitate rară, care se poate învăța numai prin experiență, antrenament specific.

Responsabilitatea înseamnă prevenire, adică să te pregătești și să înveți pentru a putea îndeplini sarcinile la care te angajezi, luând în considerare și eșecurile previzibile. Să devii competent. Știi ce știi, ce poți și ce nu. Comunismul ne-a învățat să mintim, dar și mai rău: ne-a obișnuit să ne autoamăgim! Pentru vindecarea acestei boli sunt necesare acum mari eforturi. Nu te apuca de lucruri la care nu te pricepi. Nu te comporta astfel ca să-ți pui pe alții în situații periculoase (de exemplu să se chinuie sau să cheltuiască pentru salvarea ta, după ce ai făcut o prostie). În fond, cine și ce ești tu de le ceri asta? Cunoaște-ți lungul nasului! E important să faci, dar, paradoxal -chiar mai important, și ceea ce NU (apuci să) faci! Adică: nu-ți pierde timpul, banii, resursele disponibile cu acțiuni nechibzuite. Deci, gândește-te de două (ba chiar de trei) ori înainte de a face ceva iremediabil -cum e de fapt orice face omul pe lumea asta; nici o situație, oportunitate nu se mai repetă identică!

Responsabilitatea mai înseamnă și să-ți ajuti pe cei din jur. Egoismul, fudulia, prădătoarea creștere, chiulul, hotia, aroganța, incompetența, neseriozitatea, lipsa de punctualitate și lipsa de cuvânt -nu aduc niciun folos, ba dimpotrivă. O dovadă printre altele: refuzul țărilor civilizate de a ne accepta țara ca

membra a Uniunii Europene. Motivul real nu este saracia, migratia ilegala, dosar ele restante s.a.m.d. adica explicatiile cu care suntem aburiti în mod politicos, oficial: ci lipsa de caracter si a celor 7 ani de acasa, mârlandia, iresponsabilitatea prea multor concetateni de-ai nostri (de la simplii copii pâna la adulti, de la maturatori pâna la personalul ambasadelor). Acestia îi privesc pe cei din jur, pe straini, ori ca pe un gunoi, ori ca pe un fraier de jumulit. Lucrurile merg pâna acolo încât unii straini (nu rauvoitori), dupa ce sunt înecati de badarania sau hotia bastinasilor, ajung sa spuna despre România: ce tara frumoasa, pacat ca e locuita! Vesticii au muncit mult si din greu pâna sa-si educe oamenii lor (de exemplu Anglia secolului trecut era plina de ciungi -caci hotilor li se taia mâna stânga). Nu le-a mai ramas chef sa faca din nou aceeași treaba pentru altii. Ei se asteapta ca fiecare tara candidata la aderarea europeana sa-si rezolve singura problemele, prin propriile forte. Nu cersind sau vaicarindu-se. Deci -la treaba! Dar fa-o cu grija pentru propria ta purtare: daca te bagi printre porci (chiar ca sa-i speli), nu se poate sa nu te atinga noroiul. Nu te lasa contaminat.

Fii eficient!

Atitudine eficienta înseamna sa actionezi urmarind rezultatele si termenele -nu sa te agiti si sa lucrezi fara rost. De exemplu, chiar problema cresterii productivitatii în activitatea profesionala de zi cu zi e pâna la urma tot o forma a luptei pentru supravietuire (de lunga durata). Eficienta înseamna sa faci un lucru: bine, complet; simplu, economicos, ieftin; sa nu necesite remedieri, refaceri; sa-l începi la timp si sa-l sfârsesti la termen; fara sa deranjezi pe altii. Nu te purta ca un amator, ci lucreaza ca un profesionist. Nu te complica - americanii zic KISS, adica keep it simple, stupid

Orice faci -fa bine. Nu face lucrul de mântuiala. Nu numai din cauza ca lucrul bine facut este mai profitabil si avantajos pe termen lung, ci si pentru efectul favorabil asupra grupului sau comunitatii. Într-o echipa fiecare membru are de îndeplinit sarcini proprii, distincte si trebuie sa le execute bine, eficient. Daca un singur om chiuleste sau greseste, întreaga echipa va functiona prost. Sau, va pieri.

Nu actiona la întâmplare: atât înainte de a întreprinde ceva (o calatorie etc.) cât si dupa un accident, fa-ti un plan de actiune, de viata, de salvare. Un exemplu simplu: în oras fa-ti nevoile fiziologice din timp, într-un loc amenajat; nu astepta sa-ti vina pofta când esti pe strada, în public si nu gasesti unde. Asigura-ti casa, viata, bunurile, învata o meserie noua, limbi straine, utilizarea calculatorului. Sau, renunta la droguri: tutun, alcool, televizor s.a.m.d. Fa o facultate -nu numai pentru

avantaje materiale, ci mai ales pentru suplimentul de antrenament mintal pe care -l impune.

O gândire corectă ia în considerare consecințele fiecărei acțiuni și alege un plan de lucru corespunzător, cu durata mai lungă. Există planuri strategice (de lungă durată - de exemplu câți copii să fac, cum o să plătesc ratele la casa, ce vreau să ajung peste 10 ani etc.) și altele tactice (de scurtă durată -cum ar fi: unde voi putea înnopta, să rezerv din timp camera la hotel, cui mă adresez în cazul ca se strică mașina s.a.m.d.). Planurile tactice se înscriu în și se coordonează cu cele strategice. Atenție: un plan bun are și soluții de rezervă, pentru cazul ca acțiunea principală prevăzută să nu se facă.

Un plan de viitor chiar slab sau prost e mult mai bun decât nici unul. Indiferent pentru ce perioadă planuiești, nu gândește în mic, cu durata scurtă, ci gândește global și acționează local. La exemplu de la campionii de șah: ei joacă în perspectivă, prevăd nu numai mutarea următoare a adversarului, ci pe a cincea, a zecea, ba chiar și pe ultima, victoria. Sau inspiră-te din modul cum fac rușii sau chinezii politica externă: la fel cum joacă șah (respectiv go). Nu pentru mâine, ci pentru secolul următor! Necesitatea gestionării cât mai bune a crizelor sau a propriei vieți se poate vedea și din contra-exemplul soartei multor țări din jur. Sau din prostul management din economia noastră: n-or fi toți directorii noștri verși, dar prea mulți sunt precis incompetenți.

Însă, nu te fixa (mintal) pe un anumit plan, idee, soluție. Supraviețuirea necesită și flexibilitate: capacitatea de a-ți schimba la timp gândurile, meseria, locuința s.a.m.d. Adaptează-te rapid situației. Nu poți schimba direcția vântului - dar poți să potrivești (repede!) pânzele corăbiei.

Gândește flexibil, fii gata să schimbi direcția sau metoda dacă se dovedește greșită, ineficăce.

Nu se știe de unde sare iepurele. (Poate că acest principiu n-ar trebui evidențiat doar la români; ei au din naștere prea multă flexibilitate mintală și ar profita dacă s-ar strădui să devină mai consecvenți). Deci, nu te grăbi să sari imediat de la o alternativă de salvare la alta, aparent mai atractivă; oarecare staruintă și consecvența este necesară; uneori e chiar obligatorie. Căci tot lumea zice: cine alergă după doi iepuri nu prinde nici unul.

Când acționezi -nu o face cu reținere, fără tragere de inimă, cu teamă. După ce ai cântărit (iute!) toate informațiile și implicațiile, adversitatea, dușmanul, trebuie izbit cu hotărâre, impetuositate, folosind toate forțele, mijloacele disponibile. Nu umbla cu jumătăți de măsură că să pierzi timpul (adică viața, bani).

Ce-i mult nu-i sanatos: e rea prea multă risipă, dar tot rea e și prea multă economie.

nomie. Trebuie evitate excesele - în orice sens. Încearca sa pastrezi o buna cumpana în tre parti si tendinte - acea vestita

aurea mediocritas (echilibrul de aur).

Fii optimist!

Atitudinea pozitiva înseamna sa vezi si partea buna a situatiei, a lucrurilor (jum atatea plina a paharului), nu sa te tot vaicaresti si sa pui mereu raul înainte. Caci orice profe tie, buna sau rea, odata facuta, tinde sa se îndeplineasca! Cel cu o gândire pozitiva, constructiva, nu sta, nu lâncezeste, nu asteapta, nu se vaita, nu condamna, ci cauta solutii, valorifica putinele posibilitati existente (însa si pe unele care nu exista, dar apar din senin când este suficienta preocupare -caci asa e viata) si lupta fara teama cu adversitatea. Nu mai raspunde cu NU: nu pot, nu stiu, nu vreau, n-am timp etc. Zi mereu DAideilor, propunerilor cinstite -chiar daca asta te obliga sa faci eforturi, sa cauti solutii noi s.a.m.d. Însa nu da vrabia din mâna pe cioara de pe gard.

Când ti-e greu, cere ajutor -nu te rusina. Rusineaza-te înainte de a face vreo prostie sau actiune necugetata. Din cauza ca oamenii sunt în general binevoitori, cine cere -nu pierde. Dar nicinume bun n-are. În fond, de ce te-ar ajuta altii pe tine? Au si ei treburile, greutatile lor. Ce merite ai tu ca sa te ajute? Ce-ai facut tu pentru ei? Frate - frate, dar brânza e pe bani.

Sarcina ta ca om este sa nu devii un cersetor, o povara pentru altii, ba chiar sa dai si o mâna de ajutor altor oameni mai slabi, copii, batrâni, nevoiasi, sau unora care n-au habar si n-au citit o carte despre supravietuire. Ajuta, fa binele în jurul tau -si lumea va deveni mai buna -chiar pentru tine.

Dar una e sa ajuti un accidentat care se lupta sa supravietuiasca -si altceva e sa dai de pomana unui milog care nu face nimic ca sa scape din situatia grea în care se afla (si în care a ajuns, de cele mai multe ori, din cauza lui însusi, a defectelor sale cu care n-a luptat). Nu strica orzul pe gâste. Nu-l încuraja sa leneveasca (dar nici nu-ti bate joc de el). Mai degraba învata-l, ajuta-l sa se ajute singur (vezi # 20.2). Supravietuirea e deseori o problema de alegere, o decizie dureroasa. Câteodata esti nevoit sa sacrifici o parte ca sa salvezi restul, întregul. De exemplu sa sacrifici un membru al corpului (brat muscat de câine, crocodil, rechin) ca sa scapi restul (cum face sopârta, care-si rup e coada prinsa si scapa fugind). Uneori se ajunge la situatii limita: trebuie sa lasi sa moara o persoana din grup -ca sa scape restul, majoritatea. Nu e simplu, nici usor sau crestineste sa iei o astfel de decizie. Dar în conditiile respective, extrem de dure. ea trebuie luata.

Iata povestea unor evadari din lagarele nordului siberian. Detinutii de acolo nu erau prea bine paziti, fiind evident ca cine ar fi încercat sa fuga, sa mearga pe jos spre sud, prin salbaticie, fara haine si arme, murea sigur de frig si de foame. Natura înconjuratoare ostila descuraja orice evadare. Totusi, unii

prizonieri mai vechi, satui de viata, faceau câteodata încercari disperate -si totus i chibzuite. Ei își luau ca tovaras de evadare un detinut mai tânar, proaspat sosit, deci nepriceput la via ta lagarului -pe care urmau sa-l manânce pe drum. Tânarul era foarte mândru ca batrânii" îi acorda încredere -fara a-si da seama ca urma sa fie prima victima (planificata) a încercarii de evadare.

Adica, fara a se gândi ca nimica nu e gratuit pe lumea asta -poate doar bucatia d e brânza din capcana pentru soareci (cum îi asigura malitios în Parlamentul englez conservatoarea doamna Thatcher pe opozantii ei politici, socialistii demagogi).

Inventeaza!

Atitudinea creativa însemna sa vii cu idei noi, sa faci alte legaturi între faptele, situatiile, informatiile existente, sa-ti surprinzi adversarii si situatia, sa cauti si sa gasesti solutii chiar si acolo unde experienta sau traditia spune: nu se poate. Sa-ti pice fisa înaintea altora. Inventivitatea este trasatura, atitudinea care deosebeste omul de animal si determina succesul sau înfrângerea (mai ales în noua lume informatizata); pâna la urma, chiar supravietuirea sau moartea -fie imediat, fie pe termen lung.

Mai ales într-o situatie critica, nu astepta sa faca altcineva ceea ce poti face tu însuti, pentru tine sau pentru camarazii, familia ta. Descurca-te, NU sta cu mâinile în sân, asteptând sa te salveze altii sau Dumnezeu. Ajuta-te singur!

Încercarea moarte n-are! Chiar daca nu stii, nu te pricepi, gândeste-te putin, judeca, foloseste bunul simt si fa ceva. Când izbucneste criza sau apare accidentul -atunci si acolo este momentul actiunii. Nu prin eschivare sau chiul (la scoala, serviciu, vot s.a.m.d.) se pot rezolva problemele, obstacolele. Implica-te, pune osul la treaba.

Desi toate metodele de supravietuire sunt bune pentru toti, exista bariere fizice si mentale care limiteaza gama de posibilitati pentru un individ anume. Daca un om simplu, dar zd ravan poate sa fuga, sara, tipe, loveasca ca sa scape, pentru un intelectual slabănog aceleasi metode sunt sinucidere curata. Acesta ar trebui sa-si rezolve problemele nu bazându-se pe corp, ci mai mult cu mintea, prin: vorbe, scule ajutatoare, proteze, prevedere, bani, oameni angajati s.a.m.d.

Lupta pentru supravietuire trebuie dusa nu numai cu armele sau metodele cele mai perfectionate (care adesea sunt tocmai cele ale adversarului), ci si cu acelea la care tu te pricepi, dar

adversarul nu (chiar daca sunt mai vechi).

Comunica!

În tot ce faci e nevoie de ordine, disciplina, gândire metodică, organizare. Dar și de capacitatea, îndemânarea de a comunica, de a te pune în pielea celuilalt, de a gândi și la nevoile celuilalt. Progresele extraordinare făcute de americani în ultimii 20 de ani se datoresc numai și numai calculatoarelor, adică răspândirii informației. Sau altfel zis - dezvoltării comunicării.

Pentru a-i informa și convinge pe ceilalți să acționeze într-un anumit fel, logic și eficient, e obligatoriu să le comunici ideile tale, planul de acțiune, sarcinile lor. La noi lipsește educația, pregătirea pentru lucrul în echipă, pentru solidaritate și obținerea consensului. Or, unde-s doi puterea crește!

Gândește, dar acceptă și gândirea altora. Nu-i considera pe toți prosti. Majoritatea conflictelor cu alți oameni apar din cauza lipsei respectului față de ei, manifestată și prin :

- Lipsa de comunicare, ne confruntarea deschisă a părerilor, necunoașterea limbii celuilalt etc;
- Surprinderea celuilalt cu o acțiune prea rapidă, neanunțată.

Dar ce fel de comunicare, înțelegere poate avea loc la noi, când poate prima, cel mult a doua vorbă care iese din gura unui om simplu e de obicei o minciună, o sudalma sau un zbierat? Prea puțini sunt convinși că vorbă dulce mult aduce, deși e atât de simplu și eficient să ceri scuze sau să zici "multumesc". Prostul are impresia că cel care țipa ar avea mai mult succes în discuția sau conflictul respectiv.

Tactica și satisfacția lui e: obraznicul manâncă praznicul. Din cauza neimplicării celor din jur (să fie de vina politetea sau iresponsabilitatea acestora?) nesabuitii nu sunt puși la punct cum ar trebui pentru bunul mers al societății. Iar urmările nefaste ale vorbelor rele și ale lipsei de civism sunt evidente peste tot.

Cu cât omul gândește mai puțin, cu atât vorbește mai mult (Montesquieu). Nu mai spune flăcăuri sau prostii - tăcerea e de aur. Înainte de a vorbi, gândește, întreabă-te: la ce-mi folosește ce voi spune? Sau: cum să prezint ceea ce vreau să spun (tonul face muzică)? Sau: ce vor face interlocutorul și ascultătorii cu informațiile pe care le voi spune? Numai Dumnezeu primește gratuit informațiile, zicea Churchill. Mai mult ca sigur că după ce te gândești puțin, vei alege să taci. Chiar și când vrei să ceri ajutor, înainte de a te apuca să tipi ca din gura de șarpe, întreabă-te: am cu adevărat nevoie de ajutor? N-ai putea să rezolv eu singur

problema?

Nu uita nici de puterea cuvântului, nici de faptul ca se poate comunica (intentionat, dar si involuntar) si fara vorbe (prin gesturi, mimica, limbajul trupului). Merita sa studiezi si ceva despre "negociere".

Respecta Natura!

Supravietuirea ecologica prin apararea Naturii este de o importanta vitala pentru viitorul omenirii -si al tau! Natura e mama noastra, asa cum corpul omenesc e casa sufletului. Planeta pare nesfârșita doar primitivilor; oamenii civilizati au vazut (cu ajutorul satelitilor) ca Terra este o planeta mica, cu spatiu si resurse limitate. Existenta oamenilor nu e o binecuvântare pentru Natura, ci o continua sursa de poluare si gunoaie. Oamenii produc prin arderea carbunilor si petrolului de doua ori mai mult bioxid de carbon decât toate celelalte surse naturale (paduri etc.) la un loc. Efectul de sera si distrugerea stratului protector de ozon se accentueaza datorita productiei de gaze poluante de tot felul. Marile sunt secatuite de peste, rezervele mondiale de petrol epuizate, desertificarea avanseaza rapid datorita padurilor defrisate si solului distrus prin chimizarea excesiva, gunoaiile ne sufoca. Supravietuirea omenirii civilizate este periclitata. Inconstientia si iresponsabilitatea cu care se poarta oamenii în acest sens ar parea înduioșătoare (poti zice: bietii de ei sunt saraci, înăpoiati, lasa-i si pe ei sa traiasca; sau: lasa ca or sa vada ei, or sa învete cu timpul; sau: de ce sa ma bag; ei sunt prea multi si tot nu pot face nimica) -daca n-ar fi îngrozitoare (raul iremediabil facut de ei se rasfrânge si asupra ta, asupra noastra, a viitorului).

Supravietuirea în salbaticie înseamna sa fii strâns legat de natura: s-o înțelege, respecti, s-o folosesti. Dar ce legatura mai au acum tinerii oraseni cu Natura? Ei nici macar nu pot deosebi iedul de miel, tapul de vier, calul de catâr, grâul de secara sau gainatul de balega; ce sa mai vorbim de salbaticiuni, de buruienile pentru hrana sau leac. Ar trebui sa (re)învete multe lucruri simple, traditionale, pentru a putea face fata amenintarilor complexe ale viitorului!

Când încerci sa supravietuiesi nu strica, nu distruge totul împrejur. Economiseste fortele, proviziile, resursele. Nu fii lacom sau inconstient. Numai animalele actioneaza iresponsabil. Gândește-te si la ceilalti, la Natura. Gunoaiele aruncate peste tot, pungile de plastic (practic indestructibile pe cale naturala) care acopera ogoarele -ne sufoca pe toti. Sau, ce-ar mai ramâne din parcurile Bucurestiului daca toti cele 2,5 mil. locuitori ar rupe câte o floare sau o craca -asa cum îi vedem pe multi

inconstienti? Lasa-i si pe altii sa traiasca, sa profite. Nu culege TU toate fructele, bea toata apa, taia toate lemnele, distruge toate stalagmitile, murdari tot terenul. Caci: o felie de portocala are acelasi gust ca si restul portocalei!

Iata de ce prin alte tari, mai avansate, lumea a inceput sa se trezeasca si se dezvoltata miscarea civica pentru o poluare zero. Un aspect -doar aparent minor - al acestei actiuni de importanta nationala (la ei) este obligatia fiecarui drumet de a lasa locul pe unde a trecut sau poposit mai curat decât l-a gasit (adica sa adune la plecare mai multe gunoaiie decât a facut el -pentru a le duce la o cutie sau groapa amenajata ecologic)!

Fa si tu la fel, devino un act. v. civic, ecologic -fara sa fii silit. NU asteapta ca mereu altii sa curete injur. Sau tot altii sa-i educe pe nespalati (si asta fiind tot un fel de curatenie).

Implica-te!

Toata lumea constata cât de mult se înmultesc analfabetii, copiii parasiti si handicapati. Se tot da vina pe saracie. Dar saracia nu e motivul real ci doar scuza autoritatilor incompetente, cu care își mascheaza tembelismul. Omul priceput si dornic sa razbeasca face din rahat -bici. Cauza problemei este educatia insuficienta, necorespunzatoare a multor tineri si parinti. Or, aceasta lipsa nu le poate aduce, pe termen lung, decât: tembelism, inconstienta, iresponsabilitate, saracie, subalimentare, subdezvoltare. Pentru a supravietui, acesti concetateni vor fura, defrisa ilegal paduri, cersi, înghiti ajutoare sociale s.a.m.d. Dezastrul social si economic se amplifica de la sine: incultii saraci fac multi copii (tot o forma -irationala -de supravietuire) care la rândul lor devin tot inculti si saraci. Cu forte proprii, singuri, nu pot iesi din acest blestem". Ei constituie o bomba sociala cu explozie întârziata. Evident ca educarea lor (cu orice pret!) e o conditie vitala pentru supravietuirea Tarii noastre. Cu toate astea, societatea si autoritatile nu intervin si îi lasa sa se desfasoare în voia lor. Cu o inconstienta cutremuratoare - pentru viitorul nostru.

Neimplicarea în treburile comunitatii a oamenilor educati, cu cei 7 ani de-acasa, echivaleaza cu un fel de sinucidere colectiva. Cine altcineva le-ar putea descurca: Analfabetii? Vagabonzii? Cei ce primesc ajutor social? Handicapatii sau incultii obraznici?îmbogatitii tranzitiei? Trebuie sa-ti pese! Daca nu te angajezi - te sinucizi! Tu si cei din jur, ba chiar tragi dupa tine toata Tara.

Pentru supravietuirea colectiva pe termen lung, NU mai accepta sau tolera greselile si nesimtirea celor din jur: excesele de libertate gresit înțeleasa; proasta crestere

, tupeul; prostia, tembelismul, nepasarea; promovarea nemeritata a nonvalorilor în ierarhia economica, sociala, scolara sau culturala; hotia sau coruptia de orice fel; mârlnia; lipsa de educatie a tinerilor, tiganilor, derbedeilor s.a.m.d.; inconstienta sau nepasarea fata de problemele colective; reocuparea numai pentru satisfacerea instinctelor primare: umplerea burtii, euforia bahica, chefuri, sex, putere, bani; atentatele culturale, programele TV vulgare, violentarea limbajului etc; Ce-ai putea face? Printre altele, sa-ti valorifici drepturile cetatenesti, cel putin la fel de bine cum o fac si cei needucati, dar obraznici. Sa arati - cât mai vizibil si eficient, ca-ti pasa:

-Ziarele, posturile de radio si TV trebuie inundate cu scrisori de protest si comentarii în legatura cu articolele sau emisiunile lor, sau despre faptele urâte si reprobabile constatate de tine;

- Mila", facerea de bine" obisnuita, trebuie întoarsa pe dos: adica sa-i faci milogului, derbedeului ce-i trebuie cu adevarat: educatie, NU doar sa-l lasi, ajuti sa ramâna ce este!

- Nespalatii trebuie spalati, cersetorii trebuie descurajati - chiar cu forta (vezi # 20.3);
-Ajuta, stârnete autoritatile (Politie, Primarie etc): reclama verbal sau în scris pe toti cei ce nu se comporta civilizati: betivii, scandalagii, hotii, abuzurile parintesti ori sexuale, contravenientii la regulile de circulatie s.a.m.d. Revino si insista daca autoritatile nu reactioneaza corect.

-Ajuta si sustine orice initiativa ori interventie individuala sau colectiva în acest sens, oriunde: în bloc, cartier, tramvai, localitate. NU lasa pe cel care se implica sa fie redus la tacere, învins de "gasca" derbedeilor. Lupta-te cu entropia sociala.

-Adera la o organizatie neguvernamentala care actioneaza conform vederilor tale. Si mai sunt si alte lucruri pe care le poti face.

1.4. FOLOSESTE MANUALUL - CU CAP"

Cei mai multi oameni au o idee foarte vaga despre supravietuire. În primul rând, pentru ca nimeni nu i-a învatat, n-a vrut sa-i învete. Daca cineva îsi aduce câteodata aminte de subiectul acesta, precis e vorba de leacuri sau reguli babesti.

De aceea Manualul de supravietuire se adreseaza oamenilor obisnuiti, carora doresti sa le schimbe mentalitatea si cunostintele. Oricine citeste aceasta carte va deveni mult mai priceput si reactioneaza adecvat si rapid la o situatie sau criza neasteptata, în loc sa-si piarda capul si sa stea paralizat de frica, asa cum patesc cei care nu au nici o idee (si mai ales nici o pregatire) despre

supraviețuire.

Principiile de baza ale acestei carti sunt:

- bazeaza-te pe tine (si nu pe altii);
- fii gata sa te descurci în orice situatie, folosind în primul rând mintea;
- improvizeaza ce-ti trebuie din orice gasesti (fara sa ai pregatite echipamente

adecvate);

- când încerci sa scapi - gândește-te si la ceilalti.

Chiar daca orice" descoperi în jur este asa de puțin încât pare a fi nimica, adu-ti aminte de

comentariile des auzite ale salvatorilor ajunsi prea târziu la victime: macar sa le fi trecut prin minte sa

se înveleasca în ziaarele astea", sau poate scapau daca ar fi sapat o groapa în zapada asta, sa se

adaposteara" s.a.m.d.

Când da necazul peste tine sunt mari sanse sa nu ai aceasta carte în buzunarul hainei, nici timp

s-o citești. S-ar putea sa fii fericit daca mai ai o haina pe tine! Ca sa te poti salva pe tine si pe altii cu

ajutorul sfaturilor prezentate în continuare, e nevoie sa citești Manualul cu atentie, înainte de aparitia

situatiei periculoase. Experienta dovedeste ca dupa ce creierul a fost alimentat constiincios cu

informatiile utile pentru salvarea pielii, când apare o necesitate acuta, cunostintele respective vor fi

extrase pe loc din adâncul memoriei pentru a fi folosite.

S-ar putea sa nu gasesti în carte raspuns chiar la orice întrebare. Pentru a rezolva totusi

problema: recitești cartea si mai încearca odata. Gândește (singur),

cauta si vei gasi!

Sa nu-ti închipui ca daca ai citit cartea -deja esti si priceput, si capabil sa actionezi. Din

pacate, multe sfaturi din carte nu pot fi însusite decât cu ajutorul practicii. Degeaba le citești sau pricepi

doar teoretic.

Dar, iata cum pot fi valorificate informatiile din acest Manual:

-Previzioneaza si evalueaza pericolele, necazurile, accidentele ce-ar putea sa-ti apara în

perioada sau activitatea viitoare, în locurile si împrejurarile ce pot fi anticipate (cum ar fi: în tribuna

unui meci de fotbal, în cazul unei calatorii cu avionul, pe sosea la o ora de circulatie cu intensitate

maxima, în lift) si restudiaza paginile referitoare la aceste probleme;

-Nu memora papagalicele metodele si solutiile expuse, ci cugeta si foloseste sa u exerseaza-ti

mintea pentru a le putea adapta si aplica la nevoile sau conditiile tale concrete, reale (mereu

schimbatoare!); scolarizeaza-te; exerseaza practic;

-Intretine-ti o conditie fizica si o sanatate buna, practicând sportul, miscarea, luptând

permanent cu sedentarismul care te amorteste. Urca scarile pe jos (NU cu ascensorul), mergi cu bicicleta (NU cu masina, tramvaiul etc), fa excursii si drumetii des, pe jos (NU cu telecabina sau automobilul), înoata, joaca-te cu copiii etc;

- Preocupa-te permanent de aceasta problema vitala, cauta si gaseste solutiile cele mai bune, fa pregatirile cele mai potrivite necesitatilor, conditiilor, familiei tale;
-Reciteste din când în când întreaga carte (mai ales # 20), ca sa-ti împraspatezi memoria si sa devii mai apt de a reactiona eficient în eventualitatea oricaror calamitati previzibile.
Si spre a recapata imboldul de a te pregati continuu. Viitorul bun nu e un cadou al întâmplării.
Daca nu te gândesti la viitor, nu vei avea viitor.

2. REGULI GENERALE

- 2.1. Cum se supravietuieste?
- 2.2. Pregatirea unei calatorii
- 2.3. Echipamentul pentru calatorie
- 2.4. Pregatirea supravietuirii
- 2.5. În caz de accident
- 2.6. Prioritatile
- 2.7. Învata din experienta

2.1. CUM SE SUPRAVIETUIESTE?

Supravietuirea este arta de a scapa cu viata. Nu este o stiinta, pentru ca regulile pe care se bazeaza, de altfel foarte numeroase, nu sunt absolute. Folosirea lor depinde de cel care le aplica.

Tehnicile si solutiile de supravietuire sunt vechi de când lumea si au evoluat împreună cu istoria omenirii. Nici nu e de mirare ca tehnica supravietuirii, a survival-ului, e strâns legata de istoria razboaielor si a devenit aproape o stiinta în timpul ultimului razboi mondial si dupa aceea. Foarte multi soldati, aviatori, marinari, prizonieri care s-au trezit în mare, în jungla, în desert etc. trebuiau sa se descurce -sau sa piara -în conditii cel putin neobisnuite, neprevazute de instructia militara obisnuita.

De exemplu, pilotii si calatorii unui avion modern, fortat sa aterizeze în pustietate, trec în 5 minute, din secolul XXI în epoca de piatra.

Din studierea experientei celor scapati din accidente au rezultat metode si solutii generale valabile -bune atât pentru trupele speciale si profesionisti ai riscului, cât si pentru turisti si oameni obisnuiti. Tehnica moderna de supravietuire îmbina cunostinte antice (de exemplu vânatoarea cu capcane, aprinderea focului prin frecarea a doua lemne etc.) cu descoperiri de ultima ora (de exemplu telefonie mobila, orientarea în teren cu ajutorul satelitilor, fizica nucleara etc.).

Într-o situatie disperata trebuie sa stii ce, cum, cat, de unde sa iei orice îti poate oferi natura si sa folosesti la maximum ceea ce gasesti; cum sa atragi atentia oamenilor, sau posibili salvatori; cum sa parcurgi fara harta sau busola un teritoriu necunoscut, pâna ajungi într-o zona locuita.

Sau, sa stii cum sa-ti pastrezi sanatatea si puterile, cum sa te vindeci pe tine sau pe altii, în caz de ranire sau de îmbolnavire. Mai trebuie si sa fii în stare sa-ti pastrezi curajul si sa-i îmbarbatezi pe ceilalti membri ai grupului, chiar daca viitorul nu ti se pare nici tie promitator. Si mai important este sa vrei: daca vrei, poti scapa! Daca nu vrei -ramâi o victima (milog, prost sau chiar mort).

Ai dreptate si când spui (despre o treaba): pot s-o fac, si când spui: nu pot s-o fac (Henry Ford).

Dar ce înseamna oare sa vrei ceva cu adevarat'? Se spune ca odata, un învatator si elevul sau traversau un lac cu o barca. Profitând de linistea calatoriei, discipolul dori sa afle cum poate ajunge si el maestru. Învatatorul îi raspunde ca e suficient sa vrea asta cu tarie. Vazând ca elevul nu pricepe cum stau lucrurile, la un moment dat, batrânul îi face vânt în apa. Tânarul, surprins, încerca sa se suie înapoi în barca, dar batrânul îl prinde de cap si-l tine cu forta sub apa. Tânarul se sufoca, aproape lesina. Dupa câtiva timp batrânul îl lasa în sfârșit sa scoata capul afara din apa, sa respire si sa se suie în barca. Tânarul își reveni si mirat întreba: Ce mai fu si asta?" învatatorul îi raspunde: zi, ce voiai tu când erai cu capul sub apa?" Sa respir", zise tânarul. Voiai tare'?" Dar cum altfel!" Mai voiai si altceva?" Nu!"

Ei vezi," conchise batrânul, asta înseamna sa vrei cu adevarat sa vrei ceva la fel cum voiai tu sa respiri, când stateai cu capul sub apa. Nu mai puțin!

La fel e si cu supravietuirea: ca sa scapi trebuie doar sa vrei cu adevarat...

Orice echipament ai sau recuperezi dintr-un accident, trebuie considerat ca un d

ar de la Dumnezeu. În schimb, dacă îți lipsește orice fel de echipament NU trebuie să crezi că ești deja condamnat la moarte, căci oricând ai la tine: mintea, experiența, cunoștințele, mâinile, picioarele.

Dar, ca să poată fi de folos, mintea, cunoștințele, corpul trebuie să fi fost mereu antrenate, îmbogățite, ascuțite. Învată, învătă, învătă mereu. Nu aduce anul ce aduce ceasul!, dare a să poți beneficia de avantajele ceasului" respectiv trebuia să te fi pregătit pentru el.

Capacitatea de supraviețuire este la fel ca o casă: fundația este voința de a trăi. Cunoștințele sunt peretele casei. Îndemânarea, antrenamentul constituie tavanul. Iar echipamentul este acoperișul casei. Fără unul, oricare dintre aceste elemente, casa nu e întreaga; de fapt, nu e casă.

Atitudinea cea mai bună este exprimată de salutul cercetătorilor: (mereu) gata!

2.2. PREGĂTIREA UNEI CALĂTORII

Calatoriile, în afara interesului lor economic, ajută enorm omului să se instruiască, să se educe. Mai ales celor tineri. Deci trebuie să calătorești. (Atenție: orice acțiune omenească e tot un fel de călătorie, o aventură în necunoscut, în viitor. Așa ca...). Dar în orice fel de călătorie (o tură de o zi la munte, expediție la tropice, concediu la mare, studii în străinătate etc.) pot apărea situații grele, de supraviețuire. Partir c'est mourir un peu. (Când pleci, mori puțin) -zice pe drept cuvânt francezul, și mulți dintre cei ce emigrează chiar mor de-a binelea.

Înainte de a pleca de acasă, verifică dacă ești bine pregătit pentru a înfrunța aspectele cunoscute, previzibile ale oricărei călătorii sau acțiuni. Iată o scurtă listă cu întrebări esențiale:

- Cât timp vei fi departe de casă?
 - Câtă hrană și apă să iau la mine?
 - Hainele și încălțăminte sunt potrivite? Să iau câte ceva de rezervă?
 - Ce echipament special îmi trebuie pentru condițiile specifice ale acestei călătorii?
 - Ce trusa medicală, de prim ajutor îmi va fi necesară mie și camarazilor de drum?
- Felul și cantitatea de echipament, pregătirea necesară depind de mulți factori, dar esențiale sunt bunul simț și logica.

Pregătește-te fizic prin antrenamente, de exemplu fă cros, înot, catarare, călărie, autoaparare etc, sau: dezvoltă-ți rezistența la căldură, sete, frig, la schimbarea fusului orar etc, însă și rezistența psihică, morală: la izolare, întuneric, stres, frică etc; învătă limbi străine. Citește cărți scrise de

supravietuitori, despre experienta lor, manuale de supravietuire.

Atentie -trebuie nu numai sa citesti, sa inveti, ci mai ales sa exersezi, sa aplici practic cele invatate!

Se povesteste ca un savant facea o calatorie. Când ajunse la o apa mare, angaja un barcagiu sa-l duca pe malul celalalt. In timpul traversarii, ca sa mai treaca vremea, invatul încerca sa intre în vorba cu barcagiul, evident despre ce se pricepea: "Ia zi, ce parere ai despre Platon?" Barcagiul însa, om simplu, nu stia cine-i Platon. Cum dom'le, nu l-ai citit pe Platon?" "Nu!", raspunse indiferent vâslasul. "Pai, daca nu l-ai citit pe Platon", zise invatatul, "ai pierdut jumatate din viata." Barcagiul se minuna, înghiti în sec, dar vâsli mai departe. Intelectualul mai încerca o discutie despre Kant, cuacelasi rezultat, si se lasa pagubas. Întâmplarea facu sa vina deodata, din senin, o vijelie mare care rasturna barca. Atunci barcagiul îl întreba: "Stii sa înoti?" invatatul raspunse, zbatându-se de mama focului: "Nu stiu!" "Ei vezi", adauga barcagiul, "acum o sa-ti pierzi toata viata!"

Sau altfel zis: degeaba te pricepi la calculatoare, marketing, management, afaceri s.a.m.d. daca nu stii sa alergi, înoti sau sa te porti.

Pericolele unei calatorii pot fi de natura:

-subiectiva (care depind de om): încrederea excesiva în fortele proprii; inconstienta; nestiinta; conditie fizica si/sau echipamente insuficiente ori necorespunzatoare; nepricepere etc.

-obiectiva (produse de Natura): factori meteorologici, sau climatici; drumuri ne practicabile; alunecari de pietre, zapada etc.

Oricât de bine ar fi pregatita o calatorie, riscul sau pericolul nu poate fi complet eliminat.

Studierea conditiilor de calatorie. Cu cât vei cunoaste mai bine dinainte locurile si oamenii pe unde vei calatori, cu atât sansele sa ajungi cu bine la capat cresc. Studiaza cu atentie hartile, fa rost de cât mai multe informatii despre terenul, clima, vremea, felul vegetatiei, animalele pe care le vei întâlni.

Studierea conditiilor geografice, meteorologice, etnografice etc, din zona pe care intentionezi s-o strabati este de importanta vitala. Pentru aceasta exista numeroase posibilitati: carti, harti, muzee, ghiduri, Internet, cluburi, cadre didactice, alti calatori etc.

Climatul temperat este cel mai raspândit pe glob. El ofera sanse mari de survival chiar fara sa ai cunostinte si îndemânari speciale. Însa alte zone, cu alte climate, necesita cunostinte deosebite, adecvate -vezi la #13.

Planificarea calatoriei sau a actiunii

Prevederea este mama înțelepciunii

Împarte planul (obligatoriu scris, NU verbal) de desfășurare a expediției sau calatoriei în etape:

- a) de pornire;
- b) de atingerea telului;
- c) de odihna - recuperare.

Stabilește clar scopurile și calendarul fiecărei etape. Stabilește soluțiile și comportarea în caz de accidente cum ar fi: defectarea vehiculului, boala, transportul victimelor (vezi # 2.4).

Nu planifica viteze prea mari de deplasare sau termene prea scurte. Obligatia de a respecta un plan prea ambicios, prea greu, duce la epuizare, la greseli de gândire, la pagube.

Necesitatea de a face rost de apă din surse locale va influența mult alegerea traseului.

E important și cum începi o treabă, dar mai mult contează felul cum o termini. Așa că verifică des îndeplinirea planului - de către tine sau de către alții. Încrederea e bună, dar controlul e sfânt!

Controlul medical: fă-ți un control medical și stomatologic cât mai cuprinzător. (Pe vremuri, englezii care plecau să lucreze sau să stea în colonii, la tropice, își scoteau preventiv toți dinții, chiar cei sănătoși, și puneau proteze dentare; stiau că nu vor găsi vreun dentist pe acolo).

Verifică necesitatea injecțiilor de protecție cerute sau recomandate pentru teritoriile, țările prin care vei călători. Fă-le pe toate, de exemplu:

-vaccinarea împotriva frigurilor galbene, pentru Africa tropicală și America de Sud. (Injecția trebuie făcută cu cel puțin 10 zile înaintea calatoriei și asigură protecția timp de 10 ani.)

-protecția contra malariei, prin pastile înghițite permanent, începând cu cel puțin o săptămână înaintea calatoriei și terminând după 4 săptămâni de la întoarcere;

- vaccinarea contra holerei - pentru unele țări africane;
-vaccinarea contra encefalitei japoneze, pentru călătorii în Thailanda, India, Birmania, Nepal, Cambogia, Vietnam, Coreea (Se fac două injecții la interval de două săptămâni, cu cel puțin două săptămâni înaintea plecării);

-vaccinarea contra hepatitei A (infectioase) cu gamaglobulina; (Se fac doua injecții la interval de 4 săptămâni care asigura protectia timp de 3 luni, sau de 9 ani, la varianta mai noua de vaccin, în

doua etape), vaccinul contra hepatitei B asigura protectie 5 ani;

-vaccinarea contra meningitei, pentru calatorii în zonele din sudul Saharei si o parte din Asia
(obligatorie pentru pelerinii la Mecca);

-vaccinarea contra febrei tifoide (protectie 3 ani), a tetanosului (protectie 10 ani),
poliomielitei (protectie 10 ani), tifosului s.a.m.d.

Calatoria în grup. Analizeaza capacitatea fiecarui membru-candidat de a face fata greutatilor
care va asteapta (buna înțelegere cu ceilalti membri e foarte importanta). S-ar putea sa fie necesara
respingerea celor nepotriviti, nepregatiti, neadaptabili sau incapabili.

Discutati de mai multe ori planul de desfasurare a calatoriei sau expeditiei. Stabiliti
responsabilitatile. Numiti un medic, un bucatar, un mecanic, un sofer, un navigator etc.

Convinge-te ca fiecare participant stie sa foloseasca (practic, nu teoretic) echipamentul
disponibil si ca aveti echipamente sau solutii de rezerva. Chiar mai multe seturi de rezerve;
redundanta e o dovada de seriozitate, de profesionalism.

Comunicatiile. Nu fi secretos, comunica -tie îți foloseste. Nevoia de secret, sau de eroism e o
dovada de slabiciune si prostie, nu de înțelepciune si tarie.

Într-o calatorie la munte, în Delta etc, informeaza gazda, cabanierul, Politia sau Serviciul
de salvamontul
despre intentiile tale si ale grupului: unde vreti sa ajungeti, pe unde, ora, data plecării si sosirii
aproximative. Informeaza din când în când respectiva persoana sau sediu asupra situatiilor
ei, astfel încât
lipsa contactului sa declanșeze o alarmare. Navele si avioanele sunt foarte bine
controlate sub acest aspect. În cazul calatoriilor sau expeditiilor lungi în zone izolate,
este obligatorie dotarea cu un mijloc de telecomunicatie (radio, telefon celular -verifica
acoperirea zonei respective de catre relee si sateliti)
si cu un aparat GPS de pozitionare pe suprafata pamântului (vezi #13.4).

Stabileste dinainte un program de apel si de comunicare de doua ori pe zi cu centrala
de la
baza expeditiei, pentru a le anunta situatia, pozitia si intentiile. De la baza vei primi
informatii meteo si
de alta natura. Tot baza va urmări apelurile de salvare. Se va alege si verifica
din timp frecventa radio
convenabila pentru terenul din zona respectiva. Cel puțin doi membri ai grupului
trebuie sa stie sa
foloseasca telefonul sau radioul.

Daca nu se realizeaza doua apeluri sau transmisii consecutive, la baza trebuie sa
se intre în
functiune planul de salvare. Pe de alta parte, când nu reusesti sa comunici cu baza
conform
programului, chiar daca pe teren totul se desfasoara bine -trebuie sa te comport

i ca si cum s-ar fi
întâmpnat un accident. Stai pe loc, sau întoarce-te la locul de unde ai comunicat ultima oara - si asteapta
sosirea salvatorilor sau alt fel de contact cu ei.

Nu-i încurca si nu-i pune sa te caute degeaba.

2.3. ECHIPAMENTUL PENTRU CALATORIE

Când pleci într-o calatorie, ia-ti echipamente cat mai bune (din pacate, ele sunt si maiscumpe). Îti vor usura mult viata si te vor ajuta sa ajungi cu bine la tinta. Cantitatea de echipamente pentru o anumita actiune rezulta ca un compromis între necesitati (dictate de: posibilitatile calatorilor, specificul calatoriei) si posibilitati (de procurare, transport, autorizatii etc, plus resursele financiare). Un factor decisiv trebuie sa fie si bunul simt.

Daca însa pe teren n-ai ce-ti trebuie - descurca-te, improvizeaza (vezi # 12 -Tabara si # 13.2 La drum).

Echipamentele trebuie încercate si verificate temeinic înainte de plecarea în excursie sau calatorie: sa fie în buna stare, sa functioneze, sa nu strânga etc, sa reziste la forte, uzura, apa, frig etc.

Mai tine minte si ca: cel mai bun echipament nu face altceva decât ceea ce poti tu face: sacul de dormit doar pastreaza caldura -n-o produce; rucsacul doar înveleste si sustine lucrurile -nu le cara etc. Daca nu esti cât de putin antrenat sa dormi în frig, sa cari greutatea cu muschi i tai, sa te catari, sa tai lemne s.a.m.d.

- cele mai grozave echipamente nu-ti mai folosesc (aproape) la nimic! Hainele trebuie sa fie potrivite ca dimensiuni, sa nu împiedice miscarile, sa aereze si sa protejeze de frig si ploaie -dar si sa aeriseasca pielea. Totdeauna sa ai la tine o manta de ploaie, un schimb de haine, ceva calduros de îmbracat.

Aerul constituie izolantul termic de baza, pentru ca el transmite doar 7% din caldura pe care o poate transfera sau pierde o tesatura. Cu cât o haina înglobeaza mai mult aer, cu atât este mai "calduroasa". De fapt, caldura e produsa de corp si se poate doar pierde pe vreme friguroasa; hainele nu fac altceva decât s-o pastreze. Sau, în cazul vremii calduroase, o împiedica sa ajunga la piele. Umezeala, transpiratia maresc de circa 25 de ori transferul de caldura între corp-haine-aerul exterior (în ambele sensuri). Tesatura poate îngloba aprox. 20% din aerul total al stratului, dar între doua straturi se aduna 50%, iar rugozitatea suprafetei retine 30% -asa ca numarul straturilor de haine este mai

important pentru izolarea termica decât grosimea lor (principiul foilor de ceapa).

Îmbracamintea pentru vreme rea este organizata în 3 feluri de straturi: Stratul interior

(lenjeria), vine în contact cu pielea si are sarcina sa mentina corpul uscat. Preferabil sa asigure si o oarecare izolatia termica si sa nu absoarba transpiratia (cum face bumbacul), ci s-o transmita spre stratul urmator (cum fac fibrele sintetice). Lenjeria din bumbac se usuca greu si raceste pielea; e placuta la purtare vara.

Materialele optime pentru stratul interior sunt fibrele sintetice (din poliester, polipropilena, poliamida), simple sau în amestec cu bumbacul. Matasea are bune calitati termoizolante, dar se rupe usor si nu rezista la umezeala.

Al doilea strat (intermediar) trebuie sa fie termoizolant, sa preia umezeala de la primul strat si s-o transfere spre exterior. Cele mai bune rezultate se obtin cu:

- tesatura gen blana, din fibre sintetice: retine umezeala în proportie de maxim 1-5% din propria greutate;
- puful si fulgii de pasare (sensibili la umezeala);
- lâna - care încalzeste chiar si în stare umeda; dezavantaje: absoarbe multa umezeala (30-40% din greutatea proprie), se usuca greu.

Stratul al doilea poate fi realizat din mai multe foi sau rânduri de tesatura.

Al treilea strat (exterior) are rolul de protectie contra intemperiilor: vânt, ploaie, zapada.

Trebuie sa fie cât mai impermeabil fata de exterior si totodata permeabil pentru umezeala si aburii care vin dinspre corp. Tesaturile din fibre naturale sunt mult mai slabe decât cele sintetice, însa rezultatele cele mai bune le dau membranele sintetice, cum ar fi:

-Gore-Tex, o membrana microporoasa, ai carei pori sunt de aprox. 20.000 ori mai mici decât o picatura de apa si de 700 ori mai mari decât molecula de abur. Din aceasta cauza Gore-Tex rezista la presiunea unei coloane de apa de 8 m. înaltime, dar permite trecerea aburului. Este sensibil la frecare, uzura.

-Sympatex, o membrana ultrasubtire din poliester, fara pori. Functionarea ei se bazeaza pe proprietatile fizico-chimice ale structurii sale: o parte a moleculei atrage apa, o alta parte o respinge. Rezista la presiunea unei coloane de apa de 10 m. înaltime, dar permeabilitatea fata de aburi e mai mica decât a Gore-Texului.

O membrana sintetica nu poate fi folosita ca atare pentru confectionarea hainelor

r, ci numai între două straturi de tesaturi obisnuite, care-i asigura consistenta, rezistentă etc. În acest sandwich, membrana poate fi lipită sau laminată de stratul exterior, de ambele straturi sau de nici unul.

Încălzirea este mai importantă decât îmbrăcăminte (cu basici la picioare nu mai poți înainta deloc!).

Cu cât are mai puține cusături și cu cât e mai ușoară -cu atât mai bine. (Infanteristul zice că îi e mai ușor să care 5 kg în spate decât 1 kg în picioare). Încălzirea nu trebuie să strângă deloc piciorul. Forma, mărimea bombeului trebuie să permită mișcarea liberă a degetelor și totodată susținerea lor, astfel încât la coborâre ele să nu se lovească sau să se strivească. Talpa trebuie să fie groasă (ca să nu simți pietrele ascuțite), dar elastică. Preferabil ca bocancul să susțină glezna și din lateral. Folosesc ciorapi buni, groși, din lână; calitățile lor de amortizare, protecție, termoizolare sunt vitale pentru succesul mersului și călătoriei.

Pentru uscare, în încălzire se bagă hârtie de ziar sau igienică și se lasă câteva ore să absoarbă umezeala.

Echivalarea unităților de măsură a încălzirii din Europa -Anglia -SUA: 32-1-1; 34-2-2; 35-23/4-3; 36-3V,-3V2; 37-4-4'2; 38-5-5; 39-57,-6; 40-67,-7; 41-7-8; 42-8-9; 43-9V2; 44-97,-10 72; 4510-1172; 46-1 l-127r

Trebuie luate toate măsurile pentru evitarea apariției bolicilor sau roșăturilor. NU pleca la drum lung cu încălzirea nouă, strâmtă. Las-o să se înmoaie și lăsa-o să se usuce puțin, din timp. Întăreșteți pielea de la picioare frecând-o cu alcool, timp de aproximativ două săptămâni înainte de începerea călătoriei sau mersului. Aplică leucoplast pe locurile sensibile, unde încep roșăturile. Poți lăsa plasturele lipit câteva zile, până termini mersul.

Tăie regulat unghiile și rotunjește colturile. Nu le taia prea scurt, deoarece îți va fi dor.

Cuțitul -este un instrument vital pentru supraviețuire. Dar atenție: cuțitul este și o armă albă.

Pentru călătoria cu avionul el trebuie ținut în bagajul din cală, nu-l lua în cabină. Niciodată nu scoate sau arată cuțitul într-o situație încordată. Cuțitul trebuie să fie mereu bine ascuțit și gata de folosire. Nu-l strica jucându-te cu el, aruncând la țintă etc. Pastrează-l în teacă, uns, curat. Respecta-l: Scoate cuțitul numai ca să-l folosești.

Cum se alege un cuțit? Chiar și un briceag e bun, dar când poți lua numai un singur cuțit, atunci mai bine alege unul cu lama mare și solidă. Acesta va putea îndeplini eficient și confortabil toate sarcinile posibile, de la tăierea crengilor până la jupuirea animalelor și gătitul hranei.

Este preferabil mânerul dintr-o singura bucată, gaurit pe toată lungimea ca să treacă prin el
coada lamei, prinsă la capăt cu o piuliță. Mânerele făcute din mai multe bucăți sau
cu felii, ori cele în care
coada lamei patrunde doar pe jumătate din lungime (și se prinde cu un stift), sau
cu cele scobite ca să
poată conține diverse ustensile (busolă, ace etc), sunt mai fragile, mai nesigure.

Există diverse feluri de cutite, unele din ele mai potrivite pentru supraviețuire decât altele:

-Cutitul pliant (briceagul) poate avea construcții și componente extrem de diverse. Menționez
vestitul briceag al soldatului sau armatei elvețiene", un campion al utilității și
solidității. Pentru
asigurarea în poziția "desfăcut" lama trebuie să aibă un dispozitiv cu clichet sigur.
Mânerul din lemn
sau plastic este mai comod. -Parangul este un cutit malaezian cu lama mare și
curbă, de aprox. 30 cm.
lungime, 5 cm lățime, 0,750 kg greutate (fig. 2.1). Prea mare pentru folosința
curentă, parângul este în
schimb foarte bun pentru tăiat crengi, copaci, sau la construirea colibe, plute. Lama
parângului are 3 zone
tăietoare: spre vârf -mai fină, pentru jupuit etc; centrală -mai grosolană, pentru
rețezarea lemnului și
oaselor; spre mâner -mai fină, pentru cioplire și alte lucrări mai delicate. Lama
curbă și extinsă în
jos, pe principiul sătârului, permite aplicarea unei forțe maxime la tăierea lemnului
și asigură protecția
degetelor. Teaca va avea o clapă pentru reținerea cutitului (fig. 2.2). Atenție:
adeseori lama rețeză
cusătura tecii și poate răni grav mâna sau degetele - deci apuca teaca parângului nu
mai din partea opusă
țaisului.

2.1. Parâng (cutit malaezian)

2.2. Teaca pentru cutit/parang, cu buzunar pentru piatra de ascuțit

-Maceta este un cutit drept, lung de vreo 70 cm, ca o sabie, folosit în jungla sud
americană la
tăierea lemnului, lianelor, trestiei de zahăr.

Cum se ascute cutitul: freacă lama pe o piatră: gresie, cuarț sau granit. Gresia
gri moale este
mai bună decât cea cu cuarț (care va zgâria țaisul și va imprima dungi strălucitoare
pe lama).

Piatra de ascuțit se obține frecând două pietre până rezultă niște fețe plane și netede.
Ideal ar fi
să ai două suprafețe sau pietre de lucru: una grosolană și alta fină. Folosește-
o mai întâi pe cea
grosolană ca să elimini bavurile lamei, apoi pe cea fină ca să ascuți muchia tăietoare.
Scopul este să obții

o muchie durabilă care nu se ciobeste (fig. 2.3).

2.3. Profilul țaisului a - prea ascuțit, se ciobeste; b - corect; c - insuficient, se tocește repede

Pentru a ascute lama, ține mânerul cutitului cu mâna dreaptă. Așează, fixează piatra
pe o

suprafata orizontala. Misca lama pe piatra dupa o traiectorie circulara, în sensul acelor de ceas, apăsând muchia cu degetele mâinii stângi si împingând lama. Mentine constanta înclinarea lamei si umezeste mereu piatra. Nu trage lama spre tine când apesi: apar zgârieturi. Micsoreaza forta de apasare pentru finisarea muchiei. A doua fata a lamei se ascute prin rotire în sens antiorar.

Sacul de dormit trebuie sa fie mare, larg, NU strâmt. Pentru transportul lui este foarte utila o husa comprimanta" (cu curele reglabile) care reduce mult volumul sacului.

Umplutura izolanta din fulgi sau puf este mai usoara si mai buna decât cea din fibre sintetice. Dezavantajul fulgilor este ca dupa ce se uda își pierd capacitatea termoizolatoare si se usuca greu. Prin folosirea a doi saci de dormit, bagati unul în altul, se poate rezista la o temperatura exterioara cu 10-15 grade mai scazuta decât cea asigurata de fiecare sac.

Daca nu ai cort, înveleste-te pe tine si sacul de dormit cu o foaie, prelata sau alt fel de sac impermeabil (dar care sa respire" totusi).

Rucsacul. Trebuie sa fie zdravan, impermeabil, prins pe un cadru rigid, cât mai îngust si înalt. Curelele reglabile pentru umeri si talie (brâu) transmit în mod corect greutatea sarcinii spre solduri (nu spre umeri). Rucsacul trebuie sa stea bine prins (solidarizat) de corp, dar la o arecare distanta de spinare, pentru aerisire si reducerea transpiratiei.

Un cadru metalic exterior este mai bun, chiar daca mareste greutatea si se agata de crengi, deoarece pe el se pot prinde sarcini mari, voluminoase, chiar un ranit.

Cum împachetezi? Pentru a nu te dezechilibra, centrul de greutate al rucsacului trebuie sa fie cât mai sus si mai aproape de corp.

Preferabil ca rucsacul sa fie înalt si îngust, NU scund si lat. Cortul si alte obiecte grele se pun aproape de corp si sus (nu jos). Totusi NU înalta rucsacul prea mult, caci te dezechilibeaza la un vânt puternic. Buzunarele exterioare închise cu fermoare sau artele sunt foarte utile, dar dimensiunile lor nu trebuie sa duca la cresterea exagerata a latimii sau diametrului zonei soldurilor (se agata de crengi sau colturi si te dezechilibreaza).

Grupeaza bagajele si baga-le în pungi si saci de plastic, eventual marcate sau etichetate. Aranjeaza bagajele cu atentie, ca sa stii unde este fiecare lucru. Cele de care ai nevoie mai repede se pun deasupra, la îndemâna. Alimentele mai moi, perisabile, se introduc în cutii rigide, etanse.

E foarte important sa NU cari bagaje multe si grele. Studiaza si învata sa te descarci cu un minim de echipament si hrana, pentru ca succesul si placerea calatoriei depind în

mod hotarâtor dereducerea greutatii carate. În strainatate se experimenteaza metoda drumetiei cu bagaje minimale

(ultralight backpacking) -aproximativ 10 kg pentru o calatorie de 8-10 zile în salbaticie, departe decabane etc. Învata sa renunti (gândește, experimentează) la orice bucatica de bagaj sau echipament de care n-ai nevoie. Cântărește orice obiect pe care doresti sa-l iei cu tine. Tu ai grija de grame, caci kilogramele vor dispărea singure.

Fii mereu atent! Orice echipament se uzează sau se strică prin folosire, se deteriorează prin depozitare și se degradează moral prin trecerea timpului. Fii mereu pregătit să-l repari ori să-l înlocuiești. Obisnuiește-te să verifici cu regularitate tot echipamentul, mai ales după ce treci de o porțiune mai dificilă a traseului, după o oprire sau un accident. Inventarierea echipamentului și verificarea lui, pipăirea buzunarelor, a bunurilor, trebuie să devină o acțiune automată, reflexă (la fel cu repararea, câmpirea urgentă, la prima halta, a oricărei defectiuni apărute) înainte de a reporni la drum.

Întreținerea echipamentului e o importantă măsură de prevedere, de supraviețuire!

2.4. PREGĂTIREA SUPRAVIEȚUIRII

Prevedere, prevedere și iar prevedere !

Planurile de salvare. Fii totdeauna pregătit pentru cazul ca ceva nu merge bine într-o calatorie.

Dar și acasă: din statisticile privind frecvența accidentelor (fracturi, boli etc.) rezultă ca locul cel mai periculos din lume ar fi locuința personală (!).

De exemplu întreabă-te: ce faci dacă ia casa foc? Dacă aluneci în baie și îți spargi capul? Dacă se strică mașina, sau dacă vremea va fi mai rea decât s-a anunțat? Dacă sunteți mai mulți și vă despartiti din greșeală, cum vă regăsiți? Ce faceți dacă cineva se îmbolnăvește? Dacă va rataciti?

Sau, obisnuiește-te și fii mereu gata să acționezi sau să reacționezi (la orice ora din zi și din noapte; la orice fel de situație sau încurcătură): de exemplu, când te descalti, lasă încălțăminte cu vârfurile orientate spre ieșire ca să te poți încălța din mers (asa fac japonezii, învățați de cutremurele lor foarte dese). Sau, când te încrucisezi cu cineva la o strâmtoare (afară de regula generală ca cel mai destept cedează): la o ușă - prioritate are cel ce iese; pe un drum în pantă - prioritate are cel ce urcă. Nu purta parul lung, despletit (te încurcă la mișcare, luptă etc). Nu purta încălțăminte cu tocuri sau talpă înaltă (te împiedică la fuga, catarare). Nu sta, nu mânca cu gura deschisă (e inestetic, pot intra praful, insecte). Nu bloca o ușă - a liftului, a troleibuzului, a cinematografului etc. (ușa e a tuturor).

Traversează strada perpendicular (nu prelungi inutil durata de sedere pe carosabil, adică pericolul). Nupleca și nu merge la drum fără să privești din când în când și înapoi. Într-o pădure umblă îmbrăcat cu haine vii colorate, ca să nu fii confundat cu vreun animal și împuscat de un vânător ageamiu.

Pregateste-te sa faci fata unor socuri produse de schimbarea brusca, neasteptata : a orei sau fusului orar, a temperaturii, hranei sau igienei, de mentalitati si culturi, de lumini, zgomot , miros s.a.m.d.

De asemenea, fa-ti un plan scris pentru actiunile necesare: evacuare în cazul unui dezastru natural, de razboi. Planificarea te fereste de surprize, de stres. Vei putea sa reactionezi mult mai bine într-o situatie critica, daca poti consulta un plan (chiar nepotrivit, vag) facut din timp, cu mintea limpede, calma. Este mai bine sa fii pregatit pentru o ocazie pe care n-o vei av ea, decât sa apara vreo ocazie pentru care sa nu fii pregatit.

Planificarea este baza reusitei, a înaltei performante, a profesionalismului.

Trusa mica pentru supravietuire: poate însemna diferenta dintre viata si moarte, o ricând pleci de acasa.

Pregateste-o din timp, verific-o si împrospateaz-o periodic când n-o folosesti. Poar t-o mereu la tine. N-o lasa niciodata deschisa pe sol. Pune materialele si uneltele într-o b orseta (etansezata) prinsa la brâu. Sau într-o cutie de tabla, un penar cât mai mic. Lustruiește dosul cap acului pentru a-l face sa reflecte lumina. Cutia se etanseaza cu leucoplast (care poate fi refolios it). Pentru ca obiectele din cutie sa nu joace si sa sune, spatiul ramas gol se umple cu vata (care poate ser vi si la aprinsul focului).

Trusa (fig. 2.4) trebuie sa aiba dimensiuni si greutate minima, dar sa contina l ucrurile vitale:

1. Chibrituri - impermeabilizate prin înmuierea maciuliei în ceara topita;
2. Lumânare - cioplita, deformata în forma paralelipipedica, pentru a ocupa mai puti n loc;
- 2.4. Trusa minima de supravie\uire
3. Amnar (dintr-o bucata de lama de bomfaier) si cremene;
4. Lentila - pentru aprins focul de la soare;
5. Ace (mai multe, cu gaura mare); ata groasa, tare;
6. Guta, cât mai lunga, cârlige de pescuit, greutatei (din plumb) pentru undita; 7-. Busola preferabil umpluta cu lichid si ac fosforescent;
8. Lanterna;
9. Sârma pentru lat, capcana - preferabil din alama, aprox. 1 m lungime;
10. Fierastrau flexibil -înainte de a-l împacheta în trusa, scoate-i mânerul și unge-l. P entru a-l folosi, improvizeaza-i doua mâner din lemn sau prelungeste-l cu bucati de fun ie, sfoara (vezi

#12.5);

11. Trusa medicala -împacheteaza medicamentele în cutii etanse, iar în spatiul ramas g
ol бага
vata. Pune-le etichete clare cu denumirea, scopul, doza, termenul de valabilitat
e. Nu le înghiti cu
bauturi alcoolice.

Iata un sortiment minim:

-Analgezice - pentru potolirea durerilor mici, moderate (algocalmin etc);

-Aspirina;

- Un dezinfectant general: rivanol, saposan, apa oxigenata etc;

- Un dezinfectant intestinal - pentru diaree, deranjament stomacal;

-Antibiotice - pentru infectii uzuale. la o cantitate suficienta pentru un trata
ment complet;

-Antihistaminice - pentru alergii, întepaturi de insecte (clorfeniramin etc);

- Pastile antimalarie;

-Tablete pentru dezinfectarea apei - daca nu o poti fierbe;

- Permanganat de potasiu - are multiple întrebuintari:

-pentru sterilizarea apei de baut se dizolva 3-4 cristale la 1 l, pâna apa devine
roz (las-o sa

stea ½ ora); pentru o solutie dezinfectanta (tratament pentru rani, taieturi) -roz
închis; pentru tratarea

ciupercilor, micozelor (de exemplu la picioare) - rosie;

-aprinderea focului: amesteca 1 parte zahar si 2 parti permanganat sub forma de
praf bine

maruntit; presara între 2 vreascuri uscate; când se usuca bine, lemnul începe sa arda;

-semnalizare: arunca permanganat în apa (de mare etc.) si zona se va colora, facând-
o vizibila

din aer.

12. Cutit, bisturie, lame de ras -cel putin doua bucati de marimi diferite; cuti
tul poate fi prins

cu leucoplast la exteriorul trusei;

13. Cleme chirurgicale - pentru a tine apropiate marginile unei rani;

14. Plasture - impermeabile, de diverse dimensiuni;

15. Prezervativ, Balon - poate fi utilizat ca vas pentru apa, cu capacitate apro
x. 1l;

16. Fluier;

17. Zahar cubic;

18. Spirt solid;

19. Folie de aluminiu sau plastic.

Ar fi bine sa înveti si sa exersezi din timp utilizarea, cât si reîmpachetarea echipam
entului din

trusa.

Trusa mare pentru supravietuire: în afara de trusa mica ar fi necesara si o sacosa
mai

încapatoare (totusi nu prea mare), cu lucruri foarte necesare pentru supravietuire
, constând din:

-Sacosa -impermeabila, suficient de mare ca sa cuprinda o tigaie de tabla cu un
sistem bun si

sigur de închidere, cu o agatatoare sau curea zdravana pentru a o prinde la brâu, de
centura;

-Soba plianta din tabla, cu pastile combustibile (din spirt solid etc). Soba si
pastilele se

folosesc cu zgârcenie, doar daca nu se poate face foc cu lemne. Pastilele sunt un

excelent mijloc pentru
aprinderea focului;

-Rachete de semnalizare -sau artificii. Atentie: rachetele si artificiiile sunt e xplozivi! Se vor manipula cu grija - conform instructiunilor. De exemplu: însu-rubeaza tubul din tr usa pe coada rachetei si extrage miniracheta din cutie tinând-o de tub; tine-1 cu bratul întins; îndreapta r acheta spre cer si apasa tragaciul care o aprinde. Nu le consuma degeaba!

-O tigaie din aluminiu, cu mâner pliant -pentru gatit (serveste si ca ambalaj pent ru restul ustensilelor);

- Lanterna tip creion - fluorescenta, pentru semnalizare;
- Banda marcatoare, într-o pungă de plastic, impermeabila;
- Set cu pliculete de ceai, cafea, zahar, lapte;
-Alimente - un tub cu unt, cuburi de supa, ciocolata, sare, polivitamine si mine rale;
-Sac, patura de supravietuire, dintr-o folie usoara, termoizolanta, reflectoriza nta -în care nu pierzi caldura si nu transpiri.

Bagajul sau rucsacul de salvare, pentru bejenie

Fiecare membru al familiei ar trebui sa aiba un rucsac, o sacosa sau o valiza pl ine cu toate cele necesare, pentru cazul ca e silit pe neasteptate sa plece de acasa, sa se salvez e într-o situatie de catastrofa. De exemplu, în cazul unei inundatii, al unui incendiu, accident indust rial (scurgeri de chimicale, radiatii) sau razboi, pentru supravietuire trebuie sa-ti parasesti im ediat domiciliul.

Se recomanda ca bagajul respectiv sa fie introdus într-un rucsac (fig. 2.5), cât mai ergonomie, mare (cu capacitate aprox. 15 kg), sau o sacosa prinsa pe un carucior cu 2 roti mari.

2.5. Bagajul/rucsacul de salvare 1 -masca de gaze; 2 -ratia intangibila de alime nte; 3

farmacie; 4 - manusi de protectie ABC/caiet de notite, pix/planul de salvare/lanterna/chibrituri; 5 - trusa de toaleta; 6 - rufe, ciorapi etc; 7 - haine; 8 - cizme din cauciuc; 9 - costum de protectie ABC; 10 radio, baterii rezerva; 11 - vesela; 12 - diverse; 13 - sac de dormit; 14 - trusa cu documente

Continutul bagajului personal de salvare va fi stabilit de fiecare om în functie de necesitatile, obiceiurile, gusturile si puterile sale, dar sunt câteva lucruri obligatorii (atenție la greutate):

A). Pentru fiecare persoana:

- haine adecvate (rezistente la uzura, impermeabile, termoizolante, greu inflamabile);
- un set de rufe de corp, ciorapi;
- sacul de dormit;
- un set de tacâmuri, vesela (metalica);
- ratia (alimentara) de salvare, adaptata necesitatilor proprii;
- pachetul mic cu actele si documentele personale (într-un învelis impermeabil);
- bani;
- echipament de protectie ABC (masca de gaze, pelerina cu gluga, pantaloni cu ciorapi, manusi);

- chibrituri si lanterna (ambalate etans);
- hârtie de scris, caiet si pix sau creion;
- 2 suluri cu hârtie igienica;
- planul personal de salvare în cazul unei catastrofe;
- o trusa de toaleta;
- vesta de salvare si mijloace de semnalizare (pentru cei ce locuiesc pe malul marii sau fluviului, în zone inundabile);

Fiecare copil mic va avea o punguta impermeabila agatata de gât, cu numele, data nasterii, numele si adresa parintilor.

B). Pentru o familie:

- radio portativ cu UM si UUS, cu 2 seturi de baterii de rezerva (atenție la termenul de

expirare); telefon mobil;

- mijloace de iluminare: lanterna cu baterii de rezerva, 20 de lumânari, chibrituri;
- un ceas deșteptator mecanic (mic, usor);
- 10 saci de gunoi (din plastic);
- pachetul mare (impermeabil) cu actele familiei (copii autentificate, fotocopii): certificate de nastere, casatorie, deces; buletine de identitate; adeverinte de pensie, renta, impozitare; carnete, livrete de economii, cecuri; polite de asigurare; dovezi, contracte, extrase din registrul funciar, cadastru, testamente etc.

Ratia de salvare este o rezerva de alimente pentru 2 zile, care se foloseste doar

r în caz de mare
necesitate. Ea face parte din bagajul de salvare pentru refugiu. Orientativ poart
e contine (pentru o
persoana): 200 g conserva de carne; 200 g brânza topita; 100 g ciocolata; 100 g nuc
i, alune nesarate,
ambalate în vid; 50 g zahar.

Alte pregatiri pentru razboi - vezi la #18.
Cum devii un supravietuitor:

1. Fa tu ceva! Nu sta, nu astepta sa faca altii!
2. Nu mai fii fraier"! Gândește cu capul tau! Bazeaza-te pe logica si bun simt!
3. Cere (si da) ajutor!
4. Fii optimist! Repeta-ti: se putea si mai raul Ai incredere în tine! Esti în stare sa scapi! Nu dispera! Poti (daca vrei...). Repeta-ti mereu aceste idei!
5. Încearca, greseste -numai asa poti învăta! Nu fi excesiv de prudent! Multi oameni nu risca (si ca urmare nici nu câstiga) deoarece nu au încredere în ei însisi; le lipseste pregătirea si educatia pentru aceasta. Nu te speria de greseli, de esecuri: chiar si maimutele mai cad din copac.
6. Învata, informeaza-te mereu! Compara ce vezi, ce afli, ce stii (pentru oricare problema trebuie totdeauna sa obtii, sa-ti imaginezi cel puțin 3 variante de rezolvare), în vata sa sesizezi ocazia. Pastreaza o atitudine si gândire pozitiva (zi: se poate...). Atitudinea mereu deschisa te face sa recunosti ocazia favorabila trecatoare -chiar si când apare sub forma unui obstacol. Cu cât folosesti mai multe oportunitati, cu atât apar mai multe, altele.
7. Nu trai degeaba. Fii mereu pregatit, gata sa reactionezi. Munceste, straduie-te-te. Stabileste ce vrei, scopurile tale imediate, de lunga durata.
8. Actioneaza pâna ajungi la tel! Nu renunta!
9. Pastreaza-ti cumpatul, echilibrul!
10. Recunoaste-ti greselile! Nu da vina pe altii! Orice învătare si dezvoltare!
11. Nu te împrastia în multe directii - urmareste planul si telul fixat;
12. Investeste -nu cheltui! Veniturile trebuie sa fie cu 15-20% mai mari decât cheltuielile (de

orice fel...);

13. Nu te lua dupa idioti si fanatici! Evita-i;

14. Tine seama ca dupa fapta si rasplata! Toate se platesc.

15. Daca ceva nu merge, oricâta silinta îti dai, încearca din nou, dar procedând exact în

decât faceai înainte!

16. Încearca totdeauna sa faci mai bine decât data trecuta, sa maresti randamentul o
ricarei
actiuni!

17. NU zi: dupa mine potopul; respecta ca sa fii respectat! Sa nu crezi ca exist
a un singur

adevar, mai ales ca adevarul tau ar fi singurul posibil!

18. O lingurita de prevedere e mai buna decât un butoi de reparatii.

19. Din când în când fa un bilant si trage concluzii pentru activitatea viitoare!

20. Reciteste Manualul de supravietuire!

E important cum îti organizezi viata, dar trebuie sa te gâdesti si la moarte. Prega
teste-o si pe

ea, nu-ti lasa lucrurile încurcate: fa-ti testamentul, scrie clar, complet, ce, cu
m au de facut cei care îti

vor încheia socotelile, datoriile ramase în suspensie (la rude, autoritati etc). Alt
fel, ele nu te vor jeli, ci

te vor boscorodi.

2.5. ÎN CAZ DE ACCIDENT

Totul e sa fii calm!

E prea târziu acum sa-ti para rau ca n-ai urmat un curs de prim-ajutor, sau ca nu
ti-ai adus

trusa medicala. NU vine nici un doctor sau ambulanta, NU e nici un spital prin a
propiere. TU trebuie safaci ceva. Încearca sa faci tot ce poti, cu ce ai la îndemâna.

Nu are nici un rost sa renunti, sa cedezi sau

sa mori. Daca ai vointa, poti scapa.

Actioneaza rapid, hotarât. Însa NU haotic; numai o actiune logica, constructiva te p
oate salva

-pe tine si pe ceilalti.

Dupa un accident, calamitate:

A) In primele secunde, daca pericolul (grav) continua, trebuie actionat urgent.

Totusi aminteste-

ti si aplica lozinca S-C-O-P:

-S = stai putin! Respira adânc, eventual asaza-te pe ceva, încearca sa te linistesti
si sa accepti

faptul ca ceea ce s-a întâmplat nu mai poate fi întors din drum. Fii calm - nu te sper
ia!

-C = cugeta! Gâdeste scurt la ce-i de facut. Cel mai important ajutor pe care-l a
i la dispozitie

este creierul tau. Foloseste-l! Misca-te cu grija. Gâdeste-te acum - ca sa nu-ti
para rau mai târziu (fara

însa a pierde timpul cu regrete sau calcule excesive). Nu face nimic -nici macar u
n pas -pâna nu l-ai

gândit bine. Adeseori, într-o situatie de supravietuire, se fac greseli si apar rani
-uneori mortale -din

cauza actiunilor necugetate, pripite. Gâdeste mai mult, detaliat, când ai un ragaz
la dispozitie si scurt,

rapid, daca nu îl ai.

Iar între timp:

-Lupta - nu renunta la viata;

-Actioneaza: da din mâini, picioare; fugi, sari, urca, coboara, înoata, sapa etc;

-Ajuta-te cu, sau de ceva gasit la îndemâna, de exemplu foloseste o haina drept sfoara,

funie; sau înfasoar-o pe o mâna, pentru a sparge un geam, a te proteja în lupta cu un om

sau un animal, a distrage atentia unui agresor etc;

-Comunica: anunta, avertizeaza, cere ajutoare, tipa (pentru a speria agresorul); vorbește,

tocmeste-te.

Dupa aceea:

-O = observa! Priveste în jur. Cântărește situatia si posibilitatile de salvare. Inventariaza tovarasii, proviziile, echipamentul disponibil, împrejurimile.

-P = planuiește! Fa o lista de prioritati, de masuri si de actiuni cu care sa rezolvi problemele urgente. În continuare - respecta planul. Modifica-l numai daca apar elemente noi.

E mult mai usor sa planuiești într-o situatie de criza - daca te-ai pregătit din timp.

Lozinca SCOP poate fi si trebuie aplicata în orice situatie de criza din viata -nu numai pentru survival.

B) Dupa un timp, situatia sau pericolul se mai potolește sau tu te mai obișnuiești cu el, poti actiona mai relaxat:

1. Verifica starea si siguranta celorlalti membri ai grupului, daca cineva s-a ranit sau a lesinat;

daca sunt în siguranta.

2. Muta, transporta victima spre locul cel mai sigur, chiar daca trebuie carata pe brate etc. -în

afara de cazul în care pare ranita la coloana vertebrala (vezi la #11 si #19).

3. Asigura-i caldura (construiești un adapost, fa rost de apa, aprinde focul) si da-i primul

ajutor. Victima trebuie sa stea la caldura si cât mai confortabil cu putinta. Daca este nevoie, sacrifica-ti hainele.

4. Pregateste mijloace de semnalizare, sa fie la îndemâna.

5. Relaxeaza-te.

6. Analizeaza capacitatile tovarasilor din grup.

Esti oare tu cel mai potrivit sa fii sef? Puneti ca sef pe cel mai capabil dintr e voi. Orice

slabiciune (favoritism, obligatii mafioate, respect prost înteles etc.) poate însemna moartea tuturor. Darnu lasa seful singur, de capul lui; verifica-l, sprijina-l mereu. Încrederea e buna, dar verificarea e sfânta.

7. Concepe un plan de actiune pentru viitor.

8. Sa plece cineva sau câtiva dupa ajutor, Salvamont (vezi la #3).

9. Tovarasii din grup ramasi cu victima o încurajeaza si o mentin la caldura, îmbunatalesc

amenajarea locului, semnalizeaza, cer ajutoare, lupta cu întunericul.

Într-o situatie de supravietuire corpul si mintea îti vor fi solicitate la maximum. Trebuie sa

faci fata multor stresuri: frica; durere, boala, rani; frig si/sau caldura; sete, foame, oboseala; lipsa de somn; plictiseala; singuratate, izolare. Oare vei putea rezista?

N-ai încotro!

Durerea sau febra îti atrag atentia asupra unui membru si organ ranit, bolnav si t e împiedica

sa-l folosesti. Este bine sa tratezi cât mai repede posibil orice rana, dar uneori trebuie sa suporti si sa

învingi durerea pentru a actiona: sa cauti ajutor sau sa eviti riscul unor noi rani - chiar a mortii.

Cu cât esti mai bine pregatit, cu atât ai mai multe sanse sa scapi. Dar cunostintele trebuie

obtinute înainte de a ajunge în situatia de supravietuire! încrederea în fortele proprii, sprijinul de care

beneficiezi, te ajuta sa rezisti stresului. Cunostintele obtinute îti permit sa învingi oboseala si lipsasomnului. În afara de vointa, calmul poate fi dobândit fie temporar -prin medicamente sedative, fie

permanent -prin educatie (meditatie zen, arte martiale etc). Sângele rece, siguranta sunt, de obicei,

rezultatul unui antrenament bine facut si al cunostintelor bine însusite - din timp.

Începe-ti pregatirea chiar ACUM (vezi #20).

2.6. PRIORITATILE

Într-o situatie de criza, stabilirea ordinii de prioritati si, corespunzator, a urgentelor de

interventie, este primul pas al luptei pentru supravietuire. Totdeauna problemele trebuie evidentiate,

ierarhizate, ordonate. Ele nu pot fi rezolvate toate deodata. Cine încearca sa tragă cu pusca ascultând

muzica, nu va nimeri nici tinta si nici nu se va bucura de muzica.

Pentru supravietuire sunt necesare câteva conditii sau necesitati de baza: aer, apa, hrana, foc,

adapost. Oprirea functionarii organismului uman (moartea) poate fi cauzata de: deteriorarea starii de sanatate (rani, soc, hemoragie, stop respirator, strivire, boala grava etc); lipsa apei, a hranei; frigul, caldura excesiva.

Cel mai urgent este primul ajutor medical (vezi #19): opreste sangerarea, fa respiratia artificiala, trateaza socul -intr-un cuvânt, stabilizeaza problemele acute, ca sa te poti ocupa apoi de ansamblul situatiei.

Lipsa aerului (oxigenului) si a respiratiei este pericolul cel mai grav. Fie ca are aer, dar nu mai poate respira (înecare, strivire, stop respirator etc), fie ca aerul lipseste sau e irespirabil (incendiu, fum, gaze, scufundare în apa s.a.m.d.) omul moare dupa câteva minute. De obicei exista aer din belsug, ceea ce a si nascut zicala ca cele mai valoroase lucruri le capatam gratis.

Apa este totdeauna esentiala. (Cum gasesti si cum folosesti apa, vezi la #5). In portanta celorlalte necesitati vitale depinde de locul în care te afli. Temperatura corpului i trebuie pastrata la, sau în jur de, +37°C. Daca e prea frig (hipotermie) sau prea cald (hipertermie), mori. Prestreaza-ti energia. Nu o risipi (cum faci acasa...) mai întâi actionând - si dupa aceea gândind si regretând.

Daca e prea frig, fa un foc (vezi #7); adaposteste-te, fa o tabara (vezi #12).

Daca ti-e foame, procura si prepara hrana (vezi #16).

Apoi, reactioneaza corespunzator situatiei: daca esti prea singur (vezi #3), daca ceilalti sunt prea multi (vezi #4). Din pustietate revino între oameni: pe jos, pe apa, prin apa, peste munte etc. - vezi #6, 11, 13, 14, 15. Sau rezista împrejurarilor potrivnice: de exemplu, incendiu (#8), calamitati naturale (#17), razboi (#18) s.a.m.d.

S-a constatat ca doar 20% dintre actiunile pentru rezolvarea oricarei sarcini produce 80% din rezultate! Rational este deci sa stabilim cât mai repede care sunt problemele prioritare si cele mai eficiente actiuni, ca sa ne concentram fortele si resursele asupra lor - deci nu asupra celorlalte, mult mai ineficiente.

O alta constatare sau criteriu interesant pentru stabilirea prioritatii unor actiuni este ca treaba care pare cea mai neplacuta este de fapt cea mai urgenta. Asa ca n-o mai amana, nu cauta scuze pentru inactivitate, ci treci la fapte.

Capacitatea de a sesiza adevaratele probleme sau prioritati lipseste insa din educatia noastra. De obicei pierdem timpul cu fleacuri, iar marile neazuri sau oportunitati le observam numai cand e prea tarziu - si platim mai mult.

Iata o mostra de comportare fara a gandi in perspectiva: un avion de pasageri are o avarie si cade in jungla. Din accident se salveaza doar un american, un rus Si un roman. Orbec aind ei prin salbaticie, sunt surprinsi si, cu toata impotrivirea lor, capturati de niste canibali. Ajunsi in fata cazanului in care urmau sa fie fierti, cei trei intreaba daca nu exista vreo cale de a scapa cu viata. Ba exista chiar trei mijloace, le raspunde seful canibalilor, pentru ca ne-am mai modernizat si noi: ori gatiti o rascumparare de 100 dolari, ori acceptati sa primiti 100 de lovituri de bata la talpi, ori acceptati sa mancati un lighean plin cu excremente. Americanul scoate iute bancnota de 100 dolari, o da si scapa. Rusul zice: eu n-am bani, dar am fost calit de istorie si rezist la greutate; bateti-ma la talpi. Suporta el cu stoicism cele 100 de lovituri si fu eliberat. Romanul le explica: eu sunt sarac, n-am bani; nu rezist nici la bataie, ca sunt mai poet; sa incerc cu ligheanul. Se apuca el si incepe sa inghita cu noduri murdaria. Dupa ce il goleste pe jumătate, se opreste si le zice canibalilor care se uitau la el cu scarba: mi s-a facut greeata, nu mai pot sa termin; vreau sa incerc loviturile la talpi.

Salbaticii, amabili, fura de acord si incepura sa-l croiasca cu ciomagul Romanul zbirera de durere ca din gura de sarpe, dar strangea din dinti gandindu-se la cazanul care astepta.

Rabda el ce rabda vreo 50 de lovituri, apoi le declara canibalilor: nu mai pot rezista la restul bataii. M-am razgandit; de fapt, aveam 100 dolari si acum vi-i dau.

Iata ca a scapat si el pana la urma - dar cum?

Nimica nu e gratuit pe lumea asta, dar se pot gasi metode pentru reducerea pretului platit. Le gasesti daca te gandesti, daca te straduiesti! Degeaba ne tot rugam: da-i Doamne romanului (de la inceput) mintea cea de la urma! Cine nu casca ochii -va casca punga. Dar nu-i suficient doar sa vrei, trebuie sa si poti. Iar pentru a putea, trebuie sa te pregatesti. Fara o pregatire din timp pentru a gandi dibaci, o sa ramai un vesnic surprins: mereu vei reactiona (in loc sa actionezi) si vei tot plati, plati....

Poate chiar cu viata.

Într-o situatie de criza, nu uita ca singura ta sarcina e sa scapi, nu sa faci vit
ejii, sau pe
grozavul. Englezii zic: cine lupta curajos, dar fuge când nu mai poate razbi, scap
a cu viata si poate sa
mai lupte si alta data. O fi ea fuga" rusinoasa, dar e sanatoasa. Însa când fugi, nu
alerga pâna la
capatul lumii, ci doar atât cât e nevoie; apoi uita-te de departe la problema", sa ve
zi ce-ai putea câstiga
din ea...

Supravietuirea în natura (survival) este, în general, o activitate de scurta durata
si trebuie sa fie
încununata repede de succes: salvare, revenire într-o localitate -altfel devine un f
el de aventura
prelungita, vietuire în salbaticie.

2.7. ÎNVATA DIN EXPERIENTA

Dintr-o calatorie trebuie sa te întorci nu numai cu bani sau lucruri, ci si cu cun
ostinte,
învataturi si atitudini noi.

Indiferent de domeniul sau de tipul de activitate, e bine din când în când sa analizez
i actiunile
trecute ca sa tragi învătaminte pentru viitor. E bun si obiceiul de a nota impresi
ile proaspete dupa o
calatorie sau excursie turistica -de exemplu deficientele echipamentului folosit
, idei pentru viitoarea
actiune etc.

Pe timpul cât esti singur, luptând pentru supravietuire, este foarte folositor sa înre
gistrezi
cumva toate evenimentele si gaselnitele, de exemplu plantele comestibile sau alt
e resurse -într-un
furnal de bord. Noteaza succesele si greselile.

Jurnalul cu însemnari devine cu timpul un valoros izvor de informatii si învătaminte
. În plus
scrierea si citirea lui îti va ridica moralul.

Când pierzi -nu pierde si lectia (respectiva)!

Orice necaz e bun daca înveti ceva din el. Altfel, e numai paguba curata.

3. PREA SINGUR

3.1. Efectele singuratatii. Blocajul mental, Disperarea, Claustrofobia, Agorafob
ia, Teama irationala, Avantaje

3.2. Primul ajutor - pentru tine

3.3. Cum ceri ajutor? Prin orice mijloc, într-un mod frapant, în mai multe feluri, D
intr-un loc în care poti fi vazut,
auzit, Eficient, NU renunta niciodata

3.4. Cum semnalizezi? Cu steaguri, Cu marcaje, Cu mesaje scrise, Cu zgomote, Cu nori de praf, Cu oglinda, Cu foc, Cu fum, Cu o coliba-far, Cu torta, Cu radio, alte mijloace

3.5. Ce semnalizezi?

3.6. Cauta ajutoare

3.7. Raspunde apelului S.O.S.

3.8. Îngropat de viu Reguli de baza

3.9. Greutatile mari. Reguli de baza, Cum ridici o greutate, Cum transporti greutatea, Cum manipulezi greutatea, Cum

împingi

Când te afli în pericol de moarte, ti se pare ca esti cea mai singura persoana din lume. De

exemplu, la fel de singur te simti fie ca esti la un meci, în mijlocul unei multimi isterizate de suporteri

care îti stoarce aerul din plamâni, fie izolat pe o pluta pierduta în imensitatea marii pustii.

Zdrobit de groaza pericolului, orice om se simte singur si nenorocit, iar unicul sau gând este sa

scape. Frica si disperarea se manifesta prin crampe musculare, degete care se agata, tremur tendoane

încordate care stau gata sa plesneasca etc.

Scapa cine e mai tare, însa tare nu înseamna sa ai o conditie fizica perfecta, ci privedere si

vointa. Plus mentalitatea de a te baza pe fortele tale.

3.1. EFECTELE SINGURATATII

Blocajul mental: la aparitia unui pericol, relaxeaza-te! Pentru supravietuire este decisiv sa

respiri adânc si sa te hotarasti sa faci absolut totul pentru a învinge conditiile potrivnice, indiferent de pret sau de efort. În primul rând sa gândești coerent. Disperarea totala care urmeaza dupa socul initial

poate fi depasita cu ajutorul instinctului de conservare, chiar daca ramâi încă total dezorientat si

speriat.

Când ajungi sa alegi între renuntare si sinucidere, mai bine roaga-te lui Dumnezeu. Rugaciunea este o metoda eficienta de auto-capacitare, de întarire mentala, îndelung

verificata de multi

oameni. Orice text este bun, de la Total nostru pâna la simplul Doamne, ajuta-ma sa scap din iadul

asta.

Alearga, fugi cu masina, fa semne, înoata, aprinde un foc, improvizeaza un adapost

, semnalizeaza din nou, cu gesturi, cu lumina... straduieste-te cât mai tare! NU sta, NU zace, Nu accepta

sa mori fara sa lupti pâna la epuizare -sau chiar pâna dincolo de ea.

Militarii americani luati prizonieri în Vietnam au fost torturati, închisi si izolati în conditii

foarte grele, practic de exterminare. Totusi, unii n-au disperat si au reusit sa supravietuiasca printr-un

regim special de exercitii fizice si rugaciuni, plus comunicarea prin orice mijloace cu alti prizonieri.

Orice ar fi, nu renunta la viata - e singura pe care o ai, e frumoasa si merita traita.

Repeta-ti mereu: O sa treaca si asta/".

În orice împrejurare, oricât ar fi ea de neasteptata, de necunoscuta -improvizeaza, improvizeaza, improvizeaza!

Si NICIODATA nu renunta la o noua încercare.

In toata dezordinea, iuteala, si/sau încetineala enervanta cu care se desfasoara actiunea de supravietuire, îrnboldeste-ti instinctul de conservare, caci numai el te poate scoate la liman.

Disperarea: lupta singur cu ea -sau cere ajutor (daca poti). Exista numeroase organizatii, fundatii de binefacere care dau sfaturi si ajutoare: alcoolicilor, drogatilor, vârstnicilor, copiilor paraziti, femeilor batute... Alaturi de acestea sau împreuna cu ele, multi preoti de la diverse biserici sunt gata si ei sa dea un sfat sau chiar un ajutor, sa spuna o vorba buna, sa-i încurajeze pe cei aflati la nevoie. Deseori astfel de sfaturi si ajutoare pot fi obtinute chiar la telefon si nu rareori ele au salvat oameni nenorociti de la sinucidere. Adresele acestor institutii sunt în cartea de telefon, sau pot fi aflate de la serviciul de informatii telefonice aproape în orice loc din lume (daca stii limba..).

Dar nu amesteca, nu încurca sarcinile diverselor organizatii. Gândește-te puțin înainte de a forma numărul de telefon. Cheama Pompierii (981) numai pentru incendii, Salvarea (911) numai pentru urgente medicale sau accidente de circulație, Protecția civilă (982) doar în caz de calamități -s.a.m.d.

Claustrofobia: este o boala. Cei care sufera de ea sunt cuprinsi de o veritabila panica atunci când ajung sau li se pare ca sunt închisi într-un spatiu restrâns. Senzația respectivă este foarte neplăcută. Persoanele claustrofobice se manifesta printr-o agitație necontrolată : tipa, lovesc, distrug pereti, se lupta, delireaza.

Totusi, putini oameni sufera cu adevarat de claustrofobie; foarte multi doar își închipuie ca sufera de așa ceva.

Daca ti se întâmpla sa fii împreuna cu o persoana cuprinsa de frica din cauza claustrofobiei, potolește-o prin imobilizare astfel încât sa nu se loveasca, ori sa se raneasca -pe ea sau pe tine. Calmează-o cu vorbe bune. Încurajează-o. NU folosi mijloace mai dure (palmuirea, ameteirea) decât atunci când situația devine necontrolabilă.

Daca tu însuti ajungi vreodata, dupa un accident, sa simti o forma mai usoara sau mai grava de claustrofobie, sau panica, încearca sa te stapânesti. Enumera partile bune ale situatiei:

-unu - sunt viu;

-doi - (probabil) nu sunt ranit;

-trei - pot rezista câteva zile fara hrana sau apa, daca nu-mi consum degeaba fortile;

-patru - o sa ma gaseasca si o sa ma salveze cineva, destul de repede;

-cinci -sa-mi pastrez calmul, caci altfel înnebunesc si nu-mi foloseste la nimic. Cauta si vezi ce gasesti prin buzunare, prin sacosa, împrejur, adica: hrana,

chibrituri, chei, bricheta, pix, proteza dentara, ochelari, pila de unghii -oric e îti poate ajuta sa zgârii, sa sapi, sa desurubezi, sau sa semnalizezi ca sa scapi din spatiul închis. Improvizeaza un closet din: pietre, gunoaie, haine îngramadite, gaseste sau sapa o gaura. Daca nu gasesti nimic (de exemplu într-un lift), fa un burete din haine, ziare etc.

Agorafobia înseamna frica de locuri deschise sau de sederea în public. Este o suferinta mai rara decât claustrofobia. Victimele sunt cuprinse de ameteala, rau, lesin. Simptomele pot aparea sau treptat, sau ca o panica brusca.

Ea nu poate fi combatuta cu vorbe, sau argumente cum ar fi: rupe-te de situatie" sau iesi afara din ea". Tocmai asta nu poate face bolnavul. Când îti apare senzatia de agorafobie intra înauntru (al unui autobuz, magazin, sau cinema). Cumpara un ziar si ascunde-ti capul în el pâna ajungi acasa. Daca te stii amenintat de astfel de crize, fii pregatit cu fise sau cartele telefonice, pentru a cere ajutorul prietenilor sau rudelor.

Teama irationala, apare ca urmare a lipsei de obisnuinta cu o situatie critica. Un om educat, antrenat pentru situatii speciale, are cu totul alt fel de gândire si de comportare. Nu e vorba atât de forta fizica, cât de pregatire mentala.

Închipuirea, imaginatia sporesc panica în întuneric, obscuritate sau umbra (vezi la #9).

Foloseste ratiunea ca sa lupti cu ea! Stapânesti-te!

Nu te lasa panicat de ceea ce nu vezi, dar se misca, fâsâie ori te atinge. Majoritatea acestor fenomene au explicatii simple, naturale. Sa luam de exemplu o casa veche, în care ti se pare ca ar bântui fantome. Mai mult ca sigur zgomotele ciudate care te sperie sunt produse de cauze naturale, cum ar fi:

- casa e construita deasupra unui curs subteran de apa;
- vreun utilaj din vecinatate imprima vibratii peretilor; -ecouri de la vecini;
- acoperisul, peretii, pardoseala, tevaria de la instalatiile care deservesc sau au deservit

imobilul, se dilata sau se contracta;

- usile prea etanse transforma camerele în pungi de aer;
- zgomotul produs de trecerea prin apropiere a unui automobil, tren sau avion;
- trosnesc crengile unui copac din apropiere;
- miscarea unei pisici, a unui soarece sau greiere;
- obiectele din lemn: mobila, structura casei, produc zgomote când se usuca;
- golul lasat în acoperis de o tigla desprinsa produce un geamat când sufla vântul;
- pungi de aer în tevile de apa etc.

Pentru a te liniesti, verifica situatia pe lumina. Uita-te în toata casa, verifica toate cotloanele(dulapuri, sobe, camera). Etanseaza usile si ferestrele. Întinde fire din sfoara neagra la scari, praguri, usi

(sa vezi daca le rupe cineva). Baltoacele de apa pe pardoseala arata vibratiile.

Presara praf sau nisip pe pardoseli sa vezi ca nu apar urme. În plus, daca ar fi un strigoi sau o fantoma adevarata -ar disparea când te apropii de ea, sau ar trebui sa te bage în seama. Oricum nu-ti poate face nici un rau, pentru ca:

ar trebui sa fie mai solida, nu asa de transparenta si nu are corp, nici consistenta; nu lasa nici o urma, nu are umbra. De fapt, ea exista DOAR în imaginatie!

La fel trebuie gândit si noaptea în tabara, prin padure sau jungla, în peștera, beci etc. Pericolul

e mai mult în mintea ta... Iar Montaigne zicea: cel mai tare credem (în) ceea ce cunostem mai puțin.

Avantaje -uneori, singuratatea e o necesitate si un avantaj: îti permite sa-ti aduni gândurile, sa te rogi, sa faci anumite lucruri pe care prezenta altora le împiedica. Asa ca uita-te si la jumatatea plina a paharului]

Nu te lasa molesit, amagit de prezenta altora. Câteodata ei constituie o dificultate

suplimentara, nu un ajutor. Mai bine nu te baza pe forta si pe ajutorul gastii, al hoardei sau multimii, ci

bizuieste-te mereu pe fortele tale. Când persoanele devin o multime, o adunatura, nivelul de inteligenta

scade (Kierkegard). Nevoia de colectiv nu trebuie cultivata; e bine si sa fie mai multi, dar uneori

singuratatea are partile ei bune!

3.2. PRIMUL AJUTOR - PENTRU TINE (vezi si #19)

Ajuta-te singur!

Ajuta-i pe ceilalti, dar mai întâi ai grija de tine! Vei putea fi mult mai de folos celorlalti daca tu esti valid.

Se cunosc cazuri senzationale de supravietuitori izolati care si-au acordat singuri primul ajutor -si înca ce ajutor! Astfel, în timpul razboiului mondial, dupa ce a fost ranit, un pilot a sarit cu parasuta. Aceasta s-a agatat de un copac înalt si pilotul nu a putut ajunge multa vreme pe sol, pâna au sosit ajutoarele. În timp ce atârna de parasuta, si-a amputat singur piciorul! Sau, un calator aflat departe de orice localitate si-a amputat piciorul cangrenat. Ambii au supravietuit. Si au fost multi altii care au facut lucruri asemanatoare.

Oamenii au supravietuit totdeauna chirurgiei brutale. Pe corabiile Evului Mediu, membrele cangrenate erau amputate cu fierastraul iar bonturile rezultate erau tratate si acoperite cu smoala topita. Pe vremuri, femeile nasteau fara doctor sau moasa. Exista supravietuitori care s-au târât pe distante incredibile cu membrele, craniul sau corpul zdrobit, cu gloante în corp etc.

Toate aceste exemple ar trebui sa-ti dea curajul de a face la fel când ajungi într-o situatie asemanatoare.

Daca esti singur si ranit, însa constient si în stare sa te misti, sa gâdesti, ai putea sa-ti dai singur primul ajutor conform sfaturilor din carte -vezi la # 19 -macar atât cât sa supravietuiesti. Atentie ca în TOATE accidentele apare un aspect care poate fi mortal - socul psihologic. Cu cât esti mai constient de existenta lui - la tine sau la altii - cu atât vei putea sa-l combati mai bine.

3.3. CUM CERI AJUTOR?
Cine cere, nu pierde!

Semnalizarea înseamna sa ai mijloacele si priceperea de a anunta pe altcineva, pe orice salvator posibil, ca vrei un ajutor.

Cum poti avea succes când ceri ajutor?

Deseori vedem ca oamenii trec indiferenti pe lângă un accidentat sau, când li se cere ajutor, traverseaza strada pentru a ocoli solicitantul, de teama ca:

-cel care cere ajutor face parte din echipa vreunui post de televiziune care filmeaza scena comice cu o camera video ascunsa;

- e vorba de o capcana, pentru a li se cere de pomana, sau mai rau, sa fie tâlhari ti;

- nu se pricep sa dea ajutor.

Deci: cum ceri ajutor când esti singur, sau te afli la mare distanta de o zona loc

uita?

Prin orice mijloc: tipa, sopteste, geme, fa semne, pune triunghiul rosu reflectorizant, fluiera, aprinde un foc care face fum, aprinde o torta, telefoneaza la Salvare (961), loveste sau ciocaneste tevile instalatiei, peretii, usa, claxoneaza, bate clopotul, sufla în goarna, sparge geamuri, ridica un zmeu, trage semnalul de alarma, aprinde o candela.

Dar atentie: nu te pripiti sa semnalizati oricum, adica într-un fel care sa-ti faca rau chiar tie! De exemplu, daca nu stii cum se trage sau se bate clopotul, risti sa te agati involuntar de funie, care te va ridica si izbi cu capul de tavanul clopotnitei.

Într-un mod frapant: la împrejurari neobisnuite-o semnalizare neobisnuita.

Daca ramâi noaptea blocat pe acoperisul unei cladiri - strica antenele TV ale locatarilor.

Sau, când esti într-un tren în mers si vrei sa dai primul ajutor unui grav bolnav, nu trage semnalul de alarma (caci trenul s-ar opri pe câmp si, pâna vine Salvarea, moare victima); mai bine arunca un bilet vizibil, îngreunat cu un pix sau o moneda (ca sa nu zboare), catre impiegatul din statia în care nu opreste trenul. Pe bilet descrie situatia si roaga sa fie anuntata Salvarea, sa vina la o gara unde va opri trenul. Sau, da un telefon pe mobil.

Sau, daca esti agatat în spatele unui camion furat, care merge în viteza, agita-te până a vreun sofer întâlnit pe sosea se apropie de tine cu masina, sa vada ce-ai patit, atunci ti pa: POLITIA!

În mai multe feluri deodata: nu te baza pe o singura metoda.

Tipa de la o fereastră si agita perdeaua. Fluiera si aprinde bricheta. Sopteste vânzatorului de la benzinarie ca pasagerul automobilului te ameninta cu cutitul, si în PLUS încalca regulile de circulatie în fata unui politist. Fa semne cu mâna, dar sparge si un geam. Aprinde un foc, dar fa si semne. Aseaza pe drum triunghiul rosu reflectorizant si da foc unor zdrente îmbibate cu ulei.

Dintr-un loc în care poti fi vazut sau auzit: de la o fereastră, de la înaltime, din mijlocul unui câmp acoperit cu zapada. De lângă o crapatura prin care trece curentul, în mormanul de darâmături sub care te afli, dintr-un luminis din padure, de pe catargul unei nave.

Eficient: nu risipi energia si resursele: daca esti departe de oameni si nu poti fi vazut si auzit, economiseste-ti fortele (în caz ca tipi sau agiti bratele); economiseste energia din bateria lanternei; nu consuma toate chibriturile si combustibilul pentru focul de semnalizare, pâna când salvatorii ajung

suficient de aproape. Pastreaza mijloacele consumabile deoparte, uscate si gata sa le folosesti imediat ce apare ocazia. Intre timp, semnalizeaza cu mijloace neconsumabile: steaguri, marcaje, cuvinte scrise cu ajutorul umbrelei, nori de praf, oglinda.

NU renunta niciodata! Semnalizeaza în continuare pâna ti se raspunde -indiferent cât de mult timp trece.

Cum faci rost de un medic? Oricând poti afla de la Serviciul de informatii telefonice numerele de telefon ale câtorva medici din zona. Sau de la receptionerul hotelului. Sau, poti suna la Salvarea.

Daca prin apropiere nu exista telefon (de exemplu lângă locul unui accident de circulatie) opreste o masina care trece si roaga soferul sa anunte urgent Politia si Salvarea.

3.4. CUM SEMNALIZEZI?

Cu steaguri: rupe bucati de pânza, camasa, captuseala hainei -din orice material pe care nu-l folosesti la îmbracat sau adapostire. Leaga flamura de bete, stâlpi, ferestre, acoperisuri, copaci vizibili. Sansa de a fi observat creste când steagul se agita: cu mâna sau de vânt. Cauta sa pui în evidenta steagul prin contrastul culorii sale cu fundalul: de exemplu rosu, portocaliu, galben - peste zapada.

Daca nu ai la dispozitie decât cârpe albe, murdarestele. Steagul trebuie sa fluture în permanenta. Daca ai sfoara, batista si bate vântul, fa un zmeu si înalta-l (fig. 3.1).

Exerseaza sa faci si sa ridici zmeu -sunt foarte utile. De exemplu -un zmeu de semnalizare poate sa duca si o undita (vezi la # 16.4). Retine: cadrul (facut din ramuri, sârma sau trestie) trebuie sa stea departat de pânza, altfel zmeul nu se înalta si nu zboara.

Cu marcaje-adica orice obiect static care ar putea atrage atentia. Un avion prabusit, o barca esuata, un automobil blocat. Suprafata de sus a obiectului sa fie curata si daca se poate lustruita, pentru a fi mai vizibila din avion. Curata zapada, nisipul, frunzele. Batatorestele, stricatul, arde zona dimprejur pentru a mari contrastul si a atrage privirea. Aranjeaza câteva pietroaie într-o formatiune sau desen care sa atraga privirea.

Aduna o gramada de gunoaie si împrastie-le -pentru a evidenta zona. Pune orice obiect care lumineaza sau are culoare deschisa, pe partea de sus a vehiculului avariat. Lustruie suprafetele vizibile cu nisip sau pietricele.

Alte idei importante, legate de marcaje si semnalizare:

-Daca va adapostiti într-o vizuina sapata în zapada, sau într-un altfel de adapost facut din materiale fonoabsorbante (de exemplu zapada), s-ar putea sa nu auziti zgomotele facute de cautatori sau de eventualii salvatori (avion, elicopter de cercetare etc). Este bine sa se organizeze un post de observare permanent -un om de veghe, chiar printre sau lângă marcaje, într-un adapost pe cât posibil fara acoperis, ca sa poata auzi sau vedea si sa faca semne cu o oglinda sau o torța.

-Daca pleci de lângă resturile vehiculului, avionului avariat (vezi #12.1), lasa un semn vizibil din aer care sa arate încotro ai luat-o.

Cu mesaje scrise-pe piatra sau scândura, pe un automobil murdar, pe pereti, pânza, plastic sau tabla, pe fata interioara a unei bucati de scoarta de copac, pe praf, zapada, nisip sau noroi.

Poti scrie cu: lac de unghii, chei, pietricele, pila de unghii, funingine, sânge, carbune, sapun, unsoare etc.

Scrie S O S pe un geam (daca nu-l poti sparge, din diverse motive) cu degetul, unghia, rosul de buze - daca geamul este transparent, aburit sau înghetat. Pentru ca mesajul sa poata fi citit din partea cealalta, scrie Z O Z, rotunjind vârfulurile Z-ului. Sau scrie xOTUxA. Si adauga orice alta informatie utila:

Daca esti, sa zicem, blocat în partea de sus a unei cladiri, construiești un avion dintr-o foaie de hârtie, (fig. 3.2) si scrie pe el mare, vizibil, SOS. Arunca-l pe strada învecinata, cu circulatia cea mai intensa.

Sau, când esti departe de civilizatie, amenajeaza pe sol mesaje sol-aer de dimensiuni mari, pentru avioane:

3.1. Zmeu: a - speteze; b - sfori; c - tiv

3.2. Planor din hârtie

-Traseaza literele SOS mari de 10-15 m. (de exemplu pe un câmp de zapada). Apoi, de-a lungul semnelor sau literelor sapa un sant si pune materialul scos din sant pe marginea lui (Scrierea cu umbre - fig 3.3).

3.3. Scrierea cu umbre pe sol

-Aranjeaza traseul literelor, dimensiunile santului si ale brazdei sau meterezului alaturat, astfel încât umbra aruncata de soare de-a lungul literelor sa fie maxima. Continua sa înalti meterezul, deci si umbra, prin adaugire de: pietre, zapada, pamânt sau frunze. Un mesaj scris cu umbre, bine facut, poate fi remarcat chiar si noaptea din avion - daca este senin si luna.

Scrisul cu umbre poate fi realizat si cu nisip. Când nu gasesti nici zapada, nici nisip, construiești din pietre, crengi, brazde de iarba -ziduri scunde care sa arunce umbra. Evidentiaza umbra literei, prin curatirea zapezii de pe sol, sau presara pamânt negru pe zapada, lângă liniile trasate.

Cu zgomote. Dar:

-Tipa numai când ai sanse sa te auda cineva. Tipatul consuma energie, provoaca sete si irita gâtul;

- Fa pauze, nu tipa mereu, ca sa poti auzi eventualele sunete sau raspunsuri produse de altii;

-Fluieratul se aude mai departe. Încearca sa fluieri cu doua degete (lipeste de vârful limbii primele doua degete, sau degetul gros si cel mijlociu, si sufla prin interstitiul îngust dintre degete. Nuapasa prea tare pe limba). Încearca, încearca, nu te lasa - si o sa reusesti. Sau, cumpara un fluier;

-Foloseste materialele bune producatoare si conductoare de sunete. De exemplu, când esti blocat sub darâmurile casei, ciocaneste o teava de metal cu proteza dentara tinuta în mâna (daca nu ai alt obiect la îndemână). Nici nu trebuie sa stii alfabetul morse, e de ajuns sa ciocanesti, sa zgârii sau sa lovesti mereu, fara sa pierzi nadejdea;

-Sparge un geam; acesta face si zgomot si o gaura, prin care trec si se pot auzi tipetele. Daca nu ai un obiect dur cu care sa lovesti geamul (nici macar un pantof), atunci foloseste-ti pumnul, astfel:

1. Înfasoara strâns încheietura mâinii, eventual si pumnul, cu o haina;
 2. Loveste perpendicular pe geam cu pumnul strâns. Tine pumnul în prelungirea antebrațului, cu radacinile degetelor înainte.
 3. Dupa strapungere, opreste pumnul si tine-l foarte fix.
 4. Retrage foarte încet pumnul prin spartura.
- Cu nori de praf: daca nu bate vântul, când salvatorii se apropie, stârneste în vreun fel o coloana de praf sau de nisip.

Cu o oglinda-un mijloc de semnalizare foarte important si eficient (fig. 3.4). O oglinda poate fi improvizata si dintr-un capac, o cutie de conserve sau tinichea, neteda, plana si lucioasa. Fa o gaura cu diametrul de aproximativ 3-4 mm în centrul suprafetei. Daca doresti sa folosesti cutia cu capacul ei în continuare, pentru alte scopuri, nu desprinde capacul de cutie. Tine tinicheaua sau oglinda cu gaura în fata ochiului si tinteste avionul, masina sau barca atunci când se afla în dreptul soarelui. Pata luminoasa care vine de la soare prin gaura, cade pe obraz si se reflecta apoi vizibila pe dosul oglinzii sau capacului. Înclina oglinda astfel încât pata de pe dosul capacului sa dispara în gaura; în acest moment ea e trimisa catre tinta. Tinta (avionul, barca etc.) trebuie sa fie însa, vizibil a tot timpul prin gaura oglinzii!

3.4. Semnalizarea cu oglinda a -simpla; b -discul de tinichea gaurit -trebuie înclinat pînă ce pata de lumina ajunge în gaura
Trimite mereu semnale cu oglinda chiar către cerul aparent pustiu, pentru ca scînteierea poate fi văzută de un avion pe care tu nu-l zărești.

După ce avionul se apropie, continuă să semnalizezi -dar intermitent, cu pauze -ca să nu orbesci pilotul.

Cu un foc (vezi și #7) - ziua și noaptea. Dacă nu ai mult combustibil, pas-trează-l uscat sub un acoperis din pietre, crengi, frunze, pământ sau iarbă, pînă apare vreun avion sau va por etc. Atunci, aprinde iute focul. Ar fi și mai bine dacă amplasezi focul pe o înălțime: stîncă, platformă din busteni etc. Când ai puțin combustibil lichid (gaz, benzină, motorină), păstrează-l ca să a prinzi focul sau să maresti flăcările. Dacă poți, aprinde mai multe focuri. Când vremea e rea, stai pe aproape și verifică-le dacă ard bine. Vreascurile pentru aprins focul pot fi ținute uscate și cu ajutorul căldurii corpului.

Cu o colibă-far: o colibă conică făcută din bete, crengi și pânză subțire (de exemplu dintr-o parasută) (vezi #7), în interiorul căreia se face un foc. Datorită peretilor transparenti, noaptea colibă devine un fel de far.

Cu fum: este nevoie de o vreme liniștită. Folosește culori contrastante: într-o zi senină folosești fumul alb, obținut prin aruncarea de iască, mușchi, frunze verzi sau chiar urină pe foc. Într-o zi mohorâtă folosește fumul negru, arzând cauciuc (covorase, anvelope) sau ulei ori cârpe îmbibate cu ulei. Înainte de a introduce adaosurile fumigene, convinge-te că focul este suficient de puternic și nu va fi înăbușit de adaosuri.

Cu o tortă: dacă ai o lanternă, păstrează bateriile pînă ce salvatorii se apropie. Noaptea, pe teren fără obstacole, chiar și o lanternă mică se vede de la mare distanță. Agită-o mereu. Fa în așa fel încât pata luminoasă să se reflecte pe o suprafață cât mai mare, care amplifică lumina: zapadă, ziar; sau îndreaptă lanternă spre cer ori spre orizont.

Agită o tortă aprinsă făcută dintr-o creangă de brad, un snop de iarbă uscată înnoată sau un bat cu un somoiog de cârpe îmbibate în ulei.

O tortă excelentă poate fi făcută chiar dintr-un bradut întreg, cu crengi suficient de groase, amplasat într-un loc vizibil. Pentru aprinderea focului pregătește la bază, în jurul tulpinei o amorsă din

vreascuri -ca un fel de colac sau cuib de pasari împletit din crengi uscate. Pâna se aude zumzetul sau apare avionul, amorsa trebuie protejata de umezeala prin acoperirea ei cu frunze, o bucata de pânza, crengi etc. Daca bradutul este plin de zapada, când vrei sa-l aprinzi, scutura mai întâi zapada si dupa aceea ia husa de pe amorsa. Putin petrol nu strica la aprindere; dupa aceea tot copacul ia foc si poate fi vazut de la kilometri distanta.

Cu radio, alte mijloce: daca ai un emitor radio în buna stare, foloseste-l imediat, cât timp bateriile genereaza curent. Lanseaza semnale de ajutor la intervale regulate.

S-ar putea ca emitorul din trusa barcii de salvare sa fie cu bataie scurta; trebuie pastrate bateriile pâna ce ajutoarele se apropie. Rachetele de semnalizare trebuie pastrate uscate pâna se apropiesalvatorii. În dotarea barcilor de salvare ale vapoarelor se gaseste vopsea de marcare a apei, cu care se pot face si pete mari, vizibile, pe zapada. Nu trage cu pusca, nu consuma cartus ele pâna nu ai siguranta ca le aude cineva. Nici cartusele fumigene nu trebuie irosite.

3.5. CE SEMNAL TRANSMITI?

Mesajul transmis trebuie sa fie clar, scurt si lamuritor pentru cel care-l primeste. Gândește puțin când îl concepi, pune-te în pielea primitorului care trebuie sa înțeleaga ce vrei si ce ai nevoie. De exemplu, când ceri ajutor trebuie sa indici: locul în care te afli -cât mai exact posibil, cu detalii si puncte de reper -de asemenea câti accidentati sunt si ce ajutor e necesar. Conteaza si limba în care ceri ajutor: învata engleza sau alte limbi straine care ar putea fi utile.

Exista anumite semnale de pericol, scurte si cuprinzatoare, recunoscute de multa lume:

1. Binecunoscutele litere SOS (initialele de la Save Our Souls -salvati-ne sufletele) pot fi transmise prin orice fel de mijloace: sonore, luminoase, fumigene, ; senate. În alfabetul Morse (fig. 3.5) semnalul devine: 3 puncte, 3 linii, 3 puncte semnale scurte, 3 lungi, 3 scurte). Dupa o pauza se repeta aceleasi semnale.

3.5. Alfabetul Morse

2. Semnalul international pentru ajutor la munte: 6 semnale optice sau acustice: lumini, fluieraturi, tipete, miscari (de brate etc.) într-un minut, cu pauze de 10 secunde între ele; apoi un minut pauza; apoi se repeta. Raspunsul celui care receptioneaza apelul si vine sa dea ajutor este: 3 semnale lumini, fluieraturi etc. pe minut (cu pauze de 20 sec); apoi un minut pauza; apoi se repeta.

3. Codul international de semnalizare cu marcaje Sol-Aer (spre elicoptere, avioane) vezi fig.

3.6. În plus: literele SOS scrise cu umbre, pe zapada, nisip, pamânt, iarba, argila (vezi fig. 3.3).

4. Codul international de semnalizare Sol-Aer cu gesturi, cu corpul omenesc (vezi fig. 3.7).

3.6. Codul de semnale Sol-Aer cu marcaje

Fa gesturile clare, exagerate. Fii atent la folosirea corecta a posturii frontala sau laterala fata de salvator si a bratelor, picioarelor sau corpului. Tine în mâna o haina viu colorata ca sa evidentiezi semnalele Da, Nu.

Alte semnale pentru dialogul Sol-Aer:

-Ziua, pe lumina: pilotul înclina alternativ aripile -Am înteles, Da; zboara în cerc spre dreapta
= N-am înteles, Nu.

-Noaptea, pe întuneric: o lumina intermitenta, clipitoare verde = Da, Am nevoie de ajutor,
Aterizeaza aici; sau o lumina intermitenta rosie = Nu, Nu am nevoie de ceva, Nu ateriza.

5. Trei focuri care alcatuiesc un triunghi pe sol. Acopera, protejeaza combustibilul pregatit pentru doua dintre ele pâna când aprinderea lor devine oportuna, iar pe al treilea foloseste-l ca foc de tabara.

6. Pe mare semnalele pot fi: împuscaturi; flacari (de la un butoi cu ulei, smoala etc); un steag patrat având fie deasupra, fie sub el, ceva care seamana cu o minge.

3.7. Codul de semnale Sol - Aer cu gesturi

7. Triunghiul rosu (improvizat de exemplu din bete învelite în pâna rosie), atârnat la o fereastră. Folosit ca semn rutier, acesta anunta ca pe drum a avut loc un accident sau se afla un vehicul avariat.

Când în accident s-a ranit doar o parte dintre membrii grupului (de exemplu sus pe munte, într-o peștera sau pe o insula), unii dintre cei valizi pot pleca dupa ajutor, însa numai daca: drumul e cunoscut, cei trimisi sunt capabili sa efectueze marsul, exista o sansa reala de a gasi ajutoare.

Dar, se pleaca numai dupa ce: tot grupul e aranjat în siguranta pentru perioada urmatoare, accidentatii au primit primul ajutor, pentru cei ramasi s-a asigurat toata caldura posibila.

Cei care pleaca sa caute ajutoare trebuie:

- a. sa fie doi (daca se poate), dar conditia sa ramâna o persoana valida cu ranitul (ranitii) are prioritate;
- b. sa aiba asupra lor un mesaj scris cu urmatoarele informatii:

- locul unde sunt ranitii;
- felul si numarul accidentatilor;
- momentul si data când a avut loc accidentul;
- numarul de accidentati, marimea grupului;
- felul ajutorului necesar.

c. sa ajunga cât mai repede - dar în siguranta - la cea mai apropiata localitate, te lefon;

d. sa stea acolo si sa astepte salvatorii, pe care sa-i conduca înapoi la grup.

3.7. RASPUNDE ORICAREI CERERI DE AJUTOR

Da si vei primi!

Raspunde totdeauna unui semnal care cere ajutor. Anunta-i cumva pe supravietuito ri ca i-ai descoperit, vazut ori auzit.

Dar nu încerca sa faci singur ceva imposibil - adica sa nu ajuti deloc, ba chiar s a te accidentezi si tu. Supravietuirea înseamna sa-ti asiguri în primul rând tie integritatea.

Daca poti da ajutor -da-1. Daca nu, da alarma si încearca sa gasesti pe altcineva care poate da ajutor. Este foarte important sa precizezi bine pozitia accidentatilor

-noteaz-o pe o bucata de hârtie imediat ce-i descoperi, mai ales daca sunt într-un l oc necunoscut, departe. Sau, zgârie informatia cu litere de tipar pe o scândura, pe un copac sau o coaja de copac, pe metal sau pe o stânca.

3.8. ÎNGROPAT DE VIU (vezi #6.5 si #14.5)

Niciodata nu te simti mai singur decât atunci când esti îngropat de viu. Daca ai fost prins sub darâmături sau un acoperis prabusit si descoperi un tunel îngust spre un spatiu libe r sau un alt loc -de unde ai putea semnaliza mai bine cererea de ajutor (de exemplu o crapatura prin care trage un curent de aer)

- trebuie sa te târasti, sa te strecuri, sau împingi prin el.

Când însa esti în siguranta acolo unde te afli si ai convingerea ca vor veni salvatori -stai

acolo] Nu risca sa provoci noi prabusiri ale darâmaturilor. Chiar daca exista cori doare sau tunele teoretic nepericuloase, prevazute de la început în constructia cladirii -ar putea si ele sa fie afectate de accident, de prabusirea cladirii.

Efortul de a te târî printr-un tunel -oricând periculos -trebuie facut DOAR când NU mai ai alte sanse de salvare.

Regulile de baza pentru strabaterea unui tunel îngust sunt:

1. Dezbraca-te, altfel risti sa ti se agate haina si sa ramâi blocat. Din acelasi motiv sunt

periculoase centurile cu catarama mari.

2. Prima va trece persoana cu cele mai mari sanse de reusita la strecurat. Ea va cauta sau va

urmari, orice curent de aer sau licar de lumina.

3. Când zona si darâmaturile sunt instabile, urmatoarea persoana va intra în tunel num

ai dupace precedenta semnalizeaza ca a iesit din el. În cursul deplasarii poarta-t
e cu obiectele sau materialele
pe care le atingi ca si cum ar fi explozive. Daca însa zona si ruinele sunt stabil
e, solide, urmatorul se
strecoara imediat prin tunel, atingând mereu, cu mâinile, picioarele persoanei de di
nainte.

4. Nu te repezi sa treci prin tunel. Experimenteaza fara graba diverse pozitii s
au miscari de
strecurare, pâna gasesti varianta optima. Un om cu corpul încordat (datorita tensiun
ii nervoase sau
fricii) are mai multe sanse sa ramâna întepenit într-un cotlon îngust -decât o persoana re
laxata. Este
surprinzator cum oameni cu gabaritul mare se pot strecura prin spatii incredibil
de mici -daca sunt
relaxati.

5. Ajuta o persoana întepenita si blocata sa treaca mai departe ducând-o cu vorba", a
stfel
încât sa capete curaj si sa se relaxeze. Daca poti, trage-o sau împinge-o -însa mai întâi
ea trebuie sa se
relaxeze.

6. Nu încerca sa fortezi o alta persoana sa înainteze printr-un tunel, tragând-o cu o
funie, curea
sau pânza legata de talie. Metoda aceasta o poate întepeni complet si rapid.
În schimb, folositi metoda autotractiunii manuale. Primul om care trece dincolo târâie
dupa el
prin tunel o funie sau un sirag de curele etc. legate între ele (cu noduri etc). A
ceasta funie" se
ancoreaza la iesirea din tunel. Cei ce urmeaza pot folosi aceasta funie, fiecare
tragându-se singur prin
apucare si tragere, succesiv, cu cele doua mâini.

Chiar si cu acest ajutor se poate întâmpla ca unei persoane sa i se contracte involu
ntar
muschii, ceea ce o poate întepeni. Fiecare se destepeneste singur: se opreste, se
calmeaza, se odihneste,
se relaxeaza, si apoi reîncepe înaintarea.

7. Mai eficienta este folosirea muschilor de la picioare -nu a celor de la mâini (ca la catarare vezi #14). Cel mai bun mijloc de a ajuta pe cineva sa se strecoare este sa-i dai o bucla facuta la capatul unei funii (din curele înadite etc). Funia vine dinspre iesirea din tunel, trece pe sub corpul celui ajutat, iar bucla îi ajunge la picioare. Persoana întepenita introduce laba piciorului în bucla funiei si îndoiaie genunchiul respectiv, iar salvatorul trage de funie pâna o întinde -apoi o ancoreaza. Captivul se împinge proptindu-se cu piciorul în funie, înaintând astfel o bucata de drum cu propriile forte. Apoi îndoiaie din nou genunchiul, salvatorul trage, întinde, ancoreaza funia s.a.m.d. (fig. 3.8);

8. În cazul unui tunel coborâtor, în panta, nu înainta, si nu te târî în jos cu ambele mâini înainte -o sa-ti fie imposibil sa te întorci din drum. Mai bine foloseste un brat înainte si celalalt înapoi, în lungul corpului. Sau tine-le pe amândoua sub piept.

9. Daca tavanul tunelului se înalta putin, mergi ghemuit (mersul piticului) -tinând mâinile pe genunchi. Sau mergi în patru labe si stai pe vine sau pe fund, ca sa te odihnesti. Sau, târaste-te cu corpul asezat pe o parte, sprijinindu-te pe solduri si pe pulpe. În felul acesta feresti genunchii (mai sensibili) de contactul cu solul dur. Eventual poti lega ceva moale sub genunchi -haina, burete. Din cauza durerii la genunchi se poate lesina. Rotulele, genunchii NU sunt adaptati sa sustina corpul prin apasarea pe sol. Prin genunchi, caldura corpului se pierde usor spre solul rece. Oricât de mica ar fi distanta, târâsul pe genunchi este mult prea ineficient.

3.8. Târâsul prin tunel - cu bucla de sprijin la picior
Cum poti evita târâsul pe genunchi: stai culcat pe o parte, sprijinit pe exteriorul piciorului si pe antebraț. Celalalt picior atârna inactiv si este tras de corp când înaintezi. Dupa câțiva pasi" întoarce-te si culca-te pe partea cealalta.

Sau: stând tot culcat pe o parte, sprijina-te pe piciorul de sus (apasa cu talpa pe sol) si pe antebrațul de jos (miscarea #1) pentru a ridica corpul. Trage piciorul de jos. Miscarea #2: cobori corpul, sa se sprijine pe piciorul de jos - si-l tragi pe cel de sus. S.a.m.d.

10. Târâsul pe burta: te sprijini pe antebratele tinute sub piept, cu palmele sub umeri. Sau, cu pumnii sub barbă si coatele sub plexul solar, împinge-te înainte cu degetele de la picioare (ridica corpul si genunchii la fiecare miscare reptiliana). Nu e recomandabil sa te tragi mereu cu ambele brate întinse înainte - caci în acest caz corpul este în continuu târât pe sol.

3.9. GREUTATILE MARI
Indiferent de vârsta, sanatate, sex sau conditie fizica, supravietuirea înseamna adevărate seori sa ridici, sa împingi, sa tragi, sa porti sau sa manevrezi anumite obiecte cu diverse greutati -câteodata foarte mari.

În astfel de situatii pot aparea accidente la articulatii sau la coloana vertebrala. Ele pot fi

evitate prin respectarea unor reguli simple:

Reguli de baza:

- Nu te repezi, nu smuci, nu te încorda, nu zvâcni.

-Mai întâi gândește, fa un plan de actiune, apoi: î-m-p-i-n-g-e, sau r-i-d-i-c-a, sau c-a-r-a
tacticos, fara graba.

-Când manevrezi o greutate respira continuu, nu-ti tine niciodata respiratia.

-Foloseste picioarele, NU mâinile, NU trunchiul. Îndoiaie genunchii, NU spinarea. În orice
situatie trunchiul trebuie sa fie cât mai drept, vertical.

Cum ridici o greutate: pentru a coborî mâinile (ca sa apuci), îndoiaie genunchii, -NU-ti
apleca
sau cocosa trunchiul. Trage sau salta obiectul (pietroi, lada) pâna peste degetele
de la picioare. Subobiect apare un spatiu în care poti baga degetele mâinilor. În con-
tinuare, ridica obiectul pe genunchi si
strecoara antebratele sub el.

Ridica-te cu spinarea cat mai dreapta si verticala, lasând picioarele sa faca toata
treaba,
aducând obiectul la piept. Agata sau apuca obiectul cu degetele peste partea sau
m
uchia departata.

Cum transporti o greutate: o posibilitate ar fi s-o faci chiar în situatia în care a
i ajuns dupa ce
ai ridicat-o cum am aratat mai înainte: cu obiectul sprijinit pe antebrate, la înalt
imea pieptului, cu
spinarea dreapta, verticala.

Alte moduri de transport recomandabile (în functie de forma si felul sarcinii):

a) Pe un umar; din când în când schimba greutatea pe umarul celalalt;

b) Pe un sold; este o metoda cam incomoda, dar se poate folosi când sarcina e prea
grea ca s-o

ridici pe umar;

c) Sprijinita pe pelvis (osul de sub buric), cu ambele brate întinse în jos. Mai bine
ar fi daca
poti încrucisa degetele sub obiect. Pentru distante mici foloseste numai aceasta
metoda.

Cum manipulezi greutatea: obiectele lungi si grele -cum ar fi: busteni, stâlpi, mo-
bila -pot fi

ridicate si transportate prin deplasarea unui capat (A), rotind obiectul în jurul
capatului ramas pe sol

(B). Apoi ridica si deplaseaza capatul (B), rotind obiectul în jurul capatului ram as pe sol (A). S.a.m.d.

La fel se scoate si un automobil cazut într-o groapa (vezi #13). Adica:

1. Respecta regulile de baza. Apuca obiectul de la un capat, dintr-un loc potrivit (bara de protectie a automobilului; sub bustean, sub vârful atasului), îndoiaie genunchii si tine spatele cât mai drept, vertical. Ridica extremitatea busteanului (fig. 3.9).

3.9. Ridicarea corecta a greutatilor mari

2. Deplaseaza capatul ridicat într-o parte (misca-te ca un crab). Apoi coboara sarcina (cu grija, îndoind genunchii). Daca e un automobil, dupa ce l-ai ridicat de un capat, da-i drumul de sus -ca sa sara pe arcuri - si când sare, profita si misca-1!

3. Du-te la celalalt capat. Îl ridici si îl transporti sau muti -înainte, pâna dincolo, în jurul capatului sprijinit pe sol. Îl lasi jos, repeti cu capatul celalalt s.a.m.d.

Doi oameni pot cara un obiect lung astfel: fiecare apuca si ridica de la un capat -asa cum am

aratat mai înainte. Unul dintre cei doi ia comanda si zice raspicat: atentie, gata, sus] Amândoi ridica

deodata si se deplaseaza - preferabil într-o parte (nu este recomandat înainte sau înapoi).

Bolovanii mari pot fi deplasati prin ridicarea unei laturi si apoi prin rostogolire pe câtiva pasi, din inertie. Ai grija sa nu-ti vina peste picioare! Cum împingi: cu picioarele (fig. 3.10).

3.10. Metode de împingere

Bratele pot fi sau întinse (cu coatele blocate), sau complet îndoite. Dar metoda cea mai

ergonomica este împingerea obiectului cu spatele sau umarul, într-una din variantele :

a) Sprijina-te cu spatele de obiect, picioarele sa faca 45° cu solul. Îndoiaie genunchii, înfige

calcâiele în sol, îndreapta genunchii si împinge. Apoi repeta.

b) Stai cu fata la obiect si împinge-1 cu bratele întinse. Bratele, trunchiul si picioarele trebuie

sa formeze o linie cât mai dreapta -înclinata la aprox. 45° fata de sol. Blocheaza coatele. Nu împinge

în sus, numai înainte si orizontal. Directioneaza obiectul prin reglarea fortei din picioare si din

înclinatia bratelor fata de trunchi.

c) îndoiaie ambele picioare si apasa sau împinge obiectul cu umarul. Bratele sunt complet

întinse, iar mâinile apuca astfel încât la îndreptarea genunchilor, capatul apropiat al obiectului sa se

miste puțin în sus si apoi înainte, lateral -pe cât posibil. Obiectul va fi deplasat fie prin alunecare, fie

prin ridicarea si rotirea lui în jurul unui colt opus, sprijinit pe sol (vezi mai înainte).

Poti împinge sau deplasa o greutate mare si cu ajutorul unei pârgii sau cu o ranga. Încearca, exerseaza si învata cât mai repede metodele acestea!

4. PREA MULTI

4.1. Esti oare în primejdie?

4.2. Pregateste-te

4.3. Cum previi:

Vatamarea corporala, Agresiunea sexuala, Tâlharia, Furtul

4.4. Cum poti scapa

Strivit de multime, Daca esti urmarita, Apara-te daca te prinde, Atacul armat

4.5. Cine te ataca?

Autostopistul de lânga tine, Soferul de lânga tine, Indiscretul, Betivul agresiv, Ne bunul, Un sofer furios, Multimea,

Cel ce se îneaca, Teroristii din avion, Salvaticii

4.6. Daca te leaga

4.7. Animalele

Câinii, Lupii, Taurii, Ursii, Tigrii, Serpii, Crocodilii, Rechinii

4.8. Insectele

Mustele, Tântarii, Omizile, Albinele, Viespile, Taunii, Furnicile, Insectele paraz ite, Lipitorile, Paianjenii, Scorpionii,

Miriapodele

Fie ca esti strivit de suporteri dezlantuiti pe un stadion sau turtit de îmbulzeal a produsa la

iesirea unui cinematograf în flacari ori a unei discoteci incendiate, sau pe un va por care se scufunda,

calcat în picioare de cei care cauta sa ajunga primii la barca de salvare, forta u nei multimi de oameni

isterizati este la fel de periculoasa ca si atacul unei turme de elefanti, haite de lupi sau cete de rechini.

Poate chiar mai mortala.

Senzatia de înghesuiala (la fel ca cea de singuratate) poate îbolnavi (ce-i mult nu -i sanatos).

Cei care pot trai izolati fara sa o ia razna (pustnici, exploratori, cercetatori , speologi etc.) au o

mentalitate tot atât de diferita de cea a omului obisnuit ca si cei care pot trai în ghesuiti fara sa

explodeze": astronauti, marinari, calugari s.a.m.d.

Uneori chiar si numai doi oameni aflati împreuna pot fi prea multi -de exemplu când unul

dintre ei îl loveste, îl împunge ori îl musca pe celalalt.

Ce poate face un om neînarmat si nepriceput la autoaparare când se trezeste înghesuit, atacat?

Deoarece situatiile posibile sunt foarte variate, iar victimele extrem de diferite, singurul sfat practic si sigur care poate fi dat pentru a scapa când esti atacat, este sa reactionezi iute si dur. Daca poti evita, nu lovi, -dar niciodata sa nu lovesti slab-zicea Theodore Roosevelt. Lasa mila: mai bine sa plânga maica-sa, decât maica-ta. Dupa ce-l potolesti, poti redeveni milos si civilizatat. In plus, tine minte ca sansele tale de a supravietui atacului dezlanțuit al unui om sau animal sunt mult reduse daca-ti pierzi cumpatul si te lasi copleșit de durere, furie, ura sau frica.

Dar atentie: legea pedepseste autoapararea fizica realizata cu o violenta disproportionata fata de agresiune (de exemplu n-ai voie sa-l omori daca el încerca doar sa te fure s.a. m.d.). Pentru a te putea încadra în situatia legala de "legitima aparare", trebuie ca atacul sa fie material, direct, imediat si injust, îndreptat împotriva ta sau altei persoane, iar apararea sa fie necesara pentru înlaturarea atacului si proportionala cu gravitatea atacului (conf. art. 44 din Codul Penal).

Asigurarea securitatii si ordinii publice nu trebuie lasata doar în grija Statului, a Politiei, ci preluata de catre toti cetatenii. Fiecare trebuie sa-si ia masuri de protectie si sa participe efectiv la combaterea rautatilor din jurul sau.

Daca analizam diversele feluri de infractiuni (tâlharii, violuri, furturi, crime, în selaciuni), vom constata ca majoritatea se produc în sau lângă locuinta victimei. Oamenii sunt de obicei creduli, iresponsabili, nu se gândesc ca un atac criminal poate veni si de la o persoana la care nu te astepti, sau ca raufacatorii pot fi oriunde.

Violenta e în crestere si a devenit un mod de viata. De la violenta la crima e doar un pas mic. Nu numai la noi multa lume este surescitata, vehementa, brutala. În 1984 media mondiala era de 5,82 crime la 100 000 persoane, dar în 1994 a ajuns la 6,7 în tarile industrializate, la 10,5 în America Latina si la 12,34 în tarile arabe. Se considera ca factorii favorizanti ar fi: ponderea tinerilor din totalul populatiei si cresterea densitatii populatiei. Dar cauza principala a violentei o constituie lipsa de educatie si sedentarismul (sau mai bine zis: saracia, somajul, discriminările de orice fel etc). Plus faptul ca la noi consumul de alcool e pe primul loc din lume: 11,5 l pe an, pe locuitor. Uitati-va în jur si veti vedea o multime de faradelegi: furturi, spargerii, violuri, sechestrari de persoane s.a.m.d. Ce va mai fi dupa câțiva ani, când toti arolacii vor deveni adulti (cu drept de vot!)? Iresponsabilitatea si refuzul autoritatilor, al societatii, de a recunoaste si trata prin educatie cauzele violentei si NU efectele ei, prin pedepse, vor duce la agravarea incontrollabila a situatiei.

Pregateste-te!

4.1. ESTI OARE ÎN PRIMEJDIE?

Trebuie sa fii mereu atent la ce-i în jur -ca sa-ti dai seama daca esti în pericol.

Exista situatii amenintatoare care la început poate nu sunt îndreptate contra ta, cu m ar fi:

panica crescânda dintr-un vagon de metrou oprit între statii, tipetele' dintr-o disc oteca, zgomotul

pasilor care te urmaresc, încaierarea dintr-un local, etc? Dar, pentru ca te aflî în apropierea locului

repectiv, sunt mari sanse ca problema sa se extinda si sa te implice.

Corpul unui om care stie ca este în pericol va fi mult mai tare decât al altuia, car e nu stie ce-l

asteapta (si asta în pofida salvarii aproape involuntare din situatii critice a mu ltor betivi, adormiti,

lesinati). Este suficient sa fii avertizat de aparitia pericolului si corpul va face instinctiv ce trebuie.

Adica, va pompa adrenalina în sânge. E vorba de o substanta secretata de organism ca re mareste

tonusul, alerteaza muschii, contracta vasele sanguine. Aceasta "autoinjectie" poat e produce chiar

diferenta dintre moarte si supravietuire.

Când se anunta pericolul, mobilizeaza-te, întareste-te! Nu te autoamagi ca va trece!

Nu te

asteapta ca vei scapa, ci dimpotriva -ca problema se va amplifica si vei fi amest ecat. Nu te lasa în voia

sortii! Actioneaza, NU asteapta, NU sta pe gânduri. Cea mai buna aparare este atacu l. la initiativa si fa

tu ce trebuie. Norocul îi ajuta pe cei curajosi.

4.2. PREGATESTE-TE

Când apare un pericol:

- Nu te lasa cuprins de frica.

- Daca poti, fa orice ca sa nu fii implicat.

- Cât mai ai timp, cauta una sau mai multe variante de salvare.

- încearca sa ocolesti pericolul.

-Daca agresorii ori napasta dau buzna peste tine -rezista cu toate fortele, însa c el mai bine evita,

previno conflictul.

Cum? Gândind!

Se povesteste ca un vacar aduna în fiecare dimineata vitele oamenilor din sat sa l e duca la

pasune. El folosea însa cam mult biciul, cu ale carui pocnete conducea vacile.

Învatatorul satului nu voia sa se scoale la ora 5.30, când pe ulita trecea si pocnea vacarul.

Voia sa mai doarma putin. Dar cum sa-l lamureasca pe vacar sa nu mai pocneasca d is-de-dimineata?

Daca i-ar fi spus direct, ar fi iesit un scandal, caci vacarul -om simplu dar fu dul -se înfuria repede.

Ce era de facut?

Dupa un timp, îi veni o idee. Îl întâlnește pe vacar si-i zice: mai Ioane, poate ca nu s tii ce

mult îmi place mie sa ascult pocniturele biciului tau. Ce mai, esti un adevarat ar tist!. Eu te rog sa

pocnesti de cât mai multe ori dimineata când treci prin fata casei mele. Si pentru o steneala te-oi cinsti

cu o glaja de palinca, pe care o vei gasi tot dimineata pe bancuta din fata case i.

Vacarul a ramas si mirat, caci nimeni nu-i mai laudase pâna atunci talentul", dar s i

încântat, caci urma sa capete un paharel de târle tocmai când avea mai mare pofta.

Zis si facut. Câteva zile toate au mers bine, conform învoielii: când trecea prin fata casei

învatatorului vacarul pocnea din bici de mama focului, apoi își bea fericit paharelu l de palinca.

Dar într-o buna zi Ion n-a mai gasit paharelul la locul convenit. Si-a zis vacarul : o fi uitat

învatatorul sa-l lase: ia sa-i pocnesc eu totusi, sa vada el ce om fain mi-s.

A doua zi însa -paharelul lipsea din nou. Atunci vacarul se supara tare si zise: d oara ma

crede narod, sa-i pocnesc din bici pe degeaba'? Si s-a ferit ca dracu de tamâie sa mai pocneasca pe

lânga casa învățatorului.

Iata asadar cum acesta a scapat de chinul sculatului în zori fara conflict, prin vi clenie

blânda", cum o numea batrânul care mi-a spus si mie pilda. Pentru o cearta, un confl ict, e nevoie de doi

oamenii.

Nu sari imediat la bataie. Se zice: prostul misca pumnii, înțeleptul misca limba.

De exemplu,

în zilele noastre conflictele internationale nu se mai rezolva prin lupta", ci prin descurajare": o

amenintare convingatoare, sau distrugerea reciproca asigurata.

Însa: vorbește cu blandete, dar sa ai la tine un ciomag mare (Theodore Roosevelt).

Modul în care te porti, umbli, stai sau vorbești e hotarâtor pentru ca huliganii, ho tii, tâlharii

etc. sa te aleaga drept victima -sau nu. În cadrul unui studiu asupra detinutilor dintr-o închisoare,

condamnati pentru acte de violenta, acestora li s-au aratat scurte videofilme cu mai multi necunoscuti si

au fost întrebati pe cine ar alege ca victima. Surprinzător, majoritatea detinutii
or au indicat aceleasi
persoane! Ce aveau în comun aceste victime potentiale"? Purtarea lor exprima teama,
nesiguranta. Se
furisau pe lângă ziduri, nu priveau înainte, aveau miscari necontrolate. Sau la mers
: faceau pasi prea
mici sau prea mari; asezau deodata toata talpa pe sol; miscau împreuna bratul si p
iciorul de pe aceeasi
parte; partea de sus a corpului nu era bine coordonata cu cea de jos.

4.3. CUM PREVII

Vatamarea corporala: la noi în tara se petrec în medie 3 agresiuni pe zi (urmate sau
nu de jaf)
si 500 omoruri pe an (din care 150 faptuite de o ruda apropiata a victimei).

De obicei huliganii, batausii nu ataca pe neasteptate. Ei cauta sa provoace viit
oarele victime,
pentru a avea un motiv sa înceapa scandalul si bataia. Adeseori actioneaza în grup s
i/sau sub influenta
alcoolului.

Daca te întâlnești cu persoane care par batausi:

- Nu te lasa provocat si nu-i provoca;
- Ocoleste-i, evita sa ajungi în situatii sau locuri necunoscute, întunecate, cu înghes
uiala, cu
manifestari de violenta;
- Treci pe partea cealalta a strazii;

- Evita sa faci observatii, aprecieri sau remarci provocatoare ori jignitoare;
- Fii calm si cedeaza, chiar daca în felul acesta vei parea las". Nu conteaza parere
a unor
derbedei. E de preferat sa fii jignit, decât sa fii batut (se zice: un om bine cre
scut, inteligent, civilizat nu
poate sa ma insulte; oricare altul-poate s-o faca fara sa-mi pese);

- NU participa la conflicte pe strada, la piata, în târg sau în gara (multe sunt regiza
te tocmai
pentru atragerea fraierilor);
- în caz de scandal sau conflict -nu te rusina, fa galagie, tipa, cheama Politia, c
ere ajutorul
vecinilor, trecatorilor, soferilor.
La meciuri, manifestatii, adunari publice:

- Evita sa stai în tribuna unde sunt suporterii sau galeriile rivale;
- Nu te amesteca în conflictele dintre grupurile sau galeriile rivale;
- Ocoleste cât mai pe departe persoanele si grupurile în stare de ebrietate.:
Daca mergi într-un restaurant, bar, discoteca:
-Evita localurile în care aflii ca se petrec încaierari dese.

Daca sunt sau au fost brutalizati copii:

-Informeaza biroul de autoritate tutelara de pe lângă Primarie; în cazurile grave, a cute,
cheama Politia. Centrul pilot din Bucuresti pentru asistenta si protectia victim elor violentei în familie are tel. 983.

Ca parinte, evita sa ajungi la conflicte grave cu copilul tau, mai ales daca est i irascibil. Tine în continuu legatura cu educatoarea, învatatorul sau profesorii copilului, precum si cu parintii colegilor ori prietenilor sai. Discuta, sfatuieste-te, întreaba fara nici o jena despre probleme le tale si metodele de educatie cele mai bune pe care le folosesc alti educatori si parinti (vezi si #2 0.3).

Vorbeste, comunica, nu ascunde problemele pe care nu le poti controla.

Agresiunea sexuala-se petrece în cele mai diverse locuri: acasa, pe drum, în local e tc.

Statisticile arata ca majoritatea acestor agresiuni sunt comise de persoane cuno scute de victime. Tot din statistici rezulta ca majoritatea victimelor sunt femeii între 30-40 ani, casatorit e, cu serviciu. La noi, 30% din femeile casatorite sunt batute de sotii.

O împotrivire convingatoare, violenta fata de agresiune are mari sanse de reusita, spre deosebire de o atitudine supusa, pasiva.

Daca esti singura:

-îmbraca-te decent, neprovocator;

- înainte de a deschide cuiva usa, uita-te pe vizor si asigur-o cu lantul;

- Nu fi prietenoasa cu necunoscutii;

- Nu da necunoscutilor, la telefon, informatii despre modul tau de viata;

-Ai grija ce spui si dezvalui celor din jur, când vorbești (tare!?) la telefonul m obil într-un loc public, troleibuz etc.

Daca primești telefoane obscene:

-Nu te certa sau lungi la vorba, închide imediat telefonul;

- Procura un fluier (sau ceva similar), tine-l lângă telefon si foloseste-l (îl asur zesti);

- Noteaza caracteristicile vocii, modul de exprimare - pentru a putea informa Po litia.

În cazul în care conduci si esti singura în automobil:

- Nu opri, nu lua autostopisti sau necunoscuti în masina;

-Daca treci noaptea pe lângă un accident, încetinește dar nu opri. Analizeaza |>si cân tareste

situatia, mai ales daca pare o înscenare.

Eventual întoarce-te sa dai ajutor, însa numai dupa ce informezi Politia. Daca noapt ea esti

singura într-un mijloc de transport în comun:

-Aseaza-te cât mai aproape de sofer sau de alte femei;

- Daca ti se pare ca poate apare o situatie periculoasa, schimba mijlocul de tr

ansport.

Când mergi pe strada seara, noaptea:

- Evita strazile întunecoase;

- Alege un drum sigur - care poate nu este si cel mai scurt;

- Nu umbla la nimereala, ia un taxi;

- Refuza oferta strainilor sau cunostintelor proaspete de a te conduce acasa cu masina;

- Ocoleste gangurile, intrarile, boschetii întunecosi - locuri de pânda preferate de agresori;

- Fii atenta daca te urmareste cineva mai mult timp si îndreapta-te cât mai repede spre o zona

mai populata, mai luminata;

- Daca te simti amenintata, cere ajutorul trecatorilor, al locatarilor sau soferilor;

- în caz de pericol suna ori bate imediat la cea mai apropiata usa sau poarta -la m ai multe deodata;

- Când te apropii de casa, pregateste-ti cheile ca sa nu pierzi timp la intrare.

Când cineva te conduce acasa cu masina:

- Roaga-l pe sofer sa nu plece si sa astepte pâna ce vede ca ai intrat în casa si ai închis usa.

Când esti singura într-un local public:

- Nu împartasi cunostintelor ocazionale informatii despre adresa, viata privata sau modul tau de viata;

- Nu destainui cunostintelor ocazionale necazurile tale personale; informatiile ar putea fi gresit

interpretate, sau folosite în scopuri necurate;

- Refuza invitatiile si ofertele necunoscutilor. Când calatoresti:

- Nu face autostopul, chiar daca mai ai o tovarasa de calatorie;

- încearca sa calatoresti cu o masina condusa de o femeie. Când parchezi masina într-un parcaj

sau garaj subteran:

- Cauta un loc de parcare iluminat, aproape de iesire sau de lift;

- Foloseste intrarile si iesirile normale, nu pe cele de salvare sau pericol (care sunt de obicei

pustii si slab iluminate);

- După ce urci în mașina, blochează ușile;
 - Dacă cineva te urmărește, nu fugi spre interiorul parcajului, ci spre ieșire.
- Dacă ai un dispozitiv de autoapărare (spray etc):
- Nu te considera în siguranță numai pentru că l-ai procurat (nu te îmbăta cu apă rece);
 - Repeta și exersează periodic manevrele și modul de folosire;
 - Nu-l ține în geantă, ci într-un buzunar, cât mai accesibil la nevoie;
 - Respectă toate celelalte reguli de prevenire, ca să nu ajungi în situația de a-l folosi.

Dacă ești atacată:

- Striga tare după ajutor;
- Încearcă să vorbești calm cu agresorul despre motivele, problemele și familia lui;
- Studiază dacă agresorul poate fi descurajat printr-o acțiune violentă de autoapărare. Atenție: agresorul poate deveni și mai brutal dacă nu-ți reușește prima acțiune de autoapărare, slab executată;

- Folosește orice ocazie să fugi.

Dacă ai fost victimă unei agresiuni sexuale:

- Du-te imediat la Poliție și reclame fapta;
- Nu te spăla, chiar dacă ti-e greu să n-o faci;
- Arată Poliției hainele cu care erai îmbrăcată în momentul agresiunii;
- Încearcă să descrii cât mai bine agresorul și să dai orice alte informații despre el (ce a spus etc);

- Gândește-te: dacă nu reclamești fapta la Poliție îl ajuti, chiar îl încurajezi pe agresor să continue, să facă alte victime;

- Cere sfatul sau ajutorul unui avocat ori al unei organizații de sprijin pentru victimele agresiunilor sexuale.

Tâlhăria (furtul cu violență): tâlharii caută victime sigure, slabe, de la care să poată lua repede ceva valoros. Alegerea victimelor se bazează fie pe experiența sau fler (de exemplu persoane în vârstă care își ridică pensia de la CEC), fie pe aspectul promitator (de exemplu o geantă, servietă plină). Pentru a evita să devii o victimă trebuie să te comporți în așa fel încât să nu arăți vreunui tâlhar că ai ceva valoros asupra ta.

Dacă ești casier, lucrezi cu bani:

- Nu lasă cheia de la birou sau ghișeu în broască, nici pe dinafară, nici pe dinăuntru;
- Nu primi și nu lasă persoane neautorizate în birou, la ghișeu, în afara programului de lucru;
- Fii vigilent, observă mereu împrejurimile și notează lucrurile și evenimentele suspecte, de exemplu numere auto, descrierea unor persoane etc.

Dacă lucrezi la ghișeu și ești victimă unui atac sau unei tâlhării:

- Fii calm și nu-ți pierde cumpatul nici fata de faptasi, nici fata de celelalte victime;
- Cântărește bine ce vei face și ce urmări va avea pentru tot comportarea ta;

-îndeplineste fara nici o împotrivire orice ti se cere sub amenintarea armei, pentru a nu periclita viata persoanelor în cauza.

- încearca sa câstigi timp;
- Declanseaza alarma "tacuta", daca aceasta nu te pune în pericol pe tine sau pe altii;
- Nu iesi din spatiul asigurat, blindat;
- Memoreaza cât mai multe amanunte despre aspectul, comportarea, vorbele, uneltele, armele, cunostintele si organizarea faptasilor;
- Imediat dupa plecarea tâlharilor cheama Politia si pâna vine, noteaza toate impresiile si detaliile evenimentului.

Daca transporti cu regularitate sume mari de bani:

- Schimba mereu traseul;
- Fii atent daca esti urmarit ori supravegheat;
- Respecta regulile si masurile de siguranta stabilite de întreprinderea la care esti angajat;
- Nu lasa rutina si obisnuinta sa-ti adoarma vigilentia;
- Nu transporta banii sau valorile neînsoțit, mai ales ca femeie. Când scoti de la C. E.C. sau banca o suma mare de bani:

- Daca se poate, aranjeaza sa ti se înmâneze suma într-o camera separata, nu direct la ghiseu;
- Nu verifica, nu numara banii la iesire;
- Nu arata în vreun fel ca ai multi bani la tine;
- Nu tine banii într-o geanta de mâna etc, ci într-o pungă legata si ascunsa la piept, sau ceva similar;

- Pe drumul spre casa fii atent daca nu cumva te urmareste cineva;
- Nu scoate sume mari, de exemplu ia maxim cât cheltuiesti într-o saptamâna; foloseste

metodele de plata moderne, fara bani lichizi (cu cârd magnetic).
Contra furtului sau smulgerii gentii de mâna:

- Poarta mereu geanta pe partea opusa carosabilului;
- Poarta geanta cu cureaua trecuta peste umar si în diagonala peste piept;
- Tine mereu geanta bine strânsa sub brat, la subtioara. Contra atacului sau tâlharie i în locuinta:

- Nu deschide niciodata usa pâna nu verifici cine e afara, fie pe vizor, fie aruncând o privire pe fereastra;

- întredeschide usa unor necunoscuti numai dupa ce ai asigurat-o cu lantul;
- Cere persoanelor care se pretind oficiale sa arate legitimatia de serviciu; verific-o cu atentie:
daca are viza lunara ori trimestriala la zi, daca are stersaturi, daca liniile s tampilei de pe fotografie coincid cu cele de pe foaia de hârtie pe care e lipita. Telefoneaza la biroul sau în treprinderea respectiva, nu te jena;

- Da voie unor necunoscuti sa intre în casa numai dupa ce i-ai verificat temeinic în vreun fel ce sau cine sunt;
Într-un local public:

- Nu arata, nu spune câti bani ai la tine;
- Fereste-ti interiorul portofelului de privirea altor clienti sau vecini; ''
- Nu discuta despre banii tai cu persoane cunoscute întâmplator. Daca cineva te santajeaza:
- Du-te imediat si reclama la Politie, indicând cine este sau cine pare ca este santajistul;
- Nu te duce la locul cerut de santajist decât cu aprobarea Politiei.

Furtul:

Hotii zic: e pacat sa lasi banii la fraieri...

Primul sfat e deci: nu fi fraier! Adica, nu fi gura casca, ci precaut, atent; gând este din timp si pregateste-te!

Nu sari la bataie daca hotul nu te ataca. S-ar putea sa fie violent, experimentat. Când descoperi un hot -tipa, telefoneaza, cere ajutor la vecini, la Politie. De obicei, hotii cauta o prada usoara, nu galagie, scandal, împotrivire, neazuri.

A. Cum sa-ti feresti locuinta de furt ori spargere -riscul e mare deoarece la fiecare 20 de minute are loc o spargere. Cele mai multe au loc între orele 8-14. Nu ai nevoie de instalatii de alarma sofisticate, dar câteva dotari antifurt ar fi necesare. Sunt bune si câteva masuri de prevedere si de comportare, eventual putina fantezie. Obisnuinta si comoditatea ta îl ajuta pe hot.

În calea spargatorilor se pot pune doua feluri de bariere fizice (care prelungesc timpul necesar

patrunderii infractorului în casa si maresc sansa descoperirii lui) si psihice (de scurajatoare -care produc impresia de soliditate sau ca va fi descoperit).

Relatiile bune cu vecinii sunt foarte folositoare. Ajutati-va unii pe altii spre a va feri de

infractori.

Nu neglijați importanta protejării spațiilor comune din blocuri.

Când pleci de acasa:

- închide bine poarta, usile si ferestrele locuintei, indiferent cât de puțin timp v
ei lipsi;

-Trage perdelele, coboara jaluzelele;

- Nu lasa întredeschise ferestrele sau usa balconului, mai ales la parter sau etaj
ul 1;

-Nu depozita vizibil, pe balcon ambalajele noilor aparate electronice etc. pe ca
re le-ai

cumparat;

- Gândește-te de doua ori înainte de a invita, gazdui în casa musafiri, persoane necun
oscute;

- Nu lasa bilete pe usa sau mesaje la robotul telefonic din care sa rezulte abse
nta ta;

- Nu lasa cheia sub stergatorul de la usa, sau într-alt loc accesibil, evident;

-Instruieste din timp copiii: nu le lega cheia la gât, sa nu se lase atrasi, tenta
ti de dulciuri

oferite de necunoscuti; sa nu deschida usa necunoscutilor.

În bloc:

-întreaba necunoscutii pe care îi întâlnești pe scara, lift, hol -pe cine cauta, ce vor,
si verifica
raspunsul;

-Aranjeaza cu vecinii sa nu dea informatii despre dvs. si alti vecini persoanelo
r necunoscute,

mai ales despre faptul ca lipsiti de acasa, cât timp;

-Anunta vecinii si Politia când observi persoane sau autovehicule suspecte în preajm
a casei.

Daca pleci de acasa pentru mai mult timp:

- la masuri astfel încât, privita din afara, locuinta sa para mereu ocupata;

-Roaga vecinii, cunostintele ca în timpul absentei sa-ti goleasca regulat cutia de
scrisori, sa

deschida si sa închida periodic ferestrele etc;

-întelege-te cu postasul sa pastreze scrisorile, si ziarele pâna te întorci, sa nu le în dese în cutia de scrisori (altfel se vede ca nu le-a luat nimeni - adica nu e nimeni acasa);

- Monteaza un aparat electric cu ceas, care sa aprinda si sa stinga periodic [la mpile din casa;

- Depoziteaza lucrurile pretioase în alta parte.

Daca cineva încearca sa patrunda noaptea în casa, sau a patruns deja:

- Pe cât posibil - evita confruntarea directa cu hotii;

-Cheama Politia la tel.955 (ar fi bine sa ai telefonul lângă pat). Daca vrei sa pr otejezi mai serios locuinta

- Instaleaza un sistem de alarma si protectie;

- Monteaza grilaje solide la ferestre si usi exterioare;

-Pune o broasca sigura la fiecare usa exterioara (butucul yalei sa nu iasa spre exterior, ca sa nu poata fi demontat sau rupt din exterior);

-Rama din jurul tuturor usilor spre exterior sa fie solida si bine ancorata în zid arie, usa sa nu poata fi ridicata ori scoasa din balamale;

- Monteaza la usa un lant de siguranta si un vizor (cu unghiul de vedere cel put in 160°);

- Daca usa are un geam, acesta sa fie incasabil, sau aparat de un grilaj solid;

-Asigura usile si ferestrele de la balcon - contra scoaterii din balamale etc;

-Asigura ferestrele si chepengul de la acoperis sau beci.

Daca vrei sa usurezi munca Politiei pentru gasirea obiectelor pretioase furate:

- Noteaza din timp caracteristicile, seria, numele fabricantului etc;

- Fotografiaza, preferabil color, obiectele;

- Marcheaza obiectele prin gravare etc si noteaza marcajul;

-Pastreaza aceste însemnari, fotografiile într-un loc sigur. Când construiesti o casa no ua (la curte):

-Aranjeaza cu proiectantul sa prevada masuri de siguranta;

- Instaleaza un interfon;

-Analizeaza posibilitatea de a observa sau supraveghea din interiorul casei poar ta dinspre strada si curtea din spate;

- Eventualele tufisuri decorative nu trebuie sa constituie un ascunzis;

- Instaleaza o buna iluminare exterioara;

-Eventualele prize exterioare de curent trebuie sa poata fi decuplate din interi or (ca sa nu le foloseasca hotii);

- Firul telefonic sa fie ascuns sau îngropat;

- Exteriorul casei sa nu ofere posibilitati de catarare spre balcoanele sau fere strele de la etaj.

B . Cum sa-ti pazesti automobilul, motocicleta, bicicleta.

Când parasesti masina:

-Verifica buna zavorâre a volanului (se aude un clic), adica nu-l lasa sa joace, l ucru de care

poate profita hotul ca sa forteze sau sa rupa zavorul;

- închide bine toate usile, ferestrele si capacele exterioare;

-Verifica zavorârea usilor, mai ales a celor închise de pasageri (care nu cunosc bine masina);

-Nu lasa în masina actele, dublura cheii de la masina, cheile de la casa, radio, casetofon,

obiecte de valoare, geanta;

-Scoate cheia din contact, oricât de scurta ar fi oprirea, parasirea masinii (de exemplu la statia de benzina);

- Daca se poate, închide masina în garaj, sau parcheaz-o într-un loc pazit;

-Instaleaza dispozitive antifurt (blocarea volanului, a rotii etc), alarme, un zavor suplimentar

la portbagaj.

Când parasesti motocicletă, motoreta, scuterul:

- Zavoraste totdeauna ghidonul;

-Suplimentar, leaga roata sau cadrul cu un lant etc.

Daca esti biciclist:

- Leaga totdeauna bicicleta de ceva fix si solid, cu un lant cât mai zdravan;

- Nu lasa nimic valoros în geanta de scule sau în sacosa;

- Marcheaza bicicleta, cadrul prin gravare sau stantare.

C. Cum sa te aperi de hoti:

La birou:

-închide cu cheia sertarele si usile de la masa, birou, dulap, oricât de putin timp lipsesti, sau

roaga colegii sa-ti supravegheze locul de munca;

- Nu tine în birou bani sau obiecte de valoare;

- Nu lasa cheile de la sertare sau usi pe masa sau în broasca;

-Fii atent la persoanele necunoscute care patrund în încapere.

La restaurant, cantina:

- Supravegheaza cuierul pe care ti-ai agatat mantaua sau haina (fara sa lasi ceva în buzunare!);

-Nu agata geanta sau haina de spatarul scaunului pe care stai, ci într-un loc unde sa le vezi

mereu.

Pe terenul sau în sala de sport, la bazinul de înot:

- Lasa acasa sumele mari de bani, bijuterii, alte obiecte de valoare;

- Nu lua la tine decât obiectele strict necesare;

-Când pleci pentru o plimbare sau un jogging în parc sau în padure -nu lua în masina lucruri

de valoare;

-închide lucrurile si hainele de oras într-un dulap solid din vestiar, sau da-le în pastrare la

garderoba;

-Ai grija de cheia de la cabina, de marca de la vestiar.

D. Cum sa-ti pazesti buzunarele de hoti-într-o multime, sau la înghesuiala (la piata, la urcarea

si coborârea din autobuz sau tramvai, la un meci):

- Fii mereu atent la geanta, la portofel;

- Tine mereu geanta închisa, nu pune portofelul deasupra;

- Nu folosi genti si sacose din material transparent;

- Nu tine portofelul în buzunarul de la spate;

-Fii atent si vigilent la înghesuielile nejustificate -mai ales daca cineva se tine, sau se sprijina

de buzunarul tau;

-Nu-ti pipai instinctiv portofelul sau banii când auzi pe cineva strigând atentie -hoti". S-ar

putea sa fi strigat chiar hotul, tocmai pentru a descoperi locurile bune" de pradat, pe care i le indica"

viitoarele victime;

- Nu lasa geanta si portofelul nesupravegheate la vestiar, garderoba;

- Nu purta bijuterii veritabile, scumpe;

- Nu da copiilor bijuterii veritabile, telefoane celulare, sume mari de bani.

E. Cum sa te aperi de sarlatani.

Daca la intrarea în casa apare o persoana care se pretinde "oficiala": înainte de a-i da drumul

în casa:

-Cere sa-ti arate legitimatia de serviciu si verific-o cu atentie (de exemplu, daca fotografia

corespunde);

-în caz de dubiu, telefoneaza si verifica la întreprinderea sau primaria etc. care a emis

legitimatia.

Daca ai rude sau cunostinte în vârstă:

-Informeaza-i, instruieste-i, dând exemple din ziare etc asupra pericolului la care sunt expusi

din partea sarlatanilor;

- Determina-i sa nu tina sume mari de bani în casa, sub saltea;

-Când vecinii în vârstă nu se descurca cu vizitatori sau cu necunoscuti, ofera-le spri

jinul si
ajutorul.

F. Ce faci când descoperi ca ai fost furat:

- Reclama imediat la Politie;

-Nu umbla, schimba pozitia lucrurilor, lasa-le asa cum le-ai gasit, pâna ce Politia termina

ancheta, cercetarea urmelor;

-Daca ti-au fost furate cecuri, cârduri magnetice etc. -anunta la CEC sau la banca sa-ti

blocheze contul;

- Descrie Politiei cât mai detaliat obiectele furate, eventual da-le si fotografii ;

-Reclama la Politie orice furt, chiar daca ti se pare ca nu merita", tot nu se rezolva nimic"

etc.

4.4. CUM POTI SCAPA

Strivit de multime: încearca sa plutesti" în multime ca o geamandura pe marea agitata , într-un

curent foarte puternic. Daca stai pasiv si ajungi la fund, vei fi sufocat si strivit.

Încordeaza-te ca si când ai fi un arc puternic (fig. 4.1) - si totodata:

- Inspira adânc;

- încordeaza bicepsii, umerii, spatele - ca sa reziste apasarii;

- Aduna bratele în fata stomacului -în felul acesta poti proteja eventual si o sarci na sau nu

copil;

4.1. Autoapararea într-o înghesuială: a - arcuiește corpul; b - pluteste în multime
- Ridică picioarele de la sol -sprijina-te pe cei din jur -ca să te ridici și să
plutesti -ca o minge
pe valuri;
- încearcă să te deplasezi oricând ai o posibilitate, spre a te departa de centrul înghesuialii.
La primele semne că multimea se va transforma într-o buluceală, îndepartează-te de obiectele
rigide sau fixe cum ar fi: pereti, stâlpi, bariere, garduri. Cam asta ar fi tot ce
poți face -în mijlocul unei
multimi isterizate și speriate, care se agită încoace și încolo. NU te lasa surprins
cu mâinile în
buzunare. De asemenea, nu trebuie să-ți lipești palmele sau să-ți împletști degetele
în fața corpului.

Dacă multimea nu este prea mare -de exemplu o înghesuială la ieșirea pentru caz de
pericol a
unui teatru sau cinema, încearcă să domolești panica strigând comentarii liniștitoare,
glumete.

Dacă ești urmărită: când auzi în spate pași care te urmăresc: mergi mai repede. Dacă
pașii
continuă să se tina de tine: fugi. Dacă urmăritorul începe și el să fugă: tipă. Dacă
te atacă, nu-ți pierde
cumpatul și rezistă-i cu tot ce știi sau poți face.

Când descoperi că ești urmărită, fă-ți un plan de acțiune.
Adeseori tipetele sunt suficiente pentru descurajare. Dar dacă el nu se lasă, lu-
pta-te ca o
leoaică. Scopul tău este să-ți salvezi viața, așa că nu folosi jumătăți de măsură.
Pune mâna pe orice obiect ai sau găsești la îndemână, ca să-l folosești drept armă. Do-
ar porți
cu tine (în poșeta etc.) un întreg arsenal - de la pantofii cu tocuri ascuțite până la
acul de par:
-O umbrelă -cu care poți să împungi;

- Pieptenul -cu ai cărui dinți (ca un fierastrau) poți freca partea de jos a nas-
ului adversarului;
-Cutia de chibrituri sau bricheta -ținută în pumn, pe jumătate ieșită afară înspre de-
getul
aratator; cu ea poți lovi tare tâmpla agresorului;
-Numeroase obiecte: pila de unghii, acele de par, acele de siguranță, unghiile a-
scuțite, pixul,
mânerul periei de cap etc - pot fi folosite la lovit sau împuns;

- Inelul cu chei -ținut în pumn, cu cheile ieșite printre degete;
- Câteva monede ținute între degetele strânse în pumn;
- Poți pulveriza sprayul de par în ochii agresorului, sau îi poți sufla pudra de față
în ochi;
- Poșeta ținută de curea înfășurată peste încheietura mâinii poate fi folosită ca o
armă.

Dacă ești acostată pe nepregătite de un bărbat și nu ai cum să fugi, VORBESTE cu
el. Dar

între timp pregătește-ți pe ascuns un mijloc de represalii -dintre cele enumerate
mai sus.

Apara-te -dar ca să fie îndreptățită, și legală, o acțiune corporală trebuie aplicată
numai asupra
persoanei sau persoanelor care deja atacă (NU doar amenință; nu asupra altora; n

u asupra avutului agresorului). Ea se aplica împotriva unui atac în curs, efectuat contra regulilor de convietuie sociala.

Raspunsul trebuie sa fie gradat si corespunzator gravitatii atacului sau pericolului. Banuiala ca va urma un atac nu poate constitui justificarea unei autoaparari" (care într-un asemenea caz va fi de fapt o agresiune, pasibila de pedeapsa legala).

Se constata însa ca 95% dintre problemele si agresiunile fizice încep cu sau rezulta din atacuri verbale. Asa ca ar fi bine sa te pregatesti pentru a face fata (cu vorbe) si agresiunilor verbale -nu numai celor fizice.

Principiile de baza pentru autoapararea fizica:

-Loveste tu primul -dar numai DUPA ce ai încercat sa calmezi, sa potolesti agresiunea prin mai multe mijloace neviolente, cât mai evidente pentru martori;

-înainte de a lovi, distrage-i atentia prin: gesturi facute cu mâna; o privire aruncata peste umarul lui, ca si când descoperi un ajutor neasteptat etc; murmu-rarea unor vorbe neinteligibile, greu de auzit; o falsa lovitura de mâna, sau picior; un tipat puternic;

- Contratacul sau loviturile trebuie sa fie în serie: duble, triple, de exemplu mâna -mâna-picior;

-Nu-l apuca de mâini, picioare, haine (pierzi timp si libertatea de miscare); apar a-te prin eschive si sarituri repetate;

-Actiunea sa fie cât mai continua, dupa schema: aparare sau eschiva-atac-atac-atac ;

- Stai cât mai aproape de adversar; încearca sa-i ajungi în spate; nu-i întoarce spatele ;

- Nu respecta nici o regula sau regulament sportiv: actioneaza fara mila;

-în prima urgenta încearca sa lovesti articulatiile si partile care-l sustin în picioare: genunchi

(fata, dos), glezne, laba piciorului si testiculele;

-Când lovesti, foloseste forta si greutatea întregului corp (nu doar muschii bratelor sau picioarelor);

-Pastrarea calmului si sângelui rece valoreaza cel putin tot atât cât loviturile sau apararea fizica.

Pozitia de garda (asteptare vigilenta, gata de contratac) trebuie sa fie cât mai neprovocatoare si neevidenta.

Daca te prinde-foloseste orice metoda ca sa scapi: loveste-l tare cu genunchiul în testicule;

izbeste-1 tare cu muchia talpii pantofului sub genunchi; loveste-1 cu pantoful p
este fluierul piciorului;
calea-i tare cu tocul pe laba piciorului; loveste-1 peste glezna, în sau sub rotul
a.

De la mica distanta, lovitura cea mai eficienta este cu genunchiul (în testicule)
deoarece
adversarul nu are cum sa-l apuce, sau sa se apere si sa te dezechilibreze.

Dar daca vrei si poti sa-l lovesti cu piciorul de la o distanta mai mare (de exe
mplu contra unui
atac cu cutitul, cu sticla, cu lama de ras) nu folosi o miscare ampla, ca la fot
bal: poate fi sesizata de la
un kilometru si deci evitata de agresor. Loveste asa: mai întâi ridica genunchiul su
s la piept; apoi
lanseaza cu forta piciorul pe orizontala, rasucind totodata laba piciorului în jos
si cautând sa lovesti nu
tinta, ci prin, DINCOLO de ea; imediat dupa contact, retrage instantaneu picioru
l si pune-1 jos. Sau:

- Daca esti suficient de aproape, loveste-1 cu cotul, izbeste-1 cu capul sau cu
fruntea.
-Apuca-i doua degete vecine cu câte o mâna si trage-i-le, departându-le totodata, sau în
toarcei
degetele pe dos - mai ales degetul mic.
-Pentru a-1 sili pe agresor sa dea drumul unei prinderi oricât de puternice (event
ual aplicata
altcuiva, pe care vrei sa-l scapi) apasa insistent sub nasul agresorului cu much
ia palmei dinspre degetul
mic (tine palma rigidizata, cu degetele întinse si lipite).

-Baga-ti degetele în ochii agresorului: tine degetul aratator si cel mijlociu întins
e ca sa
formeze un V, celelalte strânge-le în pumn (semnul victoriei) si obtii o furca, cu d
intii tocmai bine
departati la distanta orbitelor lui.

Distrage-i IMEDIAT atentia când esti atacat: ia-i mintile". Arunca-i în fata o batist
a, manusa,
scrumiera, pahar, apa, sare, farfurie cu mâncare sau scuipa-1, dupa care îl ataci -
sau fugi. Dar orice faci

- fa IUTE si fara mila.

Chiar daca ti se pare ca atacul se desfasoara atât de repede încât n-ai nici o sansa d
e aparare,
fa totusi ceva, NU STA ca o momâie:

* Te stranguleaza de la spate cu o mâna: este de presupus ca folosind, de exemplu,
mâna
dreapta, va avea si piciorul drept lângă piciorul tau (si invers când se foloseste d
e mâna stânga). Calea-i
pe laba piciorului cu tocul, lovind cât mai tare.
* Te strânge de gât, de la spate: apuca cu ambele mâini oricare degete si da-i-le pest
e cap,
apoi smulge-i mâinile tragându-1 de degete.
* Te stranguleaza din fata: apuca-i oricare deget si îndoaie-1, suceste-1 IUTE înapo
i,
desprinzându-i si departându-i astfel mâinile.

Sau:

Introdu ambele brate (lipite) cu o smucitura, de jos în sus, între mâinile agresorului și
continua miscarea departându-i-le - pentru a-i rupe prinderea.

Nota: după ce scapi de strangulare (sau chiar ca să scapi), o variantă de represalii ar fi să ridici piciorul și să-l lovești cu talpa pantofului peste fluierul piciorului, apoi să continui miscarea lovindu-l cu genunchiul în testicule, iar la coborârea piciorului să-l calci cu tocul pe laba. Totul - iute, tare și fără mila.

* Te îmbrățișază din față: svâcneste un brat în sus, pe dinafară bratului agresorului, apuca-l de barba și da-i capul pe spate - dar IUTE, ca să-l surprindă. Dacă nu merge astfel el - lovește-l tare cu genunchiul în testicule și la coborârea piciorului, calea-i cu tocul pe laba piciorului (fig. 4.2).

4.2. Cum scapi dintr-o apucare

* Te îmbrățișează de la spate: IMEDIAT da-i degetele peste cap, înainte de a-și putea consolida prinderea. Când te-a apucat peste brate, lovește înapoi cu dosul capului, ca să-l atingi tare peste gura sau nas, apoi da-i degetele pe spate. Dacă te-a apucat deja bine, încearcă să apesi tare (rasucind) cu vârful degetelor îndoit (pumnii strânsi) pe dosul palmelor lui. *Te împinge cu palma pe piept: apasă hotărât ambele palme peste palma lui și lipește-te strâns pe piept, apoi apleacă-te înainte și da-i palma peste cap, silindu-l să cadă pe burta de durere.

* Îți prinde încheieturile mâinilor sau antebrățele: ideea este să scapi din prindere prin rotirea brusca a antebrățelor, făcută în așa fel încât să apesi pe degetele lui mari (fig. 4.3). Dacă aveai palmele sus ca să-ți aperi față și el te apuca de încheieturi, rotește antebrățelele cu o zvâcnitură în jos și spre afară - acționând tot împotriva degetelor lui mari. Sau, dacă aveai mâinile jos și te apuca de încheieturi, antebrățele, atunci zvâcneste brățelele în sus și spre afară, utilizând același principiu.

4.3. Da-i peste cap degetele groase

Dar, dacă te apuca cu două mâini de o singură încheietură, arunca-ți mâna liberă printre brățelele lui ca să apuci mâna captivă, apoi smucește-le împreună, spre agresor fie în sus, fie în jos după cum te-a apucat: mereu împotriva degetelor lui mari. Ori, dacă împrejurările permit, cu mâna liberă lovește-l tare pe agresor în plex, peste față, la stomac.

* Când te apuca de haină sau de rever: urmează să-ți traga o lovitură cu capul pe este față.

Singura salvare este să fii mai rapid ca el și să lovești tu primul cu capul, adică să-l nimeresti peste nas

cu vârful fruntii - dar trebuie sa lovesti TARE si iute.

Daca te loveste cu pumnul sau cu piciorul: încearca mai întâi sa fentezi, sa te apleci sau sa parezi cu miscari de corp, deoarece trunchiul se misca mai repede decât bratele.

*Daca esti trântit la pamânt si te loveste cu piciorul: încearca sa te rostogolesti, a parând cu bratele zonele lovite. Protejeaza totdeauna capul -acesta e prioritatea: apuca baza craniului cu mâinile împletite, pune încheieturile peste urechi si tâmpile, lipeste coatele. Ridica genunchii la gura si încruciseaza gleznele - ca sa protejezi organele genitale (fig. 4.4). În cazul oricarui atac este avantajos sa tipe, sa icnesti si sa gemi mai mult decât ar trebui: mimeaza durerea. Mai ales când o si încasezi (esti trântit la pamânt si lovit cu picioarele). Agresorul se potoleste mai repede daca i se pare ca victima e în agonie.

Dar tipa si când contrataci! Expiratia si zgomotul te întaresc, te excita, iar pe adversari îi intimideaza.

Atacul armat: rareori vine ca o surpriza totala; de obicei exista indicii premergatoare (dar ca sa le sesizezi trebuie sa fii mereu atent). Pe cât posibil, evita aceste situatii.

Nu te apara când agresorul vrea doar sa te fure. Nu merita riscul. Daca însa atacul armat este numai pentru distractie, din placere - contrataca imediat.

Daca n-ai spatiu de manevra, nu ai pe unde sa scapi, nu ai chef sa fugi -atunci încearca sa-i iei arma. Problema principala e arma -nu te lasa impresionat sau distras de alte amenintari: pumni, picioare, tipete, vorbe.

Regula nu se aplica în cazul unei arme de foc, situatie în care trebuie sa actionezi dupa inspiratie - vorbeste sau distrage-i atentia în general aproba-1, pâna apare vreo posibila scapare.

S-ar putea ca agresorul înarmat cu o arma de foc sa se simta atât de stapân pe situatie încât sa devina neglijent. Daca esti obligat sa scapi (de exemplu aflii ca vrea sa te omoare etc), cauta sau provoaca o ocazie de a ataca prin surprindere. Pot avea succes si trucurile cunoscute din filme, unele chiar rasuflete: de exemplu sa privesti peste umarul agresorului, spre spatele lui, ca si când vine cineva. Dar trebuie sa joci credibil: deschizi ochii surprins, apoi te faci ca nu e nimic -s-ar putea sa te creada si sa se întoarca sa vada ce e. Atunci - profita!

Dar, nu te arunca asupra unui cutit. Tine agresorul la distanta. Foloseste un scut, o lopata, un topor -orice obiect solid ai la îndemâna. Împunge cu el, nu folosi miscari circulare (sunt prea lente). Nu-l lasa pe agresor sa apuce cu celalta mâna (libera) obiectul cu care te aperi.

Vezi cum tine cutitul:

- Daca vrea sa-l arunce spre tine, trebuie sa schimbe priza - operatie care te avertizeaza si-ti da o clipa de ragaz.

4.4. Protejarea capului si rinichilor când esti lovit la sol

4.5. Blocarea cotului- împotriva atacului de jos

-Cutitul tinut cu lama în sus indica intentia de lovire de jos în sus, mai periculoasa sa întrucât

intra mai usor în abdomen, sub coaste. Totodata aceasta priza arata ca agresorul se pricepe la mânuirea cutitului.

-Cutitul tinut cu lama în jos arata intentia de lovire de sus în jos -varianta mai ineficienta,

caci lama are sanse sa alunece peste coaste si sa nu patrunda în corp. O astfel de priza ar putea arata ca

agresorul nu este foarte priceput la lupta cu cutitul (dar nu poti fi sigur de asta).

Metodele cu care îi poti lua arma sunt foarte numeroase si variate. Iata trei metode rapide - fig.

4.5, 4.6, 4.7. Partea cea mai periculoasa a întregii actiuni este prinderea încheieturii mâinii care tine

cutitul. Dupa aceea, e simplu...

Nu uita: daca alte încercari de potolire a spiritelor au dat gres, mai ales în cazul unor batai cu

sau între betivi -zvâcneste piciorul în testicule - dar fa-o scurt si tare, fara ezitare! Aceasta lovitura are

avantajul ca poti sta la o departare mai mare decât ajunge el cu cutitul. Poate fi foarte eficace!

Atentie: toate procedeele de autoaparare descrise mai sus nu pot avea succes daca sunt

aplicate pentru prima oara într-o situatie reala, de criza. Ele trebuie exersate, în susite din timp!

Indiferent de vârsta, practica un stil de arte martiale.

4.6. Rasturnarea antebratului -împotriva atacului de sus

4.7. Apuca-i antebratul, intra si roteste-te contra împingerii din fata

Ajuta victima: nu ezita sa intervii când vezi ca o persoana este atacata, chiar daca sunt mai

multi agresori. Simpla aparitie a altei persoane si strigatele acesteia îi poate speria si alunga pe

raufacatori. Solidaritatea oamenilor cinstiti e cea mai buna aparare a societatii împotriva nedreptatii.

Raul poate birui numai cu ajutorul nepasarii celor din jur.

4.5. CINE TE ATACA?

Autostopistul de lângă tine - învățatura de minte: nu lua autostopisti.

Dar daca ai luat si raul se petrece, încearca sa faci ceva iar ce anume, depinde de împrejurari. Daca nu ai avut ocazia sa reactionezi rapid când pasagerul s-a transformat în agresor, fa-te ca cedezi si condu mai departe. Dar nu-ti face iluzii si gândeste-te la o actiune. Aminteste-ti de soferii care au stat cuminti si pâna la urma tot au fost împuscati sau înjunghiatii.

Ca sofer ai multe atu-uri în mâna. Iata câteva manevre ce pot avea succes:

-Când agresorul ramâne cu un ostatec (sotia etc.) si te lasa sa iesi din masina singur înstiinteaza pe furis vânzatorul de la statia de benzina asupra situatiei si cere-i^ ajutor.

- încalca o regula de circulatie, fa manevre incorecte chiar în fata unui politist - de exemplu semnalizeaza cu farurile catre masina Politiei etc.

-Strica ceva la masina, la motor -de exemplu trage socul, apoi explica-i agresorului ca

defectiunea aparuta necesita oprirea masinii si inspectarea motorului; când iesi din masina FUGI (în caz ca are o arma de foc, fugi în zig-zag catre cel mai apropiat adapost, sau ascunzis).

- Mimeaza ca-ti-a venit rau: esti diabetic si ai nevoie de insulina; ti-e rau de la inima; ai o criza de apendicita -te apuci cu mâinile de abdomen, te prabusesti peste volan, cazi într-o parte. Apoi, ori îl imobilizezi -ori iesi din masina si fugi. Nu uita: cotul este o arma grozava daca îl înfigi cu forta în coastele neprotejate ale celui de alaturi (imediat deasupra taliei). Foloseste un pretext potrivit ca sa creezi o ocazie de lovire cu cotul -de exemplu te întinzi ca sa stergi parbrizul, sa deschizi geamul, sa aranjezi scrumiera.

-Daca agresorul sta pe scaunul din fata lângă sofer si nu este legat cu centura de siguranta, frâneaza brusc, sprijinindu-te de volan: îl arunci cu capul în parbriz, în bord.

Sau -condu foarte repede (daca esti în stare) astfel încât sa-l sperii si sa-l faci sa nu te atace cât timp conduci.

Daca transporti o încarcatura valoroasa si cineva te opreste, te avertizeaza ca ti s-a stricat ceva la masina: un cauciuc, far etc, sau ca mai încolo e un accident

-NU opri imediat, nu iesi afara din masina. Mai mergi o bucata de drum, pâna apreciezi ca esti în siguranta - de-abia atunci poti iesi sa verifici defectiunea.

Sau, daca ti se pare ca cel sau cei care te-au oprit pentru verificare nu inspiră încredere, propune-le sa va deplasati cu totii pâna la prima sectie de Politie.

Uniformele, însemnele, documentele sunt usor de falsificat si greu de verificat, mai ales noaptea pe sosea.

Soferul de lângă tine: când esti singura cu un sofer care își da arama pe fata, fa-te

ca vomiti si
mânjeste cât mai mult interiorul masinii. Poti chiar voma cu adevarat daca iti bagi (p
e ascuns) doua
degete pe gât. Daca opreste masina, iesi si fugi. Vezi si la (#11.1) (când soferul e
ste beat, sinucigas, sau
urmarit).

Indiscretul: daca esti într-un automobil parcat într-un loc izolat si vezi o fata la
geam -stai
înauntru. Usile ar trebui sa fie blocate si ferestrele închise. Nu deschide fereastr
a daca bate cineva în ea.
Nu sari afara la privitor, ar putea striga sa ceara ajutorul altor tovarasi de di
stractie", aflatii în zona. Nu
ataca indignat astfel de oameni, deoarece nu stii nimic despre posibilitatile lo
r de aparare, represalii ori
razbunare. Tine la îndemâna o lanterna, o maciuca.

De obicei simplul fapt ca l-ai descoperit este suficient pentru a-l dezgusta si
pleaca. Oricum, e
mai bine sa pleci si tu din locul acela.

Betivul agresiv-ia-1 cu vorba, cu binisorul. Daca totusi începe o altercatie, fii
atent ca betivii
apuca si tin neasteptat de tare cu mâna. Loveste-1 puternic în stomac: i se face rau
si renunta.

Nebunul-ia-1 cu vorba, cu binisorul. Forta unui astfel de om poate fi de circa t
rei ori mai
mare decât a unui om normal.

Un sofer furios. Nu te lasa tras din masina si agresat, chiar batut de soferul f
urios ca i-ai taiat calea, l-ai depasit etc. -si care te ajunge din urma la urmat
orul stop. Închide si blocheaza usile, nu iesi
afara. Daca reuseste sa deschida usa, iesi pe cealalta usa. Sau, sari la reclama
nt -repede. NU STA pe
scaun asteptând un pumn în nas - sau altceva si mai rau.

Încearca sa-l îmbunezi cu vorba - adeseori obtii rezultate bune în felul acesta

- dar nu slabi vigilența si fii gata.

Multimea -poate fi de la câtiva trecatori adunati ca sa vocifereze sau sa priveasc
a un accident

(minor) de circulatie, pâna la un grup mare de oameni isterici care vor sânge.

Fugi - scapa la timp. Daca nu reusesti - retrage-te cu spatele la un zid, un cop

ac. Daca te aperi,

sau contrataci si-l rezolvi expeditiv, chiar spectaculos pe primul agresor, s-ar

putea ca celorlalti sa le

scada avântul.

Cel ce se îneaca: stai departe de el, deoarece în astfel de situatii individul se ag
ata de tine cu o

forta de lupta exceptionala (vezi cum poti încerca sa-l salvezi

-la #6.9.). Daca te-a apucat (de exemplu cu ocazia naufragiului unui vapor), pro

cedeaza cum

se arata la #4.4.

Teroristii din avion: în fiecare an au loc în lume aproximativ 20 de deturnari de avioane cu luare de ostatici. Cam un pasager din 4000 a trecut printr-o astfel de situatie.

La început, după ce teroristii își leapada masca de pasageri obișnuiți, toată lumea -pasageri, echipaj -este într-o stare de maxima agitație care ar putea provoca teroristii la acte de violență. Nu fi agresiv. Încearcă să nu atragi atenția. Ascunde sau aruncă posesiunile personale care i-ar putea interesa pe teroristi (documente militare etc).

După un timp, situația se calmează. Sunt șanse să apară un fel de relații de colaborare între teroristi și ostatici. De exemplu, s-ar putea ca teroristii să ceară ajutor la pregătirea și distribuția hranei, a bauturilor; la acordarea primului ajutor, la curățenie etc. Nu refuză astfel de sarcini.

Nu intra în discuții despre opiniile politice ale teroristilor. Încearcă să memorezi cât mai multe detalii despre teroristi și despre situație: număr, sex, semne particulare, nume, armament, alte echipamente (dacă faci parte dintre cei eliberați într-o primă tranșă, vei putea contribui la pregătirile pentru eliberarea celorlalți ostatici).

Dacă situația se prelungeste (aterizări pe diverse aeroporturi etc), încearcă să-ți păstrezi calmul și să-ți încurajezi pe ceilalți pasageri.

S-ar putea ca pe durata sederii pe aeroport să se întrerupă încălzirea, sau aerul condiționat (din lipsa combustibilului). Într-o zonă de desert ziua e foarte cald, iar noaptea aproape ger. De asemenea, toaletele nu vor funcționa, apa va lipsi, într-o astfel de situație mulți oameni se comportă ciudat: unii devin deprimati, nu mai vorbesc; alții devin nervoși, agitați. Surprinzător, copiii stau mult mai liniștiți decât ne-am așteptat, pot crea chiar unele legături cu teroristii.

Pentru a face față situației, găsește-ți o ocupație care să te facă să uita: dezleaga cuvinte încrucișate, joacă cărți, citește. Dacă te gândești mereu la pericol, fără să vrei să intri în panică, faci acțiuni necontrolate.

Încearcă să-ți păstrezi sănătatea și forma fizică. Fa exerciții izometrice (contractii musculare fără deplasarea membrelor). Dormi. Bea cât de multă apă poți.

Dacă avionul este atacat de trupele antitero, arunca-te pe pardoseala și stai acolo. Fa-te mic. Strecoară-te între scaune. Vor fi explozii, împușcături etc. Nu te ridica până nu se anunța că s-a terminat. După aceea, iese cât mai repede din avion.

Salvaticii -dacă te ataca, fugi și te adaposteste. Nu răspunde decât atunci când plouă cu săgeți (otrăvite). Iar în acest caz -trage cu arma spre ei, dar ținteste deasupra capetelor.

or. Situatia se
înrautateste mult daca omori salbatici, primitivi.

Când simti ca cineva te urmareste în jungla, opreste-te în mijlocul oricarui luminis sau poiana
si lasa-te vazut, arata în toate directiile ca ai mâinile goale. Daca prin asta nu te-ai linistit înca, lasa
ceva atractiv, cadouri, în locuri evidente si dupa un timp du-te sa verifici daca
au fost luate sau nu.

Când te întâlnești cu salbaticii arata-le ca nu esti înarmat, întinzând mâinile spre ei. Spune-le prin semne
ce nevoi ai, s-ar putea sa te duca la satul lor. Alte sfaturi:

-Actioneaza dupa inspiratie sau situatie. Nu te grabi. Arata-te prietenos, bine intentionat,
calm. Zâmbeste.

-Încearca sa te vezi cu seful tribului sau al satului. Spune-i orice ai nevoie. O sa te înțelegi cu
el prin semne si gesturi. Nu cere, nu pretinde. Da cadouri, fa schimburi.

-Nu fi prea generos când dai în schimb ori când platesti cu obiecte, monede sau hrana pentru
ceea ce primești. Nu e bine sa fii mâna sparta. Fii corect -încearca sa le câștigi încrederea. Respecta
promisiunile facute.

-Respecta-le obiceiurile -si colibe, femeile, sau avutul lor. Daca îi provoci, asteapta-te la
ce-i mai rau. Când nu sunt siguri de tine sau de intentiile tale, supravietuirea va
depinde în mod esential
de felul cum reusesti sa rezolvi relatia dintre tine si ei -bazata pe principiul
sa-i faci tu (mai repede)
acelasi lucru pe care ti l-ar face si el tie".

-Încadreaza-te. Amesteca-te printre ei, participa la activitatile lor. Nu te enervaza
daca fac glume pe seama ta. Încearca sa le înveti limba. Fii atent si nu repeta
gafele care produc o consternare evidenta.

-Învata tot ce poti despre modul lor de viata, resursele de hrana si de apa. De asemenea
afla despre dusmanii lor, despre orice ti-ar putea fi de folos.

-Ai grija sa nu ti se fure avutul. Nu locui în colibe lor (poti sa te molipsesti de
vreo boala),
ci construiesc-ti una noua pentru tine, eventual cu ajutorul lor.
Fierbe-ti apa, gateste-ti singur -dar încearca sa faci în asa fel încât aceasta izolare
(pentru motive de sanatate) sa nu bata la ochi.

4.6. DACA TE LEAGA

Când niste salbatici te leaga de un copac sau un tâlhar îți intra în casa în timp ce dormi
si apoi

te leaga de un scaun, ai avea mare nevoie sa stii câte ceva din arta dezlegarii".

Pentru a te elibera nu e nevoie sa fii un superexpert -ca iluzionistul David Copperfield de la TV -ci mai ales sa actionezi dibaci si preventiv: în timp ce te leaga, încearca sa te umfli" pe ascuns, pentru ca legaturile rezultate sa fie cât mai slabe, cât mai largi. Tine minte ca slabirea legaturii ori cât de putin, chiar numai cu 15 mm, poate permite eliberarea prin metodele expuse mai jos.

Adeseori poti slabi legaturile si mai mult: de exemplu, joaca teatru si fa-i pe agresori sa te lege asa cum vrei tu -nu cum vor ei. Încordeaza-te contra funiei, cablului electric sau sârmei. Sau, niste spire care se suprapun la legare -pot fi mai târziu manevrate sa se descalece si sa slabeasca legatura. Poti sa scapi mai usor când esti legat, chiar înfasurat cu o singura funie lunga, de cât în cazul mai multor legaturi cu sfori scurte, aplicate în diverse puncte -glezne, încheieturile mâinilor, piept, brate.

Adica:

-Daca te leaga cu bratele lipite de corp: trage mult aer în piept. Trage mult umerii în spate. Încordeaza si îndoiaie bratele contra legaturilor. Încearca sa îndoii bratele: simuleaza dureri insuportabile la subsuori si pretinzând ca te frecei în locurile dureroase, încruciseaza bratele -apoi trage de funie ca sa

o slabesti cât mai mult, agatând-o cu un deget în perioada când cel ce te leaga nu-ti vede manevra (fig.

4.8).

4.8. Încordeaza-te si inspira când te leaga; relaxeaza-te si expira ca sa scapi -îti leaga mâinile, sau încheieturile mâinilor: încordeaza-le contra funiei, sârmei, legaturii; ajuta-te apasând vârfurile degetelor si vice-versa. Folosind astfel de contra-presiuni, împinge contra legaturilor, cel mai bine ar fi chiar în momentul realizarii lor. Eliberarea se va putea face relaxând mâinile si încheieturile, apoi lucrând la legaturi pâna ce o spira se lărgeste atât de mult încât poate trece peste degete si palme. Aceasta operatiune poate fi mult ajutata de degetele mari de la mâini, cu ajutorul carora spira largita se poate trece si peste mâini. Daca nodurile sunt într-o pozitie convenabila, accesibila, ajuta-te la dezlegare cu dintii. Sau ajuta-te cu orice proeminenta a scutita gasesti în preajma.

-îti leaga picioarele si gleznelor: încordeaza coapsele, genunchii, pulpele si gleznelor contra legaturilor. Daca te leaga la glezne, apasa-ti vârfurile pantofilor si genunchii între ele -pentru a departa calcâiele. Sau, când îti leaga coapsele si pulpele, apasa vârfurile labelor si arcuieste picioarele. Ca sa te eliberezi - relaxeaza picioarele. Gleznelor pot fi dezlegate chiar cu mâinile legate -daca reusesti sa îndoii

picioarele astfel ca mâinile sa ajunga la glezne si la nodul respectiv.

-îți pune calus la gura: încearca sa te eliberezi frecând fata de un zid, o mobila -orice
proeminenta gasesti.

- Te leaga de un copac, stâlp sau scaun: aplica acelasi principiu. Când te leaga, încordeaza-te
contra legaturilor oricând, si oricum poti, urmarind sa departezi -oricât de putin -
partea de corp peste
care trece funia, de obiectul fix, printr-o apasare pe acelasi obiect a altei, sau
au altor parti de corp. De
exemplu te leaga peste piept de un copac -departeaza pieptul de copac, sprijinindu-te
de copac cu
pulpele si capul. Atentie: suprafetele neregulate -cum e scoarta copacului, ofera
a adeseori o posibilitate
de slabire a legaturii prin aducerea ei, încetul cu încetul, pâna în dreptul unei adâncituri.
O alta solutie: roade sau taie legaturile, frecându-le de orice proeminenta ascutita.
O frânghie
compusa din fire subtiri este mai usor de taiat decât o sfoara groasa.

4.7. ANIMALELE

Atacul unui animal nu poate fi prevazut. Un astfel de pericol apare mai ales când
omul cauta
sau surprinde animalul, de exemplu la drum, vânatoare, pânda, excursii în parcuri, sau
rezervatii cu
animale mari. Altfel, pericolul e mult mai mic, aproape inexistent. De obicei te
ama provine din imaginatia si cultura supravietuitorului aflat pe un teren necunoscut,
neobisnuit. În practica sunt mari
sanse ca el sa ajunga într-un sat fara sa vada nici un animal periculos, sau sa constata
ca cele pe care le
vede se feresc, fug de el.

Totusi, uneori animalele devin periculoase -de exemplu, când sunt surprinse, încoltesc
te sau au
pui. Sunt însa si unele care ataca fara sa fie provocate. Animale agresive se pot întâlni
nu numai în
jungla, ci si în multe alte locuri: parc public, rezervatie, pe câmp, la munte sau la
mare, pe strada.

Animalele salbatice ataca rareori omul, dar cele mari pot fi periculoase. În salbatice,
la
vânatoare, fereste-te din calea lor! Nu-ti face adapostul sau tabara pe o poteca de
animale, nici lângă un
loc de adapare.

Multe animale, nu numai copitatele, lovesc puternic cu picioarele (de exemplu sturzul,
cangurul). Cele cornute te pot ataca si împunge mult mai repede decât ai scoate tu o
arma.

Multe animale mici au dintii ascutiti si ataca cu ferocitate (râsul, sobolanul). Cimpanzeii
si
alte maimute pot deveni foarte rele.

Daca nimeresti fata în fata cu un animal mare, opreste-te, îngheata pe loc. Controleaza-te,
nu
provoca animalul sa te atace. Retrage-te cu miscari foarte încete. Vorbeste-i calm.
Evita sa faci miscari

bruste si nu uita ca animalele pot mirosi frica -de exemplu, multi vântatori s-au s
capat în pantaloni si în
felul acesta s-au demascat. Fa tot ce poti ca sa ramâi calm.

Animalele nocturne de prada vad excelent noaptea, dar disting prost culorile. El
e nu pot vedeabine obiectele nemiscatoare. Încremeneste pe loc daca nu te-a zarit în
ca. Tipetele, zarva s-ar putea sa
atraga un animal de prada.

Când un animal se repede la tine, ar putea fi din cauza ca îi blochezi drumul de sca
pare. Da-te

o parte! Unele animale (de exemplu rinocerul) au vederea slaba sau ataca numai în
linie dreapta. Când
te urmareste un animal, alearga în zigzag (daca nu ai curajul sa stai nemiscat sau
sa te dai la o parte).
Cataratul în copac este ultimul mijloc de salvare pe care sa-l alegi, pentru ca ai
putea fi blocat
acolo multa vreme. Daca poti, alege un copac fara ghimpi, altfel s-ar putea sa t
e zgârii si sa stai acolo,
sus, multa vreme, încoltit într-o situatie foarte dureroasa.

Curata bine orice muscatura - animalele si reptilele au multi microbi în gura. Neg
lijata, rana se
poate infecta ori produce tetanus sau turbare.

Învata-te sa verifici regulat hainele, rufaria, asternutul si echipamentul ca sa d
escoperi
eventuale reptile sau insecte. Daca te trezesti cu una în sacul de dormit sau pe a
sternut: pastreza calmul,
misca-te încet, linistit si arunc-o.

Câinii -ciobanesti, de paza sau vagabonzi -sunt periculosi. Pe jumatate înfometati s
au
salbatici, muscatura lor poate avea urmari mortale, mai ales daca sunt turbati.
Semnele turbarii sunt:
ochi luciosi, spume la bot, mers clatinat. Daca te ataca unul sau mai multi câini,
arunca pietre ca sa-i tii
la distanta. Alte metode recomandate: apleaca-te si stai în 4 labe, vorbeste-le pe
ntru a-i potoli (de
exemplu prin racnete ca ale ciobanilor). Câinele nu vede bine la distanta mare (pe
ste 30 m), dar are
mirosul foarte dezvoltat.

Poti alunga câinii folosind pocnitori, dar exista si dispozitive cu ultrasunete, a
limentate de la
baterii, cu efect similar.
În cazul în care te ataca un singur dulau mare, poti încerca urmatoarele manevre de ap
arare si
salvare:

- Loveste-1 peste nas tare si iute;
-Rupe-i gâtul: da-i sa-ti apuce si sa muste un antebraț (preferabil înfasurat într-o h
aina). Când
îl apuca, îndeasa-i-1 spre fundul botului. Loveste imediat ceafa câinelui cu cealalta
mâna (cu palma în
jos) si împinge cu o miscare brusca si hotarâta antebrațul muscat, ca sa-i dai capul
pe spate si sa-i rupi
gâtul. Nu uita: fara mila!

Nu încerca niciodată să-l apuci de picioare.

Lupii -nu sunt câini, ci doar înrudiți cu aceștia. Partile lor slabe: nasul și coastele dinspre burta, pe partile laterale. Lupii se orientează spre membrele victimei, le muscă și smulg. De obicei atacă în haite, vânează victime slabe. Se sperie de foc, de lumină.

Ce poți face dacă te atacă un singur lup:

- 1) Loveste-l peste nas;
- 2) Da-i să-ți apuce un brat și împinge-l spre fundul botului;
- 3) Cuprinde-i corpul cu picioarele, încrucisează-le la spatele lui și doboară-l la pământ (tu ai 70-80 kg, el doar 40-50);
- 4) Strânge-l cât poți de tare cu genunchii peste coastele inferioare (fig. 4.9.) -ceea ce îl va face să se retragă instinctiv -apoi încearcă să-i rupi gâtul așa cum am arătat mai înainte pentru câine (deși gâtul lupului se rupe mai greu).

Coloana vertebrală seamănă la cele două animale, dar lupul are în plus un guler protector de blană iar vertebrele gâtului sunt mult mai zdravane încastrate în mușchii cefei.

Taurii -sunt total imprevizibili. Fii atent la orice taur adult liber. Principală cauză a accidentelor și deceselor o constituie neglijența, familiaritatea și disprețul manifestat de victimă.

Dacă ești obligat să străbăți un câmp împrejmuit pe care e un taur, mergi pe la margine. Mai bine ocolește prin afară gardului. S-au văzut tauri care o bucată de timp n-au băgat în seamă intrusul, pentru că deodată să atace. Ei pot alerga în linie dreaptă și coti mai repede decât orice om.

Câteva metode ca să scapi:

-Arunca în calea taurului un obiect ținut mai întâi în mână (haină, palărie). Sunt mari șanse ca taurul să se oprească să-l cerceteze cu coarnele, înainte de a reîncepe urmărirea. Odată astfel un războinic, în cursul caruia continuă să fugi, scotând totodată încă o haină, pe care o aruncă când taurul se apropie s.a.m.d. (fig. 4.10). Taranii care cunosc metoda intra pe câmpul taurului înarmați cu un sac.

- Taurii au tendința să atace orice culoare deschisă, evidentă -nu neapărat roșie. Acoperă deci cât mai bine orice culoare de acest fel (inclusiv pielea).

-Taurilor nu le place să intre în apă -deci o altă cale de scăpare este să sari într-un râu, lac sau canal.

4.9. Lupta cu un lup

4.10. Cum scapi de un taur

-Daca te surprinde împreuna cu familia (situatie posibila numai când esti iresponsabil), stai pe loc si atrage taurul spre tine agitând o haina -în timp ce femeile si copii fug în directii diferite. Chiar si în acest caz, nu e sigur ce va face taurul si dupa cine va alerga.

Daca taurul te ajunge si te trânteste la pamânt, singurul mod în care-l poti domoli este sa te agati cu toata hotarârea de inelul din nas (daca are asa ceva).

-Alta metoda de salvare care a avut succes: prefa-te ca esti mort -asta daca ai scapat de împunsul cu coarnele, calcatul cu copitele sau cu genunchii.

Ursii -constituie un pericol în orice parte a lumii. Ursul poate usor sa omoare un om. N-are nici vederea, nici auzul prea bune, dar miroase foarte bine -de exemplu, hrana, pâna la 1,5 km. distanta.

Nu te apropia de ursii "blânzi" si nu-i încuraja sa se apropie -oferindu-le de mâncare, sau ca sa-i fotografiezi alaturi de familie etc. Respecta anunturile din locuri precum parcuri si gradini zoologice.

Ursul alb, polar sau ursul grizzly, nordamerican (specii carnivore) care dau târcoale taberei improvizate sunt foarte curiosi, insistenti -si foarte periculosi. Un astfel de urs trebuie împuscat -dar atentie, e dificil si periculos de omorât. Tinteste gâtul, inima, beregata, imediat lângă umar. Un vânator singur este foarte expus represaliilor crâncene ale ursului ranit.

Ursul brun, carpatin (omnivor) nu ataca omul ziua decât provocat sau ranit, spre deosebire de noapte, sau de ursoaica cu pui -periculoasa oricând. Ursii se vor apropia însa de tabara pentru a cauta hrana (mai ales cei obisnuiti sa-si caute hrana în gunoaietele menajere).

Daca dai nas în nas cu un urs, pastreaza-ti calmul si retrage-te încet, cu fata spre el. Da dinmâini. Vorbeste-i calm. NU-i întoarce spatele, NU fugi (el alearga mai repede). În cazul (foarte rar) ca devine agresiv -încearca sa lupti cu el. Sau, daca te trânteste la sol, încearca sa faci pe mortul, rasucindu-te pe burta si încrucisând mâinile la ceafa-pentru a feri fata, gâtul, pieptul, abdomenul de muscaturi. Daca te rasuceste cu fata în sus, continua rasucirea si revino cu fata în jos. Câteva lovituri peste nas s-ar putea sa-l alunge. Sau stropeste-l în ochi cu un spray cu pulbere de piper. Sau arunca-i o haina, rucsacul, ca sa-l opresti (vezi mai înainte: Taurii), si catara-te într-un copac -la cel puțin 6-8 m înaltime.

Dar încearca sa NU te apropii de el -goneste-l facând zgomot: tipa, loveste doua vase sau obiecte metalice. Sa vada ca nu esti un alt urs. Daca refuza sa plece sau devine

agresiv - muta-ti tabara.

Într-o zona cu ursi, încearca sa tii orice miros de mâncare cât mai departe de tine, de cort sau

de adapost (vezi # 4.7.). Pregateste si consuma hrana la cel puțin 50 m de cort.

Nu gati folosind

condimente aromatice. Gateste si manâncă în alte haine decât cele cu care dormi.

NU lasa alimentele la îndemâna ursului: pe jos, în cort; el miroase si va gasi orice aliment pe

care-l ascunzi: dulciuri etc. Agata-le de crengile înalte ale unui copac (la o înaltime mai mare decât

poate ajunge un om) -dar ai grija sa nu fie prea vizibile: foloseste sfori si pungi de culoare închisa.

În tabara pastreaza curatenia: arde orice resturi de mâncare. Nu arunca resturile în latrina:

ursul le va mirosi si le va gasi, iar cu aceasta ocazie va distruge si latrina.

Daca pleci din tabara, lasa cortul larg deschis: ursul e curios si va inspecta cortul; daca nu are

pe unde sa intre -îsi va face singur o usa.

Ursii înoata bine si pot aparea chiar pe o insula aparent izolata, pustie.

Când în tabara sau chiar în cort apare un urs, mai înainte de a te supara pe el, priveste în jur si

întreaba-te: nu cumva EU am fost neglijent si în felul acesta l-am invitat sa vina?

Tigrii -pot tot atât de bine sa fuga sau sa te atace, la fel si alte feline mari întâl nite din

întâmplare. Fata în fata cu tigri, leoparzi sau lei, oameni neînarmati au scapat folosind tot felul de

metode. Iata câteva: stai nemiscat ca o stana de piatra; fixeaza-l cu o privire dominatoare; tipa si

racneste cât de tare poti; declanseaza blitul (aparaturii fotografic); desfa haina si agita bratele (pari mai

mare).

Serpii -desi exista 2000 de specii, majoritatea (90%) nu sunt veninosi. Dar în Africa, în jungla

gasesti peste tot cel puțin o specie veninoasa.

Sunt sanse mari sa nu mori de la o muscatura de sarpe. Chiar si cei veninosi nu sunt eficienti,

adica adesea musca fara a injecta venin. Serpii de obicei nu ataca, ci evita oamenii. Majoritatea

muscaturilor de sarpe sunt provocate de surprinderea reptilei care se apara, nu ataca. Serpii nu trebuie

surprinsi prea de aproape. Într-o zona unde pot fi serpi, fa mult zgomot.

Pericolul este mai mult pentru cei desculti. Poarta cizme. Întareste si îngroasa încăl tamintea

usoara înfasurând piciorul cu straturi de pânza, legate pe deasupra cu o sfoara (nu pr ea strânsa).

Loveste cu un bat înainte de a calca pe posibilele culcusuri de sarpe: busteni, bolovani, stânci, tufisuri.

Serpii sunt animale de noapte, asa ca pe întuneric lumineaza drumul cu o torta sau lanterna si ajuta-te

cu un bat gros. Nu dormi pe pamânt. Ai grija pe ce pui mâna goala.

Nu te lua de serpii mari. Pe unul mijlociu sau mic îl poti prinde de sub cap cu un bat având o furca la capat. Ca sa-l omori, loveste-l în teasta cu alt bat sau ciomag. Sarpele aflat în copac poate fi lovit cu ciomagul ca sa cada pe sol - unde poate fi omorât.

Nu te apropia de un sarpe pâna nu esti sigur ca e mort! Pentru siguranta mai da-i una în cap.
Unii mimeaza excelent ca ar fi morti!

Daca ai fost muscat si tu sau tovarasii tai reusiti sa va pastrati prezenta de spirit în agitatia care se naste dupa accident, încearca sa omori sarpele -cu un bolovan, bat ori arma de foc. Dupa ce te asiguri ca e mort, apuca-l de coada si du-l sa-l arati doctorului sau spitalului pentru ca acesta sa poata stabili ce fel de venin actioneaza asupra victimei. Tratamentul - vezi la # 19.7

Crocodilii - zac adeseori în apa nemiscati ca niste busteni, doar cu ochii deasupra apei.

Ei constituie un mare pericol la traversarea prin vad, înot sau pe pluta a oricarei ape, fie la râu, lac sau golf din zonele tropicale si subtropicale. In astfel de cazuri considera totdeauna ca SUNT crocodili în apa. Nu face zgomot, nu bate ori împrasca apa, nu tipa. Ocoleste pe departe astfel de locuri periculoase.

Daca te ataca, fugi REPEDE. Lovitura de coada e foarte periculoasa -la fel ca si coltii.
Crocodilii sunt foarte rapizi pe uscat, dar nu sunt agili. Daca alergi în zig-zag poti scapa (relativ) usor.

Verifica cu mare atentie zona înainte de a intra în apa adâncă. Nu te amagi ca crocodilii s-ar speria daca arunci cu pietre în ei.

Daca totusi unul s-a apropiat prea mult, încearca sa-l lovesti tare cu pumnii si picioarele peste bot sau ochi. Daca te-a apucat, tine-i strâns falcile -ca sa nu poata rupe sau musca din nou.

Crocodilii mai mici pot fi prinsi cu o capcana -lângă apa. Sau cu o momeala (carne) în care ai ascuns un bat ascutit la cele doua capete -astfel ca sa i se propteasca între falci, în gât. Omora captura cu o lovitura zdravana între ochi.

Rechinii: aud în apa pâna la 1,5 km; simt vibratiile produse de un peste ranit sau de un înotator pâna la 90 nr, vad pâna la 25 de m.

Stai linistit pe pluta sau în barca. Vâsleste ca sa te îndepartezi de sângele, voma, resturile de peste sau excrementele care plutesc pe apa. Nu pescui lângă rechini. Daca poti, îmbraca haine de culoare închisa si acopera pielea, membrele goale, caci îi atrage albul miscator.

Nu sari dintr-o barca mica în apa daca n-ai verificat bine împrejurimile si sub barca. Nu te departa de barca. Nu lasa sa-ti atârne mâini sau picioare din barca în apa. Rechinii ataca fara nici un avertisment. Daca a aparut un rechin în apropierea barcii sau plutei, fii gata ca i urmeaza sa ciocneasca, sa împinga barca sau sa se frece de ea. Nu agita obiecte stralucitoare, caci asta îi irita si mai mult. Stai linistit. Daca nu apare ceva care sa semene a hrana, sunt mari sanse sa se plictiseasca si sa plece.

Daca esti pe o pluta si va ataca un rechin: toata lumea se aseaza spate în spate ca sa poata observa de jur împrejurul plutei (daca marea e agitata, legati-va unul de altul); când apare rechinul, loviti-l; împungeti cu cutitul, cu vâsla etc. (nu loviti lateral) în ochi, branhii sau bot.

Daca moare cineva, aruncati noaptea corpul în mare si îndepartati-va repede de locul respectiv. Daca cineva e ranit, trageți-l pe pluta, opriti sângerarea si tratati-l de soc. Împuscaturile pot sa-i sperie. Daca ai, foloseste substantele speciale care, dizolvate în apa, îi îndeparteaza.

Rechinii ataca si în apele cu adâncime foarte mica. Ei sunt atrasi de miscarile agitate, care împrasca apa. Asa ca în apele cu rechini, înoata cu miscari linistite si regulate. De asemenea, tine-te departe de bancurile mari de pesti si pestisori -caci ele constituie o alta attractie a rechinilor.

Supravietuitorii fara pluta, sau barca, aflati în apa si confruntati cu pesti periculosi ca: rechini, pesti sabie, baracude, trebuie sa formeze un cerc, stând cu fata spre exteriorul cercului si sa bata apa cu miscari puternice si regulate. Dar daca descoperiti o aripioara triunghiulara deasupra apei si rechinul încă nu v-a observat - nu mai miscati, faceti pluta.

Când te ataca un rechin singur, daca stii sa înoti poti încerca sa scapi cu manevrele urmatoare:

- a) Stai cu fata la rechin si înoata pe o parte; nu te întoarce ca sa te departezi de el;
- b) Când rechinul se apropie, înoata brusc spre el;
- c) Când esti aproape încearca sa-l lovesti peste tot cu pumnul, piciorul, împinge-l;
- d) Tipa sub apa;
- e) Plesneste suprafata apei cu palma;
- f) Daca ai o arma, împunge-l în ochi sau branhii.

4.8. INSECTELE

În zonele nelocuite, pericolul cel mai mare, si real pentru supravietuitori îl constituie molipsirea cu vreo boala transmisa de insecte (cum ar fi malaria sau frigurile g

albene -luate de la
tântari).

Pentru a te feri de roiurile de muste, tântari, alte insecte:

a) Acopera-ti tot corpul cu haine.etc, indiferent de eforturile necesare sau chinurile îndurate.

Protejeaza în orice alt fel zonele care nu pot fi îmbracate:

a) Mânjește-ti cu noroi fata, extremitatile si partea de sus a corpului etc;

b) încropește o palarie cu boruri largi;

c) Improvizeaza o aparatoare sau o gluga în jurul capului, dintr-o camasa, vesta sau maiou

purtat împrejurul si deasupra capului, cu poalele bagate sub gulerul hainei - mai ales în zori si la amurg.

Sau mai bine ia o bucata de pânza lata de vreo 50 cm si lunga cât sa-ti înfasori capul ; despice-o în fâsii

verticale care sa atârne de o margine sau de o banda, astfel încât sa-ti protejeze fata, ceafa, gâtul.

Atentie: tântarii sunt atrasi de doua ori mai mult de culoarea albastra decât de alte culori;

d) Daca poti, îmbraca doua rânduri de haine. Baga cracii pantalonului în ciorapi, cizme sau

jambiere facute dintr-o bucata de pânza înfasurata în spirala urcatoare, de la glezne spre genunchi

(moletiere). Leaga capetele Cracilor de labe, în interiorul încălтамintei, cu sîrețuri, sfoara, coarde de

vita. Baga mansetele camasii sub manusi (eventual improvizeaza manusi din sosete);

e) Nu te dezbraca niciodata înainte de culcare. Noaptea acopera-te complet, inclusiv mâinile.

Improvizeaza o plasa de tântari în jurul patului -din orice fel de tesatura. Amenajeaza pentru durata

somnului un mic acoperis deasupra partii superioare a corpului, din pânza sau frunze, sustinute de un

bat;

f) S-ar putea ca insectele sa te ocoleasca daca te ungi pe fata si pe mâini cu ulei, unsoare sau

noroi. Fumul alunga insectele.

g) Folosește mijloacele disponibile din trusa de prim ajutor: unsoare contra musculaturilor de

insecte, frețtie contra tântarilor, pastile contra malariei. Exista si dispozitive cu ultrasunete contra

tântarilor etc, alimentate de la baterie sau de la soare.

Ziua, la drum este foarte important sa-ti acoperi bine picioarele si extremitatile, înfasoara o

pânza sau coaja de copac în jurul picioarelor svi leag-o bine, ca sa te apere de lipitori, miriapode, alte

insecte.

Evita contactul cu omizile paroase: daca ajung pe pielea ta, îndeparteaza-le prin stergere în

sensul lor de înaintare; daca stergi în sens invers -ramân înfipte în piele resturi iritante de fire care îți

produc mâncarime, chiar infectie.

Fereste-te de insectele care dau buzna: agata hainele si încălтамintea deasupra so

lului, astfel
ca scorpionii, serpii, paianjenii sa nu se strecoare în ele. Fii atent când îți bagi mână într-un buzunar.
Atentie la trezire: miriapozii se ascund și caută căldura în zonele genitale ale corpului. Apara-ți
subțiorile și pubisul împotriva insectelor întepătoare atrase de sudoare.

Este foarte important să alegi un loc bun, potrivit pentru tabără. Oricând ai posibilitatea, alege
un loc înălțat și batut de vânturi. Nu te apropia de:

- Mlastini, balti, mocirle;
- Terenuri joase, umede, accidentate;
- Locuri adapostite.

Pentru a împiedica intrarea insectelor în adapost, în coliba -etanseaza-le cât mai bine
cu
materialele pe care le găsești, de exemplu, cu pânza parasutei sau cu haine. Fumul
de țigară alungă
insectele dinăuntru, dar fumul unui foc este și mai bun. Aprinde afară un foc puternic și pune peste el
frunziș, ferigi sau mușchi până ce fumega zdrăvan. Ia o bucată din acest amestec
umid și du-l în
fundul colibeii. Apoi fă vânt cu o haină sau o frunză mare pentru a scoate afară pe
usa fumul și
insectele.

Albinele, viespile, taunii: dacă ai deranjat un cuib sau roi de albine ori viespile (amplasat de obicei în copaci, la înălțimea de 3-10 m) și ești în apropiere, stai câteva minute nemiscat, apoi
îndepartează-te cu mișcări lente (viespile atacă tinte mobile).

Dacă te atacă - fugi (preferabil prin tufăriș)!

Nu arunca nici un bagaj - căci n-o să mai vrei să te întorci după el.

Insectele atacă orice bucată de piele descoperită. Ele caută sarea și se vor repezi asupra
oricărei zone de piele cu sudoare. Apara-ți subțiorile și zona dintre picioare și
întepăturile dureroase.
Ochii pot fi apărați cu ochelari (de ski, de motocicletă).

Adaposteste-te cât mai repede într-o casă, un cort, orice adapost închis. Nu intra într-o apă,
căci aceste insecte sunt pricepute: stau și așteaptă să scoti capul afară!

Furnicile: evita mușuroaiele și potecile furnicilor. Fii atent când te cateri pe copacii tropicali,
căci furnicile care mușcă traiesc la diverse înălțimi: la nivelul solului și mai sus. Uita-te unde stai și
unde te culci. Nu arunca resturile de mâncare aiurea, îngroapă-le. Dacă ai de-a face
cu invazia sau
marsul unei armate de furnici, muta-ți tot bagajul (dar fă-o din timp!) în afară de
rumul lor, care e o
linie dreaptă.

Insectele parazite: dezbracă-te adesea și controlează-te -mai ales când mergi prin
zone
ierboase. Examină-te unul pe celălalt. Poti găsi capuse, lipitori, gândaci s.a.m.d.

* Capusele pot fi îndepărtate prin periere, bobârnace, lovituri usoare cu degetele. Dar dacă au capul înfipt sub piele, nu trage de corp căci se rupe, iar capul rămas produce infecție. Mai întâi fă-le să dea drumul la falci prin aplicarea de tinctură de iod sau spirt medicinal, ori prin încălzire cu o țigară aprinsă, apoi ia-le și extermină-le. Capusele transmit diverse boli, dintre care mai grave sunt: borelioza (eritem, înrosirea pielii pe o suprafață mare în jurul muscaturii; nu există tratament) și meningoencefalită de primăvară (există un vaccin preventiv).

* Paduchii se îngroapă sub unghiile de la picioare sau sub piele, pentru a-și depune ouăle. Ei pot fi îndepărtați cu un vârf de cutit sterilizat (prin încălzire în flacăra), ac sterilizat, sula sterilizată.

După care aplici tinctură de iod sau rivanol.

* Strechea e un fel de mușcă, care depune ouă sub pielea omului. Din ouă apar larve cu capul mai mare decât coada, care mănâncă din carnea ta înaintând spre interiorul corpului. La extragerea larvei fii atent să nu i se rupă capul și să rămână sub piele - căci apar infecții grave. Scoate larvele cu un ac și dezinfectează locul înainte de a se infecta.

În afara de paraziții deja menționați, la tropice există încă multe alte specii de insecte care de care mai agresive și mai periculoase: se îngroapă în piele, ciupesc, transmit boli.

Lipitorile patrund prin orice haină. Muscatura lor e scârboasă, dar nu doare. Ele se desprind singure după ce se saturează de sânge. Nu trage de ele dacă sunt deja înfipte în piele - săr putea să li se rupă falcele sau cleștii și să rămână în piele, producând o infecție. Dar le poți îndepărta presărând pe ele sare sau alcool ori apropiind de ele o țigară aprinsă, un taciune aprins, o flacăra, sau lovindu-le cu bobârnace.

Paianjenii trebuie evitați: nu scotoci, nu cauta, nu pipăi cu mâna pe sub bolovani, stânci, busteni sau în gauri. Dar paianjenii pot trăi în multe alte locuri: de exemplu, într-un container cu banane din import. De obicei muscatura de paianjen nu omorâ, dar produce dureri. Cei parosi produc

o iritație puternică a pielii.

Specia Vaduva Neagră, având ca semn distinctiv o clepsidră rosietică desenată pe burtă, este cea mai periculoasă, chiar mortală, datorită muscaturii sau numai întepăturii cu otrava care atacă sistemul nervos. O altă specie, poate mai vestită - tarantula - este relativ inofensivă dacă o comparăm cu Vaduva".

Scorpionii: stau în locuri întunecate. Glandele otrăvitoare sunt în coada și în labele mari cu clești. Otrava lor atacă sistemul nervos, produce vomă și poate omorî un om - mai ales un copil. Scorpionii mici au o otrava mai puternică decât cei mari. Dacă torni câteva picături

de lichior pe un scorpion, devine agitat si se auto-înteapa mortal.

Fii precaut. Nu-i deranja, nu-i atinge cu mâna goala când lucrezi printre busteni, b olovani sauprin nisip. Înainte de a te încalta si îmbraca - scutura încaltamintea, ciora pii, hainele. Verifica asternutul înainte de culcare.

Miriapodele: sunt animale de noapte. Într-un loc cu clima calda, verifica hainele si asternutul înainte de a le folosi. Daca noaptea simti ca se târaste vreunul pe tine -lasa-1 sa treaca. Nu încerca sa-larunci. Întepatura lui este foarte dureroasa.

Primul ajutor pentru muscaturi, întepaturi - vezi la # 19.

5. SETEA

5.1. Ce sa NU bei

5.2. Cum alungi setea?

Înseal-o: suge ceva, Nu te agita, Adapteaza îmbracamintea, Nu te încinge, Stai la umbr a, Nu mânca

5.3. Cum gospodaresti apa? Rezerva existenta, Rezerve noi

5.4. Cum faci rost de apa?

Ploaia, Roua, Zapada, Gheata, Apa de la suprafata solului, Noroiul, Plantele, Ap a subterana, Alambicul improvizat, Cazanul solar, Trusa de desalinizare

5.5. Curata apa

Apa e vitala pentru buna functionare a mintii si a corpului -iar de functionarea ambelor depinde viata ta.

0 persoana adulta poate trai 3 saptamâni fara hrana, dar numai 3-5 zile fara apa. 57% din

corpul omenesc este apa si pentru buna lui functionare aceasta cantitate trebuie sa ramâna constanta.

Inevitabil însa, datorita organelor, functionarii si metabolismului, corpul pierde zilnic 1,5-2 l de apa

prin urina, excremente, transpiratie si respiratie. Un om poate suporta aceasta pierdere cam 3-4 zile,

însa randamentul îi scade mult. Dupa aceea urmeaza moartea.

În mod obiectiv, stiintific, ca sa poata functiona eficient, orice om are nevoie z ilnic de 2-3 l de

apa pe vreme rece si cam de 4-5 l pe vreme calduroasa. De la aceasta necesitate vitala nu se poate face

rabat, nu încape nici o tocmeala. Dar, daca pe vreme calduroasa nevoia de apa este evidenta, pe timp de

frig setea se ascunde: s-ar putea sa-i simti ghearele când e prea târziu.

Pierderea prin respiratie si transpiratie creste direct proportional cu intensitatea efortului si cu temperatura ambianta. Voma si diareea cresc si ele pierderile. Toate pierderile trebuie înlocuite fie cu apa bauta, fie cu apa continuta în hrana.

Cum poti reduce pierderile si retine apa în corp:

- Nu te epuiza. Odihneste-te. Nu fuma.

-Evita încalzirea. Stai la umbra. Daca nu gasesti un paravan sau un acoperis, improvizeaza tu unul.

- Nu sta pe solul fierbinte sau pe suprafete încalzite.

- Controleaza si rationeaza transpiratia - NU apa.

-Nu mânca, sau mânca puțin (digestia consuma apa din corp). Mai ales grasimile se digeră greu, au nevoie de multa apa.

- încearca sa bei mai ales seara.

-Nu vorbi. Respira pe nas, nu pe gura. Se zice: a respira pe gura este ca si cum ai baga mâncarea în nas.

Când ai apa destula, bea mai multa decât simti nevoia; când n-ai, micșoreaza transpiratia (redu activitatea din timpul zilei si lucreaza sau calatoreste noaptea) - dar nu rationaliza apa.

Fa rost de apa proaspata înainte de terminarea proviziilor. Pastreaza si economiseste rezervele, dar cauta de la început o sursa de apa. NU astepta!

5.1. CE SA NU BEI

Omul lipsit de apa face orice ca sa bea. Înnebunit de sete, el poate ajunge sa înghita chiar

benzina, lichid antigel din radiatorul masinii sau apa de mare. Chiar daca ai la îndemâna lichide ce par

bune de baut, stapâneste-te si nu te repezi sa bei orice!

Reguli de baza:

-Nu bea apa cu miros sau gust rau; cea în care sunt cadavre, sau din apropierea lor; cea acoperita cu o pojghita uleioasa sau laptoasa.

- Pe cât posibil nu bea decât apa fiarta, dezinfectata, filtrata.

-Nu bea cu înghitituri mari. Dupa o lipsa mai îndelungata de apa, la început bea câte puțin.

NU bea apa de mare -desi ispita va creste si tot creste. Oricâte sfaturi sau informatii ar fi

primit, naufragiatul chinuit de sete începe sa gândeasca tot felul de nazbâtii: poate ca el este altfel decât

ceilalti oameni, poate nu va pati nimic daca bea apa sarata. Doar si altii au baut tot felul de lichide -si

au supravietuit. Si la urma urmelor, fie ce-o fi ... si bea (poate chiar accidental).

La început i se pare ca a câștigat. Saramura îl racorește, îl înviorează, îl alina și usurar ea pare
ca durează un timp, până ce i se face din nou sete - și bea din nou. Și din nou.

Setea de dinainte de a bea, oricât era de mare, crește acum la dimensiuni de neînchipuit. Și
nechibzuitul -acum rau bolnav, cu pulsul accelerat, limba umflată, pielea albastră, ochii holbați, surd,
inconstient - va muri delirând.

Apa de mare poate fi folosită, însă numai la: racorirea corpului încins; comprese răcoritoare
pentru ochii orbiti de soare, clătirea husei, recipientilor, vaselor cu o crustă de sare pe ele, când se
anunța o ploaie și vrei să aduni apă cu cât mai puțină sare în ea.

Dar să nu bei niciodată apa din mare!

Urina - conține prea multe săruri. Ți mărește setea. Folosește-o la îmbibarea unei cârpe cu care
să te ștergi pe corp pentru a te răcori pe vreme caldă. Sau ca să-ți încălzești pielea înghețată de
ger.

Alcool -nu bea niciodată, nici un fel de băuturi alcoolice. Ele extrag apa din organele vitale pentru a se digera. În plus, oricât de puțin alcool poate provoca și acțiuni nechibzuite sau periculoase în
situațiile critice de supraviețuire. Alcoolul reduce capacitatea de efort, te face să percepi greșit distanța,
înălțimea, adâncimea s.a.m.d.

Apa din acumulatorii cu plumb conține acid sau plumb, ambele otrăvitoare. Suc de
pește:
multe lichide extrase în acest fel sunt periculoase.

Apa din topirea zăpezilor -suvoitul de apă topită din zăpadă sau gheața de pe munte, care se
scurge la vale, conține impurități rezultate din sfarmarea și macinarea pietrelor. Dar nu renunța, mai
caută, în aceleși zone se găsesc de obicei izvoare, pâraie sau ochiuri cu apă curată.

Sucuri extrase din plante sau animale: dacă sunt laptoase, sărate, cu gust de săpun -NU se
beau; excepțiile (de exemplu laptele nucii de cocos) sunt enumerate la #16.

5.2. CUM ALUNGI SETEA?

Înseal-o: suge ceva. Încearca si o sa vezi ca merge. Daca ti-e frica sa nu înghiti obiectul pe care-l sugi (pentru ca ar fi prea tare ori prea mare), alege ceva mic, moale si care nu absoarbe lichid. O nuca, o pietricica, o frunza sau guma de mestecat. Foarte potrivita ar fi o prune. Sau o bucata de ceapa.

Nu se recomanda sa sugi zapada sau gheata (îti mareste setea si îngheata stomacul).
Daca totusi esti silit s-o faci, atunci tine apa topita în gura pâna se dezmoarteste si se încalzeste; întârzie înghititura. Ar fi mai bine sa înghiti si putina mâncare împreuna cu apa proaspata degheata, ca sa protejezi stomacul. Si tigarile ajuta - dar pe de alta parte usuca gura mai rau decât celelalte solutii.

Nu te agita: când n-ai apa destula, scopul principal este sa transpiri cât mai putin. Indiferent ce faci, gândeste-te mereu cum sa pastrezi apa în corp. Apa pierduta prin transpiratie trebuie înlocuita, si daca n-o ai...

Pe timp calduros, misca-te încet, ca într-un film dat cu încetinitorul. Nu te agita, nu te speria, nu fugi. Daca pe vreme caniculara esti foarte activ, nevoia de apa creste în ritm ametitor.

Pe vreme rece esti nevoit sa muncesti mult: la construirea unui adapost, la adunatul lemnelor, la adusul ghetii si zapezii de topit pentru apa -dar chiar si atunci încearca sa transpiri cât mai putin (vezi si #7).

Odihneste-te cât mai des. Dormi oricând poti. În cazul unui grup de supravietuitori, organizati lucrul prin rotatie, în schimburi, astfel ca unii sa se odihneasca în timp ce unii alti ar minim de persoane își îndeplinesc norma.

Adapteaza îmbracamintea: pe vreme caniculara trebuie acoperit corpul, pentru a controla astfel evaporarea transpiratiei. În loc sa scoti haine -mai pune pe tine. Încheie-ti nasturii la guler, la mansete, la haina. Acopera-ti picioarele si capul (vezi la #10). Nu risipi apa din corp. Pastreaza umezeala, tinând-o în corp sau macar pe piele.

În bataia soarelui poarta haine albe, deschise la culoare, de exemplu o camasa alba peste o haina neagra. Poate ca nu va fi comod, dar în felul acesta razele soarelui se reflecta si nu mai evaporasudoarea. Ai putea sa te racoresti si sa te simti bine doar daca reusesti sa pierzi repede transpiratia, de exemplu dezbracându-te. Dar, când e cald si nu ai si nu gasesti apa, o astfel de placere ar fi un lux preamare.

Pe vreme friguroasa sudoarea te poate îngheta. În acest caz micsoreaza gradul de transpiratie

prin slabirea hainelor strânse, dezbracarea gradata la începerea mersului sau lucrul
ui, respectiv prin
îmbracarea, încheierea, strângerea lor la loc - când te opresti (vezi la #7).

Nu te încinge: pe vreme calduroasa racoreste-te umezind fata, gâtul, mâinile cu o cârpa
udata
în apa de mare, urina sau alcool. Pe o pluta, într-o barca de salvare, daca soarele
dogoreste, stropeste-ti
hainele cu apa de mare, fara a exagera. Nu sari în mare (pericol de rechini; s-ar
putea sa nu te mai poti
urca în barca din cauza ca esti prea slabit sau obosit).

Stai la umbra: daca este cald si stai în bataia soarelui, ai nevoie de o cantitate
de doua ori mai
mare de apa decât la umbra. Deci, foloseste orice umbra gasesti -lângă un automobil,
un copac, o
stâncă, o duna de nisip. Sederea la umbra rezolva si problema conservarii sudorii
si potolirea acceselor
de sete care se accentueaza în timpul marsului. Daca nu gasesti un adapost, improv
izeaza unul din orice
ai la tine: pânza, haine, echipament, folosind pentru constructie fie principiul r
ezemarii (obtii un
paravan), fie al cortului (acoperis).

Pe vreme calda orice adapost trebuie sa aiba gauri sau deschideri prin care sa p
oata circula
aerul. De asemenea, nu te culca direct pe sol, ci aseaza-te pe ceva ridicat -tem
peratura e cu câteva
grade mai scazuta la 30 cm. deasupra nisipului cald, solului sau stâncii. Izoleaza
-te de sol cu orice
material gasesti. Si sub Suprafata solului este mai racoare.

Activitatea, miscarea principala trebuie facuta la umbra, noaptea -de exemplu: m
arsul,
munca. Daca esti silit sa te deplasezi, noaptea poti sa parcurgi un numar dublu
de kilometri fata de
timpul zilei, când soarele te frige, te doboara si te înspaimânta.

Nu mânca:

a) Nimic -daca ratia de apa este de doar 1 l/zi.

b) Proteine (oua, lapte, peste, brânza) -daca dispui de maxim 5 l de apa/zi -caci
digestia
proteinelor necesita multa apa.

Manânca fructe, dulciuri, biscuiti, plante.

5.3. CUM GOSPODARESTI APA?

Consumul rational al apei înseamna sa bei câte putin, în mod sistematic, la intervale
regulate,
fara sa astepti aparitia senzatiei de sete.

Folosirea rationala a apei presupune si un antrenament (pentru ca în timpul efortu
lui sa
consumi o cantitate redusa de apa sau alte lichide), dar si respectarea unor reg
uli, cum ar fi: dupa efort,
apa poate fi consumata (în functie de nevoie) fara restrictii; este preferabil sa
bei bauturi calde, nu reci,

în special pe timpul efortului sau imediat după aceea; în zonele unde apa lipsește sau este greu de procurat, consumul ei trebuie să fie organizat.

Rezerva existentă - bea oricând îți e sete. Cel mai bine este puțin și des. Nu te prosti să împarti singura cană de apă disponibilă în 50 de porții de câte o linguriță - cu gândul că ele îți vor ajunge să trăiești 50 de zile. Dacă n-ai apă deloc, la +10°C poți rezista cel mult 5 zile. Cu 2 litri, rezisti 6 zile dacă nu te misti și nu consumi energie. Când temperatura este de +50°C, în desert poți trăi fără apă cel mult două zile. Chiar și cu jumătate de litru de apă - tot numai două zile rezisti. Chiar și cu unu sau doi litri - tot două zile. De-abia cu 5 litri poți să mai rezisti încă

o zi în această căldură îngrozitoare.

Bea oricând îți e sete. Căci importantă este apa pe care o ai în tine. Nu-ți fie teamă că bei prea mult. Oricine poate înghiți 2-3 litri de apă fără probleme. În condițiile căldurii din desert corpul elimină această cantitate în două ore numai prin sudoare. În plus, mai pierzi apă și prin urină, excremente, vomă.

Bea suficientă apă, mai ales pe vreme rece - chiar când nu simți setea. Corpul are oricum nevoie de apă și, la fel ca în situația temperaturilor ridicate, este daunător să-l chinuiești - când apă după care tânjește este disponibilă. Mai devreme sau mai târziu - ori completezi necesarul de apă din corp, ori - adio viață.

Dacă ideea că faci economie de apă îți mărește optimismul, foarte bine, nu bea apă în prima zi (dacă înșă ești ranit - nu te abține!). Dar apă trebuie rationalizată pentru că fiecare membru al grupului de supraviețuitori să capete o porție corectă.

Când bei, nu uita să umezești buzele, gura și gâtul înainte de a înghiți. După o perioadă a cu apă puțină la dispoziție, când apare apă mai multă (de exemplu o ploaie) nu face exces: bea încet și puțin. Când ești uscat de sete și dai de apă - nu te repezi, controlează-te, bea o cană încet, cu înghițituri mici și de-abia după câteva minute pe a doua s.a.m.d.

Înainte de a pleca la drum, mai bea odată - mult mai mult decât ai nevoie. În timpul marșului bea des și puțin. Faptul că te-ai umplut cu apă de la început o să-ți fie de mare folos mai târziu, dacă rămâi rară apă.

Rezerve noi. Când rezervele de apă sunt completate de ploaie, dintr-un râu sau o oază, înainte de a pleca mai departe, bea mai mult decât ai nevoie. Umple bine corpul cu apă. Dacă umbli în desert, ia provizii de apă cât mai mari posibile - chiar în dauna altor bagaje și echipamente (vezi la #13). Transporta apă în vase închise.

5.4. CUM FACI ROST DE APA?

Drumetul ratacit poate lupta cu setea sugând o frunza verde (desi aceasta actiune nu-l ajuta fiziologic -vezi mai înainte) sau controlându-si intensitatea transpiratiei (aceasta îl ajuta). Dar pâna la urma - el trebuie sa gaseasca apa. Si dupa ce a gasit-o, trebuie s-o faca buna d e baut.

Apa poate fi procurata din: surse existente la suprafata pamântului (râuri, pâraie, izvoare, helestei, canale, bazine), surse subterane (ascunse sub un strat subtire de pamânt, în zone umede, fântâni, pesteri, grote), alte surse (de exemplu sub nisipul din albia unor cursuri de apa în aparenta uscate, diferite gropi sapate pe loc, zapada si gheata topite, roua, plante, fructe, ploaie etc).

Nu este admisibil ca cineva din grup sa ramâna pasiv, sa astepte. Toti trebuie sa caute apa.

Ploaia-fii atent la semnele de schimbarea vremii. Fii pregatit pentru caderea ploii: curata vasele murdare. Majoritatea materialelor pot fi impermeabilizate prin frecarea lor cu o lumânare, cu unt sau ceara. Pentru a dizolva coaja de sare depusa pe husele si pânzele barcii, clatete-le în mare. Chiar daca pe ele mai ramâne ceva, va fi prea putina ca sa-ti faca rau.

Ca sa aduni apa de ploaie -întinde hainele. Aceeasi treaba poti s-o faci si cu frunze mari de copaci. Foloseste scorburile din copaci sau jgheaburile formate de stânci. Daca e timp, sapa o groapa în pamânt si captureste-o cu o foaie de pâna, prelata sau plastic. Sau cu hârtie uleiată, frunze etc. Foloseste orice poate sa împiedice scurgerea apei spre solul care e la fel de însetat ca si tine.

Firul de apa de ploaie care se scurge pe trunchiul unui copac înclinat sau pe o ramura groasa poate fi dirijat si captat cu ajutorul unui soi de fitil lung, realizat dintr-o bucata de tesatura (rupta dintr

o haina) înnodata în jurul trunchiului sau ramurii, care sa ajunga într-un vas (fig 5.1). Sau, construiește

un mic baraj care sa conduca suvoiul de apa aparut spre o adâncitura din stânca.

5.1. Culegerea apei de ploaie din copac

Roua -poate sa cada în cantitate mare chiar în desert, în locuri aride. Construiește (din timp)

capcane de roua: suprafete stralucitoare cum ar fi dosul foliei termoizolante (care se aterne pe

pamânt pentru a dormi pe ea în excursie), sau capacul de la roata autoturismului, sau u bucata din carcasa autoturismului, sau cutii de conserve. S-ar putea depune si pe pietrele sau plantele din apropiere.

Scoala-te devreme si verifica. Scurge roua în vase. Aduna, suge roua cu bureti sau cârpe.

Sapa o groapa pentru roua -pe care o capturesti cu o prelata, pânza sau plastic -si i pune în ea pietre, sau bolovani curatati, scosi din nisipul desertului. Roua se poate aduna pe ele si apoi se scurge pe fundul gropii.

Zapada -se topeste neeconomicos, cu mult combustibil -si se obtine putina apa. Iar necesarul este de 2-3 l/zi, de persoana!

Zapada poate fi topita si în palma - dar cu pericolul unor degeraturi.

Ca sa topesti zapada, nu umple vasul sau cutia de conserve de pe foc. Pune câte pu tina, nu toata deodata. Ar fi si mai bine daca vasul ar avea de la început putina apa pe fund. Iar când termini debaut, lasa în vas putina apa pentru urmatoarea topire. Îndeasa mereu zapada în vas si agita vasul în cursul topirii.

Bucatile de zapada pot fi topite si la soare, asezate pe o cârpa neagra întinsa pe o stânca. Dupa ce se îmbiba, stoarce cârpa într-un vas. Cel mai bine topesti zapada când gatesti: cu acelaasi foc rezolvi toate treburile.

Zapada de la adâncime este mai compacta si se topeste mai bine decât zapada proaspata, afânata de deasupra.

Nu bea apa care provine din zapada îmbibata cu apa de mare.

Gheata -este o sursa buna de apa. Daca însa mai ai si alta sursa, nu irosi combustibilul ca sa topesti gheata. Trebuie facuta distinctia între gheata veche din mare si cea noua. Se va folosi numai cea veche, pentru ca este mai putin sarata. Topeste putin si vezi ce gust are, cât de sarata este. Gheata veche e albastra, se sparge si are colturi boante. Cea noua are culoare gri lptos, iar spartura este unghiulara, ascutita.

Gheata luata dintr-un aisberg este buna, dar nu este recomandabil sa te apropii de el caci se poate rasturna, chiar daca aparent este fixat într-un câmp, de o banchiza - deoarece gheata de sub apa se topeste mai repede decât cea de deasupra.

Apa din baltoacele de pe banchiza este de obicei buna de baut -daca provine din gheata veche. Balta de lângă mal contine apa sarata de la valuri, stropi, nu are apa buna de baut. Judeca situatia, folosind bunul simt. Si gusta apa.

Apa de la suprafata solului. Sursele de apa pot fi descoperite prin indicii cum ar fi: potecile oilor, caprelor, vitelor; directia de zbor a pasarilor în timpul serii; oracaitul broastelor; cararile facute de animale salbatice care, în general, duc spre apa; prezenta unor portiuni cu iarba deasa de culoare verde

închis; prezenta stufului, a trestiei, a salciei, a plopului etc, chiar la altitud
ine mai mare.

Existenta unor plante nu înseamna automat ca pe acolo este apa la suprafata. Mai c
auta si alte
semne. De exemplu - pasari agitându-se în desert. Sau pasari rotindu-se deasupra a c
eva. Sau drumurile
batatorite. Când întâlnești una sau mai multe gauri în pământ, cerceteaza-le; acolo s-ar p
utea sa fie un
mic rezervor subteran.

Cauta o oaza. De obicei oazele sunt legate prin drumuri batute de caravane.

Noroiul - îmbiba o pânza, o basma sau un burete în noroi, apoi stoarce-o.

Plantele -adeseori contin apa. Plantele din familia cactusului sunt utile si mer
ita sa fie
adunate, oricât de uscat si pergamentos le-ar fi aspectul. Cu sau fara cutit, taie
-le vârful si stoarce-le.
Zdrobeste-le, cu o piatra -poate se scurge un lichid sau o zeama mai vâscoasa. Dac
a însa este laptoasa,
nu o bea.

Nu-ti consuma energia scotocind prin tufisurile, sau pe lângă copacii din desert c
a sa cauti la
suprafata radacinile ce contin apa. Ele exista (întinzându-se radial pâna la 15 m de t
ulpina), dar nu
trebuie sa fii sigur ca le vei gasi. Oricum, solul trebuie cercetat la 1-2 m de
copac. Dar nu consuma prea
multa transpiratie pentru aceasta scormonire.

Plantele din jungla pot contine apa proaspata. Încearca-le pe toate. De exemplu, t
ulpina (ca o
trestie groasa) de bambus verde contine adeseori un lichid potabil; bambusul gal
ben si crapat a adunat
în interior apa de ploaie. Daca auzi clipocind înauntru, taie, sau da o gaura deasup
ra fiecarui nod. Din
tija de bambus se poate face un vas foarte bun pentru apa.

Si vitele, plantele cataratoare, sunt foarte bune. Alege un fir, o tulpina groas
a, o liana si
reteaz-o cât mai sus posibil. Apoi reteaz-o jos si aduna într-un vas zeama ce se scu
rge din ea (nu baga
capatul tulpinii în gura ca sa sugi din ea, s-ar putea sa faci o iritatie la gura
sau pe piele). Dar atentie:
daca lichidul obtinut este laptos, nu-l bea (vezi #5.5).

Despre extragerea laptelui din nuca de cocos, vezi #16.7.

Sau ia apa din frunze, înfasurându-le (direct pe copac, sau taiate) cu un sac sau o
punga de
plastic (fig. 5.2). Apa se evapora din frunze si se condenseaza pe folie. Aranje
aza o panta, un loc în care
sa se adune apa: un colt de sac lasat mai jos, un sant etc.

5.2. Culegerea apei de condensare de la plante

Vietuitoarele indica apa:

Mamiferele -au nevoie de apa. Ierbivorele nu stau departe de apa (trebuie sa bea
în zori si

seara). Urmele animalelor converg spre apa; urmaresc-le spre vale. Carnivorele nu au nevoie de apa; si-o iau din corpul prazii.

Pasarile -vegetariene (porumbel etc.) nu stau departe de apa (beau în zori si la a pus). Când zboara în linie dreapta si pe jos -se îndreapta spre apa. La întoarcerea de la apa zboara din copac în copac, odihnindu-se des. Pasarile de apa si cele de prada nu beau des; nu sunt bune indicatoare pentru apa.

Insectele -albinele sunt foarte bune indicatoare. Ele se departeaza la max. 6,5 km de stup sau de apa. Furnicile depind de apa: o coloana de furnici care se catara pe un copac probabil se îndreapta spre un mic rezervor de apa. Majoritatea mustelor nu se departeaza mai mult de 90 m de o apa.

Reptilele - nu sunt bune indicatoare de apa.

Oamenii, bastinasii -urmele si potecile lor duc spre un izvor, un put sau o baltă. S-ar putea ca sursa de apa sa fie acoperita cu crengi sau pietre, ca sa-i reduca evaporarea. Pune un capacul la loc.

Apa subterana rezulta din ploii sau zapezi care se infiltreaza la mare adâncime în pamânt, chiar daca uneori solul la suprafata pare uscat. Procurarea apei de la adâncime necesita efort, timp, unelte de sapat.

Nu-ti cheltui energia într-un loc cald si arid, cautând fara succes apa care s-ar putea sa fie (sau nu) în subsol. N-are rost sa cauti, daca nu sunt semne sau dovezi concrete ca ar exista apa. Daca stii sa simti si sa descoperi (cu pendulul sau nuiua) apa ascunsa, e grozav. Daca nu, merita sa ai bine pastreaza-ti energia si transpiratia. Nu sapa niciodata cu frenezie si la întâmplare. Merita sa sapai: într-un teren cu iarba verde si deasa; sub o panta; lângă plantele sau copacii care au nevoie de multa apa; unde sunt semne ca uneori, dupa o ploaie, locul respectiv devine un izvor.

În terenurile stâncoase apa subterana poate fi gasita pe unde este calcar, grohotis. În timpul sezonului ploios apar izvoare pe fundul unor vai seci sau pe pantele laterale ale unor înaltimi învecinate.

Anumite forme de relief indica existenta apei, mai ales daca si solul este umed:

a) Pesterile dintr-un tinut calcaros (vezi la #14 si #15); crapaturile din stânci; izvoarele; locurile umede; baltoacele.

b) Falezile -cauta apa la baza peretilor calcarosi. În zonele cu lava (tufuri) vulcanica, pe

falezele având aspectul unor tevi de orgă, de obicei sîruieste apa.

c) Vaile pot avea izvoare, pârâie sau baltoace care apar în diverse locuri și condiții: de exemplu, acolo unde valea traversează o fâșie de lava sau o adâncitură într-un teren nisipos, cu apă scurgându-se pe pereții laterali.

d) O înălțime oferă avantajul unui punct de observație bun, din care se vede o suprafață mare de teren. Căuta de sus zonele cu vegetație mai abundentă sau

mai verde, dinspre fundul văii sau pe lângă acesta. Săpa un șanț sau o groapă la baza zonei cu plante verzi și aștepta; sunt șanse să se umple cu apă. Pe de altă parte, vegetația prezintă pe un teren arid, dar plan și orizontal, nu ne dă mari speranțe de găsire a apei.

e) Albiile râurilor uscate pot avea apă în punctul cel mai de jos al exteriorului oricărui cot. De asemenea, pot avea apă terasele amplasate deasupra albiei uscate.

f) Sisturile, rocile sedimentare, terenurile argiloase oferă adeseori apă dacă sapă în ele - mai ales sub o faleză. Și dacă sunt umede.

g) În nisipul, pe plaja de la malul mării: încearcă în punctul cel mai de jos, între dune, pe partea opusă mării. După ce dai de apă, de umezeală, nu mai adânci groapa - s-ar putea să ajungi la apă sărată. Oprește săpatul și aștepta. Apa adunată va fi mai bună spre suprafața și mai sălcie spre fund. Ia și bea apă de la suprafața cu o scoică mare (e bună și la săpat). Dar nu te omoară nici apă sălcie, bătă câte puțin. Eventual săpa mai multe gropi - chiar și în zona aflată deasupra urmei la sate de nivelul maxim al mării, în urma fluxului.

h) Pe insulele uscate și aride adeseori poți găsi apă dacă sapi găuri în depresiunile aflate la circa 30 m departare de mal, deasupra urmei lăsată de nivelul maxim al mării, de flux.

Alambicul improvizat - dacă ai o bucată de aprox. 80 x 80 cm de folie din plastic, poți încerca să "mulgi" solul din desert. Metoda nu dă rezultate oricând, dar uneori poate produce chiar mai mult de 0,5 l/zi.

Într-un loc neumbrit săpa o groapă tronconică având la partea de sus diametrul de aprox. 1 m. și suficient de adâncă ca să încapă în ea o galeată (sau orice alt vas cu gura mare). Înținde plasticul peste groapă și fixează-i marginile cu pământ sau pietre (scoase din groapă). În centrul foliei pune o piatră, care-i va da o formă de con cu vârful în jos. Galeata sau vasul colector va avea gura cam la 5 cm sub vârful conului (fig. 5.3).

5.3. Alambicul solar

Soarele va încălzi foarte tare aerul și pereții gropii de sub plastic - ceea ce va

forța evaporarea
apei din pământ. Când aerul de sub plastic se saturează cu vapori de apă, pe suprafața foliei se

condenseaza picaturi, caci folia este mai rece decât aerul de sub ea. Picaturile cad în vas. Instalatia functioneaza si noaptea, caci solul este cald, iar folia este rece. Totul este simplu si eficient.

Freaca fata de jos a foliei cu nisip si picaturile de apa formate vor curge mai usor pe ea, dar vezi ca suprafata foliei sa ramâna curata. Daca ai si un furtun, o teava sau o treptie, poti sa-i înfigi un capat în galeata. Vei putea suge apa cu teava, fara a mai demonta plasticul.

Apa fiind distilata are un gust statut. Adauga-i un vârful de sare, vars-o sau vânturo o dintr-o cana în alta. Din când în când verifica plasticul, sa nu atinga peretii gropii, caci s-ar pierde o cantitate de apa. Nici sa nu atinga vasul sau galeata. Daca plasticul este transparent, se poate vedea condensarea picaturilor.

Instalatia colecteaza si apa de ploaie. Ea functioneaza si ca o capcana: broastele, serpii, alte animale mici care se strecoara înauntru nu mai pot scapa si îti completeaza hrana.

Atentie: unele locuri, amplasamente, sunt mai productive decât altele. O gaura facuta în sol deasupra unui strat de stânca seaca repede. Când productia începe sa scada pregateste-te sa muti alambicul în alta parte.

Un loc bun poate da 1 l/zi timp de o luna. Dar jumatatea de litru de apa pe zi se obtine chiar si în locurile proaste. O singura instalatie nu produce apa suficienta pentru supravietuirea unei persoane pe vreme caniculara, dar 2-3 bucati te pot ajuta sa scapi.

Cazanul solar-este un echipament aflat în dotarea barcilor de salvare care serveste la fabricarea apei de baut. Se pastreaza dezumflat. Când ai nevoie de el, îl umfli pâna în forma de sfera, ca

o minge. Distilarea apei de mare se face cu ajutorul caldurii de la soare, în mod asemanator cu functionarea alambicului -descrisa mai sus. Daca sunt disponibile mai multe astfel de mingi, când vremea este senina, leaga-le bine si pune-le pe mare pentru a obtine cât mai multa apa de baut. Trusa de desalinizare -poate exista în dotarea barcii de salvare. Pastreaz-o ca rezerva daca ai cazane solare în functiune sau daca ploua.

5.5. CURATA APA

Orice apa gasesti trebuie s-o consideri poluata. În apa se pot gasi: impuritati solide (anorganice, organice), chimicale (metale grele, halogeni), organisme vii (bacterii, virusi etc).

Chiar apa (aparent) foarte curata poate fi contaminata. De la robinet curge apa poluata. Iar pâraul ispititor de la munte poate a trecut deja printr-un sat, sau pe lângă o stâna, sa

u peste un animal
mort.

Desi unii supravietuitori au baut cele mai jechoase lichide fara sa le curete si nu au patit nimic, pericolul îmbolnavirii cu holera, febra tifoida, dizenterie, enterita, chist hidat ic s.a.m.d. este prea mare, iar urmarile prea grave, ca sa-ti permiti riscul de a face ca ei.

Exista diverse metode de purificare a apei:

a) Filtreaza toata apa printr-o tesatura sau batista împaturita -ca sa retina suspensiile de roca, nisip, rugina, praf. Sau, alt filtru improvizat: baga într-o pungă de plastic, o cutie de conserve, un ciorap (curat), straturi succesive (grosime de circa 3 cm) de pietris (jos), nisip, carbune pisat. Dupa filtrare apa trebuie dezinfectata cu una dintre metodele b, c, d. Filtrarea nu dezinfecteaza!

b) Fierbe-o bine cel puțin un minut (mai bine 10 minute, plus câte 1 minut pentru fiecare 300 m înaltime fata de nivelul mării), apoi las-o sa-si depuna toate suspensiile. Vasul pentru fiert poate fi confectionat dintr-o trestie de bambus, cutie din hârtie, coaja de copac (salcie) - vezi la #16.

c) Toarna în vas putina tinctura de iod în solutie 10% (5 picaturi la un litru de apa; 10 picaturi -daca apa este tulbure). Lasa sa stea asa cam 1,2 ore. Dezinfecteaza si marginea vasului, scurgând peste ea si clatind-o cu putina apa tratata, si mai asteapta un timp. Sau foloseste permanganat de potasiu

- vezi la #2.4.

d) Foloseste tablete pentru tratarea apei (având ca substante active clor, iod, argint), respectând instructiunile de pe cutia lor.

e) Gustul apei poate fi îmbunatatit adaugându-i putina sare, sau vânturând-o dintr-un vas în altul.

Sau, un caz mai special: daca ai nimerit într-o (veche) mina de plumb -cu sau fara voia ta (de exemplu te-ai adapostit în cazul pericolului unei explozii atomice) -poti gasi baltoace cu apa. DAR ele au la suprafata un strat din praf de plumb, foarte otravitor. Pentru a face rost de apa curata, baga-ti degetul în ureche, mânjeste-l cu ceara, apoi înfige degetul în baltoaca. Ceara va rupe tensiunea superficiala a stratului cu plumb. Nu ai decât sa sugi, apa din baltoaca prin gaură a curata, aparuta acolo unde a fost degetul.

6. IN APA

- 6.1. Înainte de a ajunge în apă
 - 6.2. Dacă NU știi să înoti
 - 6.3. Pericole la tarm și pe mare Curentul te trage spre larg, Cârcelelul, Apa foarte rece, Obiecte care cad, Barca navaleste peste tine, Valurile mari, Iesirea din apă pe stânci, Malul cu faleza
 - 6.4. Pericole într-un râu Pragurile sau cascada, Stâncile din mijlocul albiei, Crengile atârinate deasupra unui curent iute
 - 6.5. Apa din subteran
 - 6.6. Înotul pentru supraviețuire
 - 6.7. Cum umfli hainele? Cum te dezbraci în apă, Umflarea hainelor, Cum folosești flotatoarele
 - 6.8. Salvarea dintr-un naufragiu Nava se scufundă, Avionul coboară pe apă, Luntră se rastoarnă, Barca de salvare se rastoarnă, Automobilul se scufundă în apă
 - 6.9. Cum salvezi pe cineva de la înec
 - 6.10. Traversarea unui râu prin vad
- Oricât de bine antrenat ar fi un înotător, el se poate totuși îneca dacă e izbit de valul unei revarsări de apă, sau scuturat de marea dezlantuită, sau rasucit de un vârtej. Iar când un om obișnuit, care știe să înoate, dar nu are antrenament, ajunge fără voie în apă, în mijlocul mării, al unui lac întins sau al unui fluviu, șansele să iasă viu la mal sunt foarte mici.

Ce să mai zicem despre un ne-înotător: scos din mediul lui obișnuit și bagat în apă, moare mai mult de frică. Gâfâind, sufocându-se, bolborosind, el se scufundă tragând la fund și pe cel care încerca să-l salveze: căci omul speriat de moarte, cum e cel care se îneacă, are o forță imitabilă.

Pentru a putea face față acestor situații învăța să înoti și să salvezi o persoană de la înec, de la un profesor competent. Nu există altă soluție.

Totuși, chiar și cel fără o pregătire bună n-ar trebui să piardă orice speranță. Chiar dacă nu știai să înoate, oricine trebuie, și poate să facă ceva rațional în apă și să încerce să scape cu viața. Încercarea moarte n-are.

6.1. ÎNAINTE DE A AJUNGE ÎN APA

Dacă mai ai timp:

- Scoate cizmele, ghetele sau pantofii.
- Scoate și arunca hainele: strâmte, grele, din lână. Dar rămâi îmbrăcat cu cămașa, pantalonii, bluza, rochia, pijamaua. Baga în buzunare și sub haine oricât de multe obiecte care plutesc: sticle goale din plastic, mingi, cutii goale etc. Nu uita că galetile, cizmele sau vasele întoarse cu fundul în sus, plutesc și ele. Valorifică orice obiect care poate pluti: scândura, scaun de automobil, camera auto, roata de rezervă;
- Apuca orice vestă sau colac de salvare;
- Ochește și agăta-te de orice obiect din jurul tău care pluteste pe apă. Hainele pe care le-ai dezbrăcat - de exemplu un impermeabil - trebuie să le ai cu tine (în brate) ca să improvizezi cu ele perne de aer, așa cum se arată mai

jos -vezi la #

6.7.

6.2. DACA NU STII SA ÎNOTI

Poti încerca sa plutesti si sa respiri satisfacator câtva timp -pâna când se apropie o barca, un salvator etc:

- înainte de a intra în apa - trage în piept o gura zdravana de aer (vezi si # 15.2);
 - Când te scufunzi - strânge bine din dinti si nu respira;
 - Nu te lasa cuprins de frica;
 - Stai linistit, fa ce face o sticla goala: NU te agita, nu te zbate, nu te zvârcolii,
 - nu lupta;
 - Asteapta sa fii ridicat la suprafata de principiul lui Arhimede (cel cu plutirea corpurilor în apa), ai încredere în el;
 - Când gura îti iese deasupra apei, expira si inspira. Respira cât mai rar -umple si retine aerul în piept cât poti de mult (ca o sticla goala).
- Nu încerca sa înoti, sa înaintezi. Mai ales, tine bratele în apa -nu le ridica în sus, deasupra apei.
- Vei reusi sa plutesti numai daca esti calm si nu te sperii. Poti alege una din urmatoarele pozitii:

1. Cu trunchiul vertical si fata în sus: tine capul dat pe spate si fata deasupra apei. Tine-ti respiratia cât poti de mult. Când vrei sa respiri, scoate mai întâi gura afara din apa, apăsând în jos cu palmele imediat sub suprafata apei. Apoi expira (cam 70% din volumul de aer din plamâni) dupa care,

fara pauza, inspira viguros. În continuare tine-ti respiratia si stai linistit câțva timp, pluteste, privește în jur. Dupa un timp respira din nou s.a.m.d.

2. Cu trunchiul înclinat si fata în jos: partea din spate a capului e deasupra apei. Ca sa respiri, ridica fata deasupra apei si împinge în jos cu mâinile si picioarele. Mai întâi expira, apoi inspira repede, fara pauza între ele. Dupa inspiratie tine aerul în piept, stai linistit, lasa corpul sa coboare si fata sa întore în apa. Repeta manevrele când vrei sa respiri din nou (vezi fig. 6.2.).

3. Cu trunchiul orizontal, fata în jos si genunchii ghemuiti la piept: spatele sta afara din apa, capul este sub apa -lângă genunchii tinuti cu amândoua mâinile. Pentru respiratie, ridica-ti capul, scoate fata din apa, expira si imediat inspira. Apoi baga capul în apa. Dupa un timp repeta s.a.m.d. Totul este sa nu te sperii -simplu, nu?! Sunt însa mari sanse ca o persoana care nu stie sa înoata si nu a exersat niciodata în liniste macar "pluta", sa se sperie foarte tare când ajunge accidental în apa, daca nu se poate agata de ceva care pluteste.

Concluzia: învata cât mai repede sa înoti; NU conteaza vârsta, sexul, talia etc.! Pentru cei care stiu sa înoate:

6.3. PERICOLE LA TARM SI PE MARE

Curentul te trage spre larg: nu te speria si nu te zbate. Încearca sa atragi atentia celor de pe mal sau din barca, agitând chilotii, costumul de baie, maieul, si strigând (vezi la # 3). Fa pluta, bate apa sau înoata încet. Nu-ti risipi fortele. Niciodata nu înota împotriva curentului.

Scufunda-te vertical, cu picioarele în jos, ca sa verifici adâncimea apei. S-ar putea sa constati ca fundul e la o adâncime mult mai mica decât credeai, chiar dupa ce curentul te-a dus la o distanta mare de mal.

Determina în ce directie te trage curentul. Înoata perpendicular pe directia curentului. Ideea este sa iesi din calea lui, îndreptându-te piezis spre mal, NU spre locul de unde ai plecat, ci altul la oarecare distanta de primul. Înoata în stilul care-ti convine si când obosesti, odihneste-te cât de des.

Daca esti pe o saltea pneumatica, stai în continuare numai pe ea, într-o pozitie stabila, astfel încât nu te rastorni. Daca salteaua este îngusta, încearca sa vâslesti cu bratele. Nu lupta a pieptis contra curentului, ci îndreapta-te în diagonala fata de el, dupa ce lamuresti încotro si cât de iute te duce. Nu încerca sa iesi la mal prin locul în care ai intrat în apa.

Nu te lasa atras sa prinzi o minge, o jucarie plutitoare sau o saltea pneumatica luata si dusa de curent spre larg: mai bine pierzi o minge decât sa-ti pierzi viata. Dar daca ai fost prins într-o astfel de capcana, foloseste sprijinul plutitor pe care obiectul respectiv ti-l ofera, ca sa economisesti fortele

pentru revenirea la mal.

Cârcelul: Accesele de durere anunta dinainte aparitia cârcelului. Cauza este fie obo
seala, fie
lipsa de calciu sau saruri din corp. Când apare un astfel de avertis-ment, opreste
-te si întinde imediat
membrul sau muschiul respectiv. NU te speria. Fa pluta pe spate consumând cât mai pu
tina energie.

Când apare un cârcel:

a) în laba piciorului -apuca degetele de la picior si încearca sa le apropii de flui
erul
piciorului, da laba piciorului peste cap.

b) în pulpa -îndreapta genunchiul; încearca sa întinzi pulpa tragând vârful labeli spre genun
chi
si împingând calcâiul.

c) In coapsa - îndoiaie genunchiul si întinde coapsa.

Dupa ce durerea slabeste, maseaza muschiul pâna ce ghemul dur se topeste, dispare.

În apa foarte rece, cu bucati de gheata, frigul te asfixiaza, îti taie toate puteril
e, degetele nu
mai au forta sa apuce, socul termic te doboara, te omoara! Când intri în ea îti taie r
asuflarea. Pierzi
controlul asupra muschilor, judecata se tulbura, amorteste. Dupa 15-20 minute de
sedere în apa cu
gheata mori; durata depinde de rezistenta organismului si de temperatura apei.

Practic - ai foarte putin timp la dispozitie.

Dar REZISTA! Actioneaza. Cât timp mai poti, înoata repede, viguros spre ceva care te
-ar
putea scoate din apa: scara, funie, barca, banchiza.

Iesi din apa cât mai repede. Tavaleste-te în zapada -aceasta absoarbe apa si te usuc
a.
Adaposteste-te imediat în haine uscate.

Când apa e rece, dar nu chiar atât încât socul produs de frig sa te ametasca, încearca sa
economisesti energia si caldura, facând miscari cât mai putine si lente (în afara cazu
lui în care vezi ca
în apropiere pluteste ceva pe care sa te urci). Nu scoate hainele. Agata-te de ram
asitele plutitoare ale
naufraziului.

Obiecte care cad, un vârtej etc: îndeparteaza-te de pericol înotând repede, pâna ajungi într
-o
zona mai sigura. Dar, ia cu tine orice obiect plutitor pe care-l întâlnești pe drum
si pe care-l poti
remorca: butoi, resturi de la naufragiu etc, caci te va ajuta sa supravietuiesi
.

Barca sau vaporul navaleste peste tine

Scufunda-te. Cum?

a) Vertical, cu picioarele în jos.

Calca" apa. Dezumfla vesta de salvare. Împinge tare cu picioarele în jos si iesi mult afara din apa. Verticalizeaza labele, lipeste picioarele. Îndreapta corpul. Apoi scufunda-te cât mai adânc. Dupa ce ajungi sub apa, încearca sa te adâncesti: ridica bratele cu palmele în sus, pornind de lângă coapse pâna deasupra capului -ca si cum ai ridica apa. Dupa ce ajungi la adâncimea maxima nece sara sau posibila, apleaca-te si înoata orizontal. Înoata încet sub apa folosind stilul bras sau un amest ec de miscari -cu bratele ca în stilul bras si cu picioarele forfecând ca în stilul craul. Dar iata câteva reguli generale pentru deplasarea eficienta sub apa:

- Fa miscari exagerat de ample, indiferent de tehnica si de stilul folosit.
- Dupa o împingere cu picioarele, stai linistit si înainte de a face urmatoarea miscare de brate, aluneca un timp cu bratele pe lângă corp.

b) Vertical, cu capul în jos.

Din pozitia orizontala a corpului cu fata în jos, apleaca-te cu trunchiul vertical si înoata spre adâncime cu bratele (bras); picioarele încep sa se miste numai dupa ce au ajuns sub apa.

Nota: ambele metode sunt la fel de bune; când exista pericolul unor obiecte sau obstacole de care sa te lovesti (fundul apei, stanei, epave etc), atunci fereste capul, folosind prima varianta.

În cazul petrolului aprins pe suprafata apei înoata bras contra vântului, încearca sa alungi flacarile de lângă cap sau mâini (prin aruncarea apei etc).

Valurile mari (brizantii): nu te pripi (mai ales la începutul concediului) sa te repezi în apa, în mare, înainte de a verifica daca este SIGURA. Multe accidente se petrec în zona valurilor mari care se sparg la tarm. Baia, înotul în zona brizantilor izolati poate fi mortala. Mai bine s calda-te în zona de plaja permisa, sigura, marcata cu stegulete.

În unele locuri, pe plajele publice se foloseste un sistem de avertizare pentru semnalarizare, de exemplu: stegulete încrucisate = nu intrati în apa; stegulete distantate = în zona dintre ele este permisa intrarea în apa (fiind patrulata de barcile Salvamarului). Pentru a afla semnificatia semnelor-citeste panourile cu anunturi sau întreaba administratia plajei, oamenii.

Brizantii sunt violenti si periculosi. Îsi pot schimba caracterul în câteva clipe, înotatorul

neexperimentat care credea ca locul este putin adânc si fara pericole poate fi urgent ametit, lovit si epuizat. Adeseori copiii cad victime valurilor mari.

Nu încerca niciodata sa te împotrivesci loviturilor unor valuri puternice sau antrenarii tale întrun curent rapid. Pentru a supravietui în valurile mari este nevoie de o anumita tehnica. Când ai fost prins de valuri lângă mal si lovit, sau ametit, lângă un debarcader sau pe o plaja, singura sansa de salvare este sa procedezi astfel:

1. Încearca sa plutesti, sa calaresti pe deasupra valurilor care vin;
2. Înfinge degetele în nisip - pentru a nu fi tras de curent spre larg;
3. Dupa ce valul s-a retras (pâna la valul urmator), fugi cât poti de repede spre mal, spre uscat.

Iar daca ai fost aspirat de curentul apei ce se retrage si dus spre larg:

1. Nu lupta contra lui;
2. Înnoata în diagonala fata de directia în care te trage.

Un înotator tras de curent e silit sa parcurga o distanta mare, poate chiar sute de metri, pâna scapa din curentul de retragere a valurilor si poate reveni la mal (dar la un kilometru si chiar mai mult de locul în care a intrat în apa).

Ridica un brat afara din apa ca sa semnalizezi ca esti în primejdie. Pastreaza-ti calmul. Fa pluta sau calca apa pâna când soseste Salvamarul sau alt înotator bun cu un colac de salvare.

Daca însa nu vine nici un ajutor:

Mai întâi: nu te speria!

Înoata economicos - bras - sau pe o parte:

a) înoata paralel cu malul, pâna ajungi în zona valurilor normale, mici, care se îndreapta spre tarm.

b) Ridica-te si încaleca" pe creasta unui val mai mic. Chiar în momentul când începe sa se rastoarne si sa se sparga - scufunda-te prin el;

c) în cazul valurilor mari, înoata spre mal în valea dintre doua valuri. Când se apropie un nou val, scufunda-te si agata-te cu degetele de nisip sau de fund, pentru a nu fi tras sau doborât de curentul invers. Dupa trecerea valului, iesi la suprafata si continua sa înoti spre mal.

Salvarea unei persoane prinsa de valuri - vezi la #6.9.

Iesirea din apa pe un mal stâncos: îndreapta-te spre zona în care apa se ridica linistita, fâsâind printre stânci. Evita locurile în care apa se sparge de mal explodând. Apropie-te înotând încet. Pastreaza-ti fortele ca sa te agati de stânca.

Cauta sa ajungi la stâncă după coama unui val mai mare. Stai vertical în apă, cu fața spre mal și cu genunchii la piept -pentru ca talpile să intre primele în contact cu stâncă și să amortizeze socul. Dacă n-ai reușit la prima încercare, înoată cu mâinile și așteaptă următoarea ciocnire. Repeta.

Plantele, iarba de mare liniștesc apa. Nu înota pe deasupra lor, ci mai mult târaste-te printre ele, apucând și tragând de fire.

Dacă ești într-o barcă, pe o plută sau într-un avion prăbusit și vrei să debarci sau să înoti spre mal, nu-ți scoate pantofii și pastrează cel puțin un strat de haine. Vesta de salvare este cel mai bun ajutor pentru acostarea sau aterizarea pe stânci (vezi și # 9.3).

Malul cu faleza: dacă nimeresti pe un tarm format din stânci înalte și abrupte fără acces sau terase la nivelul apei, iar pentru salvare ești silit să înoti înaintând prin fluxul care are creste, îndreaptă-te spre stâncile sau insulele din mare. Pastrează pe tine un strat de îmbrăcăminte și mai ales pantofii, ghetetele sau sandalele (pentru aterizare).

Dacă poți, improvizează o funie din prosoape, curele sau cămăși legate. Lungimea trebuie să fie suficientă ca să acopere distanța, de la o stâncă la alta. Și mai bună ar fi o frânghie sau o coardă adevărată. Asigurarea de pe mal a celui care înoată se face la fel ca la catarare (vezi la #14).

Cel mai bun înotător al grupului pleacă primul, având funia legată de talie (cu o sfârșet). La celălalt capăt, ramas în spate, o persoană solidă și bine ancorată de stâncă va elibera treptat și controlat funia. Dacă înotătorul este luat de un val, cel ce asigură nu trebuie să fie și el smuls, ba chiar să-l poată trage și salva pe asigurat. Bucată de funie dintre asigurat și asigurator trebuie să stea mereu întinsă ușor.

După ce înotătorul înaintas ajunge pe o stâncă sau pe o insulă, se ancorează bine acolo. Cu picioarele bine sprijinite și încordate, el își trece funia peste spate și începe să-o traga, ținând-o bine întinsă, pentru asigurarea următorului înotător.

6.4. PERICOLE ÎNTR-UN RÂU

Pragurile sau cascada: când apa în care înoti trece peste un prag, scufunda-te spre fund -acolo unde curentul este liniștit -apoi îndepărtează-te pe sub apă de zona agitată (fig. 6.1). Dacă ieși la suprafața prea repede, vârtejul născut la caderea apei după prag sau baraj te va prinde și te va scutura ca pe o minge.

6.1. Înotul peste prag și pe sub val

Stâncile din mijlocul albiei: dacă ești într-o barcă -ramâi în ea. În cazul că ești în apă, înoată

în acelas sens și împreună cu curentul, prin orice limba de apă liniștită (care va avea forma unui V cu vârful spre vale). Traseul bun va fi de obicei printre zonele de apă albă, spumoasă (culoare care arată prezența stâncilor sub apă). Străduiește-te să ajungi în apă adâncă, fără praguri, din zona gurii V-ului sau în apă liniștită aflată după stânci, la vale.

Cea mai bună metodă pentru a stabili traseul cu adâncime maximă, fără praguri, este să privești albia râului de pe o înălțime sau de pe vârful unei stânci. Valurile de formă b razdelor de fân cosit, ce apar la capatul zonei în V, sunt produse de obicei de curentul rapid care lovește apa adâncă și liniștită - deci traversează-le înotând hotărât și viguros.

Crengile atârinate deasupra unui curent iute: nu te duce spre ele. Înoată sau vâslește cât poți de tare ca să le eviți, să le ocolești.

Dacă barca este târâtă cu latul spre crengile copacului, apleacă-te și înclină barca spre vale, astfel ca forța curentului să lovească în fundul ei rotund și nu în partea ei de sus. Ajută barca să scape și să înainteze, tragând de ramuri.

6.5. APA DIN SUBTERAN (vezi #3.8 și #14.5)

Când, într-un tunel, o pivniță sau un pasaj inundat tavanul coboară și atinge apa - scufunda-te.

Dar asta o faci numai dacă:

a) Ești sigur că lungimea de parcurs pe sub apă este limitată și se datorează unei coborâri locale a tavanului, iar pe partea cealaltă este spațiu liber și aer;

b) Nu există altă soluție și singura salvare este să traversezi zona înotând pe sub apă.

Primul pleacă cel mai bun înotător din grup - pregătit să se întoarcă înapoi dacă nu poate trece.

Dacă tu ești acela:

-Aerisește, dezumflă sau scoate orice haină care datorită aerului ar putea pluti, te-ar ridica și lipi de tavanul coborât, sau s-ar agăța și te-ar bloca acolo;

-Înainte de scufundare respiră adânc (de mai multe ori). Pipaie drumul. Trebuie păstrat neîntrerupt contactul cu cel plecat, semnalizându-se cu ajutorul

unei funii, eventual improvizată din curele, cravate sau haine înnodate. Semnalizarea se face prin smucituri usoare și distincte, bine convenite, înțelese și exersate înainte de plecare. De exemplu:

0 singura smucitura = totul e OK. Doua smucituri = trage de funie. Trei smucituri = da drumul la (ceva) funie. Patru smucituri = am ajuns.

6.6. ÎNOTUL PENTRU SUPRAVIETUIRE

Se foloseste un stil care economiseste fortele: bras, pe o parte, pe spate. Sau, se pot folosi pe rând aceste tehnici, în orice ordine convenabila.

Înoata încet si regulat, cu miscari puternice, dar niciodata direct contra fluxului, a curentului sau a vântului: înainteaza în diagonala contra lui. Daca apa este agitata, poate ca stilul cel mai potrivit este pe o parte (se respira mai usor).

Daca sunt valuri, respira adânc -oricând ai fata degajata din apa (fig. 6.2). Nu te extenua înotând continuu; fa pauze. Dar, NU ceda deloc. Rezista. Continua. Pastreaza-ti fortile si odihneste-te des.

Fa pluta pe spate ori de câte ori se poate. Dar când apa este agitata fa pluta cu fata în jos (vezi #6.2.).

6.2. Înotul în marea agitata

Sau, calca apa. Dar las-o pe ea sa faca mai multa treaba, adica sa te tina la suprafata (principiul lui Arhimede) -tu doar tine gura si nasul deasupra. Daca nu ai alte preferinte, misca picioarele ca în stilul bras, iar cu mâinile vâsleste usor la suprafata apei, sau imediat sub ea.

O vesta de salvare prelungeste durata de plutire. Daca vesta e de tipul care se umfla cu doua cartuse de bioxid de carbon (ca de sifon), descarca la început un singur cartus. Doua cartuse deodata vor umfla vesta foarte mult, ceea ce te va stânjeni la înot.

În apa sarata se poate pluti ore în sir chiar fara vesta de salvare. Dar ajutorul unei perne de aer sau al unui plutitor improvizat din haine umflate cu aer e oricând binevenit.

6.7. CUM UMFLU HAINELE?

Hainele dezbracate pot fi umflate cu aer ca sa te ajute la plutire. Aceste pluti toare improvizate:

a) Trebuie sa aiba fundul în sus;

b) Trebuie sa fie manipulate cu grija: daca sunt îndesate prea mult în apa, se golesc rapid de aerul care trece prin tesatura;

c) Ca sa le poti umfla, trebuie sa înoti într-un mod adecvat - cel mai bine ar fi sa exersezi, sa te pregatesti din timp (si sa exersezi acasa, de exemplu, umflând pungi de plastic etc).

Chiar si cei care nu stiu sa înoate, dar sunt siliti de împrejurari sa sara în apa far

a a avea la dispozitie vreun ajutor, colac sau vesta de salvare, ar face bine sa încerce sa umfle mantaua, bluza etc. pe care o poarta ca s-o transforme în flotor.

Cum te dezbraci în apa: scapa de hainele grele, strâmte, din tesatura rara, sau cele cu gauri mari. Daca însa vreuna din haine poate fi folosita ca plutitor, ca perna pneumatica, nu o arunca, ci tine

o aproape, facând-o sa pluteasca cu ajutorul aerului retinut în cutele ei. Scapa si de încaltaminte; dar nu uita ca cizmele pline cu aer, tinute cu mâna cu fundul în sus, devin flotoare. La fel si palaria.

Hainele ideale pentru improvizarea flotoarelor sunt: camasile, bluzele, rochiile, camasile de noapte, pijamalele tesute din in, bumbac sau plastic. Când sunt ude, aceste tesaturi retin bine aerul.

Dar nu te dezbraca de tot: hainele ajuta la pastrarea caldurii corpului. Trebuie sa scoti numai hainele care pot fi transformate în flotoare.

Ca sa scoti o haina, desfa fermoarele, nasturii si copcile, inspira adânc, apoi:

a) Scoate camasa ca pe o haina, adica nu o ridica peste cap, din cauza pericolului ca ti se va

înfasura si agata peste fata;

b) Rupe, despica de sus pâna jos o bluza sau o camasa daca e croita astfel încât sa nu se

deschida complet sau daca nasturii sunt alunecosi, greu de deschis sub apa;

c) O alta varianta de scoatere a camasii ar fi s-o tragi în jos, peste picioare -d ar atentie sa n-o

scapi la fund;

d) împinge cât mai jos pantalonii, apoi inspira adânc si baga capul la fund când scoti c omplet

picioarele din ei, folosind o miscare unduita cu ambele picioare, ca la înotul în stil fluture.

Umflarea hainelor.

Pregatirea: înnoada, încheie sau închide haina scoasa, astfel încât sa aiba o singura gaura libera. De exemplu, la un pantalon: înnoada cracii jos, lângă manseta si încheie slitul. Închiderea se

poate face prin strângerea si înnodarea chiar a bucatii respective de haina, sau legând-o cu cravata, cureaua, ciorapii, jartierele.

Umflarea se face cu o miscare rapida a hainei prin aer: deschizatura, sau gura merge mai întâi prin aer si ajunge sub suprafata apei. Haina se umfla ca un balon. Tine bine gura a hainei sub apa, eventual o strângi si o rasucesti ca sa se închida.

a) Deschide gura hainei si arunc-o prin aer, fie vertical din spate -peste cap; fie cu o miscare orizontala ca la coasa -dintr-o parte în alta -ca si cum ai vrea sa prinzi cu ea f luturi. Apoi scufunda-i gura sub apa si tine-o bine (fig. 6.3.).

În continuare, când e nevoie mai completeaza aerul:

b) Baga capul sub apa si sufla aer în gaura hainei, pe care o tii în jos si sub suprafata apei;

c) Cu palma facuta caus - în jos - baga aer sub apa si lasa-l sa scape din palma sub haina;

d) Sufla aer cu gura direct în gaura hainei -ca si cum ai umfla un balon.

Cum folosesti flotoarele: pot fi mai multe feluri de utilizare a unei haine umflate cu aer.

De exemplu, când te opresti din înot, umfla haina cu aer ca sa te sustina în perioada de odihna; apoi, reîncepi sa înaintezi, leag-o de talie si remorcheaz-o; când obosesti o umfli din nou s.a.m.d. Alte exemple:

fusta -pastreaz-o îmbracata si fa pluta pe spate. Ridica tivul din fata, trage-l spre tine si apoi arunca-l prin aer ca si când ai vrea sa-ti acoperi genunchii. Trage în jos tivul sub apa, eventual strânger sau îndoiaie-l, astfel ca poalele sa retina un volum de aer.

rochie -dezbrac-o. Înnoada-i gâtul si mânecile. Umfl-o. Tine-o apoi agatata cu mâinile, sau strânge-o între picioare.

pantalonii -tine-i umflati cu cracii în sus (ca pe o cracana de prastie), sprijina barbia pe fundul V-ului, tine-i cu mâinile agatate de bracinari pe care îl strangulezi cu curea. Eventual leaga-i de corp;

-Sau, tine-i la subtiara cu bratul bagat printre cracii verticali, si mâna îndoita în jos ca sa strânga bracinarii, în timp ce cu celalalt brat înoti sau vâslesti.

-Sau, suie-te cu pieptul între craci si înoata bras ori vâsleste cu mâinile si împinge cu picioarele;

-Sau, fa pluta pe spate tinând pantalonii umflati între picioare; eventual, foloseste bratele ca sa umfli alta haina.

camasa -înnoada-i mânecile. Apuca gulerul cu o mâna si poalele cu cealalta, arunc-o în sus ca sa prinda aer, strânge-i repede marginile -si obtii o perna de aer cu doua baloane alungite (mânecile) -fig. 6.4.

manta, impermeabil -procedeaza la fel ca si cu camasa: va rezulta o perna mai ma

re.

6.8. SALVAREA DINTR-UN NAUFRAGIU

Totul depinde de pastrarea calmului (vezi la #2.5). Iar sângele rece poate fi pasturat chiar si în cele mai îngrozitoare situatii (vezi la #4).

6.3. Plutitor din pantaloni sau o rochie umflata

6.4. Plutitor dintr-o camasa

Nava se scufunda: respecta instructiunile de salvare date de echipajul vasului.

Capitanul va

împarti pasagerii în grupuri si va fi numai câte un responsabil, sef de grup.

Du-te la locul de adunare indicat de responsabilul grupului tau. Îmbraca vesta si ajuta-i pe cei

tineri sau batrâni, pe cei speriasi sa si-o puna si ei. Vorbeste-le si calmeaza-i pe oameni.

Instructajul si exercitiile preventive de salvare care se fac de obicei cu pasagerii sunt foarte

utile. Cu ocazia acestor instructaje (la care va recomandam insistent nu numai sa participati, ci chiar sa

le luati în serios) trebuie sa memorati: unde sunt tinute vestele de salvare; cum se leaga sireturile, cum

se încheie capsele lor; unde este locul de adunare pentru grupa de pasageri din care faci parte; drumul

de parcurs, marcajele si semnele de recunoastere pâna la locul de adunare (de exemplu sageti rosii

pictate pe pardoseala); câte suieraturi ale sirenei vaporului, sau câte semnale de clopot, reprezinta

anuntul unei catastrofe.

Daca apare o învalmaseala, iar oamenii sar în apa tipând de frica, poate vei fi si tu silit sa sari:

îndeparteaza-te imediat de vas, înotând repede -ca sa nu te traga vârtejul ce apare când nava se duce la

fund si ca sa nu-ti cada în cap alte persoane care sar în apa dupa tine. Dar, si înainte si dupa ce sari înapa, fii mereu atent sa descoperi resturile plutitoare. Înainte

de a sari, arunca în apa obiectele plutitoare

de care ai facut rost, apoi sari pe lângă ele. Odata ajuns în apa, aduna cât mai multe obiecte sau resturi

pentru a înjgheba cu ele o pluta (vezi la #13).

Sau, te catari si esti tras într-o barca de salvare.

Avionul coboara pe apa. Când amerizarea fortata este iminenta, pregateste-te: desfa-ti gulerul

la camasa, nodul la cravata, scoate-ti ochelarii, proteza dentara, obiectele ascutite sau fragile, pantofii

cu tocuri înalte. Fii gata pentru ciocnire (vezi si #11.5).

Când echipajul da comanda, îmbracă vesta de salvare. Dar nu o umflă în interiorul avionului, căci volumul ei mare te va încurca la mișcări. La poziția optimă pentru a suporta ciocnirea și stai așa până ce avionul se oprește. Vor fi mai multe zguduiri, nu numai una îngrozitoare. Apoi:

- a) Dezleagă centura de siguranță;
- b) Procedeați conform indicațiilor echipajului.

Când ajungi afară din avion, umflă vesta de salvare. În cazul copiilor, dacă vesta s-a umflat cu cartușe de CO₂ -umfl-o înainte de a îmbrăca copilul, căci zgomotul produs de gaz la declanșarea cartușului ar putea să-l sperie.

Capitanul sau locțiitorul va repartiza pasagerilor și membrilor echipajului locurile din barcile de salvare; va lua conducerea barcilor; va transmite semnale radio pentru a cere ajutoare; tot el verifică dacă toate barcile de salvare conțin provizii și truse de prim ajutor -iar la nevoie redistribuie rezervele existente, respectiv pe cele salvate (vezi și # 13).

Luntrea se rastoarnă: rămâi lângă ea. Este mult mai vizibilă și pluteste mult mai bine decât un om. Dacă poți, recuperează vâsla.

Nu te urca, nu încăleca pe ea, nu încerca să o redrezezi în apă. Înoată spre unul din capetele barcii. Trage-o sau împinge-o la mal, acolo o găsești de apă și o redrezezi.

Dacă mai la vale apare pericolul unui vârtej, unor praguri sau stânci spre care se îndreaptă luntrea fără a mai putea fi oprită, paraseste-o din timp și înoată repede spre mal. Semnele care indică existența unui pericol mai la vale: bubuit ca de tunet, picături de apă care plutesc în aer, o linie argintie de-a curmezișul râului (arată coama unui prag).

Dacă te rastorni și ești prins într-o zonă de praguri sau într-un curent violent:

- a) Agăta-te de capatul din amonte al luntrei și înoată în josul râului, încercând să dirijezi barca în așa fel încât să nu se lovească de stânci. Nu te preocupă de vâslă - o să o găsească altcineva;
- b) Sau: înoată direct, perpendicular către mal, chiar dacă în acest timp curentul te duce la vale.

Barca de salvare se rastoarnă: rămâi lângă barca (pneumatică). Ești mult mai vizibil împreună cu ea. Agăta-te, atârna-te, urca-te pe ea. Dar îndepărtează-te de ea la timp -dacă valurile sau curentul va duc spre un pericol și mai mare: stânci, dig, recife.

Dacă știi să redrezezi o barca de salvare, o pluta, o barca pneumatică rasturnată -e în ordine.

Daca nu - stai în apa, agata-te de ea pur si simplu, apoi semnalizeaza si cere ajutor.

Plutele si barcile de salvare cu fundul plat pot fi redresate usor daca actionez i calm: te urci pe fundul barcii si te întinzi spre bordul opus, apuci de funia (care merge împrejurul barcii sau pemarginea ei) si tragând de ea te scufunzi din nou în apa peste bordul pe care te-ai catarat. În felul acesta barca se rastoarna cu fundul în jos. Adeseori fundul are pe centru un mâner de care poti trage ca sa rastorni barca.

Unele barci pneumatice au o sfoara, o coarda speciala, legata cu un capat de bord si celalaltlasat sa atârne liber. În acest caz arunca sfoara peste fundul barcii, apoi înoata în jurul barcii pâna de cealalta parte, apuca de capatul sforii, propteste picioarele pe marginea barcii si trage de sfoara: barca se ridica si apoi cade în pozitia normala (fig. 6.5). O astfel de sfoara de redresare se poate improviza din curele, cravate sau funie.

6.5. Rasturnarea unei barci pneumatice

Urcarea în barca se face alunecând cu burta peste capatul sau bordul mai gros. Daca barca este mare, un om din apa se agata de o margine, iar ceilalti se catara în barca peste bordul opus. Daca esti singur, te catari pe la coada barcii, dupa ce orientezi barca astfel încât sa te urci cu vântul în spate.

Automobilul se scufunda în apa-cu pasageri cu tot -dupa ce a cazut de pe mal, sosea, chei, pod. Nota: întotdeauna opreste, parcheaza vehiculul paralel cu malul. Daca nu poti -pune frâna de mâna si schimbatorul de viteze în pozitia de mers înapoi.

Legarea centurii de siguranta mareste sansele de salvare în apa.

Autovehiculul va pluti mai mult timp daca geamurile sunt închise. Este extrem de greu sa te salvezi când apa navaleste pe ferestre. Iar usile nu pot fi deschise cât timp cabina nu se umple aproape complet cu apa - din cauza presiunii exterioare.

Daca poti sa actionezi înainte ca apa sa ajunga la nivelul ferestrei (ceea ce e greu de crezut, datorita socului, fricii, surprizei), iar masina pluteste cu rotile în jos, coboara geamul si strecoara-te iute afara.

Cel mai adesea masina se scufunda rapid si în acest timp nu se poate face nimic. Asteapta sa se opreasca (pe fundul apei) si pe urma fa cât mai multe dintre urmatoarele actiuni:

1. Ridica geamurile - desi în timpul acesta apa navaleste pe ele;
2. Aprinde toate luminile - ca semnal SOS de catastrofa;
3. Nu încerca sa deschizi usile;
4. Tine mâna pe clanta usii;
5. Asteapta ca apa sa umple cabina;

6. Când nivelul apei îți ajunge la barbă: ia o gura mare de aer, deschide ușa, ieși din mașină și înnoată spre suprafață. În timp ce aștepti ridicarea nivelului apei în mașină (ceea ce nu durează mult), încearcă să te lămurești asupra poziției mașinii, cum se va deschide ușa, cum vei ieși, încotro este suprafața apei. Ridică-ți capul în punga de aer de deasupra apei. Această rezervă de aer te va ajuta și în cazul în care trebuie să forțezi ca să deschizi ușa.

După ce nivelul apei ajunge la barbă, în continuare se va ridica mult mai lent. Dacă ușa nu se deschide, încearcă să deschizi ușa sau să coborâți geamul și să strecoarați-te afară prin fereastră, împingând cu picioarele. Dacă apa e tulbură și nu mai știi încotro este suprafața, suflă puțin aer și urmărește bulele de aer, ia-te după ele. Când trebuie deschise mai multe uși (adică 2, 3 sau 4), pasagerii trebuie să deschidă ușile și să iasă totodată. Dacă nu reușiți, atunci veți ieși tot pe aceeași ușă. Pentru asta apăsați-vă și țineți-vă unul de altul de mâini, haine, păr, picioare și formați un lanț -astfel în cât să nu se închidă ușa și să blocheze pe cineva înăuntru.

6.9. CUM SALVEZI PE CINEVA DE LA ÎNEC

În fiecare an o multitudine de indivizi curajoși, dar neprețuți își pierd viața prin înec, încercând să salveze pe altcineva.

Pentru a salva pe cineva de la înec ai nevoie de o gândire rapidă, multă îndemânare sau pricepere la înot și cunoștințe temeinice de tehnică salvării. Iar dacă nu te pricepi să salvezi pe cineva de la înec -e mai bine să NU te bagi, pentru că în loc de o sigură victimă aproape sigur vei fi două.

FRICA este cea mai mare problemă a oamenilor aflați la ananghie. Ea le sporește mult forța, pe care o folosesc inconștient ca să se agăte de orice - și astfel devin o amenințare serioasă pentru salvator.

Salvarea de pe mal - victima poate fi ajutată chiar de cineva care nu știe să înoată:

-Apuca-1: dacă victima este aproape de mal, culca-te cu fața în jos pe mal și întinde-i mâna.

Apuca-1 de mâna și fă-1 să se agăte de el sau să te apuce. Sau, dacă e ceva mai departe decât o lungime de braț, întinde-i un bat, o prajină, o scândură sau o creangă -orice găsești -de care el poate să se apuce și cu care să-l tragi.

-Arunca-i ceva: un bat, o funie sau vreun obiect plutitor pe care să-l apuce și apoi să se salveze singur: minge, scaun de automobil, roata auto, cauciuc de rezervă (sustină chiar 8 persoane!), scândură, bucată de gard, cutie, un scaun din lemn.

Multe lucruri plutesc. Uita-te și caută repede ceva primprejur. Dar nu te duce să cauți prea

departe, caci, daca victima nu te mai vede si crede ca ai parasit-o, poate sa se sperie, sa se demobilizeze, atunci renunta la lupta si se duce la fund.

Daca esti un înotator bun dar neinstructit asupra tehnicii de salvare, ai înțeles riscurile explicate mai sus -si totusi te hotarasti sa intri în apa pentru a salva un om care se îneaca, mai bine foloseste metoda de salvare cu ajutorul unui bat sau a unui obiect (vezi mai sus) solid, preferabil plutitor, pe care victima sa-l apuce de un capat. Batul trebuie sa fie suficient de lung pentru ca cel care se îneaca sa NU poata pune mâna pe salvator. Stai departe de victima, oferindu-i numai ai capatul crengii, al batului sau prajinei si strigându-i acesteia sa-l apuce. Trage, remorcheaza victima la mal prin intermediul obiectului, fara a o atinge, fara a o lasa sa te apuce cu mâna.

Dar iata si alte moduri în care poti încerca salvarea victimei din apa - chiar daca esti neinstructit:

Mergi pe fundul apei: când adâncimea e mica, ajungi la el mai repede mergând decât înotând. Întinde-i prajina, sau arunca-i funia etc. Pâna ajungi aproape de el, prajina pe care e i-o duci poate sa te ajute la înaintarea prin apa (vezi #13.7).

Apropie-te vâslind: într-o barca, pe o pluta, pe un ponton mic -daca gasesti. În felul acesta poti ajunge mai repede la o victima aflata departe de mal.

Faptul ca vede apropiindu-se o barca îi da victimei curajul necesar sa lupte ca sa nu se scufunde.

Atentie: NU te apropia de victima cu latul barcii, caci s-ar putea sa se agate cu disperare de bord si sa rastoarne barca. Apropie-te cu unul din capete, striga-i sa se agate de el si apoi trage-l spre mal. Nu încerca sa-l sui în barca.

Daca esti înotator bun si instruit, poti încerca sa salvezi victima apucând-o în apa. De zbracate de majoritatea hainelor, exceptând cazul în care victima e la mica distanta -atunci scoti numai hainele grele sau strâmte. Conteaza mult iuteala interventiei. la totusi cu tine si i o prajina, un obiect plutitor pe care sa-l oferi victimei.

Sari în apa cu picioarele înainte, în jos (vezi la #15). Daca stii precis ca apa e adânc si limpede, atunci poti plonja si cu capul înainte.

Atentie: la victima trebuie sa ajungi având înca multa energie. Înnoata economicos, nu te forta sa ajungi la victima. S-ar putea ca traseul în linie dreapta sa nu fie cel mai rapid.

În cazul unui curs de apă, un râu, e bine să alergi pe mal spre vale, apoi să intri în apă și să apuci victima, când sosește dusa de curent. Dacă fundul apei e nisipos, s-ar putea să găsești pe fund o coamă, o ridicătură pe care să mergi prin apă, pentru a scurta distanța de parcurs înot.

Dar fii foarte atent când te apropii de victima și ia toate măsurile ca să nu te potăta ea atinge sau agata. Stai la oarecare distanță și caută o ocazie bună să-o apuci, dar eliberează-te scurt și hotărât dacă te apucă ea. Apucă victima pe la spate, de guler sau de par și ține-o bine, cu bratul întins.

Numai un salvator experimentat, bine antrenat poate să se descurce la mica : distanță, în apă, cu o victimă înnebunită de frica morții.

Cum te eliberezi dintr-o apucare - vezi la #4.3.

Nu e nevoie să-ți ridici fața deasupra apei când îl remorchezi. Un înotător experimentat știe să-și da seama ce tehnică de remorcare a victimei ar fi mai convenabilă. În general, înotul pe o parte este suficient de rapid și economic pe distanțe mari, iar tehnica e simplă: poți schimbă înclinarea sau bratele, poți respira în apă agitată, fața e protejată. Alt stil recomandabil este pe spate, cu un brat care trage (de prajină) și altul care vâslește.

Dacă victima are nevoie de respirație artificială, poți să i-o faci imediat ce-l scoti din zona valurilor mari (vezi la #19).

Salvarea unui prunc: când un copil mic cade în apă, iar mama sau salvatorul nu găsește nici un obiect cu care să-l agate sau pe care să i-l arunce ori copilul e prea mic, un sugăr, atunci:

- a) O mamă care nu știe să înoate va intra în apă și va face plută pe o parte, întinzând spre copil bratele și picioarele;
- b) Dacă mama știe să înoate - îl va apuca pe copil de cap cu câte o mână de fiecare parte a feței și va înota pe spate, susținând copilul pe antebrate și piept, cu fața copilului ținută deasupra apei.

6.10. TRAVERSAREA UNUI RÂU PRIN VAD
Vezi# 13.7.

7. FRIGUL

7.1. Misca-te în continuu

7.2. Îmbracă-te cât mai gros

Folosește mai bine ceea ce ai, Nu transpiră, Ai grijă de echipament

7.3. Adaposteste-te

7.4. Fa un foc Amorsele pentru aprinderea focului, Vreascurile, Combustibilul, întărirea focului, Cu ce aprinzi focul:

Cu chibrituri, Cu bricheta, Cu o lentilă, Cu cremenea și amnarul, Prin frecarea lemnelor, Cu acumulatorul, Cu arma de foc, Cum

aprinzi focul, Vetre pentru foc

7.5. O soba

Frigul poate ucide oriunde, nu numai la Pol sau în Siberia. Chiar în tara noastră, în unele ierni

sunt geruri strasnice cu pericole asemanatoare celor pe care le înfrunta exploratorii polari, astronautii, alpinistii la 7 - 8000 m înaltime.

Frigul puternic poate omorî pruncul din leagan, adultul nimerit accidental într-o camera

frigorifica, batrânul dintr-un dormitor neîncalzit s.a.m.d. Viscolul poate ucide sau mutila orice om aflat

pe teren descoperit: postasi, liniori, soldati, picheri, turisti, pietoni obisnuiti.

Cum poti scapa într-o astfel de situatie?

Foarte importanta este sesizarea si întelegerea pericolului în care te afli, caci adeseori frigul

ataca pe ascuns, insidios: mai întâi amorteste sau adoarme vigilentia simturilor. Dar daca esti atent,

chiar fara pregatire sau cunostinte speciale de lupta cu frigul, poti sa-ti dai seama despre ce e vorba când

începi sa tremuri sau îti clantanesc dintii.

Acest semnal dat de corp trebuie sa te trezeasca, sa te îmboldeasca sa actionezi p entru a te

încalzi, ca sa scapi de degeraturi, înghet, chiar moarte.

Sa nu uitam însa ca în viata normala frigul aduce si unele foloase: caleste organismul, slabeste

microbii, pastreaza alimentele s.a.m.d.

Protectia împotriva frigului înseamna: adapost, izolatie, caldura.

Lupta cu frigul consta în cresterea intensitatii activitatii fizice (autoîncalzire), reducerea

pierderii de caldura din corp si împiedicarea frigului exterior sa ajunga la corp.

Cum se face asta?

7.1. MISCATE ÎN CONTINUU

Pe vreme geroasa NU sta pâna începi sa te zgâltâi de frig (desi tremuratul este normal si

inerent). Nu mai astepta -atâta timp cât poti si nu esti împiedicat, fa ceva sa te încalzești: misca-te

mereu, fara oprire.

Tropaie. Tipa. Trage-te de urechi, de nas, de buze. Strâmba-te (fig. 7.1). Acopera -ti fata cu mâinile. Sau loveste-te, bate-te cu mâinile si cu pumnii pe corp, piept sau spate. S trânge si desfapumnii. Sufla în pumni, pe palme. Baga mâinile sub haine (în pantaloni sau la subtiori). Îndoaie, dezdoaie, misca degetele de la mâini si de la picioare. Daca te dor degetele de la picioare - de exemplu, când esti pe o pluta - ridica-le în sus si tine-le asa unu - doua minute. Îndoaie labele picioarelor. Roteste gleznelor. Roteste umerii, soldurile.

7.1. Strâmba-te - ca sa nu-ti înghete fata

Largeste hainele prea strânse pe corp. Încheie toti nasturii de la haine. Lipiti-va unii de altii.

Atentie la vânt si la ploaie - caci ele maresc mult pericolul de înghet.

Cazatura sau scufundarea în apa amestecata cu gheata si zapada este un pericol clar, iminent, de înghet (vezi #6.3.). În acest caz rostogolest-te pâna ajungi la zapada uscata" (afântata). Apoi ridicate si scutura-te de zapada. Din nou tava-leste-te în zapada uscata. Repeta tot asa -pâna te încalzesti peste tot si umezeala a fost absorbita de zapada uscata.

Dar NU:

- Stropi sau umezi pielea cu produse petroliere;
- Atinge cu pielea neprotejata, pe ger puternic, un obiect din metal;
- Te aseza direct pe zapada;
- Freca pielea dintr-un loc dureros (înghetat);
- Baga în buzunar manusile pline de zapada.

Dupa ce te-ai încalzit, mentine-te în aceasta stare muncind (fizic). Munceste, misca-te cu vioiciune pâna ajungi la adapost, la caldura. Iar dupa aceea - fii atent în continuare, caci necazurile nu s-au sfârsit înca.

7.2. ÎMBRACA-TE CÎT MAI GROS

Recupereaza din epava prosoape, paturi, huse de la scaune, perdele, saci -caci o rice fel de tesatura sau material poate fi folosit la confectionarea hainelor, asternuturilor, adapostului.

Termoizolatia creste prin înmultirea numarului de straturi de îmbracaminte. Baga iarba uscata, muschi, pene, hârtie, par de animal între haine, în ciorapi.

Hidroizolatia creste daca freci hainele cu grasime animala, cu seu. Dar în felul acesta le va scadea capacitatea de termoizolatie -deci, când frigul este mare, nu folosi aceasta metoda.

Capul, degetele, încheieturile mâinilor, genunchii si gleznelor sunt extremitati care pot pierde caldura din corp. (Capul pierde cam 30% din caldura corpului, desi are numai 6-7% din suprafata totala). Acopera-le, înfasoara-le: de exemplu genunchii, daca stai pe ei când sapi,

aprinzi focul sau
îngrijesti un bolnav.

Dar nu bloca circulatia sângelui când legi învelisul. Fii atent ca îmbracamintea de oric
e fel sanu fie prea strânsa pe corp, mâini, picioare sau gât. În gât sunt senzorii pentru
temperatura exterioara;
pentru buna adaptare a corpului la situatie trebuie asigurat contactul gâtului cu
aerul exterior.

O circulatie slaba a sângelui = degeratura.

Buna circulatie a sângelui mai ales la picioare este vitala. Prea multi ciorapi înde
sati în ghetete
-devenite astfel strâmte -dau rezultate mai rele decât fara nici un ciorap. Lasa sir
eturile largi. Verifica
des daca apare vreo amorteala în picioare sau labe.

Când stai un timp mai lung în umezeala si frig, cauta sa-ti fie totusi picioarele cât
mai uscate.

Usuca ciorapii si încaltamintea în fiecare noapte. Daca încaltamintea s-a rupt sau nu
ai ciorapi uscati de
schimb pentru noapte, improvizeaza ceva -vezi #13.2. Confectioneaza niste opinci
.

Daca ai apa în bocanci si afara este foarte frig, nu te descalta, ci mergi asa pâna
ajungi la un
adapost. Cât timp mergi si în ghete e numai apa (NU gheata!), nu e pericol sa degeri
.

Iata si o metoda radicala pentru impermeabilizarea încaltamintei: înmoaie pe rând fiec
are
gheata în apa înghetata, pâna ce la exterior se formeaza un strat subtire de gheata (în
acest timp miscadegetele si arcuieste laba). În continuare, pâna nu se topeste acest
strat de gheata, în ghete nu mai
patrunde alta apa.

Foloseste mai bine ceea ce ai: acopera-ti corpul cu cât mai multe straturi de îmbrac
aminte si
cauta sa retii cât mai mult aer lângă corp.

Ziarele înfasurate în jurul corpului, stivuite sub sau peste corp, sunt un excelent
izolator
termic. (învelisul din ziare pastreaza mâncarea calda; iarna fereste parbrizul de înghe
t).

O pungă mare sau un sac de hârtie tras pe cap, cu doua gauri pentru ochi. devine o
cagula care
pastreaza caldura necesara supravietuirii. Pentru a opri pierderea de caldura pr
în pielea capului -locul
cel mai expus al corpului -e bun orice fel de învelis, de exemplu o husa de protec
tie a cricului auto
s.a.m.d.

Când te odihnesti, fa-ti manusi din pungile de hârtie. În caz de frig si umezeala, trage peste ciorapi punsi de plastic.

Schimba destinatia diverselor obiecte: un sal decorativ devine un articol utilitar, daca îl folosesti ca brâu, fular sau turban. Ciorapii pot fi manusi; manusile pot

deveni ciorapi; un fes mare devine costum de copil; un taior decoltat, îmbracat invers - ofera

o buna protectie contra vântului rece din fata; cracii pantalonului pot fi legati cu sfoara la glezne; puloverul bagat sub camasa retine mai bine caldura. Baga puloverul, haina, pardesiul -sub centura. În felul acesta hainele nu te mai încurca la miscari, la munca. Daca brâuul nu e suficient de larg, baga sub el ce si cât încape, iar restul hainelor lasa-le deasupra.

O pelerina poate fi improvizata dintr-o foaie sau un sac de plastic ori din bucati mari de coaja de mestecan. Arunca stratul exterior al cojii si pune stratul interior sub haina exterioara.

Taie o gaura în mijlocul unei paturi sau covor si obtii un poncho, o manta. Leaga-o la talie sau coase-i marginile.

Leaga fâsii lungi de frunze sau fibre, cu o centura strânsa pe talie sau cap si vei avea o fusta sau o gluga.

Înnadeste, coase împreuna pieile mici. Blana purtata spre interior ofera o termoizolatie mai buna; dosul pielii nu retine zapada.

În cazul unui ger napraznic, cele mai bune si calduroase manusi sau ciorapi sunt interiorul unui animal mic sau mare, proaspat ucis. Spinteca-l pe piept, pe burta si baga mâna sau piciorul cât mai adânc în el.

Când trebuie sa îmbraci haine ude, pune-le deasupra pe cele subtiri: maioul si chilotii; ele vor îngheta si te vor proteja ca o armura (etanse). Dupa ce le-ai îmbracat, nu sta pe loc.

Misca-te mereu!

Nu transpira: deloc, sau cât mai putin (sudoarea si umezeala distrug izolatia termica a hainelor, condenseaza pe piele, pot îngheta). Este de importanta vitala sa nu transpiri.

Când lucrezi, nu te îmbraca cu toate hainele -exceptând cazul în care e viscol si sapi cu frenezie sa faci un adapost. Slabeste cureaua si sireturile; desfa mânecile si gulerul. Da jos stratul

superior de haine, chiar si urmatorul strat. Câteodata e suficient doar sa deschizi gulerul, sa descoperi capul si sa desfaci mansetele camasii.

Pastreaza racoarea -nu caldura.

Când te opresti din activitate, pune-ti la loc toate hainele pe care le-ai scos, ba chiar si altele daca ti-e frig. Poate ca manevrele acestea ti se par un deranj inutil, dar ele sunt absolut necesare pentru marirea randamentului organismului si evitarea degeraturilor, a înghetului.

Supravegheaza-ti ritmul de lucru. Munceste încet, dar sigur si eficient -afara de cazul când sapi contra-cronometru pentru a construi un adapost. Dupa fiecare repriza de lucru de 30 minute fa o pauza de 5 minute.

Ai grija de echipament: îmbracamintea trebuie ferita si îngrijita. Chiar daca frigul nu ti se pare prea tare sau situatia prea grava, nici o bucata de îmbracaminte nu trebuie aruncata ori desconsiderata. Oricând i se poate gasi o utilizare, de exemplu: asternut, obiala, semnalizare.

Hainele curate asigura cea mai buna izolare termica. Îmbracamintea murdara, gaurita, încâlcitalasa caldura sa iasa - si frigul sa intre spre corp.

Repara hainele rupte -nu conteaza cum: capseaza sfâsieturile, coase nasturii, pcti ceste gaurile

- cu un ac si ata improvizata (pentru sugestii vezi la # 12.5).
Daca poti, scutura hainele sau bate-le cu un bat, ca sa le cureti de zapada, murdarie sau sudoare. Scutura, freaca sau razuieste hainele înainte de a intra în adapost, la caldura. Daca afara este foarte frig, focul nu mai poate usca bine -deci nu tine hainele prea aproape de flacara, caci se pârllesc, se scorojesc. Lasa hainele exterioare afara din adapost pentru ca înauntru gheata de pe ele se topeste si hainele se vor uda. Iar o haina uscata, chiar înghetata, este mai buna si mai folositoare decât una uda.

Usuca îmbracamintea oricând ai ocazia. În adapost, la cabana agata hainele cât mai sus - acolo unde se aduna aerul cald. Daca vremea este uscata, întinde-le afara. Lasa transpiratia sa condenseze si apoi sa înghete, pe urma sterge, periaza sau curata hainele cu crengi, ramuri etc.

Încaltamintea se pune la uscat departe de bataia flacarii. Umple-o si îndeasa în ea hârtie de ziar sau igienica, iarba uscata, haine, ramurile. Aseaz-o cu talpa în sus.

7.3.ADAPOSTESTE-TE

Când ti-e foarte frig, trebuie sa gasesti cât mai repede un adapost! înainte de a cauta, gândeste repede si tine seama de: starea sanatatii tale, uneltele disponibile, conditiile înconjuratoare. Dar nu uita ca îti TREBUIE un adapost -fie ca e unul cu pereti de piatra sau un simplu sac de

plastic. Fa rost de el

ÎNAINTE de: lasarea întunericului, a te cuprinde panica, epuizarea forțelor.
Când vrei cu tarie ceva -poti gasi oricând si oriunde o solutie (vezi la # 12.2.).

7.4. FA UN FOC

Este foarte important sa aprinzi un foc. Cu el poti încalzi mâncarea si bautura. Usu ci hainele.

Te încalzești. Semnalizezi. Îți da curaj. Mintea functioneaza mai bine.

Pentru aprinderea focului ai nevoie de combustibil + oxigen (aer) + temperatura de aprindere;

adica: o scânteie sau o flacara + amorse + vreascuri. Plus gândire - si rabdare.

Dar e bine sa stii din capul locului ca s-ar putea sa nu reusesti sa aprinzi focul! La primele

încercari - sau vreodata. Mai ales în conditii foarte grele. Sau, chiar daca îl aprinzi si vremea este foarte

rece, focul poate fi inutil: uneori da atât de putina caldura încât ca sa te încalzești va trebui sa stai

deasupra lui, sa te bagi în el - si-ti pârlesti hainele.

Nu încerca sa aprinzi focul pe vreme rea, decât atunci când esti silit de situatie.

Iata si alte sfaturi utile:

-Totdeauna aprinde focul înainte de lasarea întunericului;

- Nu aprinde focul daca nu ai nevoie de el;

-Mult mai bine te încalzești cu 2-4 focuri mici, între care sa stai ghemuit, decât de la un

singur foc;

-Pregateste si aduna mereu, chiar de la început, vreascuri, aschii, ramurele, alt combustibil.

Chiar daca sunt ude, se vor usca la focul pe care-l vei face;

-Pastreaza si economiseste vreascurile, aschiile, crengutele, combustibilul si c hibriturile; ele

pot fi încalzite sau uscate cu caldura corpului;

-Alege cu grija locul unde faci primul foc. Sa nu fie sub un copac plin de zapada. Nici sub o

stânca care abia se tine la locul ei. Nu foarte aproape de automobil.

-Totdeauna amenajeaza, pregateste locul în care faci focul. Pune lemnele si aprinde-le pe o

vatra din pietre, busteni, sau într-o gaura în pamânt -NU direct pe sol, la întâmplare. De exemplu,

câteva bucati de tabla, resturi de avion, capace de la roti auto, bolovani pot constitui o vatra minunata

pentru foc, plus ca re-flecta caldura;

-în jurul focului folosit la prepararea hranei amenajeaza niste pereti care sa reflecte si sa

concentreze caldura. Sau fa focul lângă un perete, o stânca. Ori gateste deasupra gaurii sau vetrei din

sol în care ai facut focul. Oala poate sa se rezeme pe pietroaie puse în picioare, pe crengi verzi, sau

bucati de metal. Flacarile si caldura pot fi dirijate spre adapostul semideschis în care stai, cu ajutorul

unui reflector amenajat din pietre, lemne, crengi. NU aprinde focul în cort;

-Nu face un foc prea mare: va consuma inutil prea mult combustibil. Desi uneori ar putea fi

bun: la semnalizare, la uscarea hainelor. Oricum, e mai avantajoasa cantitatea u
nor focuri succesive mai
mici, decât calitatea unuia singur mai mare;

-Nu consuma inutil chibriturile încercând sa aprinzi un foc rau pregatit sau ca sa a
prinzi
tigari, când ai la dispozitie alte metode;
-Chiar daca ai un foc sau chibrituri, învata si antreneaza-te sa aprinzi focul far
a chibrituri
(vezi mai jos). S-ar putea sa ai nevoie de aceasta îndemânare mult mai repede decât te
astepti.

* Cu ce faci focul:

-Amorsele pentru aprinderea focului/ac jumătate din treaba chibritului. Cealalta
jumătate o
face scânteia, caldura sau flacara. Completeaza-ti si sporeste-ti mereu rezerva de
amorse pentru
aprinderea

focului: iasca, praf de la carii de lemn, scame, fire din bumbac, rumegus uscat,
aschii de lemn,
sfoara despletita, scame de la fese sau bandaje, pânza, fire de lâna, pene, scame di
n buzunar, bucati din
cuiburi de pasare, orice fel de praf, aschii uscate ciocanite între doua pietre, p
luta farâmitata, ace de
pin. La care adaugi 1-2 picaturi de gaz (petrol lampant) - daca ai.

Pazeste-le cu grija. Pastreaza-le uscate. Poarta acest combustibil fragil si val
oros într-o cutie, o
sticluta sau în portofel. Ori de câte ori poti, pune-le la soare sa se usuce. Sau, e
xpune-le la alta sursa de
caldura. Scopul e sa fie foarte uscate (ca tutunul).

- Vreascurile: aduna-le de peste tot si pastreaza-le la caldura, uscate. Foloses
te orice material:
hârtie (bani), fotografii, acte de identitate, crengute, tufe rasinoase, resturi d
e hrana, resturi de hârtie
(ambalaje), cârpe, aschii de lemn, pluta, pene, iarba uscata, coaja de copac, buca
ti de crengute cojite
(astfel ca fâsiile de coaja sa se onduleze în afara, ca la o minge de badminton), ra
dacini, cetina, ulei de
la motor (daca nu ai vreun vas -îl scurgi direct pe sol, înainte de a se congela în mo
tor), cuiburi de
pasare, frunze de palmier, feriga.
Atentie: NU folosi toate vreascurile pentru focul acesta. Mai lasa câteva si pentr
u urmatorul
foc, cel de mâine.

-Combustibilul: aduna o rezerva imensa (de doua ori mai mult decât apreciezi la început) din orice material care poate arde: crengi, busteni, copacei, tufisuri, balegar, gairat, cazaturi de copaci, lemne sau carbuni adusi de apa pe tarm, oase, lemn putred, componente din vehicul, plante. Lemnul uscat, necazut pe pamânt care poate fi doborât, rupt, despicat (cu o pana din piatra ascutita), cioplit este mai bun decât cel cazut pe sol (umed, înghetat, putred). Lemnele verzi ard când sunt bagate în foc puternic. Orice fel de combustibil trebuie mai întâi maruntit la dimensiunile necesare, convenabile.

Încearca sa folosesti drept combustibil orice material gasesti. Dar mai întâi încearca o cantitatemica, sa vezi daca arde. În cazul în care e bun, foloseste-l mereu.

Înainte de aprinderea focului: stropeste combustibilul cu gaz (petrol lampant), benzina sau spirt. Stropeste vreascurile. Pune 2 picaturi pe amorse. Dupa ce torni o cana peste o gramada de lemne, poti aprinde imediat un foc zdravan.

De asemenea, uleiul, parafina si spirtul solid pot sa porneasca bine focul. Dar niciodata NU turna sau arunca gaz, benzina etc. într-un foc sau pe flacari.

Cu ce aprinzi focul:

Când calatoresti departe de civilizatie, e obligatoriu sa ai la tine cel putin do4 metode de a aprinde focul: una asupra ta, iar cealalta în rucsac. Nu folosi chibriturile sau bricheta daca ai la dispozitie alte mijloace.

-Cu chibrituri: pentru a valorifica mai bine fiecare chibrit, nu încerca sa aprinzi cu el direct focul, ci aprinde mai întâi o torta -fabricata din hârtie, iarba, vreascuri uscate; sau cel mai bine o lumânare.

Poti sa spinteci un chibrit în lungime ca sa faci mai multe. Când aprinzi un astfel de chibrit subtire, apasa-i maciulia pe cutie cu degetul.

Fereste-le de vânt, aprinzându-le în spatiul dintre palme, cu maciulia în jos -astfel ca eventualul curent care patrunde printre degete sa împinga flacara în sus spre bat (fig. 7.2).

Daca s-au umezit, usuca-le prin stergere cu parul, sau frecându-le puternic între palme (cu maciulia în afara). Un chibrit umed trebuie lovit oblic pe cutie -nu frecat în lungul ei.

Chibriturile trebuie pastrate într-o învelitoare impermeabila, dar astfel încât sa nu se frece, sa se sfarâme, ciocneasca sau sa se autoaprinda.

-Cu bricheta (de buzunar, de la automobil): foloseste-o numai pentru aprinderea

focului.

Tigarile se vor aprinde altfel: de exemplu de la soare, cu o lentila.

-Cu o lentila convexa -poti aprinde amorsa si vreascurile de la razele soarelui.

Anumite

lentile (convergente) dau rezultate mai bune, altele mai slabe, iar

unele (cele divergente) nu aprind deloc. Sunt bune lentilele de la ochelarii per soanelor presbite

(cu dioptrii plus"). Geamul de la ceas este prea putin convex, nu concentreaza su ficient razele

soarelui. Cel mai bine e sa suprapui doua lentile -fie de la aceeasi pereche de ochelari, fie de la doua

perechi (de la doua persoane); si mai buna e o combinatie de 4 lentile suprapuse

.

Lentilele binoclului sau lunetei de la pusca sunt foarte bune (pentru aprinderea focului ele trebuie demontate).

Încearca si cu obiectivul fotografic demontat, sau cu dosul aparatului fotografic deschis. În

pozitia B" obturatorul ramâne deschis cât timp se apasa pe butonul declansator (fig. 7.3). Deschide

diafragma la maxim.

7.2. Cum aprinzi si aperi chibritul contra vântului

7.3. Aprinderea focului cu lentila aparatului foto

-Cu cremenea si amnarul: orice roca dura (cremene, quart) care nu se sparge sau zgârie usor,

poate produce scânteii -când e ciocanita cu o bucata de otel: pix, cutit, surubelnita etc. Dificultatea

consta în gasirea pietrei potrivite apoi în prinderea si utilizarea scânteii. E nevoie de antrenament!

Încearca sa faci la fel cum aprinzi chibritul: între palme, contra vântului. Tine piatra între

degetul mare si aratatorul mâinii stângi, iar amorsa de foc în palma stânga. Loveste cu bucata de otel

tinuta în mâna dreapta. Daca scânteia prinde, sufla pâna apare flacara.

Pentru aceasta, cea mai buna amorsa este o bucata de pâna (rupta din camasa) si împaturita

astfel încât scânteile sa ajunga în centrul ei.

-Prin frecarea a doua lemne: o metoda foarte dificila. Majoritatea oamenilor n-o pot folosi

deoarece: nu au experienta; nu au lemne cu calitatea necesara; conditiile de lucru sunt proaste.

Salbaticii, vântorii sau exploratorii care folosesc aceasta metoda au o trusa speciala, pe care o poarta

la ei ca pe o cutie de chibrituri (vezi fig. 7.4).

Prin manevrarea arcului încoace si încolo, tarusul (din lemn tare) se rotește cât mai repede în

lemnul de baza (moale, uscat, nerasinos). Din frecarea lemnelor apare un rumegus fin, care începe sa

arda deasupra amorsei. Prin suflare, gramajoara devine jaratic. Vârful tarusului trebuie rotit la marginea

crestaturii din scândurica de baza, astfel încât praful de lemn aprins sa cada pe gram

ajoara de amorse,
pusa mai jos.

-Cu acumulatorul -chiar daca autovehiculul, motocicletă sau salupa nu are un aprinzător electric pentru țigări. Dar atenție - nimeni nu dorește: mâini arse, baterie descărcată și scânteii pe motor.
Acoperă preventiv motorul cu orice fel de înveliș -de la un covor de cauciuc până la o haină. Și acoperă-l bine, căci vaporii de benzină sunt alături.

Pentru obținerea unor scânteii se pot folosi două metode:

-Se ating două chei fixe (sau alte obiecte metalice asemănătoare) care fac contact cu bornele bateriei;

Sau:

- La bornele bateriei se leagă două cabluri sau sârme (de exemplu sârma ghimpată) care se duc în afara caroseriei mașinii, pentru a obține scânteile cât mai departe de motor (fig. 7.5).

7.4. Aprinderea focului prin frecarea lemnelor

7.5. Aprinderea unei cârpe îmbibate cu benzină, de la scânteia acumulatorului

Nu exagera cu descărcarea acumulatorului. Nu se știe când vei mai avea nevoie de el.

Scânteile pot fi prinse cu o cârpă pe care s-a picurat puțină benzină. Cârpă este ținută legată cu

o sârma răsucită în spirală, suficient de rigidă pentru a nu se îndoi cu cârpă aprinsă și să-ți aprinde mâna

sau mânăca. Pregătește din timp, în preajmă, o gramajoară cu amorse și vreascuri.

-Cu o arma de foc: puțin praf de pușcă amestecat cu amorse de foc pornesc bine focul. Pentru

sa obține o flacăra, taie tubul cartusului și scoate glonțul sau alicele, precum și majoritatea pulberii (nu

arunca nimic, resturile pastrează-le pentru alte utilizări!). Peste pulberea rămasă în tubul cartusului bagă un

dop de cârpă uscată cu marginile zdrentuite. Nu o îndesa. Încarcă arma cu cartusul astfel modificat și

trage în aer. Cârpă va cădea aprinsă. Ia-o și aprinde cu ea amorsa și vreascurile.

Atenție la manipularea prafului de pușcă!

* Cum aprinzi focul.

Foarte important: pregătește totul foarte bine, ca și cum ai fi un chirurg înainte de operație. E

pacat să obții cu greu o flacăra și după aceea să-o pierzi, pentru că nu ai ce aprinde cu ea.

Construiești o semi-piramidă din vreascuri. Lăsa goluri pentru tiraj. Pune flacăra, torta sau

lumânarea la partea de jos a gramezii, dinspre vânt, acolo unde este golul, scorbura din piramidă.

Totodată, aprinde flacăra de vânt. În principiu, flacăra prinde și se întinde de la un vânt reasc la altul.

Când folosești o amorsa de foc, botul de jeratec se introduce în gaura de la baza gramezii de

vreascuri, în mijlocul unor materiale ușor inflamabile, rasfirate, puse acolo dinainte: hârtii etc.

Daca vântul nu bate deloc, flacara se poate obtine pornind de la o amorsa incandescenta introdusa într-o minge de iarba uscata, hârtii, zdrente uleiate. Mingea trebuie legata la capatul unei sârme sau sfori, ca o prastie. Daca rotesti în aer mingea tinuta de sfoara vei obtine un bulgare de foc.

Dupa ce vreascurile se aprind, adauga bucati mici de lemn. Baga în foc bucatile mari numai dupa ce focul este suficient de puternic si nu se mai poate înabusi. Nu îndesa lemnele prea tare, lasa goluri prin care sa poata circula aerul (tirajul). Sufla în foc fara violenta. Focul incipient, mic, trebuie protejat de vânt, ca sa nu fie stins de un curent prea puternic.

Lemnele mari se baga în foc asezate în straturi. Betele dintr-un strat vor fi orientate perpendicular pe cele din stratul inferior, formându-se interstitii prin care sa poata circula aerul si flacarile.

* NU face focul pe o suprafata plana -amenajaza o vatra -în pamânt (sapa un sant) sau

deasupra solului. Iata câteva feluri de vetre pentru foc:

- Focul în groapa sau sant - se foloseste de regula pentru încălzirea si prepararea hranei.

Forma gropii poate fi un:

- trunchi de con cu vârful în jos, iar lemnele se aseaza înclinat pe marginea acestuia unul lângă

altul;

- sant simplu (fig. 7.6.);

- sant în cruce (fig. 7.7.).

Avantaje: se economiseste combustibil (arde mai încet), jarul (acoperit cu cenusa) se pastreaza

un timp îndelungat. Dezavantaje: da o cantitate mai mica de caldura.

-Focul între pietre -da mai multa caldura, cu combustibil mai putin (fig. 7.8.). Pietrele pot fi

folosite si ca suport pentru vase, sârme sau bare metalice, pe care se pot frige (coace) diverse produse.

Avantaje: posibilitatea dirijarii caldurii spre un loc anume, mentinerea acesteia si dupa

stingere - ca urmare a radiatiei produse de pietrele supraîncalzite.

NU pune în foc sau lângă acesta pietre ude, din material poros - pot exploda si-ti scot ochii.

NU folosi pentru constructia vetrei pietre moi, cu goluri interne -încearca-le mai înainte prin lovire (suna a gol).

-Focul cu alimentare înclinata -lungeste durata arderii (fig. 7.9.). Se recomanda când nu ai

mult combustibil. Doua lemne, crengi sau bete se înfig paralele în pamânt, înclinate, la o adâncime de

20-30 cm si la o departare de 40-50 cm unul de altul; deasupra solului sa ramâna capetele de

aproximativ 70-80 cm. Ele constituie stâlpii de susținere pe care se așază, supra
puse, lemnele pentru
foc. Dispozitivul poate fi folosit și în interiorul adăpostului. La nevoie, stâlpii în
clinati pot fi susținuți
cu alte lemne sau proptele. Lângă foc se pot așază oale și vase cu diferite destinații.

7.6. Vatra de foc săpată simplu în sol

7.7. Vatra de foc săpată în cruce

7.8. Vatra din pietre -cu cos

-Focul în stea -pentru un foc mic, se așază radial 5-7 bucăți de lemn uscat cu un
capăt spre centru și cu celălalt spre exterior. În centrul vetrei poate fi făcută
o mică adâncitură unde se așază
amorsele de aprindere și vreascurile. Pe măsură ce capetele dinspre centru ard,
lemnele se împing radial pe vatra spre centru] focului. În felul acesta lemnul arde c
omplet, fără a fi nevoie să-l marunțesti
dinainte.

Avantaje: focul în stea are un consum mic de combustibil, da căldura suficientă și
usucă progresiv lemnele. Între capetele lemnurilor este suficient spațiu ca să așezi
vase, să frigi sau coci
alimentele.

Depozitează lemnele lângă foc, mai ales dacă sunt umede. Peste noapte întreține focul
fie
alimentându-l mereu cu combustibil, fie acoperindu-l cu busteni sau frunze peste care
pui pământ. A
două zile dimineața, ca să reaprinzi focul: dezvelește je-raticul, adaugă câteva vreascuri
și suflă în ele.

7.5. O SOBA

Poți improviza o sobă dintr-o cutie de conserve goală și un izvor de căldură. Face
sonează cutia
ca în fig. 7.10 prin tăierea, turtirea și răsucirea unor petale de tablă. Pentru această
operație folosește
sculele disponibile: bolovani, un cutit, un piton etc.

Sursa de căldură poate fi: o lumânare (în acest caz nu te mai osteni să tai partea
superioară a
cutiei de conserve; este suficient doar să-i dai câteva gauri); nisip, pământ sau
pietricele îmbibat cu
motorină, ulei, parafină, benzină, spirt; o baie de ulei în care sta fitilul (realizat
din mușchi, cârpa,
chinga), susținut în axa cutiei de un suport din sârmă, piatră, metal (ca la candelă
); un bot de grăsime
animală agățat deasupra unei cârpe aprinse (untura se topește, iar picăturile cad
pe cârpa, unde ard);
cauciuc, ceară, izolația unui cablu electric - acestea ard mai bine într-o sobă de
cât la foc deschis.

NU turna petrol, gaz sau alt combustibil lichid într-o sobă deja aprinsă.

Chiar aprinderea unei sobe cu petrol lampant este o operație destul de periculoasă:
asteapta
până chibritul arde bine și apoi aruncă-l în sobă (NU-I baga cu mâna); totodată fereste-te
și fă un pas
înapoi.

Iată câteva reparații, improvizații ce pot fi făcute unei sobe cu combustibil lichid

id (spirt,
benzina, petrol) la presiune (tip Primus):

-Dispozitivul care lateste flacara poate fi înlocuit cu o cruce (facuta din doua d
ispozitive de
desfundare, îndoite împreuna) care se aseaza deasupra arzatorului. Sau cu o piatra s
au o bucata de
metal.

-Garnitura rupta sau uzata de la pompita poate fi reparata prin ungerea ei cu un
t, ulei,
unsoare, dupa care se remonteaza cu grija înapoi la locul ei.

-Un picior rupt al pirostriei (care tine oala deasupra flacarii) poate fi înlocuit
cu una sau mai
multe pietre aranjate lângă soba.

-Daca nu mai ai spirt denaturat (folosit pentru pornirea sobei), înfasoara strâns un
sul dinhârtie rasucita în jurul tubului arzatorului, în cupa pentru spirt. Închide vent
ilul sobei. Pompeaza. Va
tâsni combustibil si va îmbiba sulul de hârtie. Aprinde hârtia si asteapta sa se amorsez
e si încalzeasca
soba, apoi deschide treptat ventilul si pompeaza cât e nevoie pentru a aduce flaca
ra la parametrii
normali.

La alte tipuri de sobe (cu gaz comprimat etc.) poti interveni în mod asemanator.

Gândește si improvizeaza!

7.9. Vatra cu alimentare automata si reflector de caldura

7.10. Soba din cutie de conservea -cu nisip îmbibat cu benzina etc. b -cu fitil su
stinut de o
sârma

8. INCENDIUL

8.1. Incendiul dintr-o cladire Cheama pompierii, Lupta cu focul

8.2. Cum poti stinge un foc Uda-1! înabuse-1! Bate-1! îngradeste-1! Teme-te de foc!

8.3. S-au aprins hainele

8.4. Deplasarea prin fum

8.5. Padurea în flacari Pleaca! îngroapa-te! Stai în masina! Stingerea focului în padure
, Focul contra focului,
Traverseaza flacarile

8.6. Autovehiculul a luat foc

8.7. Incendiul din avion

8.8. Trasnetul În casa, în automobil, în exterior.

Frica de foc este foarte puternica - la om si la celelalte vietuitoare.

Caldura insuportabila poate împinge un om sa faca tot felul de greseli, de exemplu sa sara în gol de la o înaltime ametitoare, sa sparga usa unei camere cuprinse de flacari, sa arunce apa pe benzina sau pe uleiul aprins etc.

Daca nu a fost instruit sa faca ce trebuie, el va actiona orbeste, conform instinctului de conservare. De obicei, actiunea comandata de instinct este gresita si duce la epuizare, asfixiere, arsuri, chiar la incinerare.

Multe incendii se nasc din neglijenta cu care sunt manevrate tigarile sau chibriturile aprinse.

Dar sunt si cauze accidentale aproape inevitabile. De exemplu, focul poate fi aprins în timpul secetei,

de razele soarelui care trec printr-o bucata de geam având întâmplator o forma de lentila convergenta

s.a.m.d.

Orice ardere este conditionata de:

- încălzirea materialului respectiv pâna la o anumita temperatura de aprindere;

- Prezenta aerului (oxigenului) necesar arderii.

Daca una din aceste doua conditii nu este îndeplinita, arderea nu poate avea loc.

Cea mai buna

protectie împotriva incendiului este prevenirea lui prin:

-îndepartarea materialelor combustibile din locuinta sau de lângă ea;

-Procurarea mijloacelor de stingere a incendiilor, amplasarea lor la îndemâna, verificarea periodica a bunei lor stari de functionare;

-Antrenarea si organizarea tuturor locuitorilor, a vecinilor, pentru prevenirea si stingerea focului.

Ori de câte ori locuinta ramâne nelocuata, chiar si pentru un timp scurt, trebuie stins focul din

sobe, lampile cu petrol sau cu gaze, din candela etc. si întrerupt iluminatul electric. Rezervele de petrol

sau alte materiale combustibile ori lichidele usor inflamabile se vor evacua din casa si se vor pastra în magazii, de preferinta subterane.

În perioade cu situatii mai speciale, de exemplu dupa declansarea Starii de razboi", obiectele

usor inflamabile ca: perdele, carti, tablouri etc, vor fi depozitate în dulapuri sau lazi. Din podul casei se

vor evacua materialele care s-ar putea aprinde usor, iar daca rezistenta planseului permite, pardoseala

podului se va acoperi cu un strat de nisip sau pamânt afânat gros de 5-10 cm, care va contribui la

stingerea rapida a incendiului.

În locurile cele mai periculoase din punctul de vedere al aparitiei incendiilor se vor instala lazi cu nisip sau pamânt afânat, butoaie cu apa, galeti, lopeti, topoare si rangi.

O masura de pregatire importanta pentru lupta cu focul este asigurarea unor surse suplimentare sau alternative de apa. De exemplu, se poate amenaja din timp un helosteu, un rezervor sau un bazin cu o capacitate de cel puțin 250 mc, situat la o distanta de 300 m de locuinta. E nevoie numai de putina responsabilitate.

Indiferent ca este produsa de flacari sau de vreme, caldura excesiva poate fi totusi controlata un timp suficient de lung pentru a reusi sa te salvezi, ba uneori poate fi chiar combatuta. Pentru aceasta trebuie sa-ti pastrezi sângele rece si sa te ocupi mai întâi de prioritati.

8.1. INCENDIUL DINTR-O CLADIRE

Când observi începutul unui foc într-o cladire, ia imediat masuri:

-NU TE SPERIA;

-Alarmeaza toti oamenii: tipa cât de mult si de tare poti: FOOC! Daca exista o alarma de incendiu, actioneaz-o.

-Evacueaza oamenii si animalele: aduna familia si oamenii cât mai departe de foc, într-un loc bun pentru a striga dupa ajutor si pentru salvare. Evacueaza toate persoanele din camera incendiata, apoi scoate-le afara din cladire. Pentru a iesi din cladire foloseste scara de evacuare" prestabilita, NU liftul. Sari pe geam NUMAI daca esti la parter (vezi la #15).

-Daca esti blocat, stai pe loc. Încearca sa nu urci -cauta sa scapi pe la parterul cladirii. Daca usile de la parter sunt blocate, iesi pe fereastra.

-Închide toate geamurile si usile dintre foc si tine. Etanseaza usa -îndeasa sub ea covorul sau asternutul de pat. Închide usile si ferestrele dintr-o cladire incendiata, pentru a contribui la potolirea sau înabusirea focului prin lipsa de aer. Orice curent de aer mareste imediat focul si -l transforma în vâlvataie. Usile deschise ajuta si la raspândirea flacarilor si fumului. O usa închisa întârzie trecerea flacarilor cel puțin 20 - 30 minute. Focul s-ar putea s-o ocoleasca si sa n-o atace imediat.

NU arunca pietre din afara, ca sa spargi geamurile unei cladiri, ale unui tren sau atelier în flacari.

- Striga dupa ajutor; deschide o fereastră, stai lângă ea si tipa pentru a anunta ca esti acolo.

Cineva trebuie sa stea mereu la fereastră deschisa si sa strige dupa ajutor, astfel încât trecătorii

sau vecinii sa fie avertizati de pericol, iar pompierii sa fie chemati si sa vin a cât mai repede.

Persoanele speriate sau slabite de caldura, fum si panica vor fi împiedicate sa sara pe

fereastră. Li se va impune sa stea pe jos, iar cineva mai solid va sta la fereastră sa blocheze trecerea.

- Cheama pompierii.

- Daca poti, încearca sa stingi focul sau sa limitezi incendiul.

-încearca sa stabilesti unde este focul din cladire. Daca apare un fir de fum pe sub usa, fii

atent. În dosul usii focul poate fi mic -sau foarte mare. Daca vrei sa vezi care este situatia dintr-o

camera suspecta, foloseste usa ca pavaza si deschide-o doar câteva degete. Atentie când clanta este

calda. NU deschide larg usa.

Ghemuiește-te când deschizi usa, pentru ca eventualele gaze calde si flacari sa-ti treaca pe

deasupra. Propteste un picior pe pardoseala si opreste cu el usa care se deschide spre tine. Daca

îndaratul usii focul e mare, închide-o imediat.

-Gândește-te la o solutie alternativa de salvare, de evacuare sau de coborâre, pentru cazul în

care cei din afara nu pot ajunge suficient de repede la voi (vezi la #15).

Pregatește o funie pentru coborâre (improvizata din cearceafuri înnodate) si arunca saltele pecare sa cazi daca sari pe fereastră. În nici un caz sa NU sari sau sa cobori pe pereti netezi, de la o

înaltime mai mare decât etajul doi -trei, în afara de cazul în care nu mai ai nici o alta scapare. De

exemplu, chiar daca flacarile te silesc sa iesi pe fereastră, nu sari, ci stai agatat pe o streasina, de o

cornisa, un brâu de zidarie, un burlan de scurgere ori de un balcon.

Cu putina rabdare si sânge rece, poti sa-ti salvezi viata sau sa scapi de schilodire.

Când sosesc Pompierii s-ar putea sa fii la 30 m înaltime. Nu te speria. Ei iti vor trimite scara

telescopica si te vor îndruma cum sa cobori pe ea. Sau iti vor striga sa sari pe o perla tinuta întinsa de

mai multi oameni.

Încrede-te si fa ce zic ei.

Cheama Pompierii: suna la telefonul 981 sau striga la altcineva sa-i sune, când tu esti

împiedicat sa o faci.

Daca esti foarte departe de un telefon (de exemplu într-o padure), alearga pâna la cea mai

apropiata locuinta si împrumuta o bicicleta, o masina sau o caruta cu care sa ajungi la un telefon.
Chiar daca esti surprins de flacari, nu actiona la întâmplare, nu te panica. Încearca sa analizezi
calm situatia dupa urmatoarea schema de întrebări:

- Unde (arde)?
- Ce (arde)?
- Cum (lamureste-te despre ce e vorba) ?
- Cât (de mare e)?;
- Ce pericole sunt?
- Ce e de facut?

Apoi anunta Pompierii - si lamureste-i.

Cheama TOTDEAUNA Pompierii, chiar daca focul pare prea mic pentru a-i deranja. Nu uita
ca toate necazurile mari au fost la început mici.

8.2. CUM POTI STINGE UN FOC

Daca focul este mic, încearca sa-l stingi -printr-o interventie cât mai urgenta. Dacă te afli într

o zona izolata, la tara, s-ar putea sa stingi incendiul înainte de sosirea pompierilor.

Iata câteva reguli si principii generale de actiune:

- Nu te speria;
- Actioneaza rapid. Focul se întinde cu viteza crescatoare. Un foc mic, abia aprins, e mult mai usor de stins decât unul mare;
- Jumatatile de masura nu folosesc deloc. Focul trebuie combatut printr-un atac hotarât, viguros si concentrat la baza flacarilor;
- întreupe curentul electric si gazele de la întrerupatorul, respectiv de la robinetul principal de racord al casei la retea;
- Lânga foc sau prin el mergi aplecat, în genunchi sau târâs (jos, lângă sol, aerul e mai curat si rece);
- Leaga o cârpa umeda peste gura si nas;
- Stropeste-ti bine îmbracamintea;

- Supravegheaza mereu focul!

Uda-1: arma de baza este apa.

-Inunda focul cu apa, afara de cazul în care flacarile au cuprins: ulei, grasimi s au lichide combustibile;

- Uda la radacina flacarilor;

- Stinge focul pornind de jos în sus;

-Atentie la materialele inflamabile (benzina, aragaz etc.) sau pirogene (electro n, fosfor).

Pentru a înabusi flacarile provenite de la ulei, grasimi sau lichide aprinse, acop era-le cu un

capac de oala, un panou, o usa, o masa întoarsa, sau cu o cârpa uda, o patura din lâna (chiar uscata), ori

o saltea. NU încerca sa arunci sau sa scoti afara din casa un vas sau o tigaie cu grasime aprinsa. Nu

îndrepta un jet de apa spre ulei, grasimi sau lichide aprinse. Acestea pot fi raci te prin stropirea cu o

ceata de picaturi fine care sa acopere, nu sa strapunga flacarile.

Stropeste zonele învecinate focului, pentru a-l împiedica sa se raspândeasca.

Nu stropi cu apa motorul aprins al unui automobil, caci sar picaturi care antren eaza si

raspândesc în jur bucati de materiale arzânde (în plus, benzina sau motorina plutesc pe apa si ard).

-Focul de la un aparat electric: TV, masina de spalata, fier de calcat -se oprest e singur dupa

întreruperea curentului electric. Daca dupa deconectarea curentului focul continua totusi sa arda,

stropeste-l cu apa. Caloriferele, sobele cu (baie de) ulei pot fi racite cu apa.

Stai la o distanta

convenabila de calorifer, ia galeata cu apa sau extingtorul si arunca apa sau sp uma pe rezervorul de ulei

si pe zona învecinata aprinsa. O stropire cu picaturi este mai eficienta decât una c u jet gros.

Daca însa nu s-a putut opri curentul - nu îndrepta jetul de apa spre locuri în care ar putea sa fie

sârme electrice neizolate.

Oriunde ai fi: la rude, la o cabana, într-un hotel sau la o gazda, trebuie sa aflî din timp unde se

gaseste cea mai apropiata sursa de apa.

Apa poate fi aruncata cu un vas. Foloseste orice obiect care poate tine si cara apa: o galeata, o

cutie sau o palarie. Dar mai bun ar fi un hidrant sau un furtun. E de ajutor chi ar si o pompa de mâna (tip

seringa) pentru umflarea cauciucurilor de masina. Atentie: când te duci sa umpli g aleata cu apa si te

întorci cu ea s-o arunci pe foc, închide de fiecare data toate usile prin care treci .

Improvizeaza cât mai aproape de foc o pavaza antiflacari din saltele, mobila, covor sau un

panou de lemn -udate bine cu apa. Din spatele ei poti arunca sau stropi cu apa d irect spre radacina

focului.

Apasa pe gura furtunului sau extingtorului cu degetul gros ca sa transformi jetul în stropi, pe care îi dirijezi sub forma de cercuri asupra zonei din jurul focului, pentru a-l potoli si îngradi. Apoi, revino imediat cu jetul gros spre centru, asupra zonelor fierbinti.

Foarte eficient este si lantul de oameni care își trec din mâna în mâna galetile de la un pârau, o fântâna sau un robinet, pâna la foc. Dar metoda devine periculoasa si inaplicabila când focul s-a întetit si nu te mai poti apropia de el.

Înabuse-1: scoate-ti haina cea mai mare cu care esti îmbracat, arunc-o peste foc si apas-o în jos cu mâinile sau cu picioarele. Sau foloseste în acest scop o patura, o saltea, un covor sau o perdea dintr

o tesatura deasa.

Actioneaza rapid, cât timp focul este mic. Daca actionezi cu delicatete si timiditate, tesatura poate sa se aprinda.

Daca poti, uda cârpa -la un robinet, într-un bazin sau cu zapada. O carpa uda poate în abusi

uleiul aprins dintr-un vas, poate opri focul mic ce ia nastere într-o padure sau potoli picaturile zburatoare care sar dintr-o tigaie aprinsa. În loc de cârpa, pentru în abuzirea focului se poate folosi nisip, pamânt sau gunoi.

Daca gasesti si daca functioneaza, stropeste flacarile cu stingatoare - cu spuma (acestea NU se folosesc la incendiul unei instalatii electrice!), sau cu praf uscat (bune pentru orice fel de foc).

Bate-1: Daca focul e prea mare si nu mai poate fi înabusit, dar mai poate fi înca stăpânit, poti folosi metoda bataii flacarilor.

Improvizeaza un batator din orice gasesti: haina, covor, matura sau creanga. Tur teste flacara. Calc-o cu picioarele.

Îngradeste-1: strânge covorul aprins si fa-l gramada în mijlocul camerei daca pardosea la estedin gresie sau marmura. În felul acesta focul nu se poate raspândi. Muta mobila si textilele cât mai departe de flacari.

Teme-te de foc: nu te juca cu focul. Focul, incendiul trebuie întotdeauna supraestimate.

Supravegheaza mereu incendiul -chiar si dupa ce s-a stins -pâna ce grinzile sau clădirea s-au racit. Stropeste cu apa taciunii si du jaraticul afara din cladire.

Dupa ce focul pare stins, verifica peste tot. Cauta puncte incandescente si taciuni arzândmocnit: da deoparte resturile arse, întoarce-le pe dos. Încearca sa le cojeste, sa zgârii sau sa cureti cu

ceva ascutit (de exemplu: cutit, piatra, muchie metalica sau topor). Lemnele ars e partial trebuie oricum suspectate, chiar daca nu mai au culoarea rosie aprinsa. Pipaie, verifica toate colturile ascunse, pervazele, lambriurile, nisele si rafturile. Stropeste orice flacara intermitent a cu apa din belsug.

Atentie: scarile si pardoselile vor fi slabite de foc. Umbla cu grija numai pe l a margini, pe lânga pereti.

8.3. S-AU APRINS HAINELE

Desi hainele aprinse îti provoaca durere si o reactie de soc, NU te misca si:

- Stinge focul cu apa sau cu extingtorul (fereste fata);
- Stinge sau îinabuse flacarile prin acoperire cu o cuvertura (uda);
- Daca mai e nevoie, trânteste-te pe sol si rostogoleste-te cât mai mult. Încearca sa t e înfasori prin rostogolire într-un covor, o patura sau o haina - dar cu capul afara.

Daca stai în picioare devii o torta, iar flacarile îti vor îinconjura capul si fata. Ve i inspira fumul.

Orice om care ia foc trebuie trântit iute la sol de persoana vecina si îinvelit sau a coperit cu o

haina, o patura sau un covor. Sau, salvatorul se va îintinde deasupra pentru a acop eri persoana aprinsa.

Nu dezbraca hainele lipite de arsuri. Dar în caz de oparire, schimba imediat îimbraca mintea

umezita de rani.

Persoana cu arsuri va fi imediat tratata contra socului si dusa la spital (vezi la #19).

8.4. DEPLASAREA PRIN FUM

Fumul gros este un pericol mortal. Nu stii ce gaze otravitoare pot fi în locul sau în zona aceea (de exemplu oxid de carbon).

Tine o cârpa uda peste nas si gura. Ea va retine particulele de funingine si va pr eveni tusea.

Însa nu te amagi ca aceasta cârpa ar rezolva totul. Ea NU retine gazele otravitoare.

În îintuneric mergi îintotdeauna pe lânga marginile camerei sau scarilor (vezi la #9) si p ipaie-le.

Lasa-te în jos si umbla pe pardoseala în patru labe. Jos fumul este mai rar si aerul mai curat. Totdeauna

lânga dusumea este un strat de aer curat, gros cam de o palma.

Daca încerci sa salvezi pe cineva dintr-o cladire în flacari, mai îintâi gaseste-ti un pa rtener de nadejde cu care sa intri în foc.

S-ar putea sa fii nevoit sa treci prin flacari. Deci uda-ti hainele ca sa nu ia foc. Daca dau semne ca se usuca, stropeste-le din nou.

Atentie sa nu ramâi si tu prins în incendiu.

8.5. PADUREA ÎN FLACARI

Daca esti de fata când începe un incendiu în padure, într-un lan de cereale, pe o miristea, sau acolo unde un foc de tabara începe sa se extinda din neglijenta, prima ta miscare ar trebui sa fie înabusirea si stingerea lui.

Într-o padure, primul semn ca se apropie un foc este mirosul de fum. Apoi, probabil vei auzi zgomotul facut de foc înainte de a vedea flacarile. De asemenea, vei remarca o comportare neobisnuita a animalelor padurii - înainte de a afla care este motivul ei.

Încearca sa stingi focul: daca nu ai altceva la îndemâna, turteste, bate sau înabuse focul cu o haina, o patura, cu matura sau cu o creanga cu frunze mari.

În tarile civilizate, de-a lungul drumurilor forestiere poti gasi rastele cu batatoare de foc". Acestea au o forma de matura sau lopata, cu coada si o limba (din fâsii de talpa din cauciuc sau crengi). Cu ele se poate bate sau înabusi un foc mic sau un început de incendiu. Focul nu trebuie lovit repede cu batatorul, doar turtit.

Departea-te de foc -dar NU o lua imediat la fuga îngrozit -afara de cazul în care flacarile sunt atât de aproape ca nu mai ai de ales. Stai putin si gândeste-te.

Sa nu subapreciezi niciodata viteza de raspândire a unui foc în padure, pe miristea sau în stufaris. Daca este împins de un vânt prielnic, focul poate înainta mai repede decât viteza cu carealearga un om. Într-un astfel de caz nu mai încerca sa lupti cu focul - scapa cu fuga. Încearca sa ocolesti focul, alergând contra vântului.

Atentie la schimbarea brusca a directiei vântului.

Lupta cu focul, dar mereu cu vântul din spate.

Alege un traseu, o directie pe care sa mergi. Verifica terenul din jur precum si directia de înaintare a vântului si a focului. Directia vântului este aratata de fum. Daca vântul bate dinspre foc spre tine, incendiul se apropie repede. Mergi cu fata spre vânt. Flacarile pot sari peste spatii mari. Nu fugi

spre înalțimi -focul înainteaza mai repede la deal. Încearca sa ocolesti focul -dar lu crul acesta nu este posibil totdeauna, caci într-o padure incendiul înainteaza pe un front de câtiva kilometri.

Daca nu poti nici sa te îndepartezi, nici sa ocolesti vâlvataile, adaposteste-te sau îndreapta-te spre orice zona stii sau vezi ca va putea întrerupe focul -cum ar fi de exemplu o poiana mai mare, o râpa adâncă, un râu sau o viroaga. Cea mai buna întrerupere este un râu; chiar daca este îngust si flacarile pot sa-l sara, în apa vei fi mai în siguranta.

Poate ai impresia ca hainele îti îngreuneaza miscarile, dar nu te dezbraca de ele, caci îti vor proteja corpul si vor slabi forta radiatiilor de caldura.

Ingroapa-te: macar jumatate de corp daca poti sa-l scufunzi într-o baltoaca, tot e mai mult decât deloc. Când însa nu gasesti nici un adapost natural, mai exista solutia sa te îngroapi în pamânt si sa lasi sa treaca focul peste tine. Unii au scapat în felul acesta, desi riscul este mare -atât din cauza caldurii, cât si a lipsei de oxigen.

Pentru asta cauta un loc mai izolat, fara copaci sau tufisuri în apropiere si sapa o groapa cât poti de mare, aruncând pamântul pe o haina. Îndeparteaza materialul combustibil -crengi sau frunzeuscate -din vecinatatea gropii. Întinde-te în groapa cu fata în jos si acopera-te tragând haina cu pamânt peste tine. Împreuneaza-ti palmele în fata gurii si a nasului; respira printre degete. Asta nu mareste cantitatea de oxigen, dar va racori si filtra întrucâtva aerul plin de scânteii si fum.

Când flacarile trec peste tine, încearca sa-ti tii respiratia.

Cu focul contra focului: adeseori "cui pe cui scoate". Daca incendiul este înca departe de tine si nu poti scapa în alt fel, poti încerca sa te salvezi folosind un alt foc. Cum?

Aprinde tu o zona sau o fâsie de vegetatie, de padure, înainte ca incendiul principal sa ajungala ea. În zona aprinsa de tine tot combustibilul se va consuma pâna la sosirea celorlalte flacari; acestea nu mai au ce arde si se opresc, iar tu te adapostesti dincolo de ea. Conditia este ca zona arsa de tine sa fie suficient de mare si de lata, pentru ca flacarile incendiului principal sa nu o poata sari când ajung la marginea ei.

Practic trebuie sa aprinzi focul pe o zona cât mai lunga si cu latimea de peste 10-15 m. Daca se poate, chiar 100 m latime. Lungimea zonei va fi perpendiculara pe directia vântului. Ai grija sa stabilesti corect directia vântului !

Dar atentie: vântul ar putea sa produca vârtejuri, sau tirajul incendiului poate sa creeze propriul sau vânt, asa ca exista si riscul de a fi nevoit sa strabati propria ta perdea de flacari. Adica e nevoie de un timp suficient pentru ca zona arsa de tine sa se întinda destul de mu

It până soseste incendiul principal. Nu subestima viteza de înaintare a incendiului. Deci -nu apri nde tu înca un foc decât atunci când esti si disperat - si sigur de succes.

Traverseaza flacarile: uneori, cea mai buna solutie de salvare poate fi traversa rea în fuga a flacarilor. Lucrul acesta nu poate fi facut însa când focul este foarte puternic si acopera o zona întinsa. Dar într-o poiana sau pe o miriste, ai putea fugi prin flacari ca sa te refugiezi dincolo, pe pamântul deja ars. Vegetatia deasa arde bine, cu putere, asa ca locul de traversare trebuie bine ales. Analizeaza si alege, hotaraste si porneste fara nici o întârziere.

Dar mai înainte umezeste o cârpa si pune-o peste nas si gura. Acopera cât mai mult din pielea descoperita (inclusiv capul) cu o patura sau haina. Daca ai apa, uda-ti hainele, parul si pielea neacoperita. Inspira adânc. Apoi zbughete-o la fuga.

Daca ti s-au aprins hainele, nu mai fugi, caci curentul de aer produs întareste flacarile (vezi #8.3).

Stai în masina: nu încerca sa conduci masina prin fumul gros.

Daca focul te surprinde într-un vehicul, parcheaza într-o zona fara copaci. Iesi cu masina înafara drumului, dar nu o împotmoli, nu o bloca. Aprinde farurile si stai înau ntru. Închide bine ferestrele.

Opreste ventilatia si danseaza prizele de aer. Carcasa autovehiculului asigura o protectiecontra radiatiei calorice. Înau ntru poti rezista până ce geamurile încep sa se topeasca -dar până atunci sunt mari sanse ca focul sa fi trecut dincolo de vehicul. Exista însa si pericolul exploziei rezervorului de benzina. Dar sansele de scapare sunt mult mai mari înau ntru, decât afara din vehicul.

8.6. AUTOVEHICULUL A LUAT FOC

Daca sofezi si vezi fum negru sau simti un miros gretos de plastic ars, nu te speria si opreste imediat masina pe marginea drumului. Taie contactul electric si evacueaza pasagerii: deschide usile si ferestrele. Daca e nevoie sparge geamurile. Nu trebuie sa te grabesti, ai la dispozitie 7-8 minute până ce automobilul începe sa arda cu vâlvatai. Calatorii se vor departa la peste 8 - 10 m de masina.

Deschide imediat capota masinii si cauta începutul de incendiu. Apuca cu mâna protejata de o cârpa sau o maanusa, cablul (gros) de legatura a acumulatorului cu instalatia electrica si deconecteaza

1. Atentie - cablul este foarte fierbinte! înabuse flacarile cu o haina, o patura, o cârpa sau cu nisip. Bate

le. Foloseste extingtorul masinii. Cere ajutorul altor soferi care trec pe drum.

Pericolul cel mai mare este aprinderea rezervorului de combustibil. Scopul interventiei este sa stingi focul înainte de a ajunge la rezervor. De obicei, prima se aprinde o conducta de combustibil neprotejata si de la ea focul ajunge la rezervorul de benzina sau motorina, apoi - prapadul.

Rezervorul gol e mai periculos decât cel plin: gazele si vaporii se aprind mai usor, lichidul benzina sau motorina - se aprinde mai greu.

Daca vehiculul se aprinde într-un spatiu închis, în garaj, încaperea se va umple foarte repede de fum si gaze toxice. Mai întâi încearca sa stingi focul, dar daca nu poti scoate vehiculul afara din încapere, ca sa nu se întinda incendiul si la restul cladirii. Dar pentru asta nu intra în masina. Fa tot ce trebuie din afara ei, inclusiv manevrarea volanului. Daca se poate, împinge sau trage masina afara. Ori baga maneta într-o viteza mica sau în mers înapoi si foloseste demarorul pentru a misca autovehiculul, rotind cu miscari scurte si repetate cheia de contact. Vezi ca masina se va misca cu smucituri violente. Dar nu porni motorul de-abinelea.

La o masina avariata s-ar putea ca usile sa fie blocate. Daca ia foc, iesi pe orice fereastră, sau sparge si scoate parbrizul dându-i o lovitura. Daca focul apare în interiorul masinii, stinge-l cu stingatorul sau înabuse-l cu un covor ori o patura. Materialele plastice utilizate pentru tapiteria interiorului ard repede cu fum gros si produc gaze toxice. Acestea persista chiar dupa ce flacarile au fost stinse, asa ca iesi cât poti de repede la aer curat.

Nu uita: tine la îndemâna stingatorul de incendiu al autovehiculului! Dar nu în portbagaj, caci din cauza ciocnirii se poate strâmba sau bloca capota si nu mai poti scoate stingatorul.

8.7. INCENDIUL DIN AVION

Aeronavele sunt dotate cu instalatii automate de stins focul (la motoare etc.) si cu stingatoare portabile în cabina. Când calatoresti cu avionul cheama sau anunta însotitorii de bord imediat ce banuiesti ca ar fi un incendiu. Trebuie intervenit imediat. Echipajul stie unde sunt stingatoarele si cum trebuie folosite. Nu crea panica printre pasageri. Daca vezi un foc mocnit sau flacari - înabuse-l imediat cu o haina sau cu o patura.

Pericolul de incendiu este mai mare înainte de decolare (din cauza vaporilor de combustibil), precum si la aterizare fortata (când s-ar putea gauri rezervoarele de combustibil si apare scântea electrica sau mecanica).

Respecta instructiunile echipajului: nu fuma, nu adormi cu tigara aprinsa etc.

8.8. TRASNETUL

Fulgerul este o scânteie electrica între doi nori. El poate ajunge pâna la 30 km lungime.

Trasnetul este o scânteie produsa de descarcarea electricitatii statice între un nor si un obiect proeminent mai înalt de pe suprafata pamântului: copac, casa, om, paratrasnet. El este una din fortele naturii cu o comportare dintre cele mai ciudate si imprevizibile. Poate sa loveasca un om în câmp deschis si sa-l arda fara sa mai ramâna nimic din el, dar poate si sa carbonizeze o casa, fara ca locatarii ei sa pateasca ceva. Uneori loveste de mai multe ori în acelasi loc (de exemplu unii zgârie-nori sunt trasniti de câteva ori pe an).

Pe glob sunt anual cam 20 de milioane de furtuni. Pe pamânt cad aprox. 100 trasnete/sec.

Sansa medie de a fi lovit de trasnet este de 1 la 2,75 milioane. Riscul poate fi micșorat daca respecti sfaturile urmatoare:

Semne prevestitoare: apropierea furtunii; o bucata de metal pusa în contact cu o lopata, un târnacop, o foarfeca cânta sau tiuie.

Daca poti, stai în casa si: scoate televizorul din priza; baga cutitele si foarfecile într-un sertar; nu sta în fata ferestrei; închide toate ferestrele (sticla este un foarte rau conductor de electricitate si deci de trasnet); stai spre centrul camerei -aceasta zona este ferita si sigura aproape 100%.

Stai în automobil -în cabina, caci acolo este unul din cele mai ferite locuri (daca masina nu este decapotata; daca nu are vreun cauciuc spart).

În aer liber: poti fi trasnit mai ales când stai pe o înaltime, sau când tu constitui obiectul cel mai înalt din jur.

Câteodata poti simti ca urmeaza sa te loveasca trasnetul: ai furnicaturi în piele si parul se zburleste, face scânteii.

Daca esti în picioare, arunca-te imediat la pamânt, mai întâi îngenunchind si sprijinindu-te cupalmele pe sol. În felul acesta s-ar putea ca trasnetul, de fapt curentul electric, sa aleaga drumul maiscurt si mai usor si sa treaca prin brate, ocolind pieptul (scapi de stopul cardiac si de asfixie). Întinde-te urgent pe sol.

Când apare pericolul unui traznet nu mai ține în mână obiecte metalice (umbrela etc.) și stai departe de construcțiile sau de gardurile metalice. Un topor sau piolet cu coada uscată nu este periculos. Dar nu arunca echipamentul dacă risți să-l pierzi de tot (de exemplu cade într-o prăpastie).

Pe timpul unei furtuni NU sta lângă și îndepărtează-te de: creasta, vârful, coama dealurilor sau copaci (mai ales sub stejari, ulmi, plopi) tufisuri, capite, o stâncă izolată, o cascada, suprafețele verticale (perete de stâncă, o fisură verticală), gura unor goluri subterane (de exemplu: pesteri, fisuri sau scobituri din stânci, crevase -deoarece aerul ionizat din interiorul lor poate atrage trăsnetul). Adeseori golurile și crapăturile mici în stâncă sunt de fapt capatul unor fisuri mai adânci, prin care se scurge apa, deci niste cai preferate de o descărcare electrică.

NU te adapostezi sub o surplombă, o streasină naturală de stâncă, zapadă sau pământ', căci trăsnetul poate izbucni între marginea streasinei și sol, prăjindu-te între electrozii acestei bujii". Un adapost excelent pe timpul furtunii este interiorul unei pesteri adânci. Dar stai la cel puțin 3 m de intrare și la cel puțin 1 m de pereți.

Hambarele și surile sunt adaposturi destul de bune. În câmp deschis stai pe orice suprafață netedă și orizontală, chiar pe o terasă mică, dar nu pe una înclinată. Retrăge-te pe un teren jos și neted.

NU sta în apropierea unei construcții metalice mari, chiar dacă n-o atingi, deoarece la trecerea trăsnetului prin ea, unda de soc produsă de aerul încălzit poate dauna plămânilor. Dăpartează-te și de construcțiile cu goluri, cum ar fi: poduri metalice, de zidărie, cosuri înalte.

Dacă nu poți să te îndepărtezi de obiectele înalte, încearcă să stai pe ceva uscat care să te izoleze electric de sol. NU sta pe ceva umed.

Așază-te cu picioarele încrucișate pe un suport izolant așezat pe sol: rucsac, coș de coardă, haine (uscate!). Apleacă capul, trage genunchii la piept, ridică talpile de la sol și adună-ți toate extremitățile. Evită orice contact cu stâncă, cu solul sau cu obiectele metalice (pitoane, carabiniere, piolet, cadrul rucsacului sau bidon de apă).

Dacă nu găsești ceva care să te izoleze de sol: lungeste-te pe jos și stai cât poți de întins și turtit.

Sau -ghemuieste-te și ține capul aplecat (fig. 8.1). Dacă porți încălțăminte cu talpă de cauciuc poți să te sprijini pe toată talpa, altfel stai pe vârfuri. Încearcă să a-ți pastrezi echilibrul și nu te sprijini cu mâinile pe sol, pe zid sau pe perete, stricând astfel izolarea deja realizată. Stai liniștit și suportă ploaia.

NU stati grupati, ci rasfirati la intervale de minim 2-3 m unul de altul; grupul e un concentrator de potential electric.

8.1. Postura de protectie contra trasnetului

9. IN BEZNA

9.1. Lumina a disparut pe neasteptate. Du-te spre un loc sigur, Judeca situatia, Nu va împrastiati, Nu-ti pierde cumpatul

9.2. Foloseste toate simturile: Vederea, Pipaitul, Memoria, Mirosul, Auzul

9.3. În întuneric Cerceteaza încaperea, Rachete de semnalizare, Pe apa, Pe munte, Pe zapada, în padure

9.4. Circulatia rutiera pe timp de noapte

Deodata, nu mai vezi nimic. Poate te-a orbit stralucirea zapezii sau explozia unei bombe,

praful de la niste darâmături, sau stropii de acid, praful de piper, fumul, ceata, un gaz lacrimogen; sau

ai fost speriat ori surprins de becul ars pe neasteptate, de parbrizul devenit dintr-o data opac, de

întreruperea curentului electric; sau te-a surprins caderea noptii... E o senzatie înspaimântătoare.

Fara a mai vorbi ca în acelasi timp pot sa mai fie si alte pericole: un ger napraznic; un vehicul

în viteză; o încapere necunoscută; o mare zbuciumată; o padure plina de zgomote ciudate; un incendiu

într-o sala de distractii; un câmp de gheata care trosneste.

Ce faci daca se stinge lumina pe neasteptate? Cum apuci, pipai, simti, te agati, bâjbâi, te

îndrepti în întuneric? Cum te lupti cu frica care te paralizeaza?

9.1. LUMINA A DISPARUT PE NEASTEPTATE

Dupa un accident - vezi #2.5.

Du-te spre un loc sigur: dar daca esti în siguranta - stai pe loc. Daca nu esti, târaste-te, trage-te

pipaînd drumul spre cel mai apropiat loc în care vei fi în siguranta. Foloseste-ti memoria ca sa alegi un

traseu ce va evita prabusirea darâmăturilor instabile si va ocoli cablurile electrice, apa adâncă,

substantele chimice varsate, pardoselile slabite -sau alte pericole care nu pot fi recunoscute si

verificate pe întuneric.

Daca întunericul sau orbirea apare când conduci masina, ramâi calm si opreste-o, evitând derapajul. În mod normal, instinctul si reflexele te vor ajuta sa eviti ciocnirea directa, frontala cu

vehiculele care vin din sens contrar. Atentie: iesirea în afara drumului, trasul pe dreapta (pe stânga în Anglia), nu e lipsit de riscuri. Poti provoca un accident din cauza situatiei sau a obstacolelor de la marginea drumului (copac, sant, vehicul stationat) pe care nu le mai vezi. Nu frâna brusc daca drumul era liber în fata (ultima imagine vazuta este pastrata în memorie înca 1/20 sec).

Daca exista pericolul unei ciocniri, pregateste-te de soc (vezi la #11).

Judeca situatia: verifica buzunarele sau poseta, împrejurimile -poate gasesti vreo sursa de lumina. Rememoreaza împrejurimile. Asculta. Miroase. În caz ca trebuie sa treci prin foc sau prin apa, nu te deplasa daca nu esti silit de împrejurari. Când ai sanse mari sa fii salvat, sau sa repara lumina, stai pe loc si aranjeaza-te confortabil.

Daca nu sunt sanse sa vina ajutoare, fa-ti un plan de actiune. Încearca sa gasesti o metoda buna pentru a semnaliza nevoia de ajutor. Gândește-te la cea mai buna cale de salvare: prin iesirea de urgenta, prin geamlac, pe fereastra, printr-o crapatura din zid sau stanca.

Nu va împrastiati. Pastrati mereu o distanta care sa permita atingerea vecinului. Daca cineva din grup trebuie sa plece singur, pastrati contactul cu el cu ajutorul unei funii fabricate din orice material la îndemâna: curele, cravate, bretele, prosoape.

Nu-ti pierde cumpatul (vezi si la #3). Nu te îngrozi -chiar daca tocmai asta îti vine sa faci. Fa orice pentru a-ti pastra luciditatea.

Desi vor fi multe motive de spaima: aparitia unor obiecte fosforescente (de exemplu, putregaiul din bustenii cazuti în jungla sau în padure), ochii paianjenilor care luminesc la lumina lanternei, picaturile de apa care cad, liliiecii care zboara, vântul care geme, umbre miscatoare, apa care gâlgâie (într-o pestera apa care cade sau curge poate suna la fel ca o voce), tipetele pasarilor si animalelor, mormaitul animalelor, fosnetul ierbii, rezervorul (de WC) care se umple, pustietatea desertului sau a câmpului de gheata.

Efectul psihologic al zgomotului e mai puternic decât al întunericului. De aceea, daca întunericul dureaza mai mult, lupta cu spaima prin vorbe sau strigate, asculta radioroari roaga-te cu vocea tare lui Dumnezeu.

9.2. PENTRU ORIENTARE FOLOSESTE TOATE SIMTURILE

Ca sa te descurci în întuneric, ajuta-te cu toate simturile. Ordinea aproximativa de preferinta este: 1 - vederea (când se poate); 2 - pipaitul; 3 -memoria; 4 - auzul; 5 - mirosul.

Aceasta ordine poate fi schimbata de situatia concreta: daca ai de-a face cu un fum gros,

vederea nu mai foloseste la nimic; în schimb pipaitul devine prioritar. Alteori auzul te poate ajuta mai mult; de exemplu, când nu poti vedea, cerceteaza terenul aruncând înainte bete, pietre sau monede, asculta si interpreteaza sunetele produse de caderea sau ciocnirea lor.

Vederea: poate fi folosita daca aprinzi un foc oricât de mic (vezi la #7.4). Fa scântei prin lovirea pietrei cu blacheurile ghetelor. Declanseaza blitul aparatului de fotografiat. Foloseste orice sursa de lumina alimentata cu baterii: proiectorul pentru diapozitive, jucaria sau robotul care scânteiaza. ORICE lumina, cât de slaba, îti da curaj -chiar si cadranul fosforescent al unui ceas.

Dar nu consuma multa lumina, foloseste numai strictul necesar. De exemplu, când mergi pe un drum sau pe teren cunoscut si sigur, e suficienta lumina data de luna sau de cerul înstelat. Lumina lanternei consuma bateriile si beculetul, în plus slabeste sau chiar distruge capacitatea de vedere pe timp de noapte.

Antreneaza-ti ochii sa vada noaptea cu pupilele dilatate. Cu acest prilej ti se vor ascuti si celelalte simturi.

Pastreaza lumina artificiala, foloseste-o rar, ca stimulent pentru întarirea îora-lui. Economiseste lumina chiar si atunci când o aprinzi. Nu aprinde [îhibrit de la chibrit, nu consuma lanterna sau torta lasând-o sa arda continuu. Fa economie cu orice pret, de exemplu procedând în felul urmator:

Ca sa nu consumi chibrituri, aprinde fâsii sau fitile de hârtie. Un fitil se obtine prin rasucirea unei fâsii de hârtie lata de 2-3 degete. Cu putina practica o astfel de fâsie poate fi transformata prin rasucire într-o sârma rigida. Începe si freaca înainte ji înapoi coltul unei fâsii, cu degetul gros si aratatorul mâinii stângi, umezite.)aca faci ce trebuie, ea va începe deodata sa se rostogoleasca în diagonala, sub forma unui sul subtire si foarte strâns. Amâna aprinderea fitilului până a când flacara chibritului începe sa se stinga.

Aprinde chibritul, lanterna sau torta pentru perioade scurte si foloseste capacitatea de memorizare a ochilor, astfel:

1-Aprinde lumina (chibritul sau lanterna);

2-Priveste împrejur si memoreaza;

3-Imediat ce lumina se stinge înainteaza, fa câtiva pasi bazându-te pe memorie. Dupa cât eva

repetitii o sa-ti reuseasca mult mai bine.

Bateria dureaza mai mult daca este folosita intermitent, pe perioade scurte. Tând nu folosesti bateriile tine-le lipite de corp, caci caldura regenereaza o)aterie chiar uzata .

Un ceas de mâna cu cadran luminiscent sau iluminat poate da uneori lumina suficienta ca sa poti citi un text scurt (un numar de telefon, o adresa de pe un plic, câteva cuvinte când scrii un mesaj). Sau poate fi folosit ca punct de reper, întru marcarea unui loc important dintr-o încăpere întunecoasa fereastră, ventilatorul, soba.

Dar sa nu ai niciodata încredere în ceea ce-ti vad ochii când lumina e slaba. Poti avea surprize îngrozitoare: o groapa ce pare de vreo 3 m e de fapt o prapastie adâncă de 100 m; un put adânc pare doar o baltoaca; din cauza reflexelor, usa de iesire din vagonul de tren pare usa de la toaleta s.a.m.d.

Pipaitul: foloseste mâinile si bratele ca si cum ar fi niste antene. Nu înainta bratele larg desfacute, ci numai cu ele întinse si încrucisate în fata pieptului, matura cu ele un spatiu cât mai mare, în plan vertical si orizontal. Ridica mâinile ca sa pipai obstacolele.

Dar nu apuca cu degetele, nu pipai cu fata palmelor -caci risti sa agati sârme si cabluri electrice periculoase; în schimb:

- Pipaie cu dosul mâinii;
- Strânge pumnul si pipaie cu montul, cu radacina unui deget. Pumnul sa descrie cercuri, astfel ca doar sa "stearga" vreun fir electric neizolat, salvându-ti viata. Când nu exista alta solutie, coboara si mergi în 4 labe (daca poti). Totusi, mai bine stai în picioare si pipaie peretii de jur împrejur. Este mai rapid, mai sigur, mai)utîn o bositor. Dar când încaperea este plina de fum, coboara, caci jos aerul este mai curat si mai rece. Coboara si când suprafata terenului sau a pardoselii este foarte neregulata, accidentata.

Pastreaza mereu contactul cu toti ceilalti din grup. Tineti-va de mâini, de talie, de calcâie (daca va târâti), cu o mâna. Cealalta mâna va pipai peretele sau drumul.

Pentru a sonda înainte, în întuneric, foloseste un bat, un tac de biliard sau o creanga. Dar cu mare atentie când sunt sanse sa dai peste fire electrice neizolate.

Într-o camera întunecoasa nu te repezi dintr-un loc în altul. Pipaie peretii pâna dai de o usa sau de o fereastră. Deplaseaza-te metodic (fig. 9.1). Fixeaza punctele sau locurile importante prin marcaje de ex. cu cadranul luminiscent al unui ceas.

9.1. Traseul pentru cercetarea unei camere fara lumina

Memoria: în general, nu te baza pe ea. Sunt însa si situatii când poate fi de folos. Principala utilitate a memoriei este sa-ti amintesti (chiar aproximativ) punctele de reper, pentru a te deplasa de la unul la celalalt.

Dar atentie... În întuneric, ceata sau fum, reperele pe care le cunosti bine, ca pe buzunarul tau

o iau razna. Este aproape imposibil sa apreciezi corect o distanta în întuneric, cel mai adesea ea pare mai mare decât este în realitate.

Auzul: zgomotul este totodata si înșelator si folositor. Auzul nu este selectiv, nu distinge - cum fac ochii. Adica, un obiect miscator: automobil, tren, piatra care cade poate fi urmat aproape simultan de înca unul (ce se deplaseaza în acelasi sens sau într-o alta directie), însa zgomotele lor par a veni de la o singura sursa. Cu cât locul este mai zgomotos, cu atât va fi mai greu sa te deplasezi daca încerci sa te orientezi dupa sunete. Urechea nu distinge bine.

Dar unele sunete sunt de mare ajutor. Sunetul produs de valuri, de un vârtej sau s tavalilar anunta de departe pericolul. Tipetele continui ale pasarilor pot indica locul de cuibar it, pamântul. Si asa mai departe.

În întuneric deplaseaza-te fara sa faci zgomot. Când te misti nu tipa, nu cânta pentru a da sau prinde curaj (de fapt nici nu face!), ci fii cât mai silentios, spre a putea auzi tu orice zgomot, care te-ar putea ajuta la orientare sau avertizare. Sau tipetele unora care cer ajutor.

Foloseste ecoul ca sa te orientezi -el îti da o imagine aproximativa despre împrejurimi. Orbii dobândesc un al 6-lea simt, care se pare ca foloseste reflexia sunetelor pe obiectele apropiate -sau pe spatiul gol (ca liliicii). Dar atentie -aceasta metoda nu poate fi folosita la înaltime mica -adica nu se pot detecta cu ea scarile, ori usile, gropile sau canalele din sol.

Verifica senzatiile tale despre acest al 6-lea simt, aruncând pietre, monezi sau gunoaie în directia necesara. Nu încerca sa masori adâncimea unui put prin numararea secundelor pâna ce piatra pe care ai lasat-o sa cada atinge fundul. La ce ti-ar folosi? Chiar si fara sa numeri îti dai seama daca e periculos, adica mai adânc de câtiva metri.

Dupa ce ai gasit un traseu sau o iesire de salvare -de exemplu usa unei camere plina cu fum stai lângă ea si asteapta sa treaca toate persoanele mai departate, strigând sau fluierând pentru a le ghida spre tine.

Mirosul: ofera doar informatii foarte generale. Anumite pericole ar putea fi identificate prin

miros: lucruri arse, gaze sau canalizarea. Unele mirosuri -de exemplu cel de ars -se pot simti la distante de kilometri.

Câteodata mirosul umed al noroiului, mlastinii, vegetatiei putrede sau ozonului poate sa te ajute si sa te ghideze.

9.3. CE FACI ÎN ÎNTUNERIC

Cerceteaza încaperea: când banuiesi ca cineva este blocat sau a lesinat într-o camera necunoscuta, întunecoasa sau plina cu fum, mai întâi trebuie sa afli planul, continutul si înfatisarea încaperii.

Schema de actiune: pentru început fa un circuit complet de-a lungul peretilor, pornind de la usa, pipaind mai ales pe sau sub paturi, mese, dulapuri, unde s-ar fi putut adapa oameni (fig. 9.1). Apoi mergi în diagonala de la usa catre centrul camerei, pentru a verifica daca nu zace cineva pe acolo. Dar atentie: într-o cladire cuprinsa de flacari centrul pardoselii este zona cea mai slabita si s-ar putea prabusi.

Rachete de semnalizare: înainte de a le folosi este obligatorie citirea instructiunilor de utilizare, la orice lumina disponibila -caci manevrarea lor gresita prezinta pericol de moarte. Nu te apleca peste ele când le aprinzi. Tine-le departe de corp si fereste-ti fata. Materialele pirotehnice trebuie tinute într-o cutie (nu în buzunare) si scoase pe rând, doar câte o bucata. De abia dupa ce ai aprins sau ai terminat-o pe una, o scoti pe urmatoarea.

Pe apa: daca e bezna si nu esti silit sa debarci de pe pluta sau barca, pe un tarm necunoscut, nu

o face. Asteapta dimineata, sa apara lumina.

În largul marii, pamântul se poate oglindi pe nori: niste umbre negre -gri pot însemna ca sub nori este fie apa, fie pamânt; albeata poate însemna ca jos este gheata sau zapada. Asculta, daca se aud tipete de pasari dintr-o anumita directie -s-ar putea ca acolo sa fie tarmul si cuiburile lor. Sau, asculta eventualele zgomote îndepartate produse de izbitura valurilor pe stânci, recif sau p laja (vezi #6.3).

Pe munte: daca nu cunosti terenul sau daca zona e periculoasa, asteapta si nu te misca pâna dimineata. Adaposteste-te (vezi #7). Nu încerca sa cobori noaptea de-a lungul unui râu, este foarte periculos -pot fi cascade. Nu judeca starea solului dupa umbre. Nu coborî peretii stâncosi, caci nu poti fi sigur de adevarata lor înaltime (vezi #13.6).

Pe zapada: noaptea, cerul înnorat produce o imagine lipsita de contraste a terenului acoperit cu zapada. Relieful nu mai poate fi deslusit deloc. În astfel de cazuri, nu te misca. Poti cadea foarte usor

Într-o prapastie, sau poti ajunge pe o cornisa care se surpa cu tine. Nu ai nici un reper ca sa stai vertical.

Nu exista deloc orizont, adâncime, dimensiuni sau proportii. O cutie goala de conserve pare a fi un butoi si invers.

Asteapta calm pâna ce împrejurimile îsi recapata formele si structurile normale (vezi #7 si #13.6).

În padure: noaptea orice padure pare uriasa. Iar o padure uriasa este înfricosatoare. Frunzisul coroanei copacilor retine întunericul. Tijele, crengile, vitele par serpi. La miscarile copacilor se adauga si zgomotele lor: scârtaîituri, gemete. Zgomotele animalelor sunt amplificate.

Daca se poate, aprinde un foc (dar ia masuri sa nu se aprinda padurea). Constructia unui gard

în jurul taberei poate ajuta la senzatia de siguranta.

În beci, mina sau tunel - vezi la #14.5. Orientarea în teren - vezi la #13. 4.

9.4. CIRCULATIA RUTIERA PE TIMP DE NOAPTE

Noaptea, numarul accidentelor de circulatie este mai mare decât ziua. Frecventa lor creste si

mai mult pe timp de ceata, ninsoare sau ploaie. Pericolele se dubleaza când este întuneric bezna.

Întunericul combinat cu umezeala produce situatia cea mai rea. Bezna este atât de periculoasa încât

orice urma de lumina pare salvatoare: când e luna plina numarul pietonilor accidentati scade la jumătate fata de alte nopti.

Ca pieton: daca nu exista trotuar, mergi pe partea drumului pe care poti vedea vehiculele care

vin din fata, adica pe stânga drumului în cazul circulatiei vehiculelor pe dreapta - la noi în tara si în

toata Europa (cu exceptia Angliei). Poarta ceva alb, chiar si numai o batista, legata la gât sau de

centura. Aprinde o lanterna când se apropie un vehicul, din oricare parte ar veni.

Deosebit de periculoasa este situatia când esti surprins în mijlocul drumului de farurile unor

masini care vin din directii opuse. Arunca-te la marginea drumului si stai acolo pâna trec. Nu uita ca

noaptea nu poti aprecia corect viteza unei masini.

Pentru traversarea unui drum pe timp de noapte în zonele locuite foloseste refugiile, tunelele

sau pasarelele disponibile. Nu te avânta pe trecerea de pietoni daca masina care vine nu s-a oprit.

Asculta înainte de a traversa. Traversa strada perpendicular.

La volan: verifica dacă ai capacitatea de a vedea bine în orice direcție. Caută-ti astfel zonele oarbe ale ochilor: lipește-te cu spatele de un zid și întinde brațele lateral. Privește drept înainte. Ține degetele groase ridicate vertical și rotește brațele spre înainte, în plan orizontal. Privind mereu înainte ești în stare să-ți vezi tot timpul ambele degete? Mai alege degetul drept? Dacă nu, ai grijă cum privești când intri cu mașina în trafic, mai alege în intersecție. Dacă zona ta moartă (unghiul de invizibilitate) este mare, ar fi bine să consulți un medic de ochi.

Verifica și eventual remediază zonele de invizibilitate ale autovehiculului: curăța geamurile etc. Ramele groase de ochelari produc și ele zone de invizibilitate. Ar fi bine să ștergi lentilele ochelarilor când se întuneca.

Șterge cât mai des toate farurile, lampile, geamurile, mai alege parbrizul și ferestrele laterale ca să cureți depunerile de la fumul de țigară sau de la esapamentele celorlalte mașini. Folosește o cârpă umedă, dar merge și cu un ghemotoc de hârtie.

Gheata și zapada se curăță cu un razuator de plastic sau cu un dos de pieptene. Curăța și stergatoarele de parbriz. Ia măsuri să nu înghețe lichidul pentru stergătoare, de exemplu, pune puțin spirt sau detergent în apă. Dacă pe vreme rea se strică motorul stergătoarelor, decuplează stergatoarele de la motor și leagă-le cu o sfoară ale cărei capete le treci prin geamurile laterale. Până ajungi la un atelier, pune pasagerul de pe bancheta din față să miste stergătoarele la dreapta și la stânga tragând alternativ de capetele sforii.

Dacă s-au rupt stergătoarele, freacă parbrizul cu un cartof sau o ceapă tăiată.

Când parbrizul este lovit de o piatră și se transformă instantaneu într-un ecran opac, dă-i un pumn zdrăvan pe deasupra volanului, scoate-l din locul lui și aruncă-l.

Dacă se sparge lampa de semnalizare din spate, vopsește becul cu ruj de buze.

Dacă mașina nu are lampi pentru mersul înapoi și terenul este dubios, ajută-te cu o lanternă sau cu luminile de frână. În cazul unui accident: cauciuc spart, roata intrată într-o gaură, sau sant - locul respectiv poate fi luminat reflectând raza farului cu un capac de roată, curățat și lustruit.

În cazul că este foarte întuneric sau ceață, iată trei situații deosebit de periculoase pe sosea:

1 -Un utilaj agricol sau un camion mare manevrează perpendicular pe drum ca să intre cu spatele într-o curte, iar lampile de poziție ascunse de gard sau de poartă nu se vad din drum. Este un zid

invizibil din otel, de-a curmezisul drumului.

Ce trebuie sa faca soferul: sa aprinda toate luminile si farurile, sa claxoneze mereu, sa puna triunghiuri de semnalizare pe drum la cca 50 m în ambele sensuri. Un om sa fie pus la curba drumului, la începutul zonei de invizibilitate, pentru a semnaliza vehiculelor care se apropie existenta pericolului.

2 -Orice vehicul care coteste la stânga pentru a parasi drumul principal. Ce trebuie sa faci când executi manevra: aprinde farurile -faza mare, luminile de pozitie si de semnalizare; claxoneaza; dar mai înainte opreste motorul si asculta daca se aud vehicule care se apropie.

3 - Ceata deasa te dezorienteaza si vehiculul patrunde pe sensul invers de circulatie. Ce trebuie sa faci: daca nu poti opri în afara drumului, circula cu viteza redusa si cu toate lampile aprinse; claxoneaza.

Conducerea masinii în ceata: apleaca-te peste volan (din cauza vitezei oricum reduce, în caz ca vei frâna brusc nu esti amenintat cu iesirea prin parbriz). Tine mereu aprinsa faza mica a farurilor, fie ziua, fie noaptea (nu sunt suficiente lampile de pozitie singure, iar faza mica a farurilor produce o perdeza de lumina orbitoare în fata vehiculului).

Atentie: pentru astfel de situatii cea mai buna solutie este montarea unor faruri speciale de ceata, orientate spre mijlocul soselei, astfel încât soferul sa priveasca prin razele lor, nu în lungul lor. Ele se vor monta cât mai jos posibil, chiar sub înaltimea minima legala pentru farurile normale.

Circula pe drumurile cu trafic mai intens. Mergi în spatele unui camion mare, dar la oarecare distanta de el, astfel încât sa-i zaresti lampile de semnalizare. Din cauza înaltimei, soferul unui camion are o vizibilitate mai buna asupra drumului. Gabaritul mai mare al camionului împrastie ceata. Nu încerca sa-l depasesti când ajungeti la o portiune de drum drept si gol: exista pericolul sa intri într-un perete de ceata densa tocmai când îl întreci. Numeroase accidente s-au produs din cauza asta.

Când conduci nu sta degeaba: fii atent la orice detaliu al drumului si împrejurimilor, care te poate ajuta la orientare; curata, sterge, spala mereu parbrizul si ochelarii.

Conducerea pe timp de noapte: când iesi dintr-o cladire iluminata si te asezi la volan, stai câtvă timp cu ochii închisi, lasa-i sa se adapteze si de-abia dupa aceea porneste motorul. Chiar daca noaptea este senina si nu se vede apropiindu-se cineva, nu depasi viteza de 80 km/h daca ai farurile aprinse cu faza mare. Sau, în cazul acelorasi conditii optime de vizibilitate, nu depasi 50 km/h cu faza mica aprinsa. Acestea sunt limitele maxime de viteza pentru mersul în siguranta pe

drumurile obisnuite
(nu pe autostrada). Dar, în cazul apropierii unor vehicule cu faza marc aprinsa, s
au pe timp de ploaie,
sau în zone cu ceata, limita de viteza maxima e chiar si mai putin de jumătate din
aceste valori. În cazul

unor conditii dificile, circula cu viteza foarte mica!

Ca sa nu adormi la volan: schimba pozitia scaunului, roaga-l pe vecin sa-ti vorbeasca (dar nu lua în acest scop un autostopist -vezi la # 4); porneste radioul sau casetofonul; parcheaza masina în afara drumului si dormi câteva minute sau fa o scurta plimbare; bea o cafea; deschide geamul, porneste ventilatia pentru a te racori.

Dupa max. 2 ore de conducere neîntrerupta fa o scurta pauza, opreste masina.

Iata care sunt semnele ca esti gata sa atipesti la volan (cauza multor accidente mortale!):

- Contractii musculare;
- Smucituri sau tremur involuntar;
- Nevoia de'a întinde picioarele;
- Te trezesti vorbind tare;
- Smucesti volanul;
- Lovesti pedala de frâna;
- Dai din cap;
- Începi sa casti;
- Clipesti des;
- Accelerezi masina fara motiv;
- Batai nervoase cu degetele pe volan, pe coloana volanului sau pe bord. Pasagerul trebuie sa fie vigilent si daca va constata astfel de semne la sofer, trebuie sa-l atentioneze si sa-l opreasca. Soferul singur în masina trebuie sa fie atent pentru a sesiza el însusi aparitia acestor semne. Chiar si pe autostrada trage obligatoriu pe margine si fa o scurta pauza.

Cum alungi somnul pentru a putea conduce în siguranta pâna la prima parcare?

Îndoiaie gâtul si rotește încet capul de trei ori spre stânga, apoi de trei ori spre dreapta. Respira adânc de 5-7 ori. Expira scurt si violent printre dintii strânsi si buzele lipite. Aceste manevre te trezesc dar numai pentru un timp.

10. ORBITOR

10.1. Cum te aperi de o lumina orbitoare neasteptata: De scurta durata, îndelungata, Intermitenta

10.2. Ce faci daca stii ca vei fi orbit: Fulger, Faruri pe drumul public, O explozie

Orbirea (temporara) poate fi provocata de lumina foarte puternica aparuta pe neasteptate: de o explozie, de farurile unui vehicul, de soare, de un fulger sau un incendiu, de zapada sau de arcul electric.

Lumina orbitoare poate veni din orice directie. Senzatiile în ochi este de: arsura, cortina rosie, stele galbene, durere rosie, minge portocalie, lumina mare si verde, usturime la crinogenă. Daca nu închizi complet sau partial ochii la timp, pentru a micșora intensitatea luminii, poti fi orbit (vezi si la #9).

Desi lumina sau stralucirea orbitoare este neasteptata si brutala ca o maciuca, câteodata ea își anunta aparitia din timp -de exemplu prin norii de furtuna care prevestesc fulgere rele; sau prin titlurile ziarelor si stirile radio-TV care vestesc o situatie speciala (razboi etc); sau prin scurtele, dar repetatele straluciri ce anunta aparitia farurilor unui automobil; sau prin reflectia soare lui pe zapada alba.

În astfel de cazuri tine-te bine pentru ce urmeaza!

10.1. CUM TE APERI DE O LUMINA ORBITOARE NEASTEPTATA

De scurta durata: de obicei aceasta anunta o explozie si aproape imediat urmeaza o izbitura puternica, produsa de suflu.

Arunca-te imediat la pamânt. Trânteste-i si pe copii, batrâni sau alti însotitori. Daca în apropiere exista o umbra, arunca-te sau rostogoleste-te pâna în bataia ei -de exemplu, în casa -sub pervazul ferestrei; afara - într-un sant sau dupa un copac. Striga-le si celorlalti sa faca la fel.

Reflexul de clipire o sa te ajute: ochii se închid, capul se da pe spate, mâinile acopera ochii.

Tine ochii strâns închisi. Pregateste-te, urmeaza un tunet neasteptat de puternic, a surzitor. Apuca-te cu degetele împletite de ceafa, la baza craniului, acopera si apasa urechile cu încheieturile mâinilor.

Îngroapa sau înfige coatele în sol sau pardoseala. Tine ochii închisi. Înclesteaza degetele împreunate.

Apasa capul în jos.

Daca e vorba de o explozie atomica, numara încet pâna la 100, doar apoi poti sa descizi încet

ochii si cu ei mijiti sa privesti printre degetele putin departate ale unei mâini (fulgerul exploziei unei

bombe cu hidrogen dureaza cam 20 sec. si se stinge de-abia dupa înca 60 sec, când soseste suflul si

izbitura), în timp ce cu cealalta mâna îți apesi ceafa.

În cazul ca tocmai mergeai cu masina, actiunile aproape instinctive trebuie sa fie : apasa pedala frânei, închide ochii, du-ti mâna la fata.

Dupa ce trece socul provocat de iluminarea orbitoare, daca nu te-ai ciocnit de nimic si mai esti întreg, tine capul plecat, ochii întredeschisi, trage masina spre marginea drumului si opreste-o astfel încât sa nu poata aluneca sub izbitura suflului. Ghemuieste-te sub nivelul geamurilor si asteapta BUUM

- ul.

S-ar putea ca orbirea provocata de o iluminare puternica brusca sa nu fie definitiva si dupa câteva secunde sau dupa câteva zile sa poti vedea din nou. Daca însa fulgerul apare în întunerice, durata orbirii temporare creste.

Îndelungata: apara ochii asa cum se arata în fig. 10.1, pentru a-i feri de razele soarelui reflectate pe zapada, pe apa sau nisip. Chiar daca cerul e înnorat, razele soarelui se pot strecura si îți vor rani ochii asa ca e mai bine sa iei masuri de protectie preventiva.

Oamenii reactioneaza în mod diferit la o lumina puternica. E recomandabil sa protejezi ochii în zonele si în zilele cu iluminare puternica, chiar daca ai impresia ca nu te deranjeaza. Daca nu ai grija, vei suferi consecintele: nu mai vezi departe, nu mai distingii bine detaliile, nu mai vezi noaptea.

Pentru protejarea ochilor se pot folosi cu succes urmatoarele metode improvizate : pentru siguranta maxima, încearca sa folosesti mai multe solutii deodata, adica a" si b" împreună cu oricare dintre celelalte:

a) Trage mult în jos cozorocul sepcii, borul palariei, muchia castii de protectie, aparatoarea de soare etc. - si priveste pe sub el;

b) Pentru a reduce reflectia razelor solare, înnegreste zona de piele din apropierea ochilor si partea superioara a obrazilor cu crema de ghetete, noroi, funingine, unsoare, dopars, orice;

c) Fa ochelari de soare din: hârtie, carton, film fotografic, piele, lemn sau plastic, taînd în material fante (gauri) sub forma de "-" sau "+". Ochelarii se leaga pe cap cu sfoara, sireturi, banda adeziva, chiar elastic scos de la chiloti;

d) Din par, frunze, iarba, alge sau muschi, încropeste peste ochi un ecran transparent tinut deasupra sprâncenelor cu o legatura în jurul capului, facuta cu o sfoara, o banda la ta sau alt material;

e) O masca, confectionata dintr-un material subtire (de exemplu batista) pusa pe fata, poate fi

de mare folos;

f) Ochelarii fumurii sau de culoare închisa sunt buni, dar au si dezavantaje: permit patrunderea luminii puternice prin parti sau pe jos, se pot sparge, se pot aburi (acest fenomen se evita prin ungerea lor cu sapun), pot îngheta.

Orice aparatoare de soare care flutura trebuie lipita de cap cu leucoplast, sfoara sau fasa. În acest fel ochii sunt aparati de patrunderea laterala a razelor ultraviolete (reflectate de zapada, nisip si apa), care reprezinta pericolul cel mai mare.

Protejarea ochilor trebuie continuata chiar si dupa ce si-au revenit dintr-o orbire temporara. Ochii odata lezati, ramân sensibili chiar la o lumina normala, asa ca în perioada urmatoare vor trebui acoperiti si protejati mereu, inclusiv în zilele noroase când soarele nu se vede.

Trebuie amintit de asemenea ca razele ultraviolete ataca si pielea daca expunerea este brusca sau radiatia foarte puternica. Pentru a proteja corpul nu trebuie sa-l dezgolesti, ci dimpotriva:

- Lasa în jos mânecile lungi de la camasa sau haina si mansetele pantalonilor;
- Ridica gulerul camasii;
- încheie-te la toti nasturii, inclusiv la mansete, gât etc;
- Improvizeaza o acoperitoare a capului cât mai asemanatoare cu ce poarta arabii beduini în desert (fig. 10.2).

Expune pielea la soare în mod treptat, repetat, prelungind zilnic durata expunerii cu câte 5 minute, pâna se bronzeaza. Chiar si dupa aceea, pe cât posibil nu lasa niciodata pielea descoperita în bataia soarelui (pericol de cancer!).

Intermitenta: poate fi produsa de: farurile unui automobil, o oglinda sau o tortura. Lumina neasteptata, ritmica, provenita de la o astfel de sursa te poate hipnotiza si atrage spre ea. NU o privi direct -ci alaturi sxi dincolo de ea (de exemplu, pe o sosea priveste înspre dreapta farurilor).

10.2. CE FACI DACA STII CA VEI FI ORBIT
Uneori stii dinainte ca vei fi orbit de:

Un fulger sau un trasnet - vezi la #8.8.

Farurile de pe drumul public: oricând te plimbi, pedalezi pe bicicleta sau conduci un autovehicul, pe un drum în întuneric, pe ceata sau ninsoare, nu uita ca orbirea produsa de faruri este nu numai sâcâitoare, ci si periculoasa. Dupa o iluminare puternica, ochii au nevoie de 4 secunde ca sa-si

revina la normal. În cursul acestei orbiri temporare a soferului, la viteza de 60 km/h automobilul parcurge o distanta de circa 80 m (cam cât un sir de 40 de sicrie, puse unul dupa altul).

10.1. Umbrirea ochilor cu a -funingine sau pamânt; b -ochelari din lemn (nu folosi metal sau

tabla!); c - carton; d - iarba sau frunze; e -batista; f - par

10.2. Acoperirea capului - metoda arabeasca

Deci, când cel din fata te orbeste, micsoreaza viteza. Iar daca nu vezi deloc, opr este-te! Nu te

apuca sa faci razboi pe sosea. Caci vina nu le apartine exclusiv celorlalti: ade seori orbirea ta depinde

întrucâtva si de cât i-ai orbit tu pe altii.

Nu te purta în asa fel încât sa provoci dorinta de razbunare a soferilor de pe automob ilele,

camioanele sau autobuzele cu care te întâlnești, caci s-ar putea ca farurile lor sa fie mult mai puternice decât ale tale.

Adica:

- Nu raspunde cu faza mare vehiculelor care vin spre tine fara sa treaca la faza mica; sunt mari

sanse ca tu sa ai o impresie gresita asupra situatiei reale;

- Nu merge în spatele altui vehicul, prea aproape de el si cu faza mare aprinsa, c aci îl deranjezi

si-l enervezi pe soferul din fata;

- Nu merge tot timpul cu faza mare aprinsa;

- Nu umbla cu farurile dereglate, orbindu-i pe altii fara sa-ti dai seama (grese ala poate sa apara

si când treci dintr-o tara cu circulatia pe dreapta, în alta unde se circula pe stânga).

Regleaza-ti mereu farurile.

O explozie - vezi la # 18.1.

11. PREA REPEDE

11.1. Ca pieton

11.2. Într-un autovehicul Te ciocnesti si nu esti legat cu centura de siguranta, S oferul iresponsabil, Frânele nu mai tin,

Derapajul, Depasirea, Centura de siguranta, Protejarea copiilor

11.3. Dupa un accident de circulatie

11.4. Pe motocicletă

11.5. În tren Într-un compartiment; Pe coridor, în toaleta, în pat (vagonul de dormit), în afara trenului

11.6. În avion

11.7. În lift

Când calatorești si vine ceasul rau, orice viteza este suficient de mare ca sa uci da.

Când îți dai seama ce urmeaza sa se întâmple si privesti hipnotizat cum se apropie locul de

care te vei ciocni - indiferent ca ai 15 sau 150 km/h - între ce faci (instinctiv) si ceea ce ar trebui sa faci

este o diferenta ca de la cer la pamânt. Fara a mai pune la socoteala ca viteza de reactie difera mult de

la un om la altul.

Când masina o ia razna pe contrasens sau când esti prins de o avalansa, desfasurarea evenimentelor nu mai respecta nici o regula, poate doar legea norocului si a întâmplării. Scapa unii fara nici un capatâi si mor altii care își luasera toate masurile preventive. Dar, tot asa de bine se întâmpla si invers.

Nu exista reguli, dar poti face totusi ceva ca sa mai strunesti desfasurarea pe a rapida si necontrolata a evenimentelor în care esti amestecat. De exemplu: (1) sa iei unele masuri de precautie cum ar fi respectarea regulamentului si a legilor privind circulatia pe drumurile publice; (2) sa înveti ce ai de facut si cum sa reactionezi când apare o situatie periculoasa, neprevazuta - pentru a reusi sa ai prezenta de spirit necesara.

11.1. CA PIETON

Cimitirele sunt pline de pietoni neglijenti si neatenti care credeau" ca ceilalti participanti la trafic, în principal soferii, sunt grijulii si responsabili sau respecta regulamentele de circulatie. Din pacate, foarte multi accidentati sunt minori.

Traversarea nereglementara a strazii, imprudenta minorilor si a batrânilor provoaca cele mai multe accidente.

Toti oamenii - nu numai soferii - trebuie sa cunoasca si sa respecte regulamentul de circulatie.

Vezi si:#4, #9, #10, #14, #15.

11.2. ÎNTR-UN AUTOVEHICUL

Regulile cele mai importante pentru supravietuirea în transportul cu automobilul sunt legarea

centurii de siguranta si conducereapreventiva - adica respectarea legilor.

Însa chiar daca tu aplici aceste reguli de obicei, exista destule sanse de a le încălca în diverse ocazii sau ca alti participanti la traficul rutier sa le încalce. Poti calatori si nelegat, de exemplu în autovehicule care nu au centuri de siguranta -camioane, autobuze -sau sunt conduse de alti soferi. Oriunde si oricând, poate chiar la o viteza mare.

Daca ai la dispozitie un timp de gândire si reactii rapide, poti face ceva în cele 1-2 secunde dinaintea ciocnirii. Un sofer a scapat cu viata dintr-o ciocnire frontala cu 120 km/h, proptindu-se cu atâtta forta în volan încât a îndoit cercul din otel. Sau, alta persoana a sarit înainte de impact de pe bancheta din fata pe cea din spate, scapând cu viata. Totusi, asemenea cazuri sunt exceptii. Ca regula generala, ciocnirea unui automobil înseamna moarte sau ranire.

În tara noastra, din cauza accidentelor de circulatie rutiera mor anual circa 3 000 persoane, iar alte 10 000 sunt grav ranite. Perioadele cele mai periculoase sunt zilnic în jurul orelor 15 si 20; zilele cu mai multe accidente sunt vinerea si luna. Cauzele cele mai dese ale accidentelor de circulatie sunt: lipsa de experienta la volan, viteza prea mare, alcoolul. Un sofer dobândește experienta suficienta în conducerea masinii de-abia dupa 5 ani sau circa 100 000 km parcursi. Câti soferi respecta limitele de viteza în localitati si în afara lor (50, respectiv 90 km/ h în mai toate tarile europene)?

Întrucât nu exista reguli de desfasurare a unui accident de circulatie, nici nu se pot da sfaturi de comportare bazate pe statistica. Totusi, daca te îndrepti spre o ciocnire iminenta, urmatoarele idei sar PUTEA sa fie bune, caci unii le-au folosit cu succes, iar autoritatile autoartistice le considera realiste.

Te ciocnesti si NU esti legat cu centura de siguranta: fa invers decât îti dicteaza instinctul de supravietuire (adica sa te feresti si sa te îndepartezi de obstacol); din contra:

-Arunca-te înainte, spre obstacol;

- înfasoara bratele în jurul capului;

-Rasuceste-te într-o parte (la 90°) si sprijina-te cu o suprafata cât mai mare a corpului

(pieptului) pe bordul sau peretele masinii.

NU te lasa niciodata pe spate si NU încerca sa te sprijini cu picioarele în fata pentru a rezista

socului iminent. Oricât de bine te-ai sprijini în picioare, acestea nu vor putea rezista fortelor uriase care apar.

Pentru clarificare, sa vedem ce se întâmpla când ai 45 km/h si te ciocnesti de un zid. Mai întâi,

masina se opreste în aprox. 0.6 m prin turtirea botului. Apoi, daca tu si ceilalti pasageri nu sunteti solidarizati cu masina, veti suferi o a doua ciocnire -întrucât dupa impact si oprir ea masinii, oamenii si obiectele dinauntru își continua drumul cu viteza neschimbata, din cauza inertiei, si se vor izbi cu capul de parbriz, de bord, usa, volan sau scaunul din fata.

Scopul masurilor care trebuie luate dupa ce se constata ca ciocnirea este inevitabila ar fi ca micșorarea sau anulara vitezei pasagerilor sa se faca cât mai puțin brusc, pentru ca acestia sa fie supusi la o frânare (deceleratie) minima. Botul masinii se turteste la ciocnire, functionând ca un amortizor. Ca urmare restul masinii, mijlocul caroseriei, are parte de un soc mai mic. Deci când te lipesti de peretele care eîn fata ta, mergi împreuna cu mijlocul caroseriei si îți mar esti sansele de salvare.

Cele mai grave accidente apar la viteze combinate (ale ambelor vehicule) sub 60 km/h.

De obicei nu ai la dispozitie nici un timp de gândire. Dar cu un preaviz de 1-2 secunde, daca ai

o reactie fulgeratoare si stii sa faci ce trebuie, poti amortiza partial socul la care vei fi supus în momentul când botul masinii se face armonica. Daca tu esti soferul: avertizeaza, tipa la pasageri. Pasagerii din spate se vor arunca cu partea laterala a corpului asupra spatarelor scaunelor din fata. Tu strânge cu putere volanul si încearca sa micșorezi cât poti gravitatea viitorului accident. Eventual sprijina si capul pe volan în momentul impactului (dar acest sfat este controversat, caci în multe accidente coloana vertebrala a iesit prin geamul din spate al masinii). Adica, spus pe scurt: mergi împreuna cu masina.

Toate aceste masuri reprezinta însa o tactica de ultim moment. Mai bine îți legi centura.

Daca te afli într-o masina condusa de un sofer iresponsabil: beat, sinucigas, fugara ori nebun, si accidentul pare iminent, apara-te astfel:

-Mimeaza ca ti-a venit rau si vomita peste tot înauntru masinii, ca sa-l faci sa se opreasca, apoi smulge cheia de contact. Daca nu ai succes în felul acesta:

-Întinde-te pe jos în partea din spate a masinii; sprijina-te pe ce ai în fata ta (bord, spatar de scaun). Atentie -catararea si trecerea ta din fata cabinei spre bancheta din spate, pentru a te adaposti acolo pe podea, ar putea sa-l distraga pe soferul beat ori disperat, facându-l sa piarda cu totul controlul masinii.

Exista si posibilitatea de a întrerupe contactul smulgând cheia de contact în timp ce masina

goneste. Se cunosc situatii când manevra a avut succes, dar este periculoasa. Pentru a o încerca asigura

te ca urmeaza o portiune de drum drept, lat, cu vizibilitate. Apuca zdravan si tine volanul cu o mâna, iar cu cealalta apuca, roteste si smulge cheia de contact si arunc-o, apoi trage frâna de mâna. Sigur ca întreaga actiune trebuie facuta foarte iute, iar succesul ei depinde de amplasamentul si accesibilitatea cheii de contact, a frânei de mâna etc.

Daca stai pe scaunul pasagerului, atentie: conducerea masinii doar cu mâna stânga pe volan este foarte încurcata. Mai bine încearca sa tii volanul cu dreapta si sa smulgi cheia cu stânga.

Iar o astfel de manevra trebuie pornita doar ca o ultima solutie de salvare.

Frânele nu mai tin: schimba viteza, într-o treapta inferioara. Frâneaza cu motorul. Trage frâna de mâna.

Daca nici aceasta nu mai tine: iese de pe sosea. Mergi serpuit, coteste masina la stânga si la dreapta (în zig zag) pe câmp sau pe teren, pâna se opreste.

Daca nu poti iese de pe sosea, freaca partea laterala a masinii de marginea drumului: perete, gard, cladire, pentru a obtine o frânare. Nu te gândi si nu regreta ca strici masina -încearca sa supravietuiesi.

Când ciocnirea este iminenta, pregateste-te cât mai bine (vezi mai înainte).

Derapajul: când masina începe sa danseze pe sosea, manevreaza urgent volanul, dar încet, în sensul readucerii lui pe mijloc, adica rotile sa fie paralele cu axa longitudinala a automobilului.

Daca rotile din fata si-au pierdut aderența, atunci readucerea rotilor la o înclinatie mai mica fata de axa masinii poate ajuta la recâstigarea aderenței. Iar curba trebuie facuta cu o raza mai mare decât aveai intentia initial. Orice încercare de a coti brusc va agrava derapajul; la fel si orice frânare.

Când rotile din spate patineaza, de exemplu spre stânga, iar masina începe sa se roteasca spre dreapta, atunci o fractiune de secunda rasuceste volanul spre stânga. Aceasta este solutia, varianta naturala - care însa trebuie executata imediat si ne violent.

De obicei apare o supra -corectie a derapajului, din cauza manevrarii gresite a volanului: prea mult - ca unghi de rotatie, si totodata prea mult- ca durata.

Când ajungi pe o zona de drum alunecos, regulile de conducere preventiva pentru evitarea derapajului sunt:

- Redu viteza; frâneaza numai pe portiunile de drum drept, nu în curbe;
- Mergi cu viteza mult mai mica (20-25 km/h) decât pe drum uscat;

-Pastreaza o distanta de 2-4 ori mai mare fata de vehiculul din fata, decât ar fi normal pe un drum uscat, vara (aprox 1,5-2,5 V în m, în care V = viteza în km/ h; de ex. 30-50 m la 20 km/h);
-Condu masina delicat, cu blândete. Nu frâna si nu coti brusc, mergi cât mai constant (ca directie si viteza).
Daca din greseala, te apropii de o curba cu viteza prea mare si e pericol de derapare, uita-te la marginea exterioara a drumului. Ea este singura indicatie corecta a gradului de periculozitate si ascutis al curbei.

Ceata, vântul puternic si în rafale, ploaia, întunericul, suprafata lunecoasa a carosa bilului constituie pericole deosebit de mari. De exemplu, pe un drum care strabate succesiv zone cu ceata si alte zone fara ceata, daca începi sa depasesti un camion într-o zona cu vizibilitate buna, s-ar putea ca pe timpul depasirii sa intri într-o zona cu ceata si cu pericole multiple: lipsa de vizibilitate, carosabil umed si alunecos etc.

Micsorarea vitezei este obligatorie pe un drum alunecos, mai ales când ai si anvelope uzate.
Pe carosabilul alunecos si umed masina începe sa patineze la 70 km/h daca anvelopele sunt uzate, dar abia la 90 km/h daca profilul lor este corect.

Încetineste preventiv cât mai de departe si chiar mai mult decât crezi ca ar trebui, înainte de a ajunge la zonele de drum periculos cum ar fi: curbe fara vizibilitate, pante mari, intersectii fara vizibilitate, obstacole pe drum, ocolire, santier în lucru, semnalizari de accidente.

Citeste printre rânduri" starea drumului, caci anumite situatii rele, suprafetele a lunecoase, nu sunt întotdeauna evident vizibile. Uneori suprafetele zgrunturoase, cu pietris, pietruite sau pavate sunt cele mai alunecoase. S-ar putea ca suprafata carosabilului sa devina mai lunecoasa (mâzga etc.) dupa o ploaie de vara -decât ar fi dupa o ploaie din sezonul rece.

Un semnal important care trebuie sa-l atentioneze pe sofer este faptul ca se usuara rează manevrarea volanului (la automobilele fara servocomanda). Verifica adesea starea frânelor si a mecanismului de directie (preferabil la un atelier). Verifica starea anvelopelor. Adâncimea santurilor trebuie sa fie de minimum 4 mm.

Siguranta mersului cu viteza mare creste daca presiunea din roti este mai mare ca la 0,15-0,5 bar decât valoarea normala (indicata în instructiunile de utilizare sau în cartea auto vehiculului).
Depasirea înseamna viteza mai mare si cresterea riscului, a pericolelor. Gândește-te bine de fiecare data când decizi daca "acuma accelerezi" si iesi din coloana sau stai la cutie".

Dar, înainte de a depasi:

-Nu te apropia prea mult de masina din fata. Daca stai la o distanta mai mare de masina pe care vrei sa o depasesti ai avantajul ca nu-ti acoperi si nu-ti micsoarezi vizibilitatea drumului din fata, vitala pentru siguranta circulatiei. La 40 km/h lasa 2 lungimi de masina pâna la vehiculul din fata, iar la 90 km/h -8 lungimi. Acest interval îti permite o buna vizibilitate a drumului din fata, a curbelor, intersectiilor si a participantilor la trafic -care vor sili vehiculul din fata sa iasa si el din coloana. În plus, vei fi vazut si tu mai bine de soferul vehiculului care se apropie.

Verifica în oglinda retrovizoare daca nu te ajunge sau nu te depaseste alt vehicul, dar nu micsoara intervalul liber din fata ta din cauza noului venit. Când situatia va fi favorabila pentru depasire, tu vei fi primul.

- Priveste înainte soseaua si evalueaza calm pericolele din fata.
Când te-ai hotarât sa depasesti, iata ce trebuie sa faci, în succesiune rapida:
-Verifica situatia în oglinda retrovizoare;
- Semnalizeaza;
-Iesi din coloana si accelereaza în treapta de viteza care îti va permite sa depasesti fara sa umbli la schimbatorul de viteze;

- Claxoneaza scurt;
- Daca vehiculul depasit accelereaza si el, renunta la depasire.
Pentru depasire trebuie sa atingi o viteza cu 20 km/h mai mare decât a masinii din fata si sa fii sigur ca imediat dupa depasire nu vei fi obligat sa-i tai calea ca sa reintri brusc în coloana. Daca sunt astfel de constrângeri, renunta la depasire.

Centura de siguranta reduce pericolul de moarte sau ranire grava cu pâna la 70%.

Centura împiedica:

-aruncarea celui legat afara din masina, ceea ce aproape sigur i-ar produce moartea sau

ranirea (adeseori la o ciocnire, din cauza deformarii sasiului si caroseriei, usile se deschid chiar daca fusesera blocate);

- ciocnirea capului de parbriz, bord, usi sau stâlpul acoperisului;
- taierea fetei în cioburile de la parbrizul sau geamul spart;
-ciocnirea corpului cu bordul masinii sau cu coloana volanului, evitând astfel zdrobirea pieptului si intestinelor.
Cumpara cele mai bune centuri de siguranta pe care ti le poti permite. Constructia centurii trebuie sa fie cu doua ramuri: una diagonala peste piept si alta în poala. Ca principiu, este preferabil sa ai o protectie suficienta tot timpul decât una excelenta numai din când în când. Deci:

- Leaga-te mereu cu centura de siguranta;
- Regleaza si strânge corect centura pe corp întotdeauna.

Poarta-te ca si când ar exista un interblocaj care nu-ti permite pornirea motorului până ce soferul si pasagerii nu si-au legat centurile (dispozitiv existent la unele masini). Respecta cu strictete regulamentul de circulatie, chiar si când esti foarte grabit. E vorba de viata ta si a celor dragi.

Protejarea copiilor. Copiii mici vor sta întotdeauna pe bancheta din spate (legati sau nu).

Un copil cu greutatea sub 40 kg va fi asezat si legat într-un scaun special, fixat pe bancheta

din spate. Daca are peste 40 kg, poate sta pe bancheta din spate si folosi centura de siguranta (de adult).

Usile masinii vor fi dotate cu încuietori special protejate cu dispozitive contra deschiderii, anti-copil.

Pentru a convinge un copil sa se lege poti sa-i spui povesti -de exemplu, ca masina nu

porneste decât daca ne jucam de-a astronautii pe luna, hai sa ne grabim etc.

NU da voie niciodata unui copil sub 12 ani sa stea:

- pe scaunul din fata;

- în poala mamei, pe scaunul din fata;

- în poala mamei, pe scaunul din fata, cu centura de siguranta legata peste copil. Leaganul

sugarului va fi pus pe podeaua dintre bancheta din spate si cea din fata. Daca nu încape, pune-l pe

bancheta din spate si leaga-l pe deasupra cu o plasa ancorata de bancheta sau de caroserie.

11.3. DUPA UN ACCIDENT DE CIRCULATIE

Semnalizeaza accidentul pe sosea pentru a-i avertiza pe ceilalti participanti la circulatie.

Anunta Politia. Cere ajutor de la alti soferi, trecatori sau spectatori. Daca este ceata, întuneric, ploaie

sau drum alunecos, aprinde o torta (o cârpa îmbibata cu ulei, aprinsa într-un capac scos de la roata) la o

oarecare distanta de locul accidentului, de carcasa vehiculului, pentru avertizarea soferilor care se

apropie. Noteaza numerele vehiculelor si numele soferilor implicati în accident, p referabil si numele,

adresele si telefonul martorilor. Fa poze.

Acorda primul ajutor (vezi #19). Un ranit grav va fi lasat pe loc în asteptarea Sa
lvarii. Dar
când exista pericolul ca benzina scursa si împrastiata sa ia foc (fumatul interzis!)
, sau daca blocheaza
circulatia si ar putea produce alte accidente sau ciocniri, victima va fi mutata
într-un alt loc, mai ferit.

11.4. PE MOTOCICLETA

Sunt foarte putine masuri pe care le poti lua înaintea unei ciocniri iminente a mo
tocietei sau
bicicletei pe care o conduci. Iata câteva idei de baza:

- Paraseste motocicleta, sari de pe ea imediat ce esti sigur ca urmeaza ciocnire
a;

- Cazi moale ca o cârpa, protejând capul;

- încearca sa te rostogolesti ca o minge.

Cea mai importanta masura de salvare trebuia însa luata de mult: poarta casca de p
rotectie chiar

tipul si modelul cel mai bun pe care-l poti procura.

Fiecare cadere, fiecare situatie este diferita. Când esti în aer si zbori cu 90 km/h
nu mai poti

face mare lucru pentru a modifica desfasurarea actiunii, deci nu vei putea respe
cta nici teoria, nici

sfatul rostogolirii stiintifice, al salturilor cu amortizare sau caderii relaxat

e -în afara de cazul în care ai

învatat si exersat astfel de miscari.

Este foarte important sa cazi relaxat si moale ca o cârpa, cu bratele si picioare
e adunate strâns

lângă corp -NU scoase în afara ca niste bete.

De asemenea trebuie sa lupti cu instinctul care te face sa ramâi pe motocicleta pâna
se

ciocneste. Posesorii de motociclete scumpe, la fel ca si cei cu masini ieftine,

cu hârburi, nu-si parasesc

iubita" nici în cele mai rele situatii. Dar la o ciocnire, trebuie sa te desparti d
e ea, sari!

11.5. ÎN TREN

Exista sanse de salvare (mici, dar nu inexistente) chiar si în cazul unui accident
de tren.

Sansele cresc daca esti avertizat cumva, cu câteva secunde înaintea impactului -de e
xemplu, o frânaextrem de brusca. În plus, trenurile din diverse tari se comporta dif

erit, asa ca uneori pot aparea si

anumite conditii favorabile. Fii mereu atent, caci daca aflii din timp ce urmeaza

-poti sa-ti salvezi viata.

Cum sari din tren (sau din alt vehicul în mers): cu fata înainte si aplecat pe spate
; când te

desprinzi, sari tare înapoi (pentru a mai micsora viteza); misca picioarele ca si

când ai fugi, înca înainte

de contactul cu solul. Daca viteza trenului e mica, vei putea ramâne în picioare ale
rgând repede. Daca e

mare, trebuie sa te ghemuiesti si sa te rostogolesti -vezi #15.2.

Într-un compartiment: când trenul se zgâltâie, se clatina si zboara, daca mai poti:

-Arunca-te pe podea cu fata în jos;

- împreuneaza-ti mâinile peste ceafa;

-Asteapta socul.

Daca esti în stare sa faci instantaneu aceste miscari, vei fi în cea mai buna postur
a ca sa rezisti
metalului îndoit, geamantanelor cazute, cioburilor de geam. Arunca-te urgent pe po
dea; fii primul acolo
jos.

Pasagerii asezati cu spatele spre directia de mers si care nu pot ajunge pe pard
oseala (caci la
oprire, inertia îi lipeste de spatar), își vor împreuna mâinile peste ceafa pentru a pro
teja capul cu bratele
si se vor lipi de spatarul banchetei.

Pe coridor:

-Arunca-te pe podea cu fata în sus, cu picioarele înainte, spre locomotiva;

- împreuneaza mâinile peste ceafa;

- Sprijina picioarele pe un reazem solid si îndoaie genunchii.

În toaleta: daca mai ai timp sa faci ceva, uita de folosirea hârtiei, de trasul pant
alonilor, sau

spalarea mâinilor. În schimb, instantaneu:

-Aseaza-te pe podea cu spatele înainte, spre locomotiva;

- îndoaie genunchii;

- împreuneaza mâinile peste ceafa;

- încordeaza-te în asteptarea socului (si ureaza-i cabinei sa reziste la strivire).

În pat (vagonul de dormit): cel mai bine sa fii adormit si relaxat. Conditia de ba
za pentru

salvarea din orice fel de ciocnire sau soc este relaxarea.

În afara trenului: poti sa dai o mâna de ajutor la prevenirea unui accident feroviar
semnalizând

existenta unui pericol spre orice tren care se apropie de locul unui accident, u
nui autovehicul blocat pe

sinele de cale ferata, unor obstacole puse pe sine de derbedei sau teroristi etc

.

Ziua: în lipsa felinarului sau steagului rosu, semnalul de oprire la CF este sa st
ai într-un loc

sigur, cu fata spre trenul care se apropie si sa ridici ambele brate vertical de
asupra capului.

Noaptea: agita violent o lumina (de orice culoare) dintr-o parte în alta, în fata trenului care se apropie (dar stai în afara sinelor si a gabariturii trenului).

Daca descoperi obstacole cazute, aruncate sau puse pe sine de-a curmezisul, anunta imediat lucratorii de la CF (gara sau cantonul cel mai apropiat).

Daca traversezi sinele într-un triaj CF si te surprinde un tren care se apropie în viteza, dar nu stii pe ce fir de cale va trece, arunca-te la pamânt între doua fire de cale -acolo unde NU sunt traverse care leaga sinele aceluiasi fir. Nu atinge sinele (ar putea avea curent electric).

11.6. ÎN AVION

La zborul cu avionul, pericolele mari sunt în perioadele de decolare, schimbare a altitudinii de zbor si aterizare. Daca se întâmpla ceva neobisnuit în timpul zborului, pilotul (în interesul si al pasagerilor) poate face minuni. Riscul de a cadea cu avionul este de 1 la 3 milioane; zborul cu avionul este de 22 de ori mai sigur decât mersul cu automobilul.

Un motiv de panica poate aparea la înclinarea neasteptata a avionului în timpul zborului (de exemplu, cauzata de o manevra ocolitoare facuta de pilot), sau la traversarea unei zone cu turbulente de aer -ceea ce produce zgâltâirea pasagerilor. La fel se întâmpla si când avionul cade într-un gol de aer. Singura masura de prevenire posibila ar fi sa stai legat cu centura de siguranta în majoritatea timpului sau chiar pe toata durata zborului.

Dupa ce iau loc în avion, ar fi foarte bine ca pasagerii sa citeasca foarte atent instructiunile din brosură aflata în plasa agatata de spatarul scaunului din fata. În ea sunt descrise o serie de accidente posibile si se recomanda comportarea adecvata. În plus, însotitorii de bord si echipajul vor da indicatii pentru comportarea în cazuri deosebite.

Fii atent la instructaj, nu la stewardesa.

Folclorul zice ca locurile mai sigure, cu sanse mai mari de salvare în caz de accident ar fi în dreptul aripilor sau în partea din spate a avionului. Pozitia recomandata pentru situatia de aterizare fortata sau de cadere nu este aceeași la toate societatile aviatice. Câteva elemente comune sunt:

- Leaga-te foarte strâns cu centura de siguranta;
 - Ridica spatarul scaunului în pozitia verticala;
 - Apleaca-te înainte si strânge genunchii cu un brat;
 - Pune perna în poala, sprijina capul pe perna si apara capul apasând cu celalalt brat;
 - întinde picioarele si sprijina-le de un reazem; apasa-le bine. Când urmeaza socul vei fi anuntati sa va încordati.
- Persoanele înalte care nu încap si nu se pot apleca, se vor sprijini cu coatele si cu capul pe

spatarul scaunului din fata, bratele acoperind si apasând capul pe spatar. Pozitia optima pentru avionul cu care zburati va fi însa cea data în instructiunile pe care le primiti în avion. Dacă avionul coboara pe o apa: slabeste cravata si gulerul de la camasa; scoate ochelarii, proteza dentara, obiectele ascutite sau casante, încaltamintea cu tocuri înalte. Când auzi comanda, ia pozitia pentiu ciocnire, iar la anuntul corespunzator din partea pilotului, încordeaza-te pâna ce avionul se opreste (vezi si la #6.6). După primul soc, la atingerea apei cu rotile sau burtă, urmeaza al doilea produs când botul avionului loveste apa.

Într-un avion neamenajat special pentru pasageri (militar etc), pozitia recomandată pentru aterizarea sau amerizarea fortată este una dintre variantele:

a -Sprijina-te pe un perete transversal, cu fata spre coada avionului. Îndoiaie genunchii si împreuneaza palmele la baza cefei.

b -Stai în scaun, dacă acesta: 1) este lângă iesirea de avarie din avion, 2) are centura de siguranta solida, rezistentă la soc. De preferat ar fi un scaun în care sa stai cu fata spre coada avionului. Dacă stai cu fata înainte, ia una dintre pozitiile descrise mai înainte.

Dacă nu poti aplica variantele a) sau b) întinde-te pe podea, sau:

c -întinde-te pe podea, cu capul spre coada avionului, cu genunchii îndoiti si talpile sprijinite pe ceva solid -preferabil o componentă a structurii avionului (perete, prag, anca sau bara pentru lazile cumarfa). În orice caz, stai încordat pâna ce avionul se opreste.

Dacă poti, desfa si smulge imediat gulerul, cravata etc. - vezi mai înainte. După oprirea avionului, iesi sau sari afara si îndeparteaza-te repede.

11.7. ÎN LIFT

Toate ascensoarele moderne au dispozitive de autofrânare automata care fac aproape imposibila caderea sau prabusirea cabinei mai mult de 2-3 m. Totusi accidente sau prabusiri mai apar

vezi incendiul turnului de televiziune din Moscova, când au ars pâna si cablurile liftului (care a cazut de la 200 m).

Daca un lift cade pâna jos ar fi bine sa stii ca în momentul impactului este esential sa nu stai pe pardoseala liftului.

Într-o cabina cu o rama sau prag decorativ, aproape de plafon, sari si agata-te de ea cât poti mai zdravan, ca sa ai corpul departat de pardoseala. Daca nu gasesti o astfel de agatatoare sau nu poti sari asa de sus (de exemplu un pasager în vârsta), atunci mai ramâne solutia sa sari, sa topai mereu în timpul caderii liftului (cu speranta ca momentul impactului te va gasi în aer, în saritura).

12. TABARA

12.1. Nu pierde timpul

12.2. Încropeste un adapost Unde? Daca nu gasesti un acoperis, într-o groapa naturala, Din zapada, Din gheata, Lânga copaci, Coliba, Cortul, într-o constructie existenta, într-un autovehicul, într-un avion

12.3. Organizarea

12.4. Igiena

12.5. Unelte Din piatra, Din oase, Toporul, Taierea copacilor, Fierastraul flexibil

12.6. Mobilierul

12.7. Obiectele de origine animala

12.8. Funii si frânghii

12.9. Nodurile Îmbinarile simple, Îmbinarea a doua frânghii, Nodurile pentru prapionire, Legarea sarcinilor si a greutatilor, Legarea betelor si a grinzilor, Nodurile pescaresti

Daca stii: unde sa faci tabara; cum sa improvizezi haine si echipamente din ceea ce gasesti

înjur; cum sa aprinzi focul, sa gatesti si sa pastrezi hrana, ai sanse mari sa supravietuiesti.

Si invers: daca nu stii unde, cum, ..., esti pierdut.

12.1. NU PIERDE TIMPUL (vezi si #7)

Când esti accidentat, epuizat, n-ai vizibilitate -trebuie sa te adapostesti. Daca te-ai ratacit sau esti izolat ori blocat într-un loc sau o fundatura, daca ti-e frig, ploua sau ninge si e întuneric, gaseste câtmai repede un adapost! Fa rost de el ÎNAINTE: de a te cuprinde panica sau epuizarea, de lasarea întunericului.

Dar, înainte de a cauta sau a improviza un adapost -gâdeste. Tine seama de: starea sanatatii tale, uneltele disponibile si conditiile înconjuratoare. Însa nu uita nici o clipa ca a iti trebuie URGENT un adapost. Iar când vrei cu tarie ceva, poti sa gasesti oriunde o solutie.

De exemplu, daca te-a surprins un viscol puternic, foarte curând nu vei mai putea gândi si actiona corect. Daca nu gasesti repede niste copaci, niste stânci sau un vehicul care sa constituie un fel de adapost, îngroapa-te urgent în zapada, ca o cârtita; lasa o gaura prin care sa resp

iri. Treptat largeste
gaura si spatiul din jurul tau. Asteapta asa pâna ce viscolul slabeste sau se term
ina.

12.2. ÎNCROPESTE UN ADAPOST

Adapostul te apara de frig sau de caldura, de ploaie, zapada sau vânt, de animale
sau insecte.

Adapostul poate fi individual sau colectiv.

Amenajeaza un adapost provizoriu, simplu, pâna construiesti altul permanent. În curs
ul
deplasarii încropeste un adapost provizoriu la fiecare popas pentru înnoptare. Event
ual îl cari cu tine.

Constructia adapostului poate fi:

- închisa, semi-deschisa sau deschisa;
- solida (bordei, coliba, pestera etc.) sau flexibila (cort etc);
- usoara, demontabila sau stabila.

Felul adapostului depinde de conditiile locale si materialele disponibile. Scorm
oneste
împrejurimile cât mai e lumina.

Constructia unui adapost închis trebuie sa satisfaca doua conditii esentiale:

a) Sa fie bine ventilat, fara nici o piedica pentru evacuarea fumului si a vapor
ilor de la foc sau
soba. Pe vreme friguroasa riscul asfixierii cu oxid de carbon este foarte mare.
La fel de grava e si
umezeala produsa de vapori sau de transpiratie. Pentru asigurarea tirajului, a c
urentului interior, sunt
necesare cel putin doua gauri: una pentru intrarea aerului curat, rece si alta p
entru iesirea aerului sau
fumului cald; una sus, în acoperis si cealalta jos, în usa. O singura gaura de venti
lare NU este
suficienta.

b) Sa NU patrunda frigul prin pardoseala.

Pune pe jos un strat izolator cât mai gros, dar afânat: întinde covoarele de cauciuc d
e la

automobil, spatarele scaunelor din automobil, husele de la scaune, rucsacuri, coarda de alpinism, saci,

haine, o barca întoarsa cu fundul în sus, vesta de salvare, ramuri de brad, muschi, crengi, iarba.

Niciodata sa nu dormi întins direct pe pamânt umed, pe noroi sau pe pamântul rece.

Daca nu ai lemne la dispozitie, consolideaza-ti adapostul cu un paravan construit din orice material gasesti: pietre, blocuri de gheata, bucati de avion sau de nava.

Epava avionului, a navei sau autovehiculului poate deveni adapost sau sursa de materiale pentru constructie. Daca exista pericolul de foc ori de explozie a rezervorului de combustibil, asteapta sa arda sau sa se potoleasca înainte de a te apropia, de a intra pentru a lua ceva.

Unde: locul pentru adapost sau tabara trebuie sa aiba urmatoarele calitati:

- Sa permita prevenirea surprizelor; sa vezi, sa auzi si sa fii bine vazut;
- Sa nu fie expus caderilor de pietre sau avalanse;
- Sa ofere o protectie naturala împotriva vântului, curentului, frigului si umiditatii, pe contrapante sau în caldarile muntilor. Versantii preferabili sunt cei expusi spre sud, iar zona cea mai calda a acestora se afla între mijlocul si patrima lor superioara;
- Sa aiba o suprafata neteda si orizontala pe care sa se poata instala cortul sau amenaja culcusurile, cu o mica terasa la intrare; sa nu dea posibilitatea alunecarii obiectelor la vale;
- Sa nu fie pe fundul unei vai (chiar secata sau uscata), caci poate veni apa, in undatia sau torentul;
- Apropierea de sursele de lemne si apa: din pacate aceste resurse nu stau de obicei împreuna, asa ca va trebui sa alegi, sa faci un compromis. Apropierea de lemne e mai importanta.

Deci, NU face tabara în apropiere de:

-O culme, o creasta, un vârful, o culme golasa de deal sau de munte (coboara, aseaza tabara pe

fata aparata de vânt);

-Trecatori, defileuri, depresiuni, creste sau sei (expuse în cea mai mare parte a timpului la vânt);

- Fundul vailor sau caldarile adânci (e umed; noaptea e mai frig si îngheata);

-Zone lipsite de vegetatie -nu retin caldura solului, încalzindu-se repede în cazul expunerii la

soare si racindu-se brusc când acesta apune;

-La baza pantelor foarte înclinate, a culoarelor si peretilor sfarâmiciosi lângă versantii de pe

care se scurge sau se aduna apa, zapada sau pietrele;

-Sub o streasina sau cornisa de zapada, acolo unde poate cadea o avalansa de zapada, pietre sau stânci;

- O terasa de pe panta (sol umed);

- Urme sau poteci de animale, care duc spre apa;

- Prea aproape de apa, de râu (pericol de insecte si inundatie brusca; sunetul apei poate acoperi

alte zgomote care indica pericolul sau apropierea salvatorilor);

- Lângă un copac izolat (atrage trasnetul);

- Lângă cuiburi de insecte, albine, viespi;

-Sub crengi uscate (pot sa se rupa si sa cada la vânt puternic). Daca faci drumeti e cu cortul, alege un loc:

- la cel putin 50 m. de apa sau de drum, poteca;

- care a mai fost folosit de alti turisti;

-mai ferit; respecta-i pe ceilalti turisti -încearca sa nu fii vazut sau auzit de ei. Alege o

suprafata orizontala si neteda, de preferinta umbrita. Pentru a verifica locul ales, desfasoara pardoseala cortului sau prelata si întinde-te pe ea. Locul e neted?

E orizontala? Are gălme? Îndeparteaza pietrele si

gunoaiile care te înteapa în spate, fara însa a încerca sa obtii o suprafata perfecta. D

aca e nevoie de

prea multa munca -alege alt loc. Dupa ce nu mai sunt denivelari mari -ridica-ti

cortul. Daca suprafata

nu e orizontala, aseaza cortul astfel încât sa dormi cu capul mai sus. Daca e vânt, ca

uta un loc mai

adapostit -de exemplu, dupa o stânca. Dimineata curentul de aer sufla spre vale, z

iua si seara spre

culme. Daca e cald, aseaza cortul cu usa spre orice adiere care va racori atmosf

era si va alunga

insectele. Daca poti, orienteaza usa cortului spre rasarit -lumina va va încuraja

sa va sculati mai

devreme. NU sapa un sant de scurgere în jurul cortului: vei strica aspectul loculu

i si vei grabi eroziunea

solului.

La munte se gaseste rar un loc ideal pentru instalarea adapostului. Totusi, padu

rea si zona de

lângă liziera acesteia asigura protectia contra vântului, a frigului, a precipitatii

lor si a caderilor de pietre

si ofera cele necesare pentru prepararea hranei si încălzirea adapostului.

Pe o banchiza (insula de gheata), opreste-te acolo unde gheata este mai groasa,

sau pe cea mai

întinsa insula, departe de gheata subtire si de coamele de gheata (ce apar datorit

a presiunii de contact la

granita dintre doua insule).

Daca nu gasesti un acoperis existent: actioneaza, nu te opri.

Construiești un paravan, oricât de precar, în vale sau pe o panta. Este puțin probabil ca terenul sau zona să fie chiar așa de goală cum ți s-a părut la o primă privire. Amenajează-l lucrând cu fața la vânt sau cu vântul lateral.

Clădește paravanul din pietre. Astupa golurile cu pământ. Sau construiești un acoperiș din orice fel de materiale: pietre lunguete, bete sau cărămizi. Izolează-te de pământ prin orice mijloc posibil, de exemplu sezând în rucsac sau pe el. Misca mereu întregul corp sau partile corpului care nu intra sub acoperiș.

Cel mai ușor de făcut sunt adaposturile sau acoperișurile laterale, deschise, mai ales dacă pornești de la o scobitură existentă. În dreptul deschiderii, la gura adapostului, fă un foc a cărui căldură să fie reflectată spre adapost de un pietroi, o stâncă, un bustean sau un perete. Poți imagina multe variante constructive de adapost deschis. De exemplu folosind betele și skiurile. Orice bat sau creangă poate fi aranjat, legat sau dezvoltat (cu frunziș, zapada etc.) până devine un semiacoperiș, ca un adapost. Peste schelet pune orice material disponibil -de la o husă la hainele de rezervă. Porneste legarea și împletirea frunzelor sau a crengilor scheletului de la baza spre vârf, pentru a obține și un efect de suprapunere a foilor (ca la un acoperiș de țiglă sau sindrila).

În prima noapte, mai ales dacă nici nu ai mult timp la dispoziție, nu te apuca să construiești un adapost prea mare și complicat. Mai bine îl vei întări și dezvolta a doua zi.

Într-o groapă naturală. Santurile, cornisele din piatră, pesterile, toate pot fi folosite dacă le amenajezi ca să te adapostezi contra intemperiilor (vezi și #8.9).

Caută o încăpere uscată, prin care nu curge apă. Ori de câte ori poți și ai timp, măreste gradul de izolare termică printr-un adaos la paravan, la acoperiș, pardoseala sau peretii.

Într-o peșteră, culcusurile se vor amenaja la partea superioară, către tavan, acolo unde nu circula curenți de aer rece. Este recomandabil să arde permanent un foc deschis din lemne uscate deesentă tare, care nu fac prea mult fum. Înainte de a te instala în peșteră verifică dacă sunt șerpi veninoși (vipere) sau alte vietuțoare.

Surplombele și scorburile mici pot fi folosite pentru adapostire, după ce le închidem la partea superioară.

Este foarte bun adapostul făcut într-o scobitură de la partea inferioară a unei stânci mari. Acest acoperiș natural poate fi îmbunătățit prin construirea unui perete sau paravan din pietre și bolovani mari. Golurile dintre pietrele peretelui se etansează prin umplere cu crengi, puști de plastic, sticle

goale, pamânt, noroi sau zapada.

Lânga copaci pot fi goluri care ofera multe posibilitati de adapostire. Crengile si i coroana pot constitui acoperisul unui adapost (fig. 12.1). Îndeparteaza zapada de sub partea inferioara a crengilor, sau largeste radial gaura existenta pe care au format-o nametii în jurul trunchiului. Adauga un acoperis din orice ai la îndemâna - crengi, prelata, pelerina.

În timp ce sapi, aduna si lemne pentru foc: ramuri, conuri si ace de brad uscate sau cazute.

Construiesc un adapost din zapada, pentru ca este un material termoizolator natural. Dar, zapada are caracteristici diferite în diversele regiuni ale globului pamântesc! Există zapada umeda si zapada rece si uscata. Daca temperatura nu este sub 0°C, acoperisul de zapada se va topi si se va prabusi peste noapte.

Nu uita ca este foarte important sa ai ceva pe care sa stai (niciodata direct pe zapada sau pe pamânt!). Când muncesti, scoate-ti hainele exterioare, pentru ca sa nu le uzi cu zapada si transpiratie.

Nu încerca sa construiesc o casa din zapada (iglu), caci este o treaba prea complicata. Retine: un adapost mic tine mai cald decât unul mare si în plus, e mai usor de construit.

Iata câteva posibilitati:

a. Vizuina în zapada: sapa în zapada o groapa simpla. Oricând o poti extinde cu tunele, camere

sau firide. Acoper-o cu blocuri, bulgari sau suluri de zapada. Amenajeaza înăuntru o banca (fig. 12.2).

b. Bordeiul de zapada: necesita cea mai putina munca. Sapa un sant cu orice unealta

disponibila sau improvizata: piatra lata, piolet, capac de borcan. Acopera-l cu o pelerina, o pânza, crengi sau foaie de plastic, pe marginile careia pui zapada pentru ancorare si stabilizare.

Daca vremea este foarte rece si zapada foarte tare (urmele pasilor abia se vad) se poate

construi un acoperis tip cort, din blocuri de zapada având dimensiunile 0,5x 0,5x 0,15 m (fig. 12.3).

Taie si scoate si blocurile dintr-o groapa sau sant de 1,2 m adâncime si lung de vreo 2 m -care va

deveni partea de jos a adapostului. Aranjeaza blocurile sa se sprijine unul pe celalalt, dar decalate,

pentru a putea manevra câte un bloc odata. Ca sa nu alunece, blocurile trebuie sprijinite jos într-un

canal având forma de L" cu laturile 15x15 cm, pe care-l sapi pe cele 2 laturi ale santului principal.

Daca stratul de zapada nu are 1,2 m adâncime, cladeste niste ziduri pe marginea santului

pentru a obtine înaltimea necesara.

c. Pivnita în zapada: este o amenajare mai ampla, pentru 3-4 persoane, care poate fi realizata

în cca. 3 ore (fig. 12.4). Dacă e nevoie, se poate mari.

Atentie: zidurile si acoperisul trebuie sa aiba grosimea minima 0,6 m pe vreme f riguroasa (sub -3° C), altfel se vor surpa.

12.1. Adapost sub coroana unui copac

12.2. Adapost - gaura în zapada

12.3. Adapost - bordei de zapada

12.4. Adapost - pivnita în zapada

Sapa mai întâi o intrare, un tunel orizontal în malul sau pe panta de zapada, apoi sap a în sus,

largind încaperea. Zapada poate fi sapata si scoasa sub forma de bulgari sau blocu ri. Plafonul încaperii

trebuie netezit si înclinat pentru a nu se forma picaturi. Cladeste sau ciopleste o banca de forma unui

pat, la nivelul tavanului tunelului de intrare, aproape de plafon (unde aerul es te cald). Pardoseala se

netezeste prin tasare cu picioarele.

Pentru a evita pierderea de caldura, între corpul omenesc si sol trebuie interpus un strat

termoizolator. O saltea pneumatica sau de burete, crengi, cetina, fân, paie, frunz e vestede, crengi înfipte

în pamânt si apoi culcate, o bancheta improvizata, un rucsac, ziare (eventual unse, pentru a nu se

umezi), sunt tot atâtea straturi cu proprietati izolatoare bune.

Ca sa te feresti de frig si sa reduci pierderea de caldura, culcusul trebuie pla sat cât mai sus, iar

intrarea în adapost cât mai jos cu putinta, ea deschizându-se spre vale.

Întrucât aerul rece si bioxidul de carbon sunt gaze grele, ele curg" la fel ca apa. P entru a le

scoate din adapost trebuie amenajata o asa-zisa groapa de frig" -adica un sant sa pat în jurul culcusului

sau lavitei, cu o scurgere în afara adapostului (la fel ca pentru scurgerea apei).

Sursa de caldura (lumânare, lampa cu petrol, soba portativa etc.) trebuie plasata la înaltimea

locului de dormit sau deasupra acestuia. Daca sursa de caldura este asezata în gro apa de frig, caldura se

pierde, întrucât aerul încalzit în groapa se ridica, iar cel rece de afara e aspirat în in terior. Când aerul

din groapa de frig ramâne rece, el actioneaza ca un baraj izolant împotriva aerului din exterior.

Încaperea trebuie sa fie cât mai mica. Pentru aerisire, acoperisul de zapada va fi s trapuns de o

gaura în care se lasa un bat. Batul trebuie miscat din când în când pentru a desfunda ga ura. Nici intrarea

nu va fi complet acoperita sau etansata, tocmai pentru a avea cea de a doua gaur a -necesara pentru

circulatia si îmbprospatarea aerului.

Foarte important: în pivnita totul va fi mentinut uscat. Tencuieste aruncând o bucat a mica de

zapada moale pe orice zona a plafonului din care începe sa pice apa - picurarea tr ebuie oprita.

Iesiti afara cât mai puțin. Marcati vizibil atât acoperisul adapostului -pentru ca o amenii sa nu calce din greseala pe el - cât si intrarea - pentru ca sa poata fi gasita chiar pe viscol sau pe întuneric.

Hainele se usuca cu caldura corpului. Nu lasa încaltamintea sa înghete -îm-pacheteaz-o în haine sau într-o pungă de plastic. Si tine-o lângă locul unde dormi.

Cât mai puțină bucatarie -trebuie evitat aburul. Mentine gaura de aerisire desfundata. Pentru iluminare foloseste lanterna. Tine unealta pentru sapat (orice obiect: capacul d e borcan, pioletul etc.) la îndemâna, gata s-o folosesti în cazul unui accident - cum ar fi prabusirea acoperisulu i.

Din gheata: daca ai ajuns pe o banchiza, într-o alternativa fericita ai cale ceva la dispozitie: zapada, gheata, o barca, resturi de avion etc. Gândește-te la ideile expuse mai înainte si improvizeaza ceva pentru a încropi un adapost. Orice material poate fi folosit: blocuri de zapada, gheata, scânduri, table. Dar fii gata sa pleci imediat ce insula de gheata da semne ca începe sa se topeasca, sa se sfarme sau sa se scufunde.

Coliba poate fi construita din orice material disponibil: prelata, pungi de plastic, saci, si cu orice fel de forma: tip cort, acoperis, hangar etc. Alege ceva care se potriveste mai bine situatiei si scopului tau.

Formele aratate în fig. 12.5 pot fi construite cu orice material disponibil. Coliba indiana (tipi) realizata dintr-o prelata sau alte materiale similare, poate adaposti mai multi oameni plus focul central un excelent mijloc pentru alungarea disperarii. Sau cortul fabricat pe un schelet din ramuri de salcie legate sus, în forma de iglu. Acopera-l cu câteva straturi din frunzis, pânza sau alte materiale.

12.5. Adaposturi -colibe

12.6. Cort a - bolovan; b - pietricica înfasurata în pânza; c - strat de iarba sub bolovan

Cortul: adapostul semideschis poate fi realizat oricând si oriunde dintr-o foaie de pânza sau plastic (fig. 12.6) -pe un teren plat, chiar fara alt schelet decât niste pietre. Orice obiect mai rigid bulgari, bolovani, bete, rucsacuri -poate deveni un stâlp pentru cele doua capete ale cortului. NU ai nevoie de copaci, pereti sau stânci. Astupa capetele cortului cu zapada, pietre sau frunzis.

Câteva pietre legate de marginea acoperisului îl tin întins. Le legi cu câte o bucata de sîret, sfoara sau coarda -prinsa de marginea pânzei, prin legarea ei în jurul gâlmei obtinute dintr-o pietricica înfasurata cu pânza (vezi schita).

Construiește adapostul în umbra oricarui paravan disponibil (dar sigur!). Daca ai

de-a face cu
un vânt sau curent puternic si nu gasesti un paravan natural, merita sa amenajezi
tu unul.

Pregătirea locului pe care întinzi cortul se face în funcție de dimensiunile acestuia, prevăzând și spațiul pentru platforma sau locul de intrare, ancore și bete de susținere. Pe teren stâncos, amenajează

o platformă netedă, orizontală, ușor ridicată deasupra nivelului terenului din jur. Locul de instalare a cortului pe timp de iarnă se pregătește prin săparea și bătătorirea stratului de zăpadă cu picioarele, până obții o platformă solidă. Dacă stratul de zăpadă nu este gros, îndalță-l de pe sol, pentru a evita umezirea cortului. Cortul trebuie fixat temeinic, ca să poată rezista rafalelor puternice de vânt și ploaie, sau greutății zăpezii. Cortul nu se instalează cu deschiderea și părțile laterale orientate spre direcția de unde bate vântul. Dacă sunt mai multe corturi, se vor grupa pentru a fi mai bine protejate împotriva vântului și frigului.

Tărușii de ancorare se bat în pământ înclinați la 45° spre exterior, pentru a rezista tracțiunii sforilor, iar acestea se vor întinde periodic, deoarece umiditatea le slabeste.

Când staționarea este mai îndelungată, pereții laterali ai corturilor se înconjoară cu un zid de pietre, blocuri de zăpadă, crengi împletite, sau se aglomerează cetina, fân și frunze.

După instalarea cortului, înainte de caderea nopții, hainele care nu vor fi utilizate peste noapte se adună într-un loc și se pun la îndemână cele necesare pentru ziua următoare. În plus, pregătește: lanterna (lumânarea), primusul (spirtiera), apă de băut (pentru băutura caldă). Îmbrăcămintea pentru dormit trebuie astfel ajustată pe corp încât să nu împiedice circulația normală a sângelui.

Scoate obiectele aflate în buzunare ca să nu te jeneze în timpul somnului. Curăță bocancii de zăpadă, gheata sau noroi și învelește-i într-un sac de plastic, pe care îl introduci în fundul sacului de dormit (pentru uscăre). Pe timpul nopții, poartă o pereche de ciorapi uscați și curăți, din lână sau bumbac. Nu calca cu bocancii pe pânza sau pe podeaua cortului. Când plouă, evita atingerea acoperisului cortului, pentru a nu porni infiltrarea apei.

Sub locul de dormit se pune o saltea din burete, sau un strat din frunze, iarba uscată, crengi de brad sau alte materiale.

Într-o construcție existentă: oriunde în lume, chiar în zonele aparent pustii, se pot găsi tot felul de construcții întregi sau ruinate: colibe, cabane, prepeleacuri, garduri, stânci, exploatare miniere, sonde, chiar orașe-fantoma (parasite).

Dar trebuie să fii cauti: de-a lungul râurilor, văilor, în luminisuri, lângă potecile de animale. Toate

construcțiile ofera o posibilitate (limitata) de supraviețuire.

Atentie: folositi-le, dar NU le distrugeti, NU le stricati!

Într-un autovehicul - vezi #13.9.

Într-un avion: cabina avionului prabusit într-o zona friguroasa nu este un adăpost, ci un

frigider. Carapacea din aluminiu este un conductor termic excelent, asa ca, iesi repede afara din ea.

Daca nu gasesti vreun alt adăpost mai bun în apropiere, construiești unul sub aripa sau coada

avionului. Peretii vor fi facuti din blocuri de zapada, iar metalic va ramâne doar acoperisul.

Sau, amenajeaza un cort dintr-o prelata sau o parasuta aruncata peste aripa sau coada,

mentinuta în pozitie cu pietroaie, bagaje ori blocuri de gheata, asezate peste marginile pânzei.

Într-o zona cu clima mai blânda, chiar daca e frig (de exemplu noaptea în desert), stai

înăuntrul cabinei. Dar gateste afara din epava, ca sa eviti asfixierea cu oxid de carbon.

12.3. ORGANIZAREA

Daca în grupul de supraviețuitori exista dinainte o structura ierarhica, ea va fi pastrata. Daca

nu, trebuie stabilit un comitet de actiune si de conducere cu sarcini precise.

Hotarâți o lista de sarcini si responsabili pentru efectuarea activitatilor zilnice. Repartizeaza

treburile grele si neplacute la toti membrii grupului, prin rotatie. Orice persoana valida trebuie sa

îndeplineasca pe rând muncile neplacute, afara de cei care au o calificare speciala si au mereu de lucru

(medic etc). Când ai tot timpul ceva de facut, nu te mai plictisesti si nici nu te descurajezi. Invalizii vorcapata sarcini mai usoare. În tabara trebuie sa fie per

manent cineva capabil si disponibil sa semnalizeze

oricând cu mijloacele pregatite, daca apare vreun avion de cautare si salvare. Când numărul

persoanelor permite, nu plecati din tabara decât perechi.

În fiecare seara faceti o sedinta cu toti membrii grupului, pentru disciplina, schimb de

informatii si planuri de viitor.

Supraviețuitorul izolat este amenintat de pericolul plictiseli. Stabileste-ti singur sarcini

zilnice, indiferent ca sunt cu adevarat necesare sau servesc numai pentru distractie si preocupare.

Programul regulat, rutina, ajuta mult moralului.

12.4. IGIENA

În tabara trebuie impusă și păstrată o igienă drastică. Orice delăsare înseamnă boala.

Latrina va fi amplasată mai jos decât nivelul taberei, departe de sursa de apă. Apa de băut se va lua dintr-un loc anume. Nimeni nu se va spăla mai sus de el. Locul de spălare pentru corp și rufe va fi mai jos, iar locul unde se spală vasele de bucatărie -și mai jos.

Latrina și groapa de gunoieri vor fi așezate cât mai departe de tabara și de sursa de apă, preferabil încotro bate vântul, dar nu atât de departe încât să deranjeze. Amenajează o potecă până la ele.

Latrina se amenajează chiar și pentru un singur supraviețuitor. Nu risipi dezinfectantul pentru latrina, ci acoperă fecalele cu pământ. Dacă latrina începe să miroasă, amenajează sau sapă alta nouă. Acoperă latrina veche cu pământ și aprinde un foc bun deasupra ei.

Latrina tip tranșeu este un sant cu adâncimea cam de 1,25 m. și lățimea de 0,5 m. În alta malurile cu buturugi, pietre sau pământ până la nivelul scaunului. Umple golurile. Așează deasupra câteva lemne, lăsând liber un spațiu pentru utilizare. Presară cenușa peste lemne, ca să etanșezi golurile și să îndepărtezi mustele. Gaura latrinei se acoperă contra mustelilor cu un capac din lemn, o piatră lăță sau o frunză mare ancorată cu pietre, care va fi folosită în permanentă.

Pisoarul poate fi o groapă de aprox 60 cm. adâncime, umplută pe 3/4 cu pietre mari și deasupra cu un strat de pământ în care se înfige o pâlnie făcută din coaja de copac.

Crematoriul -toate gunoierii trebuie arse, de exemplu în zona latrinei. Ce nu arde se îngroapă.

Un regim alimentar sanatos te fereste de boli, infecții, chiar de insecte. Spăla-te, fă baie zilnic, iar dacă nu poți, măcar spăla-te des pe mâini.

Săpunul -spălarea excesivă cu săpun face pielea mai sensibilă, permeabilă la apă și la microbi. Dar săpunul este un dezinfectant mai bun decât multe alte substanțe (de exemplu tinctura de iod) care pe lângă microbi, distrug și pielea. Săpunul este ideal pentru spălarea mâinilor înainte de acordarea primului ajutor. Păstrează totdeauna o rezervă pentru acest scop.

Săpunul se fabrică din grăsimi și o bază (alcaliu) -cenușa de lemn sau iarba de mare -sau prin fierberea cojii interioare de pin. Un conținut prea mare de cenușa usucă și rănesc pielea. Grăsimile pot fi vegetale sau animale, nu însă minerale. Cenușa de lemn sau iarba de mare este o bază, un alcaliu. Cum se procedează: spală cenușa, apoi o fierbi împreună cu grăsimile la foc mic, până se

evapora excesul de apa. Lasa sa se raceasca. Sapunul astfel obtinut nu este dezinfectant. Pentru aceasta trebuie adaugata radacina de hrean sau rasina de pin.

Reguli de purtare: Fii ordonat si curat; agata toata vesela pe crengi sau cârlige. Nu lasa focul sa arda nesupravegheat. Tine hainele si echipamentul într-un loc unde nu se pot umezi, nici aprinde. Proviziile de hrana se pastreaza acoperite, ridicate de la sol. Pune capacul la loc imediat ce ai scos ceva dintr-o cutie.

Vânatul nu se curata în tabara; goleste-l de sânge, scoate-i maruntaiele, jupoaie-l acolo unde l-ai prins (ca sa atragi alt vânat).

Daca faci drumetie: orice animal, mic sau mare, e interesat de alimentele tale. Când nu le cari, pastreaza-le agatate într-un copac sau în alt loc înalt. Cauta locul potrivit cât e lumina. Pastreaza curatenie în jurul cortului sau al taberei. Nu da nimic de mâncare unui animal salbatic, oricât ar fi demic si de simpatic. Îi faci un mare rau daca îl dezveti sa caute singur hrana proaspata si îl înveti sa se hraneasca cu resturi, gunoaie si hoituri.

12.5. UNELTE

Din piatra: ca sa obtii o fata neteda, sparge sau crapa o piatra lovind-o cu alta piatra tare sineteda (fig. 12.7). Directia loviturii va fi la un unghi mai mic de 90°. În continuare da-i forma dorita cioplind-o cu alta piatra.

Taie sau rupe o bucata laterala ca sa rezulte o fata, în care lovind piatra va crapa sub forma de felii, cu fetele mai mult sau mai putin paralele. Feliile va capata o muchie ascutita cioplind-o cu alte pietre, dupa care se netezeste si se finiseaza cu un lemn tare. Feliile de piatra se pot folosi ca razuitor, cutit sau topor etc.

Din oase: osul sau cornul se taie cu un cutit sau o piatra, dupa care se netezeste cu o piatra aspra, abraziva (fig. 12.8).

Dintr-un omoplat se poate face un fierastrau: mai întâi crapa-l în doua, apoi taie din tii cu un cutit. Coastele pot deveni tepe sau vârful de sageti.

Pentru a confectiona un ac, cauta un os potrivit si da-i gaura pentru ata cu un cui sau sârma înrosita în foc, sau scobindu-l cu un vârful de briceag (însa nu baga în foc lama cutitului!).

Toporul: pentru fixarea cozii, înfige si bate o pana în capatul cozii din gaura unui topor din metal, apoi lasa toporul în apa peste noapte ca sa se umfle lemnul (fig. 12.9). Totdeauna verifica

prinderea cozii înainte de a folosi toporul.

Pentru a confecționa un topor de piatră, ia o coadă din lemn tare și leag-o bine cu o sfoară sau sârma la 25 cm de un capăt. Crapa capatul cozii până la legătura, bagă toporul sau felia de piatră între cracane, apropie și leaga bine capetele.

Cum se ascute toporul: cu o pila sau cu o piatră aspră se degrosează îndepărtându-se bavurile, apoi se netezește muchia cu o piatră (abrazivă) mai fină. Pentru ascuțire, toporul se fixează pe pământ între două lemne (fig. 12.10). Pila se împinge spre muchie; la revenire pila se desprinde de topor, ca să nu producă bavuri. Se degrosează ambele fețe, apoi se finisează. La finisare, mișcarea pilei va fi circulară.

Cum se folosește toporul: mișcă toporul fără forță dar cu impuls (svung), după o traiectorie ca un arc de cerc, care să-ți fie comodă și cât mai departe de corp, mâini sau picioare. Gândește-te înainte să lovești cu toporul: ce se va întâmpla dacă toporul nu nimereste tinta și scapă alături, continuându-și mișcarea? Vezi să nu te lovească pe tine sau pe altcineva.

Niciodată nu arunca și nu lasă toporul pe pământ. Învelește-l cu ceva, sau înfige-l într-un lemn.

Taierea copacilor: verifică și coroana -dacă sunt crengi uscate sau cuiburi de viespi. Taie și îndepărtează crengile sau ciaturile care pot devia loviturile.

Fă două creștături diametral opuse în trunchi, fiecare cu fața de sus la 45°, iar cea de jos orizontală (fig. 12.11). Prima creștătură, din partea spre care vrei să cadă copacul, va fi mai jos decât cealaltă. Nu intra cu prima creștătură mai adânc de jumătatea grosimii trunchiului. Copacul va cădea în partea în care are mai multe crengi, indiferent cum amplasezi creștăturile pe trunchiul sau. Taie crengile de pe partea trunchiului opusă tăieturii.

Lovește în ritm constant. Dacă folosești prea multă forță, loviturile devin imprecise. Schimba, alternează unghiul de lovire, ca să nu se întepenească toporul în lemn.

12.10. Cum se ascute toporul

12.11. Cum se doboară un copac cu toporul

12.12. Cum se taie un trunchi de copac cu toporul

O lovitură prea piezică face să ricoseze toporul, una prea perpendiculară îl va întepeni, micșorând randamentul tăierii. Încearcă la 45°.

Pentru a reteza un trunchi întins pe sol: stai în spatele lui, cu picioarele departate. Lovește trunchiul cu toporul în partea opusă (fig. 12.12). Nu lovește vertical pe partea de sus a trunchiului. Pentru

a rețea un lemn mai mic, sprijina-i un cap pe altceva: lemn sau musuroi. Nu-l fixa cu piciorul.

Coadă se poate rupe dacă e lovită și preia ciocnirea, când toporul greșete tinta (fig. 12.13).

Scoate restul de coadă din topor prin ardere în foc -după ce acoperi metalul cu pământ (pentru a nu se decali).

Fierastraul flexibil: taie în așa fel încât tăietura să aibă tendința de a se desface (fig. 12.14), nu să se strângă (și să blocheze fierastraul). Dacă firul formează o buclă, fierastraul se poate rupe. Așa că trage drept și menține sârma întinsă, dreaptă, nu trage înclinat. Aceeași regulă se aplică și când lucrează doi oameni cu același fierastrau.

E mai ușor să tai un lemn tragând alternativ în sus de cele două mâneri -deci sprijina pe o buturugă sau pe un pietroi un capăt al trunchiului întins pe sol (în felul acesta tăietura se casca). Când tai o creangă, trage de mâneri în jos. Ca să ajungi la o creangă înaltă, lungeste fierastraul cu sfori legate de mâneri. Fii mereu cu ochii la creangă - să te feresti când cade.

12.6. MOBILIERUL

Patul: NU te întinde niciodată direct pe solul rece și umed. La tropice patul trebuie ridicat de la sol, pentru a se putea ventila. În zonele reci încălzeste patul, dirijând spre el căldura focului cu ajutorul unui reflector. Dacă solul este uscat, îngroapă câteva pietre încinse în foc sub un strat subțire de pământ și culca-te deasupra lor.

12.7. Unelte din piatră

12.8. Unelte din os

12.9. Topor

12.13. Schimbarea cozii toporului

12.14. Fierastraul flexibil

12.15. Patul cu cadre A

Patul cu cadre în formă de A: înfige în sol două perechi de araci sau bastoane înclinate unul spre celălalt. Între cele două perechi de cadre, distanța să fie mai mare decât înălțimea ta (fig. 12.15).

Leaga împreună capetele betelor din fiecare pereche. Dacă solul este tare, s-ar putea să fie nevoie de

niste grinzi transversale între picioarele A-ului și între cele două cadre A, pentru rigidizare.

Confectioneaza un manson din (sac de) pânza sau plastic tare si baga în el doua prajini cu lungimea mai mare decât distanta dintre cele doua cadre A înfipite în pamânt. Atentie sa nu fie materialul sau cusaturile slabe, caci cedeaza. Mansonul retine prajinile si împiedica alunecarea lor la vale pe picioarele cadrelor A.

Un pat bun se poate confectiona si din crengi de brad, asezate în mai multe straturi pe sol, în directii alternativ opuse.

Patul tip scara: cadrele în forma de A si cele doua prajini longitudinale se monteaza ca si la patul dinainte, dar acum pe cele doua prajini se prind traverse facute din crengi zdravene, elastice de brad. Toate componentele trebuie bine legate între ele. Peste scara se pune un strat de frunze, ferigi sau cetina.

Scaune: NU te aseza niciodata direct pe solul umed. Confectioneaza scaune din trunchiuri de copac, buturugi, capre din lemne legate între ele.

Scara: leaga bine traversele de doua prajini putin neperalele, ca sa împiedice alunecarea traverselor în jos.

Targa, sania pentru transportul bagajelor: se confectioneaza la fel ca o scara; dar se adauga si contravântuiri pentru rigidizare. Preferabil ca prajinile sa fie elastice.

12.7. OBIECTE DE ORIGINE ANIMALA

Pielele, blanurile bine tratate sunt elastice, rezistente, termoizolante, permeabile pentru aer si vapori de apa.

Pentru confectionarea de: încaltaminte, coliba, sireturi, burdufuri, barca -trebuie îndepartata blana; în schimb blana este folositoare la: îmbracaminte, asternut, patura, saltea.

Grasimea si carnea se curata prin razierea pielii cu o muchie de os, de piatra sau de lemn. Ai grija sa n-o tai. Sa nu ramâna nici o urma de carne. Daca lasi pielea pe sol, furnicile si alte insecte te ajuta la curatat. Fii însa atent si nu le lasa sa consume chiar pielea.

Pentru conservare, întinde pielea cât mai bine (pe un cadru etc.) si las-o sa se usuce la soare. Tratamentul este si mai bun daca o freci cu sare sau cenusa. Fereste pielea de uzeala pânza ce se termina conservarea. Daca nu e soare, usuc-o fortat deasupra unui foc; dar sa fie batuta numai de caldura sau fum, nu si de aburul vreunei oale de gatit.

Sireturi sau sfori: taie în linie dreapta, în lungul pielii. Ca sa obtii o lungime mai mare, taie în spirala - dar atentie sa pastrezi latimea constanta pentru a nu avea zone sau puncte slabe.

Tendoanele de la picioarele animalelor pot fi uscate si folosite ca sfoara, coarda la arc, funii scurte, legaturi pentru capul toporului sau sagetilor etc. Proaspete, arata ca niste sfori albe si lipicioase. Uscate, sunt tari.

Printre maruntaiele animalelor mari se gasesc stomacul si basica udului care pot servi la pastrarea apei, dupa curatare si astuparea sau legarea gaurilor.

12.8. FUNII SI FRÂNGHII

Sansele de a gasi o frânghie tocmai când ai nevoie de ea sunt mici. De obicei trebuie sa improvizezi ceva din: sfoara pe care se usuca rufe, cu care se trage perdeaua, sforile de la parasuta, sârma cu care se leaga balotii de paie, furtunul de apa, sau prosoape, curele, ceafuri, perdele innodate.

Improvizarea unei frânghii se poate face din: liane, vita, iarba, papura, coaja de copac, ramuri de palmieri, par de animale. Tijele si fibrele de cânepa sunt foarte bune. Cele de iedera pot fi rasucite împreuna. Cu cât fibra e mai tare, cu atât frânghia rezultata va fi mai rezistentă. Unele fibre mai rigide pot fi înmuiate prin încălzire sau aburire.

Fibrele de plastic nu absorb umezeala si sunt usoare, dar se pot topi la caldura si, în stare umeda, sunt lunecoase.

Chiar daca pe termen scurt, la iuteala, se poate obtine o funie satisfacatoare dintr-o tulpina sau tija elastica întreaga, dintr-o planta lunga, dupa un timp ea se usuca si devine casanta si fragila. O astfel de improvizatatie poate fi de folos într-un caz disperat - dar nu rezista la întrebuintari si solicitari repetate sau mari. Mult mai bune sunt funiile realizate prin împletirea sau rasucirea mai multor fibre.

Înainte de a folosi o funie improvizata, verifica-i rezistentă. Pune un capat al ei pe dusumea si urca-te cu piciorul pe el, apoi trage cu toata forta de celalalt capat, mai ales de noduri.

Daca poti alege, ia o funie potrivita (ca fel, grosime si lungime) pentru ceea ce vrei sa faci cu ea.

O frânghie cu diametrul de 9-10 mm este buna pentru legat, aruncat, asigurare la atarare.

Poate fi folosita la coborâre si urcare cu tehnici speciale de alpinism, dar nu are suficientă grosime

pentru o catarare simpla -prin apucare sau strângere directa cu mâinile si picioarele. Frânghia sau coarda pentru catarare trebuie sa fie elastica, pentru a putea absorbi socul care apare la oprirea caderii celui asigurat fara sa-l raniasca.

Daca observi ca în timpul utilizarii funia se va freca de o muchie ascutita, protejeaz-o dinainte prin învelirea zonelor amenintate cu orice fel de material moale. Roderia, tocirea, frecarea scade periculos de mult rezistenta unei funii.

Materialul din care este facuta frânghia îmbatrâneste, pierzându-si calitatile dupa aproximativ 4-5 ani de la fabricatie, ceea ce îi reduce jumătate rezistenta la socuri si tractiune.

Îngrijirea frânghiei, a corzii de catarare:

- Fereste-o de umezeala, de bataia soarelui, de insecte si rozatoare (fibrele naturale);
- Nu o usca fortat aproape de foc;
- Nu o târî si nu o lasa pe sol (intra murdarie între fibre si le va roade);
- încearca s-o folosesti numai în scopul pentru care a fost facuta: nu folosi frânghia de rufe la catarat sau coarda de catarare la legarea bagajelor. Dar când situatia impune sa calci regulile -fa-o, fara regrete.

O frânghie murdara se spala cu sapun si apa rece sau calduta, dupa care se usuca.

Se

transporta pe sau în rucsac, învelita cu un sac de plastic. Pentru uscare, coarda uda se desface în colaci si bucle largi si se atârna într-un loc ferit de bataia razelor de soare sau de alte surse puternice de caldura. Frânghiile care au taieturi, umflaturi, rupturi ale fibrei, sau înnegriri, subtieri excesive, scamosari mari - nu se mai folosesc la catarare.

Frânghia se desface în ordinea inversa strângerii. Înainte de întrebuintare, coarda trebuie controlata si pregatita: se desfasoara complet pentru verificarea starii tehnice si evitarea aparitiei de încurcaturi, rasuciri sau noduri.

Cum se arunca o frânghie: un colac se arunca mai bine si mai eficient decât un simplu capat de frânghie.

Înfasoara jumătate din coarda pe palma dreapta si cot, apoi ridica degetul aratator si înfasoara a doua jumătate numai pe cot si restul degetelor de la mâna dreapta, la si tine al doilea colac în mâna stânga. Arunca primul colac cu dreapta si imediat arunca-l si pe al doilea (cu stânga).

Pentru a arunca departe capatul frânghiei, leaga de el o greutate sau fa-i un nod mare. Arunca frânghia mai departe, dincolo de tinta, astfel încât destinatarul s-o poata apuca chia

r daca n-a prins-o
din zbor.

Fii atent sa nu-ti scape celalalt capat! Fa un colac mare pe sol sau bratul stâng,
cu spirele bine
rasfirate. Leaga capatul celalalt de o ancora: copac, pietroi, bratul tau -nu ri
sca sa scapi si sa pierzi
toata frânghia.

Când arunci o funie peste o creanga, fereste-te din calea ei, caci va pendula înapoi
spre locul
de aruncare. Când arunci cuiva o frânghie ca sa se apuce de ea si sa se salveze, ai
grija sa nu-l lovesti
cu ea si sa-l ametesti.

12.9. NODURILE

Este foarte important sa alegi nodul potrivit pentru un anumit scop. Învata si exe
rseaza din
timp! Nu stii niciodata când o sa fii nevoit sa faci sau sa desfaci un nod.

Nodul dublu obisnuit este suficient de bun pentru nevoile curente. Întareste-1 pri
n câteva
smucituri. Frânghiile se pot îmbina cu un nod pescareasc, usor de facut (daca stii sa
-l faci si ti-l
amintesti - fig. 12.15).

În continuare vor fi descrise diverse noduri, numind «capat» -capatul frânghiei cu care
se
face nodul - si «coada» -celalalt capat, stationar. Ochiul este o bucla, rasucita la
baza.

Îmbinarile simple:

1. Nodul dublu -fig. 12.16-serveste la îmbinarea a doua frânghii de grosime egala. R
ezista
bine si se deznoada usor. Nu e bun pentru frânghii cu diametre diferite. Se poate
folosi si pentru primul
ajutor-se aseaza lipit de pacient. Trece capatul din stânga peste cel din dreapta,
apoi pe sub el. Apoi
trece capatul din dreapta peste cel din stânga si pe dedesubt. Verifica -cele doua
bucle trebuie sa
alunece una peste cealalta. Strânge nodul tragând lateral de capete. Pentru sigurant
a, mai fa un nod
simplu cu fiecare capat, cu coada de pe partea lui.
2. Nodul simplu -fig. 12.17: fa o bucla si baga capatul'înapoi prin ea.
3. Bucla simpla -fig. 12.18: serveste la agatarea de un cârlig, o consola sau un t
arus. Îndoaie
capatul. Cu capatul dublat fa un nod simplu.
4. Nodul în opt - fig. 12.19: serveste ca opritor. Fa o bucla. Du capatul mai întâi înap
oi, apoi în
jurul cozii si adu-1 înainte prin bucla.
5. Bucla în opt -fig. 12.20: se face la fel ca nodul în opt, folosind însa capatul dub
lat. Se poate

folosi la prinderea funiei de un tarus, peste o ancora.

6. Nodul în opt, cu bucla -fig. 12.21: se foloseste când vrem sa prindem sau sa anco ram funia de un stâlp cu vârful inaccesibil, de o balustrada cu ambele capete încastrate în zid et c. Fa un nod în opt larg. Du capatul pe dupa stâlp, apoi baga-1 înapoi prin nod, urmarind dublarea f rânghiei. Strânge nodul.

Îmbinarea a doua frânghii:

7. Nodul de îmbinare -fig. 12.22: facut corect, rezista bine daca forta de întindere a funiei nu variaza. Fa o bucla cu capatul frânghiei groase. la capatul sforii subtiri si du-1 înapoi în jurul buclei, apoi adu-1 înainte peste el si baga-1 prin bucla. Strânge nodul, aranjându-i totodata forma si spirele.

8. Nodul dublu de îmbinare -fig. 12.23: o varianta mai sigura de îmbinare, se folose ste când

frânghia este umeda si forta nu e constanta. Fa o bucla cu capatul frânghiei groase. Baga capatul sforii subtiri prin bucla, pe sub capatul frânghiei groase, apoi peste bucla si în jurul ei sau pe sub ea. Baga capatul sforii printre ea si exteriorul buclei groase. Mai înfasoara o data bucla groasa cu capatul sforii, pe care apoi îl bagi din nou pe sub el, la exteriorul buclei groase. Strânge nodul, aranjându-i totodata forma si spirele.

9. Nodul pescarului -fig. 12.24: foarte bun pentru îmbinarea unor vite, sârme, gute sau sfori elastice si alunecoase. Uda mai întâi guta ca sa se înmoaie. Nodul e foarte rezistent, dar se desface greu. Nu se recomanda pentru funii groase sau guta de nylon. Aseaza, petrece cel e doua capete unul lângă celalalt, orientate în directii opuse. Du capatul uneia dintre sfori în jurul ce leilalte si fa un nod simplu. Repeta acelasi lucru cu capatul celeilalte sfori. Strânge partial nodurile si apropie-le pâna se sprijina unul pe celalalt, apoi strânge definitiv.

10. Nodul dublu al pescarului -fig. 12.25: este versiunea mai zdravana a celui s implu, descris mai înainte. Nu se recomanda la gute si funii de nylon, ori la funii groase. Du ca patul uneia din sfori în jurul celeilalte, apoi din nou în jurul ambelor. Baga capatul înapoi prin cele doua bucle. Repeta acelasi lucru cu capatul celeilalte sfori. Strânge partial nodurile si apropie-le pâna se sprijina unul de celalalt, apoi strânge definitiv, dar nu brusca.

11. Nodul pentru panglici - fig 12.26: se foloseste la îmbinarea unor curele, pang lici etc. Fa un nod simplu cu capatul uneia dintre panglici, lasându-1 larg, nestrâns. Baga încetisor capatul celeilaltepanglici ca sa urmeze exact traseul primeia, dar în sens contrar . În afara nodului trebuie sa ramâna o lungime destul de mare din capat, pentru ca la strângere sa nu aluneca si sa scape de tot.

12. Latul simplu -fig 12.27: are o bucla care nu se strânge, nu se largeste si nu aluneca în sarcina. Se foloseste la capatul unei frânghii de salvare. Fa o bucla mica, undeva mai departe de vârful.

Baga capatul prin bucla, înfasoara-l în jurul cozii si baga-l din nou prin bucla. St rânge nodul tragând

de capat, aranjându-i totodata forma si spirele. Pentru siguranta, mai fa un nod s implu cu capatul.

13. Latul alunecator -fig. 12.28: are o bucla care se strânge usor. Fa un lat simp lu si baga

coada frânghiei prin el. Nu lega niciodata un om cu un lat alunecator (peste mijlo c, piept etc.) caci îl va

strivi, ba ar putea chiar sa-l omoare.

14. Latul triplu -fig. 12.29: un lat simplu facut cu o sfoara dubla. Îndoaie capat ul sforii si cu

sfoara dublata fa o bucla. Baga capatul dublat prin bucla, pe dupa coada si din nou prin bucla.

Rezultatul este 3 bucle sau laturi simple, care pot fi folosite la: legarea si m anipularea bagajelor, a

greutatilor sau ca ham de ridicare pentru oameni (în doua bucle se baga picioarele , iar a treia vine în

jurul pieptului). Nu e chiar usor de facut, deci învata si exerseaza-l înainte de a avea nevoie de el.

15. Latul dublu -fig. 12.30: serveste la sustinerea si ridicarea unei persoane c azute într-un put,

crevasa sau prapastie. Latul nu se strânge si nu se încurca. Se formeaza doua laturi -unul sprijina

sezutul, iar celalalt partea de sus a trupului, învata si exerseaza-l înainte de a a vea nevoie de el! îndoiaie

capatul pentru a dubla sfoara. Fa o bucla cu sfoara dublata si baga capatul prin

ea. Adu capatul pâna jossi baga latul prin bucla, la vârful capatului dublat. În cont inuare du bucla pâna sus, deasupra nodului

înca neterminat. Strânge-l treptat si lipeste-l de nodul format. Trage de laturi ca sa se strângă nodul.

16. Latul pentru asigurare -fig. 12.31: poate fi facut oriunde pe lungimea unei frânghii, chiar

mai multe. Nu aluneca. Fa o bucla din frânghie în locul dorit, încaleca firul din stânga peste bucla.

Rasuceste bucla si bag-o peste ramura din stânga, dar pe sub partea din stânga sus a buclei initiale.

Strânge cu grija nodul, aranjând totodata spirele. Verifica rezistenta latului. Se p oate realiza latul si fara

rasucirea intermediara a buclei.

17. Scarile -fig. 12.32: se confectioneaza din doua frânghii, în fiecare se înnoada un numaregal de laturi pentru asigurare, la intervale egale. În laturi se introduc b

ete solide sau traversele scarii,

apoi se strâng laturile. La capetele traverselor cresteaza santuri circulare pentr u asigurarea legaturii

contra alunecarii. Verifica rezistenta scarii!

18.0 scara mai simpla, dar mai incomoda, se poate realiza dintr-o frânghie cu latu ri în care se

baga mâinile si picioarele pentru urcare, coborâre sau asigurare -fig. 12.33.

19. Scara cu noduri -fig. 12.34: este o frânghie având la intervale egale noduri, ca re usureaza

mult catararea. Pe un bat gros se face un seminod simplu cu coada frânghiei, lasând sa atârne liber obucata de capat. În continuare pe bat se fac se-minoduri nestrânse. Dupa ce se termina frânghia, capatul liber se baga pe sub toate spirele de pe bat, apoi se scoate batul afara. Tragând de capatul liber apar noduri simple, la intervale determinate de grosimea batului sau a mosorului. Arajazea si strânge fiecare nod.

20. Arcanul sau latxul de vânatoare -fig. 12.35: se realizeaza pornind cu un nod simplu facut la capatul frânghiei. La oarecare distanta fa un ochi, prin care tragi frânghia dintre ochi si nodul simplu. Strânge ochiul în jurul buclei nou formate si trece coada frânghiei prin el. Daca ai numai o singurafrânghie, nu o folosi în felul acesta: latul de vânatoare o roade si o strica. Înainte de a captura un animal cu latul, gândeste-te la urmari: un animal mare, puternic, poate fugi cu latul cu tot, lasându-te si fara mâncare si fara frânghie. Daca frânghia este legata de tine, animalul te-ar putea doborâ, târi si chiar rani. Ancoreaza coada de ceva solid: un copac sau o stânca. Nodurile pentru priponire:

21.0 înfasurare si doua seminoduri simple -fig. 12.36: este metoda cea mai buna de legare aunei frânghii de un stâlp. Rezista bine în orice directie. Înfasoara capatul de doua ori dupa stâlp, apoi fa doua seminoduri simple peste coada. Strânge nodurile.

22. Priponul despicat -fig. 12.37: rezista bine daca forta este constanta si are o singuradirectie. Înfasoara o data capatul peste grinda. Încaleca acest capat peste coada si înfasoara înca odata grinda. Baga vârful capatului pe sub a doua spira si trage-l în sens opus cozii. Apropietate spirele si strânge nodul.

23. Priponul padurarului -fig. 12.38: serveste ca un început pentru legarea, ridicarea si târâreagreutatilor mari. Înfasoara larg capatul pe dupa trunchi si pe dupa coada, apoi baga-l pe sub bucla si înfasoara-l în jurul frânghiei de mai multe ori. Strânge nodul tragând usor de coada, pâna se întepeneste.

24. Priponul de ancora -fig. 12.39: serveste la legarea unei greutati de ancorare. Mai întâi fa un pripon al padurarului (nodul #23) în jurul unui capat al greutatii, apoi cu coada fa un seminod la capatul celalalt al greutatii.

25. Priponul de acostare -fig. 12.40: este un nod temporar pentru legarea unei frânghii de un tarus, sau pentru a fixa un mâner la funie ca sa poata fi apucata, manevrata si trasa mai usor. Fa un ochi si roteste-l pe deasupra cozii. Trage frânghia prin ochi si înfige bucla astfel formata peste tarus. Trage de capat pentru a strânge priponul.

26. Nodul usor de desfacut -fig. 12.41: este rezistent si sigur, dar se desface usor printr-osmucitura sau tragere de capat. Se foloseste ca legatura de ancorare temporara. Înconjoara stâlpul cu capatul îndoit, dublat. Prin bucla 1 trage bucla 2 din coada. Fa o alta bucla 3 cu capatul si bag-o în bucla 2. Strânge nodul tragând de coada. Pentru desfacere, trage sec de capatul scurt.

27. Scurtarea unei frânghii -fig. 12.42: pliaz-o în 3. Fa ochiuri la capete, în care i

ntroduci
buclele vecine. Strânge nodurile tragând treptat de capete.
Nodurile devin si mai sigure daca bagi un bat peste bucla si pe sub capatul veci
n. Sau, daca
poti manevra capatul frânghiei, trece-l prin bucla, eventual mai bagi si un bat (c
a mai sus) -ceea ce
mareste rezistenta nodului. Niciodata sa nu tai o frânghie, caci sunt mari sanse s
a fii nevoit sa o înapusti
la loc! Iar orice îmbinare are doar jumatate din rezistenta funiei continue. Scurt
eaz-o asa cum am aratat,
de exemplu pentru a exclude o portiune stricata sau slabita.

Legarea sarcinilor si a greutatilor:

28. Nodul pentru transport -fig. 12.43: se foloseste pentru legarea, asigurarea
sau ancorarea
unei greutati mari sau a unui acoperis ori învelis. Pentru a strânge mai bine, lasa-
te si trage în jos cu
toata greutatea corpului, apoi asigura pozitia realizata prin doua seminoduri si
mple. Daca se slabeste,
desfa seminodurile, apoi întinde, strânge din nou, reasigura. Fa un ochi undeva pe f
rânghie. Fa o bucla
între ochi si capat. Trece bucla prin ochi. Rasuceste, fa un nou ochi în bucla rezul
tata, în partea de jos.
Trece capatul în jurul ancorei si baga-I în noul ochi. Trage de capat ca sa întinzi frân
ghia. Pentru
asigurare fa doua seminoduri cu capatul în jurul funiilor de mai jos.

29. Nodul Prusik -fig. 12.44: este un nod alunecator -când este încarcat nu aluneca,
dar când
nu este încarcat aluneca usor. Cu 2-4 noduri Prusik în care sprijini mâinile si picioa
rele te poti catara,
coborî sau deplasa în lungul unei frânghii. Este bun si la ancorarea cortului. Îndoiaie o
bucla peste
frânghia principala de sustinere si trece capetele prin ea, fara sa strângi. Mai ras
uceste o data capetele
peste frânghia principala si în jos prin bucla. Strânge usor nodul, fara sa lasi cele
4 spire sa se încalce.
Alpinistii fac chiar 6 spire. Pentru catarare etc. cele doua capete libere se le
aga împreuna (verifica bine
rezistenta lor). Pentru a întinde o ancora a cortului, leaga capetele nodului Prus
ik de o alta ancora.
Legarea betelor sau a grinzilor între ele - pentru constructia unei plute, colibe
etc:

30. Legatura în crucis -fig. 12.45: pentru doua bete perpendiculare. Porneste cu n
odul
padurarului (#23), trecând sfoara complet peste cele doua bete, alternativ sus si
jos. Apoi du sfoara în

sensul invers acelor de ceas, pe sub sau pe deasupra celor doua bete. Dupa 3-4 c
ircuite, spire, întoarce
sfoara în sens invers (orar). Termina cu un seminod pe un bat si cu un pripon desp
icat (vezi nodul #22)
pe alt bat, perpendicular.

31. Legatura alaturata -fig. 12.46: pentru doua bete puse unul lângă altul. Pornes
te cu un
pripon despicat (# 22) în jurul ambelor bete (1) apoi înfasoara câteva spire în jurul be
telor. Termina cu
al doilea pripon despicat în cealalta parte a spirelor (2). Forteza o pana sub le
gatura, ca sa o strângi
bine de tot. Daca betele stau verticale, pana se baga de sus în jos.

32. Legatura diagonala -fig. 12.47: se foloseste când cele doua bete nu sunt perpe
ndiculare,
sau stau departate si pentru legare trebuie trase si apropiate. Porneste cu nodu
l padurarului (#23) facut
peste ambele bete, în diagonala. Înfasoara ambele bete cu 2-3 spire peste nodul padu
rarului, apoi maifa o spira sub batul de jos. În continuare, înfasoara câteva spire pe
cealalta diagonala, fa o tura în jurul
unui bat si apoi câteva spire în cerc peste batul de sus si pe sub cel de jos. Termi
na cu un pripon
despicat pe un bat sau o ramura convenabila.

33. Legatura în crucis -fig. 12.48: pentru doua bete care fac un unghi -de exemplu
pentru un
cadru (de pat) tip A. Porneste cu cele doua bete lipite si fa un pripon despicat
(nodul # 22) (1) în jurul unui bat. Înfasoara apoi ambele bete, fara sa strângi. În cont
inuare intra cu sfoara printre bete si
înfasoara de câteva ori spirele facute mai înainte. Termina cu un al doilea pripon des
picat (2), pe aldoilea bat. Întinde si întareste nodul prin departarea betelor. La f
el se pot lega 3 bete, ca sa faci un
trepied: înfasoara-le cu câteva spire pe toate 3, lipite, apoi leaga spirele între cel
e doua spatii goale
dintre bete. Picioarele cadrului A sau ale trepiedului trebuie ancorate (pe sol)
, altfel aluneca (se strâng).

Nodurile pescaresti:

34. Nodul A -fig. 12.49: serveste la prinderea sforii de un cârlig. Uda binc guta.
Baga capatul
prin ochiul cârligului. Fa un ochi si trage prin el o bucla ca sa rezulte un lat a
lunecator (#13). Baga
vârful cârligului prin bucla latului alunecator si strânge nodul în jurul ochiului cârligu
lui, tragând de
guta.

35. Nodul B -fig. 12. 50: serveste la prinderea cârligului de o guta din nylon. In
trodu capatul
prin ochiul cârligului si înfasoara guta de 4 ori în jurul cozii, fara sa strângi, apoi
baga vârful capatului
prin bucla de lângă ochiul cârligului. Trage capatul ca sa strângi nodul, aducând spirel
e cât mai aproape
de cârlig.

36. Nodul C: pentru prinderea unui cârlig improvizat de o sfoara sau guta. -Un cârli
g cu ochi(1): baga guta prin ochi. Înfasoara doua spire în jurul cârligului si baga ca
patul prin spire -fig. 12.51.

Strânge nodul si verifica rezistenta.

-Un cârlig fara ochi (2): fa o bucla la partea de jos a cârligului. Fa apoi doua sem
inoduri
pornind de la partea de sus a corpului în jos si trece capatul prin prima bucla (d
e jos). Strânge nodul

tragând de coada - fig. 12.52.

37. Latul A din guta de nylon -fig. 12.53: îndoaie capatul si dubleaza guta. Fa o bucla simpla

(1) cu guta dublata. Mai baga înca odata bucla prin ochi (2). Strânge (3) si taie capatul, ca sa ramâna mai scurt.

38. Latul B din guta de nylon -fig. 12.54: îndoaie capatul si dubleaza-1. Înfasoara guta de doua ori înapoi spre coada. Baga apoi guta prin ochiul astfel format. Strânge si taie capatul.

39. Îmbinarea cu doua laturi -fig. 12.55: capetele celor doua sfori sunt libere; f a-i fiecarei sfori sau gute câte un lat, apoi baga fiecare coada în latul celeilalte sfori si tra ge. Daca numai un capat este liber: fa un lat la una din sfori. Baga capatul celeilalte sfori prin lat si i fa apoi oricare nod pentru cârlig.

40. Îmbinarea a doua gute din nylon -fig. 12.56: suprapune cele doua capele pe o l ungimeoarecare. Înfasoara unul dintre ele de trei ori în jurul celuilalt, apoi adu-1 înapoi si baga-1 prin spatiul dintre cele doua gute, pe sub coada ei si pe deasupra celeilalte gute (1). Repet a acelasi lucru în partea opusa, cu capatul celeilalte gute. La sfârșit cele doua capete trebuie sa fie orie ntate în directii opuse (2).

Strânge bine.

13. LA DRUM

13.1. Când parasesti epava sau locul accidentului?

13.2. Pregatirea calatoriei Echipamentele improvizate, Rucsacul, încaltamintea, îmbr acamintea

13.3. Mijloace de transport O sanie, O pluta, O luntre, O barca de salvare, Un a utovehicul

13.4. Orientarea în teren Cu harta si busola, Busola, Aparatura GPS, Fara busola, Pastrarea directiei de mers, Te-ai ratacit, Mirajele

13.5. Putina meteorologie

13.6. Mersul pe jos Prin regiunile polare, în desert, în jungla, La munte, într-o crev asa, în avalansa de zapada

13.7. Traversarea râurilor Când? Pe unde? Cum?

13.8. Calatoria pe apa Cu pluta, Cu barca de salvare, Tarmul marii, Pe o insula pustie

13.9. Cu un autovehicul Pe arsita, Peste nisip, Pe frig, Pe zapada, gheata, lapo vita, Prin apa, Prin noroi, Peste munte,

Defectiuni obisnuite

13.1. CÂND PARASESTI EPAVA SAU LOCUL ACCIDENTULUI?

Dupa un accident, naufragiu etc:

- aminteste-ti lozinca SCOP;
- primele actiuni de salvare, conform #2.5.

Dupa ce rezolvi urgentele, ai de ales între doua optiuni:

- a) - sa stai pe loc si sa astepti sa te salveze sau sa te evacueze altcineva; sau,
- b) - sa pleci spre un loc sigur si sa te salvezi singur.

Toate avioanele sunt strict supravegheate, asa ca daca patesc ceva, autoritatile pornesc imediat cautarea si salvarea. Navele în dificultate sunt cautate numai daca au lansat semnalul SOS. Caravanele, autovehiculele sau indivizii care calatoresc pe jos trebuie sa-si organizeze singuri, din timp, planul de salvare si ajutoarele pentru cazul unui accident.

Uneori e preferabil sa parasesti locul accidentului si sa te apropii de vreo localitate, în loc sa stai si sa cioplesti linguri de lemn sau sa construiesti colibe, jucându-te de-a Robinson Crusoe. Dar atentia, decizia de a pleca de la locul accidentului, în loc sa stai sa mai astepti, este critica, vitala. Factorii de care depinde decizia trebuie analizati toti împreuna -nu individual. Alegerea trebuie bine judecata -pe toate fetele -caci cele doua alternative au fiecare numeroase avantaje si dezavantaje. De exemplu, daca stai si astepti, efortul fizic e mai mic; în schimb, pe drum vei avea nevoie de multa vointa si dârzenie pentru a te descurca si a continua.

Calatorul sau naufragiatul ratacit, silit sa plece de la locul accidentului -de lângă un avion accidentat, un automobil defect, o insula pustie -în loc sa stea pe loc si sa astepte ajutoare, va avea mari probleme.

Daca poti, stai lângă resturile vehiculului avariat. NU PLECA. Epava este mai vizibila de la înaltime, ofera umbra, adapost, materiale, permite aprovizionarea cu petrol, apa, chiar radio. Toate acestea îti economisesc energia. Te scutesc de oboseala.

Asa ca paraseste locul accidentului (bine marcat de resturile avionului sau vehiculului avariat) si pleaca sa cauti ajutor numai dupa ce raspunzi atent si sincer la întrebările:

- Oare stiu încotro si pe unde s-o iau, ca sa ajung la o zona locuita, un sat, o cabana, o tabara, o hidrocentrala, o exploatare miniera, petroliera sau forestiera, spre civilizatie?
- Sunt suficient de zdravan si sanatos ca sa parcurg si sa suport drumul care ma asteapta?
- Oare s-au epuizat toate sperantele rezonabile de a fi gasit si salvat de altcineva? Nu exista chiar nici o sansa ca locul accidentului sa fie descoperit de salvatori, din aer?

-Am o sansa reala sa ajung unde vreau?

Daca raspunzi DA la toate aceste întrebări, apuca-te sa faci planul si pregatirile necesare pentru calatorie. În caz contrar, stai pe loc, pâna vei fi descoperit. Multi au scapat cu bine din accident, dar au murit în timpul unui mars disperat, pe un teren periculos, dupa ce au parasit vehiculul avariat.

Adeseori problema luarii unei decizii asupra plecarii nu trebuie s-o rezolvi tu, caci de ea se ocupa echipajul (daca s-a salvat) avionului, al navei sau vehiculului stricat. Pentru un naufragiat solitar (sofer, aviator, navigator) s-ar putea ca plecarea sa fie totusi cea mai buna solutie.

13.2. PREGATIREA CALATORIEI

Conditiiile de deplasare variaza foarte mult în functie de natura calatoriei: pe apa, nisip, zapada, gheata, prin jungla etc.

Nu te grabi. Relaxeaza-te si odihneste-te cât poti de mult înainte de plecare. Improvizeaza, adapteaza, verifica echipamentul înainte de a-l lua si de a-l folosi, împacheteaza cu grija.

Echipamentele improvizate

În caz de accident sau criza neprevazuta, echipamentul cel mai important pe care îl ai la dispozitie este capacitatea de a te descurca si de a improviza.

Cele 5 reguli ale improvizarii sunt:

1. Stabileste precis de ce ai nevoie.
 2. Fa inventarul materialelor disponibile - fie naturale, fie fabricate.
 3. Analizeaza toate solutiile si alternativele.
 4. Alege solutia care necesita minimum de timp, energie si materiale, dar sa fie durabila si nepericuloasa.
 5. Pune-o în practica.
- Cu gândire si munca poti improviza aproape orice ai nevoie ca sa supravietuiesi - dar e adevarat si faptul ca o zestre initiala, oricât de mica, îti usureaza mult viata.

Considera vehiculul avariat, bagajele, echipamentul si împrejurimile -ca un fel de magazie personala. Nu conteaza ce erau si la ce serveau lucrurile înainte, ci la ce pot folosi ele acum. Nu fi zgârcit, nu face economii nechibzuite: adeseori "mai putin" e de fapt prea putin sau ineficient.

Despre echipamente - vezi si la #2.3.

Rucsacul: înfasoara bagajele într-o prelata, o foaie de plastic sau o haina. Leaga pachetul pe un cadru improvizat -o scarita construita din orice fel de bete rigide legate între ele (fig. 13.1). Leaga doua curele, benzi sau funii pentru agatarea pe umeri. Ca sa nu-ti faci rani, partile cadrului care vin în contact sau se sprijina pe spate vor fi acoperite cu ceva moale: cârpe, bumbac, iarba uscata, materiale scoase din pernele scaunelor de la vehicul etc.

La partea de jos a cadrului (scaritei) se va amenaja un fel de prag, care împiedica pachetul sau sarcina sa alunece si sa cada.

Husele (de la scaune sau de la barca etc.) sunt foarte bune pentru a face rucsacuri din ele.

O varianta mai simpla de rucsac este aratata în fig. 13.2. Ai nevoie doar de o bucata patrata de pânza tare si impermeabila cu latura aprox, de 1 m, doua pietricele si o bucata de sfoara.

Nu te încarca cu mai mult de 15 kg -sau 1/4 din greutatea corpului. Rucsacul (sau orice alta greutate) trebuie carat pe solduri -evita încarcarea rinichilor, a mijlocului, a coloanei vertebrale. Foloseste si o curea peste frunte (o banda de cârpa asezata peste frunte, legata cu sfori de partea inferioara a cadrului) care ridica rucsacul si descarca umerii.

Exerseaza împachetarea si umplerea rucsacului cu materialele care trebuie carate: chibrituri, bricheta, amnar (uscate si protejate contra umezelii); apa; hrana; harta si busola (mai bine tinute în buzunarul hainei); oglinda pentru semnalizare (mai bine tinuta într-un buzunar); ceara (mai bine purtata la mâna sau agatata la gât); sticlele cu gaz, ulei, combustibil lichid (departe de hrana); cutit; lanterna; haine de rezerva; materiale pentru adapost; arma si munitie; trusa de prim ajutor.

13.1

13.2. Rucsac improvizat

Încaltamintea: umbla mereu încaltat.

Orice bucata de tesatura sau sac rezistent poate fi înfasurata în jurul piciorului în mai multe straturi si fara cute. Între straturi se pune: iarba uscata, vata, lâna, ziere, burete scos din pernele scaunului de la autovehicul, sau altceva asemanator. Oricând ai ocazia, afâneaza ace

asta termoizolatie.

Sau, aseaza talpa peste o bucata de pânza triunghiulara, cu degetele spre vârful. Îndoai e vârful peste degete, deasupra labei, iar celelalte doua colturi le ridici peste calcâi si le aduci în fata, le bagi prin gauri si le înnozi în jurul gleznei.

Dar încearca sa nu umbli încaltat cu o talpa prea groasa. Repara încaltamintea sau confectioneaza alta noua (opinci) din bucati de anvelopa auto, straturi suprapus e de tesaturi, pânza sau piele de animal. Orice fel de materiale, din care sa rezulte o talpa zdravana si o fata moale. Foarte bune sunt husele din prelata, de la scaunele masinii, sau cizmele cu fete din tesatur a impermeabila si captuseala izolanta, cu talpi din cauciuc.

Taie bucati dintr-o anvelopa. Gaureste bucatile pe lângă margini si leaga-le de la be cu sireturi

- vei avea încaltaminte, opinci (fig. 13.3). E bine daca deasupra poti sa le cosi niste fete de pânza. Ca sa nu-ti fie frig în încaltamintea improvizata (sau nu) înveleste laba piciorului în mai multe straturi de pânza. Poarta 3 perechi de ciorapi, de marimi diferite, crescatoare -p entru a încapea unul peste altul fara sa formeze cute.

Pentru mersul în desert ai nevoie de sandale, care pot fi improvizate mai usor, fi ind nevoie numai de talpa si sireturi (vezi sandalele romane din ilustratiile manualului sc olar de istorie). Îmbracamintea: poarta pe tine suficiente haine, ca sa te protejeze de intemperii, insecte, soare. Dar daca nu este foarte frig, cara mai multa îmbracaminte în rucsac decât pe tine. NU arunca nimic. Orice haina de rezerva înseamna: adapost, asternut, sacosa, frânghi e, combustibil, mijloc de semnalizare. Si multe altele.

13.3. MIJLOACE DE TRANSPORT

Oricând poti, evita purtarea greutatilor în mâna, pe umeri sau în spate. Foloseste orice alt mijloc de transport pe care-l gasesti sau îl poti improviza, care sa-ti economisea sca energia. Cum ar fi:

O sanie -încropita din usile vehiculului avariat, din capota sau talpile scaunelor . Din scânduri sau crengi (fig. 13.4). Chiar din bucati de parasuta sau barca. Din orice obiect care poate aluneca si cara.

13.3. Opinca

13.4. Sanie

Cea mai buna solutie pentru trasul saniei este o singura funie, de care sunt leg ate bucle în care își baga umarul cei care participa la corvoada. Pe zapada e mai bine ca tot sirul de oameni sa calce pe

urmele vârfului de coloana, deschizatorul de drum. În schimb, pe gheata sau pe o suprafață alunecoasă este bine să fie mai multe funii de tragere, câte una pentru fiecare om. În felul acesta fiecare participant va merge și va calca pe alta suprafață, poate mai sigură.

Funia unică de tragere nu se leagă direct de sanie, ci de mijlocul unui ham (bucată scurtă de frânghie, ale cărei capete sunt legate de capetele talpilor saniei).

Pentru mersul pe un câmp sau coborârea unei pante cu zăpadă netedă, se poate improviza o sanie mică, pentru o persoană, dintr-o prelată pliată, un coviltir sau un sac de plastic.

După ce ai tras cu greu sania să urci dealul nu te arunca în goana la vale. Asază-te calare pe sanie, cu labele apăsate pe sol și ține-te de funia de tracțiune legată de capul saniei. Frânarea se face apăsând calcâiele în zăpadă și ridicând capul saniei.

Alege un drum ușor și neted până jos -departe de copacii printre care greu te strecoari cu sania

- și frânează mereu.

O plută - dar nu fi prea optimist în legătura cu posibilitatea de a coborî un râu cu pluta.

O plută trebuie construită cu o capacitate de încărcare mult mai mare decât greutatea

a pasagerilor și a bagajelor care se urcă pe ea. De exemplu, o plută alcătuită din două butoaie goale de 50

l/buc de-abia poate suporta greutatea proprie plus un om de 80 kg.

Nu construiește o plută patrată. Pluta cu vârf este mai ușor de condus și de mișcat. Din

multe puncte de vedere forma cea mai bună este dreptunghiulară. Pluta pentru o singură

persoană ar trebui să aibă cam 1,50 m lățime și 3-3,50 m lungime, făcută din busteni sau trunchiuri cu

grosimea de aprox. 15

cm.

Capacitatea de încărcare a plutei poate fi mărită prin adăugarea sau alipirea unor

obiecte care plutesc bine (fig. 13.5). Rotoarele pot fi improvizate din: butoaie, sticle, gal

eti; alge, iarba, stuf uscat bagate în saci de plastic -și legate de plută astfel încât să rămână cu gura afară din apă. Ada

osurile plutitoare se fixează la marginile -nu spre centrul plutei. Componentele plutei

trebuie legate zdravăn împreună cu sfoara, corzi, sârma, liane sau vite. Flotoarele trebuie legate foarte

strâns de plută. Butoaiile se leagă bine între două prajini paralele.

O plută din trunchiuri de copac va avea un strat inferior, alcătuit din majoritatea

bustenilor groși, și un strat superior de traverse din câțiva busteni mai subțiri. Lemnul

plutește foarte bine, dar:

- Caută și folosește o esență ușoară;

13.5. Plute

-Verifica mai întâi capacitatea de plutire a fiecărui trunchi;

- Nu folosi copaci mari.

Daca gasesti bambusi, pluta este usoara si simplu de facut.

Pentru a misca pluta când adâncimea apei este mica, împinge pe fundul apei cu o prajina

(preferabil cu o cracana la capat). Daca adâncimea este mare, trebuie sa vâslesti sau sa padelezi. Vâsla

sau padela se poate improviza dintr-o creanga cu un capat mai lat, sau dintr-un bat la capatul caruia se

leaga un obiect lat (de exemplu un capac de oala).

O pânza patrata agatata pe un catarg improvizat va împinge o pluta cu vârful aproximativ în directia vântului.

O luntre - în forma de cratita sau cos de nuiele poate fi improvizata destul de usor.

Mai întâi se construiesc un cadru, însirând pe sol un cerc format din câtiva copacei sau bete.

Leaga-le împreuna cu alte bete astfel încât sa rezulte fundul plat. Alte crengi se împletesc si se leaga

de-a lungul marginii fundului rotund, formând bordul luntrei. Cadrul astfel rezultat, în forma de cratita,

se înveleste strâns pe dinafara cu o folie de plastic sau cu o prelata impermeabila.

Înaintarea se face cu o vâsla. Din cauza formei rotunde, luntrea nu pastreaza directia si este greu de condus (vezi si #6.8). Înainte de a porni într-o calatorie mai lunga, trebuie învățat si exercitat

mult vâslitul si deplasarea cu copaii, în apa puțin adâncă.

O barca de salvare - pneumatica, din dotarea avionului sau vaporului.

Barca pneumatica trebuie sa fie umflata bine si corect cu pompa sau cu gura, fara a exagera.

Daca exista raniti care vor sta întinsi pe podea, nu mai umfla si alte elemente ale barcii (banca etc).

Strânge, închide bine ventilele. Verifica cu regularitate presiunea aerului.

Când este mai cald, dezumfl-o puțin; când se face rece mai baga aer. Pericolul de scapare

sau rasuflare este mai probabil sub apa, de-a lungul îmbinarilor si la ventile. Pentru reparatii

foloseste peticele si dopurile din trusa barcii.

Daca marea este agitata, amenajeaza un acoperis, pereti sau un paravan -în forma de felul si

forma barcii.

Când aduni lucruri folositoare din apa, dintre resturile plutitoare de la naufragiu, ai grija unde

ai obiectele metalice ascutite si taios.

Înainte ca epava avionului sa se scufunde, încearca sa iei în barca de salvare si o trusa de prim

ajutor. Pentru ca barca sa nu fie dusa departe de locul naufragiului, de vânt sau de curenti, arunca peste

bord o ancora de apa, improvizata dintr-o galeata, un sac cu gunoi, un ghem de haine legat de barca la

capatul unei frânghii. Nu lasa frânghia ancorei sa roada barca (vezi si #6.8).

Un autovehicul - probabil împotmolit sau înfundat într-un sant si eventual distrus partial.

Dupa un accident, nu înseamna ca totul s-a terminat si ramâne doar sa astepti resemnat sa vina moartea sau salvarea. Lupta pentru supravietuire abia acum începe -oriunde te-ai afla: în desert, pe teren inaccesibil, pe un câmp de gheata.

Iata câteva exemple de manevre, reparatii sau improvizatii mai obisnuite (e nevoie sa te pricepi putin la mecanica):

a) Când o roata s-a scufundat într-un sant sau într-o groapa: trei oameni pot destepeni, ridica si scoate automobilul prin balansare, fara a folosi motorul. Apucati împreuna si ridicati deodata bara de protectie, apoi apasati-o, ridicati-o -s.a.m.d.; repetati fara pauze. Folositi forta arcurilor de la suspensie ca sa mariti prin rezonanta cursa oscilatiilor sus-jos ale masinii, iar la momentul favorabil (suficient de sus), saltati scurt într-o parte roata si masina, alaturi de sant (vezi si la # 3.9).

-Daca sunteti numai doi oameni, unul va lucra cu motorul (din cabina), iar celalalt va zgâltâia automobilul în sus si în jos, încercând sa-l salte deasupra gropii. Încercarea oferului de a ambala motorul si de a misca sau scoate roata din sant trebuie sincronizata cu saltul masinii în sus, rezultat din zgâltâiala. Nu lasa roata sa se roteasca în gol. Scoaterea masinii din groapa sau din sant se face conducând-o si deplasând-o înapoi - pe acelasi drum, folosit la accidentare, dar parcurs în sens invers.

b) Când autovehiculul e blocat de lapovita, noroi sau gheata: nu ambala motorul. Baga în viteza întâi si porneste foarte încet, cu viteza cea mai mica, astfel încât rotile de-abia sa se roteasca si sa se târâie afara din groapa. Eventual mai adauga greutate deasupra rotilor motoare (sa nu patineze).

c) Daca rotile au sapat si s-au afundat în santuri sau fagase, încearca sa misti usor vehiculul înainte, apoi slabeste brusc ambreiajul pentru ca sa se rostogoleasca înapoi, în groapa. Porneste din nou înainte, apoi lasa din nou sa vina înapoi s.a.m.d., crescând cursa la fiecare miscare de du-te-vino, pâna când masina se catara singura afara din sant. Daca legi un fular sau o curea peste anvelopa, aderenta creste spectaculos; în felul acesta automobilul poate fi scos din sant de o singura persoana (soferul).

Pentru destepenia masinii poate fi folosit demarorul (desi manevra aceasta descarca mult

acumulatorul). Se demonteaza bujiile, schimbatorul de viteza se baga în pozitia de mers înapoi, apoi se cupleaza demaratorul la motor. Daca tractiunea e pe rotile din spate, mergi în linie dreapta. Când prinde si tractiunea pe rotile din fata, coteste urgent.

Daca motorul are si manivela de pornire: scoate bujiile, baga în viteza întâi si misca masina, scoate-o din groapa învârtind la manivela.

d) Pentru iesirea din santuri si fagase adânci, mai întâi ridica masina cu cricul, apoi i baga sub roti scânduri, crengi sau pietre, sau orice alt material care mareste aderenta rotilor-de exemplu gunoi sau pamânt uscat cazut de sub aripi, un covoras de cauciuc, saci (chiar daca rotile le-ar putea arunca, încercarea merita facuta).

Daca vrei sa continui drumul cu orice pret, se pot face tot felul de improvizatii. În loc de camera auto -o frânghie înfasurata de mai multe ori pe roata sau pe janta. În loc de benzina -tuica, parafina sau ulei amestecat cu neofalina etc.

Sau, iata câteva idei de utilizare a continutului unei posete de dama - pentru piese auto:

- Ciorapi de dama, folositi drept curea de ventilator;
 - Un ac de par, utilizat ca siguranta electrica;
 - Lacul de unghii folosit ca vopsea izolatoare, aplicat pe un conductor electric cu izolatie roasa sau rupta;
 - Pila de unghii - folosita ca surubelnita pentru reglarea jocului la electrozii bujiei;
 - O fâsie dintr-o manta de ploaie - folosita la cârpirea prin înfasurare a unui furtun spart;
 - Pudra de obraz - folosita pentru astuparea unei gauri sau a unei scurgeri din radiator.
- Alteori sunt necesare masuri mai drastice -care însa pot sa strice definitiv masina. Când este bine si rapid daca reparatia improvizata pe care o poti efectua ca sa continui drumul trebuie neaparat facuta si daca merita - sau nu.

13.4. ORIENTAREA ÎN TEREN

«Orientare» înseamna sa afli sau sa stabilesti:

- Punctele cardinale;
 - Locul unde te afli, de unde pleci;
 - Locul în care vrei sa ajungi si directia de mers.
- Înainte de a pleca (încotro?) e obligatoriu sa stii unde esti. Determinarea cu precizie a pozitiei necesita harta, busola, sextant, ceas, tabele de navigatie; mai nou - un aparat GPS. Dar se poate si mai simplu.

Cu harta si busola:

Harta este o reprezentare grafica a terenului, a peisajului. Scara hartii reprezinta raportul dintre distanta pe harta si distanta pe teren. De exemplu, scara 1:50.000 înseamna ca 1 cm pe harta reprezinta 500 m pe teren. Aproape sigur ca partea de sus a hartii este spre Nord, dreapta spre Est etc. Formele de relief, drumurile, localitatile etc. sunt reprezentate prin semne si simboluri grafice explicate de «legenda» hartii, înscrisa într-un colt.

Daca nu ai o harta, fa-ti una. Deseneaza tu împrejurimile si semnele de reper mai în departate pe care le vezi sau le cunosti. Completeaz-o pe masura ce înaintezi -ca sa nu ajungi sa te învârtesti în cerc.

Baga harta într-o husa de protectie confectionata din pânza sau plastic. Nu o împacheta laolalta cu restul echipamentului, ci bag-o în sânul camasii sau într-un buzunar.

Poti copia o harta: înnegreste-o pe dos cu creionul sau cu carbune (în loc de indigo), apoi aseaz-o peste o foaie de hârtie alba si scrie sau deseneaza pe fata hartii cu un vârful ascutit sau cu un creion. Hârtia poate fi înlocuita cu: tabla de la o cutie de conserve, dosul unei bucati de scoarta de copac (preferabil mesteacan), o bucata de camasa.

Busola. O busola «de teren» are urmatoarele calitati: acul magnetic sta într-un lichid care-l amortizeaza vibratiile; cadranul este marcat în grade; vizorul (cu care se tintesc punctele de reper) este rabatabil; carcasa are o muchie dreapta, paralela cu axa vizorului.

În afara de busola ta sau cea gasita în trusa de salvare a avionului ori a barcii, m ai poti lua sau demonta orice busola gasita la bordul automobilului, vasului sau avionului defect {atentie: îndeparteaza magnetii de compensare fixati pe carcasa busolei de avion sau de nava).

Nu uita de corectiile indicate pe harta pentru abaterea magnetica (de obicei câteva grade).

Nu folosi busola lângă obiecte metalice sau aparate generatoare de câmp electric sau magnetic.

Verifica mereu, comparând des indicatia busolei cu cerul noptii. Cum afli locul în care te afli:

-Urca-te pe o înaltime, un deal, într-un copac, pe un acoperis de pe care sa poti vedea o suprafata mare de teren;

- Orienteaza harta (Nordul hartii spre Nordul geografic) cu ajutorul busolei;
-Alege în teren doua puncte de reper vizibile, cât mai importante: localitati, vârful

de munte,
lacuri etc; sa fie amplasate astfel încât cele doua directii, din locul unde te afli
pâna la ele, sa faca un
unghi de aproximativ 90°;

- Identifica cele doua puncte pe harta;
- Tinteste prin vizorul busolei primul punct de reper si masoara unghiul facut de aceasta
directie cu Nordul (se numeste azimut);
- Traseaza cu creionul pe harta o linie care trece prin primul punct de reper si
are înclinarea
fata de directia Nord-Sud egala cu valoarea azimutului;

- Repeta ultimele manevre si pentru al doilea punct de reper;
- La intersectia celor doua linii trase pe harta este locul în care te afli.

Aparatura portabila de positionare GPS (Global Positioning System) se bazeaza pe un sistem de sateliti militari americani, pusi gratuit la dispozitia publicului. Pe ecranul unui mic aparat special de emisie-receptie (greutate sub 300 g) alimentat de la baterii se poate afla, oriunde pe glob, 24 ore din 24: pozitia (latitudine si longitudine cu precizie de 50 m), altitudinea, directia punctelor cardinale N-S. Aparatele mai perfectionate prezinta chiar si o harta a zonei în care se afla.

Fara busola - orientarea se poate face cu ajutorul:

- corpurilor ceresti (soare, luna, stele);
- vietuitoarelor (plante si animale);
- semnelor naturale;

-cu o busola improvizata: lamele de ras, construite din otel superior, sunt usor magnetizate. O lama asezata pe suprafata unei ape linistite pluteste si se va roti orientându-se în directia Nord-Sud. Pentru siguranta repeta de mai multe ori operatiunea de asezare si rotire a lamei pe apa.

* Orientarea cu ajutorul astrilor:

Soarele rasare aproximativ la Est si apune la Vest. Între 6 - 6.30 soarele va fi spre Est; între 12 - 12.30 spre Sud, iar spre Vest între 18 - 18.30. Iata cum poti descoperi soarele când e acoperit de nori: ia o lama de briceag, o pila de unghii sau un card bancar si tine-o verticala deasupra unghiei degetului gros (sau pe alta suprafata lucioasa), apoi rotește-o încet. Doar când norii sunt foarte grosi nu vei reusi sa sesizezi umbra (slaba) produsa de soare. La amiaza umbra se vede mai greu, la fel si daca stai sub un copac.

Directia Nord - Sud poate fi aflata în cursul zilei (pe lumina) cu trei metode:

1. Înfinge vertical un bat sau o prajina pe un teren neted. Marcheaza pe sol, începând de dimineata, pozitia umbrei facuta de vârful batului la fiecare ora (aproximativ; nu este nevoie de ceas,

de precizie). La sfârșitul zilei trage o linie care să unească toate marcajele; ea va arăta direcția E - V).

Perpendiculara (cea mai scurtă linie care unește baza batului cu linia E - V), indică direcția N - S.

În emisfera nordică, capătul liniei N-S dinspre baza batului arată Sudul; în emisfera sudică arată Nordul.

2. Dacă ai un ceas care arată corect ora locală, la ora 12.00 umbra unui copac sau a unui bat

vertical va indica direcția N-S. Unde este Nordul și încotro este Sudul - vezi mai sus.

3. Tot cu ceasul (doar dacă arată corect ora locală): îndreapă vârful limbii scurte spre soare.

Pentru ușurarea operației, pune pe geamul ceasului un fir de iarbă sau un pai - aliniat deasupra limbii

scurte (fig. 13.6). Bisectoarea unghiului făcut de limba scurtă și ora 12 a cadranelor indică Sudul (în

emisfera nordică). Metoda nu este precisă dacă soarele este foarte sus pe cer (lângă Ecuator).

13.6. Orientarea cu ceasul (în emisfera nordică) a - dimineața; b - după-amiaza
Pe întuneric, orientarea se face cu ajutorul stelelor.

În emisfera nordică - Steaua Polară indică Nordul (cu o aproximație de un grad). Pentru a o

identifica trebuie găsit Carul Mare - o formațiune de 7 stele cu contur de polonic. În prelungirea osiei

din spate, determinată de cele 2 stele mai departate de oastea Carului (mânerul lingurii), se găsește o

stea mai luminoasă - Steaua Polară (fig. 13.7), care este prima stea din oastea Carului mic.

În emisfera sudică - Steaua Polară este invizibilă, dar Crucea Sudului indică Sudul. Aceasta

este o formație compactă de 4 stele strălucitoare (atenție să nu o confundați cu o altă formație de 4 stele

- Crucea falsă" - aflată în apropierea și la dreapta Crucii Sudului; stelele Crucii false sunt mai puțin

luminoase și mai departate între ele decât ale Crucii Sudului). Apoi identificăm un grup de 2 stele

strălucitoare aflate la stânga Crucii Sudului. Sudul se găsește în prelungirea diagonalei mari a Crucii, în

partea unde această prelungire se intersectează cu axa de simetrie a grupului de 2 stele. Proiecția

Polului Sud este situată într-o zonă de cer fără stele, denumită Sacul cu Carbuni - fig. 13.8.

* Orientarea în pădure se poate face și cu ajutorul unor repere naturale:

- Urmărește suprafața stâncilor izolate aflate în locuri mai golase: partea îndreptată spre Nord

este întotdeauna «învelită» cu mușchi și licheni.

- Când vremea se încălzește, zapada începe să se topească mai întâi în părțile orientate spre

Sud.

- Sub pietre, pământul este mai umed în partea dinspre Nord și relativ mai uscat spre Sud.

- Ierburile, florile sunt mai rare și mai puțin dezvoltate în partea de mijloc noapte

a poienilor si
mult mai numeroase si mai aratoase în partile dinspre miazazi (fig. 13.9).
-Arborii izolati (aflati în câmpie sau pe munte) își îndreapta mai multe crengi si au co
roana
mai bogata spre Sud.

-Toti arborii foiosi au coaja mai groasa spre Nord (de unde vin vifornitele).

-Cele mai abundente scurgeri de rasina pe trunchiurile coniferelor (molizi, zade
, brazii etc.)

sunt spre Sud.

13.7. Steaua Polara

13.8. Crucea Sudului

13.9. Orientarea cu ajutorul copacilor si plantelor

-De regula, în sectiunea unei buturugi distanta dintre inele'este mai mica spre No
rd si mai
mare spre Sud (fig. 13.9).

- Furnicile își construiesc de regula musuroaiele înspre Sud, la adăpostul arborilor

·
-Intrarea în musuroiul de furnici este asezata pe fata de Sud, mai întinsa; fata din
spre Nord
este mai înclinata.

- Intrarile si iesirile din pamânt ale musuroaielor de cârtita sunt orientate spre N
ord.

Pentru aflarea, dar si pentru confirmarea punctelor cardinale, foloseste mai mul
te metode, nu

numai una. Dupa ce le-ai gasit, pastreaza-le !

Pastrarea directiei de mers -daca n-ai busola, alege doua obiecte vizibile, doua
reper situate

cât mai departe si aliniate pe directia de mers. Mergi pâna la primul dintre ele si în
ainte de a pleca spre al doilea, alege un alt obiect îndepartat, situat pe directia
de calatorie. În timpul mersului ramâi pe

aceasta linie. Verifica-ti mereu urmele drumului parcurs -pentru a te asigura ca
pastrezi directia
corecta.

Membrii grupului vor merge în sir indian la distanta de 10-15 m (30 pasi) unul de
celalalt.

Ultimul om din coloana va compara adesea directia de mers a sirului cu indicatia
busolei, sau cu

orientarea vizuala, sa se asigure ca înainteaza în linie dreapta -mai ales când lipses
c puncte vizibile de
reper.

Când faci o pauza, semnaleaza si marcheaza obiectele de reper. Nu le pierde si nu
le uita.

Odihneste-te cu fata spre directia de mers. Deseneaza o sageatape sol. Sau const
ruieste-o din

pietre însirate pe jos.

Evaluarea distanțelor este înselatoare. Pentru siguranta, dupa ce faci aprecierea,
înmulteste-o

cu trei. Cât despre parcurgerea distanțelor, supraestimează-le lungimea, iar viteză a de mers consider-o cam de 3-4 km/h în condiții normale.

Probabil că vei fi obligat să faci devieri și ocolisuri, căci vei da peste obstacole cum ar fi: tufărișuri, stânci, mlaștină. Înainte de a porni pe un drum ocolitor, stabilește cu atenție și precizie care va fi locul dincolo de obstacol, în care vei reintra pe direcția de mers prestabilită după terminarea ocolului.

Înscrie pe harta drumul parcurs, pentru a te convinge că nu deviezi de la destinație - mergând pe un cerc mare.

Marchează drumul parcurs cu bolovani, crengi, resturi etc. Atât pentru folosul tău - dacă vei fi nevoit să te întorci, cât și al eventualilor urmași. Cioplește cu un briceag, cu o piatră sau cu un obiect ascuțit semne vizibile de marcare, repere în scoarta copacilor: pete albe, cam la nivelul pieptului, având

o formă ușor de re-marcată, chiar dacă ninge.

Te-ai ratacit, te-ai pierdut sau izolat de grup - și nici nu-ți mai auzi pe ceilalți:

1. Nu te speria;
2. Oprește-te și așază-te;
3. Gândește-te și amintește-ți ce ai făcut, pe unde ai mers;
4. Marchează locul în care te afli;
5. Încearcă să regăsești poteca, drumul, linia sau direcția de mers.

Dacă reușești să găsești drumul pe care ai venit și să mergi înapoi - nu te-ai ratat cu adevărat.

Dacă nu reușești, întoarce-te la marcaj.

Pregătește-te să înnoptezi acolo, înainte de lasarea întunericului (vezi la #7). Măine dimineața

situația ta se va părea mult mai bună.

Cum afli cât timp mai este până la lasarea întunericului: întinde brațul spre soare. Îndoiește mâna și așază degetele orizontale sub soare. Numără câte degete sunt între soare și orizont - fiecare deget reprezintă 1/4 oră.

Aprinde un foc care să facă și fum (pentru semnalizare). Încropește un adăpost. Mănâncă, bea, odihnește-te, dormi. Nu consuma energie căutând drumul pe întuneric.

Ziua încearcă să ajungi într-un loc înalt: într-un copac sau pe deal. Caută să descoperi fumul pe care-l face focul de tabără al restului grupului.

Desenează pe o bucată de hârtie sau pe o scoartă de copac o hartă cu văile, râurile, dealurile pe care le vezi. Niciodată să nu-ți închipui că memoria reține bine peisajul.

Dacă nici așa nu găsești o soluție înseamnă că ai ramas singur și trebuie să te deșcurci fără ajutor. Îndreaptă-te pe drumul cel mai drept și mai scurt posibil spre malul mării sau spre un loc

cunoscut. Sau coboara la vale, pe lângă râu. Chiar si în zona cea mai pustie si nepopulata, până la urma tot o sa dai de oameni si de locuinte.

Mirajele: apa, zapada, nisipul -pot licari si produce imagini miscatoare. De exemplu:
deasupra nisipului fierbinte -valuri; orase -pe cer; soldati în mers -de la tufisuri; corabii -de la pasari reflectate în apa. Nu lasa aceste iluzii optice (fata morgana) sa-ti ia mintile si sa-ti întunece judecata.

Daca ceea ce vezi este dubios, schimba punctul de observatie sau priveste de la diverse înaltimi, din diverse unghiuri - pentru a constata daca vedenia își schimba forma, dispare sau e reala.

13.5. PUTINA METEOROLOGIE

Daca te prinde vremea rea pe drum, poti avea neplaceri mari -chiar mortale, înainte de a pleca, studiaza buletinul meteorologic. Observa schimbarea vântului si a presiunii atmosferice; noteaza starea si semnele vremii, cum a fost vremea înainte si cum se schimba în continuare.

Vremea e mult mai localizata decât climatul. Pot aparea diferente foarte mari ale starii vremii între doua locuri sau localitati învecinate.

Vântul. Un regim stabil si regulat al vântului, cu schimbari identice de la zi la noapte, indica vecinatatea unei suprafete, a unui volum mare de apa (mare sau lac). Briza sufla ziua dinspre apa spre pamânt, iar noaptea în sens invers.

Mirosul adus de vânt poate da o informatie asupra locurilor pe care le-a strabatut, de exemplu mirosul de mare, de iarba de mare, de padure etc.

Studiaza si retine directia si regimul vânturilor si al vremii: de obicei vântul care sufla dintr-o anumita directie va aduce mereu acelasi fel de vreme.

Cât timp bate un vânt tare si uscat, vremea ramâne neschimbata; când vântul se opreste sau își schimba directia, s-ar putea sa ploaie.

Daca e ceata, poate aparea roua, dar nu ploaie.

Vântul slab si cerul senin: vreme buna. Într-o zi frumoasa, intensificarea puternica a vântului va fi urmata de schimbarea vremii.

Vântul puternic din Nord pe vreme frumoasa precum si vântul puternic din Sud pe vreme rea,
ploaie sau ninsoare, arata ca timpul nu se schimba. Când vântul se opreste brusc si apare o acalmie urmeaza furtuna.

Norii sunt semnele cele mai sigure pentru prevestirea vremii.

Cele 10 feluri de nori sunt descrise în continuare, iar altitudinea lor obisnuita din zona temperata (în zona arctica aceiasi nori stau mai jos) este indicata între paranteze. Cu cât norii sunt mai sus, cu atât vremea va fi mai frumoasa.

-Norii cirocumulus (altitudine 5-8 km): au aspectul valurilor mici pe care le face nisipul batut de vânt. Sunt semn de vreme buna: apar de obicei dupa o furtuna si se împrastie lasând cerul senin.

-Norii altocumulus (1,5-6 km): mai grosi si mai mari decât cirocumulus, mai putin albi si cu umbre pe ei. Sunt nori de vreme buna; apar dupa o furtuna.

-Norii cumulonimbus (1,5-10 km): nori josi, de furtuna. Negri, amenintatori, cu vârful latit ca

o nicovala. Aduc grindina, vânt puternic, tunete, fulgere. Deasupra lor apar nori cirus falsi, sub ei nori nimbostratus falsi.

-Norii cumulus (max 2,5 km): se recunosc usor, sunt albi si pufosi. Daca sunt rari si distantati, urmeaza vreme buna; daca sunt mari si au multe capete, pot produce deodata avers e de ploaie. Daca apar deasupra marii, pe un cer fara nori - arata ca sub ei este pamânt.

-Norii cirus (5-9 km): înalti, ca smocurile de fum, constau din cristale de gheata care le dau o culoare alba. Apar pe vreme buna.

-Norii cirostratus (5-9 km): formati din cristale de gheata, au aspect de vite albe. Produc un halou, ca un inel luminos în jurul soarelui sau al lunii. Daca un cer plin cu nori cirus se înnegreste, iar norii devin cirostratus, înseamna ca vine ploaia sau zapada.

-Norii altostratus (2,5-6 km): formeaza un voal gri deasupra soarelui sau lunii. Daca se apropie vremea umeda, norii se înnegresc si se îngroasa, acoperind complet soarele sau luna pâna ce începe ploaia.

-Norii nimbostratus (1,5-5 km): formeaza straturi joase si negre, care indica apropierea ploii sau zapezii (pâna în 4-5 ore) ce va cadea câteva ore.

-Norii stratocumulus (sub 2,5 km): au aspectul unei formatii joase, consistente, care înainteaza si acopera întregul cer-dar uneori au si zone subtiri prin care se zaresc soarele. Pot produce

ploi mici, dar de obicei dupa-amiaza se împrastie si lasa cerul senin peste noapte

-Norii stratus (sub 2,5 km): sunt cei mai coborâti nori. Formeaza un strat uniform ca ceata din aer -sunt numiti si ceata muntilor. Desi nu sunt nori de ploaie, pot produce câte o stropeala. Când, peste noapte, se formeaza nori grosi si dimineata acopera cerul -de obicei se împrastie curând si ziua va fi frumoasa.

Prevederea vremii. Animalele sunt sensibile la schimbarea presiunii atmosferice -de aceea pot fi folosite la previziunea vremii pe termen scurt. Pasarile insectivore se ridic a si vâneaza la înaltimi mari pe vreme frumoasa, mai jos când se apropie furtuna. Intensificarea neobisnuit a a activitatii rozatoarelor în cursul zilei prevesteste vreme rea. Daca tântarii si mustele înteapa insistent, fara sa se fereasca, iar animalele dau semne de nervozitate, se apropie furtuna.

Si oamenii simt uneori schimbarea vremii. Persoanele cu parul ondulat constata c a la apropierea vremii proaste sau umede parul li se zbârleste. Sau, reumatismul, bataturile, sciatica etc. se înrautatesc si dor la apropierea vremii umede si proaste.

Înrautatarea timpului mai este anuntata si de: aparitia si mentinerea unor cercuri concentrice (halou) în jurul soarelui sau al lunii; aerul mai transparent, mai curat -vizibilitatea mai buna; aparitia pe piscurile izolate a unor nori densi, care se misca rapid pe verticala; soarele care rasare în ceata; vântul care bate noaptea dinspre vale spre înaltime (sau invers ziua); animalele salbatice care coboara (sa se adaposteara); câinii care parasesec turma si se apropie de stâna; rândunelele si lastunii care zboara razant cu solul; albinele se refugiază ziua în stup sau ramân în stup dimineata; vacile se strâng unele lângă altele; pestii sar peste suprafata apei; broastele ies la mal si oracale puternic.

Îmbunatatirea vremii mai este anuntata de: aparitia unui strat subtire de ceata de asupra crestelor muntoase; aparitia cetii, seara pe vale; soarele care apune pe un cer albastru, senin si trandafiriu; lipsa vântului (fumul se ridica vertical); înseninarea cerului; luna care straluceste viu pe cerul senin; racirea aerului noaptea si aparitia picaturilor de roua; disparitia norilor înainte a apusului; plecarea din musuroi a furnicilor la treaba; tântarii care zboara în roiuri compacte; mustele zboara în roiuri mici care se învârtesc; sopârlele ies sa se încalzeasca; rândunelele, pescarusii si bâtlanii care zboara foarte sus.

Culoarea cerului arata gradul de umiditate atmosferica: verde -aer foarte umed; galben umed; roz -uscat. Cerul roz înainte de rasarit prevesteste vreme frumoasa; galben-auriu: ziua va

ramâne frumoasa; rosu-purpuriu dimineata în zori: se apropie furtuna; roz la apus sau rosu noaptea:
vreme buna; galben-pal: vine ploaia; rosu-murdar-violet, la apus sau la rasarit:
vine furtuna; alburii,

putin încetosat, plus vânt slab si soare arzator: furtuna; fulgerul fara nori: vreme buna. Cerul gri dimineata prevesteste o zi uscata, dar seara cerul gri arata ca ploaia vine curând

Daca fumul focului de tabara se ridica linistit, vertical, vremea va ramâne buna. Daca însa se zbate, își schimba directia, flutura, sau e fortat în jos dupa ce s-a ridicat linistit pâna la o anumita înaltime - vine vremea proasta, furtuna sau ploaia.

Când se apropie ploaia sunetele se aud mai departe, iar mirosul vegetatiei se întareste.

Cercul colorat, vizibil în jurul soarelui sau al lunii, se va mari daca vine vremea buna si se va restrânge daca se apropie ploaia. Curcubeul dupa amiaza târziu arata si el ca vremea se îmbunătăteste.

13.6. MERSUL PE JOS

Înainte de a parasi epava avionului sau a masinii, construieste lângă ea un semn, o sageata mare si vizibila de la înaltime, care sa arate unui eventual avion de salvare directia spre care ai plecat.

La început mergi foarte încet. Daca apar semne de basici la talpi, opreste-te si trateaza-le (vezi la # 19.10). Mareste viteza treptat. Încearca sa umbli cu un mers, o calcatura care nu produce basici. Daca poti, evita vaile adânci, prapastiile, stâncile, peretii, desisurile, mlastinile, chiar daca prin ocolirea lor lungesti mult drumul. La urcus mergi în zig-zag.

Umblati în coloana, în sir indian. Nu va înghesuiti (interval 2-3 m), nu va întreceti. Stati împreuna. Pe teren sau pe pante întinse, netede, la ses, coloana va fi condusa de persoana cea mai slaba. Pe teren accidentat în frunte merge un om zdravan, experimentat (capul, deschizatorul de drum). Persoana de la sfârșitul coloanei, (încheietorul grupului) are grija sa nu ramâna nimeni în urma.

Daca unul se opreste, toti ceilalti vor face la fel.

Unu -doi membri ai grupului (numai adulti!) pot fi lasati sa o ia mai repede înainte ca sa deschida drumul, sa recunoasca traseul si sa pregateasca tabara. Ei vor lasa pe drum, marcaje vizibile, convenite. Dar atentie sa nu-i pierdeti si sa nu va pierdeti!

Pauzele -se fac atunci când este nevoie de ele, NU la anumite intervale de timp pr stabilite.

Totusi, opririle prea dese sunt contraproductive. Încearca sa parcurgi distante cât mai mari într-un ritm constant, convenabil. Orientativ se recomanda pauze de 5-10 minute la fiecare ora sau dupa fiecare 300 m diferenta de nivel.

Ceata -înseala simtul de orientare si echilibru (te face sa te învârti într-un cerc, în ge

neral cu deviere spre dreapta); falsifica aprecierea distantelor si marimii pantelor; deformeaza sau chiar face imposibila determinarea directiei zgomotelor; anuleaza senzatia de miscare, de urcare sau de coborâre a pantelor.

În ceata mergi pe linia de creasta, mai ales la urcus, pentru a ajunge în puncte înalte, dominante, de unde te poti orienta cu ajutorul celorlalte procedee; sau mergi pe firul vailor, care duc de regula la un izvor, un pârâias, o casa, o cabana, o stâna etc. Poti folosi potecile de om sau de animale. Nu merge însa prin padure, sau de-a curmezisul pantelor sau înaltimilor.

Dar în întuneric, pe ceata, pe viscol sau vijelie -mai bine NU înainte. Opreste-te si adaposteste-te imediat (vezi la #7).

Termina totdeauna devreme etapa zilnica de mers, ca sa poti pregati tabara înainte de lasarea întunericului.

Când treci peste sau prin zone mocirloase, cu gheata, pe teren cu suprafata instabila, ia la tine

o prajina. Daca începi sa te scufunzi, întinde-te orizontal, rosto-goleste-te si târas-te-te tinând prajina transversal sub umeri sau piept, ca sa ajungi la mal. Nu te speria, nu face miscari violente.

În timpul calatoriei manâncă (vezi #16); bea (vezi #5); fii vesel: cântă.

Daca faci turism cu cortul (dar nu numai): seara, prima urgenta e ridicarea cortului (pentru

cazul în care se strica vremea sau navalesc insectele). Când ajungi la locul de popas si golesti rucsacul:

- aseaza lanterna la îndemâna;
- aseaza separat alimentele si vesela;
- pune la îndemâna un pulovar sau un hanorac.

Pentru refacerea organismului, manâncă cât mai repede dupa efort (în max o ora). Aprinde

focul sau soba pe un loc orizontal, ferit de vânt, departe de obiectele care pot lua foc: cort, iarba uscata etc.

Înainte de culcare:

- pune lanterna, hârtia igienica, prosopul într-un loc cunoscut, usor accesibil;
- securizeaza cortul: scoate din el orice obiect mirositor (alimente, pasta de dinti, sapunul, hainele îmbibate cu sudoare etc.) si atârna-le cât mai sus;
- goleste rucsacul, lasa deschise toate buzunarele ori clapele si agata-le cât mai sus (animalele curioase sa vada ce-i înuntrul buzunarelor nu vor mai roade pânda, daca ele sunt deschise);

- pregateste-te cu seara apa pentru dimineata, ca sa poti pleca cât mai repede;

- nu deranja vecinii de camping; nu face galagie, nu asculta muzica dupa apusul soarelui;
- stai putin si admira cerul înstelat, multumeste lui Dumnezeu ca esti viu si sanatos.

Marsul pe jos se poate desfasura:

Prin regiunile polare: cum ar fi Arctica, Antarctica, zonele nordice din Alaska, Canada, Groenlanda, Islanda, Scandinavia, nordul Rusiei; zonele de mare altitudine pot fi si ele considerate polare.

Temperatura ajunge iarna la -40° ... -80° C. Vântul violent poate sufla si ridica zapada la 30 m înaltime. Un vânt de 32 Km/h coboara termometrul de la -14° C (în aer linistit) la -34° C. La solstitiu, în mijlocul iernii, la amiaza poate fi complet întuneric, dar vara, ziua dureaza 24 h.

Frigul blocheaza mintea (din cauza încetinirii si slabirii circulatiei sanguine). Fa-ti un plan repede, cât înca mai esti cald si gândesti coerent.

Salveaza echipamentul din epava avionului sau a navei imediat ce dispare pericolul de foc care urmeaza dupa prabusire, aterizarea fortata sau naufragiu. Daca e frig puternic, scurge uleiul sau motorina pe sol, înainte de a îngheta în baia motorului sau în rezervor. Benzina cu cifra octanica ridicata (de avion) nu îngheata, poate fi lasata în rezervor. Scoate acumulatorul si depoziteaza-l la caldura. Organizeaza si verifica: hainele, adapostul si focul.

* Când stai -adaposteste-te: nu sta în bataia vântului! Cauta un adapost natural pe care sa-l îmbunatatesti. Evita locurile în care adapostul sau chiar tu ai putea fi îngropat de o alunecare sau de o avalansa de zapada ori pietre. Nu face adapostul lângă apa -unde stau musca neagra, tântarul si taunul. Apara-te de insecte - vezi # 4.8. Pentru a pastra caldura în adapost si în corp:

- Pastreaza curatenia: murdaria si grasimea blocheaza spatiile termoizolante cu aer.
 - Evita supraîncalzirea: ventileaza-te!
 - Nu purta hainele strânse pe corp: lasa aerul sa circule!
 - Pastreaza hainele uscate: pe dinafara si pe dinauntru!
- În timp ce astepti salvatorii, pregateste materialele si echipamentul de [; semnalizare (vezi si la #3.3).

* Aprinde un foc desi combustibilul se gaseste mai greu: lemne plutitoare; untura de pasare; din epava. În tundra gasesti salcii, tufisuri de mestecan sau jnepeni. Uneori gasesti casiopere - o planta întinsa pe sol, cu frunze mici si flori albe ca de lacramioara. Contine multa rasina si arde chiar uda.

* Apa: vara gasesti apa destula. Chiar daca baltoaca pare murdara, maro si are g

ust salciu,
plantele care cresc în ea o mentin potabila. Daca ai dubii, fierbe-o.
Iarna topeste gheata si zapada. Nu mânca gheata sfarâmata, poate sa-ti raneasca gura
si sa te
deshidrateze.

* Igiena: principalele pericole sunt degeraturile, înghetul (hipotermia) si orbire
a (temporara).
Prea buna etansare a adapostului poate duce la asfixierea cu oxid de carbon.
Frigul moleseste gândirea. Mentine-te activ si vigilent, dar evita oboseala si pas
treaza-ti
energia pentru treburile utile si urgente. Dormi cât mai mult poti -nu vei îngheta în
somn, decât daca
esti atât de obosit încât nu poti reface caldura pe care o pierzi catre aerul înconjurat
or. Misca si maseaza
degetele de la mâini si de la picioare, urechile. la masuri de prevenire a degerat
urilor. Nu pune gaz sau
ulei pe piele - îngheata imediat si distruge pielea.

Ai grija sa nu amâni defecarea -altfel apare constipatia (periculoasa). Încearca s-o
termini
înainte de iesirea planificata din adapost - cu aceasta ocazie vei evacua si gunoa
iele.

* îmbracamintea: gerul puternic provoaca în câteva minute degerarea oricarei parti de
corp
descoperite. Deci acopera complet tot corpul. Poarta o gluga care se strânge cu si
ret; tivul de blana
împiedica respiratia sa înghete pe fata si sa raneasca pielea. Daca hainele nu au si
returi, leaga cu o
sfoara mansetele de la mâneci si de la pantaloni, ori baga-le în manusi, ciorapi sau
în ghetete, spre a evita
pierderea de caldura. Daca transpiri, largeste gulerul si mansetele, eventual de
zbraca un strat de haine.

* Skiurile pot fi improvizate din lemn sau metal (bucati din vehicul) si vor ave
a latimea aprox

15 cm si lungimea maxim 1 m. Betele de ski se pot face din crengi.

* Rachete pentru zapada: Pe zapada batuta, veche, se merge excelent cu skiurile,
dar pe

zapada afânata, proaspata, sunt mai bune rachetele de zapada (inventate de eschimo
si). Când pasesti cu
racheta, mentine-o cât mai paralela cu suprafata zapezii, deci ridica fiecare pici
or fara a înclina laba.

* Cum se confecxioneaza o racheta: dintr-o creanga sau o tulpina lunga de brad
tânar (verde),

molid sau salcie se face o bucla, iar capetele se leaga bine împreuna (fig. 13.10)
. Apoi se leaga

traversele si se împleteste plasa. Sau, se pot folosi bucati de teava, scândura sau
plasa de sârma -orice

material care ar putea asigura marirea suprafetei de calcare si apasare a talpii
pe zapada. Racheta va ficât mai usoara, nu cât mai solida. Înnghebeaza din crengi o z
ona centrala mai rigida, de care iti legi

încaltamintea.

13.10. Racheta pentru zapada

* Marsul: daca te hotarasti sa pleci, îndreapta-te spre un tarm, râu mare sau o localitate.

Calatoria va fi deosebit de obositoare (vezi la #9) si foarte lenta.

Vara banchiza se dezgheata, iar tundra se schimba în mocirla. Rachetele de zapada sau skiurile

sunt strict necesare, mai ales în teren împadurit.

Evita mlăstinile, baltile, nisipurile miscatoare. În cazul în care se apropie un viscol, îngroapate

în zapada, adaposteste-te. Nu te deplasa în timpul viscolului.

Încearca sa calatoresti pe apa, pe un râu: vara pe o pluta sau o barca, iarna pe gheata. Daca

însa râul face prea multe curbe, evita-1 si mergi pe teren mai înalt. Pe un râu înghetat mergi pe la

interiorul curbei si pe partea opusa locului în care se varsa un râu în altul. Sau, ocoleste si mergi pe

mal, pâna treci mult dincolo de confluenta. Tot timpul fii atent sa nu calci pe gheata subtire.

Pe banchiza (gheata pe mare), nu lasa pe cineva mult în urma. Punctele de reper de partate

(iceberguri etc.) pe un câmp de gheata nu sunt sigure (se misca mereu) si daca cineva ramâne în urma,

se va rataci. Fii gata pentru situatii neasteptate: insula sau blocul plutitor de gheata se sparge, este

instabil, se rastoarna.

Ocoleste aisbergurile (blocuri de gheata plutitoare) caci se pot rasturna brusc, mai ales datorita

suplimentului de greutate pe care îl constituie corpul tau. Nu merge si nu pluti pe lângă peretii de

gheata; se pot sparge, desprinde sau cadea bucati uriase - fara nici un avertisment.

Structura ghetii depinde de anotimp. E bine sa te adapostesti pe o portiune de gheata joasa, cu

suprafata neteda. Nu sari imprudent peste apa, de pe o bucata sau insula de gheata pe alta, chiar de pe

muchia ghetii. Saritura trebuie sa fie cu vreo 1-1,2 m mai lunga decât latimea apei, pornind si

sfârșindu-se la oarecare distanta (peste 0,6 m) de muchiile malurilor (care se pot rupe). Apa rece

omora - vezi # 6.3.

* Orientarea este dificila. Teritoriul, peisajul polar vor fi o câmpie cu aspect foarte monotone,

fara semne de reper. Suprafata terenului este înselatoare. Lângă Pol busola nu functioneaza corect.

Verifica si compara indicatia busolei cu orientarea stelelor. Calatoreste noaptea ca sa te poti orienta

dupa stele.

Urmareste zborul pasarilor: la vremea dezghetului pasarile de uscat se îndreapta spre pamânt;

ziua pasarile de mare zboara spre larg si seara se întorc spre mal. Partea de jos a norilor pare neagra

deasupra marii deschise si deasupra pamântului fara zapada, împadurit; alba deasupra banchizei sau

unui câmp de zapada. Gheata proaspata produce reflexe gri, iar banchiza si zapada troienita, spulberata
-reflexe marmorate.

Urmareste cursul râurilor: coboara pe o pluta sau pe gheata - însa nu si în Siberia, unde râurile si fluviile curg spre Nord.
În desert: distantele sunt mari si conditiile de mers foarte grele (vezi si #5).

* Masuri urgente, imediat dupa accident - vezi la # 2.5, plus:

- Scoate si salveaza apa din vehicul sau epava;

-Asteapta sa treaca orice pericol de foc, de aprindere a vehiculului sau epavei;

- Salveaza restul echipamentului;

-Relaxeaza-te: stai jos, respira adânc de 10-15 ori, destinde umerii si abdomenul.

Este de

importanta vitala sa nu-ti pierzi capul din cauza fricii si sa nu te repezi aiur ea în dogoarea desertului.

Stai la umbra si fa-ti planuri. Daca stii ca te vor cauta echipe de salvare, trebuie sa stai pe loc cel putin

7 zile, pentru a le da ragaz sa va gaseasca, sa ajunga la locul accidentului.

Pentru supravietuire trebuie sa valorifici fiecare bucata de umbra disponibila, sa te aperi de bataia directa a soarelui, sa eviti transpiratia si sa reduci activitatea în timpul caldurilor de peste zi.

* Apa: este extrem de importanta -chiar vitala (vezi #5). Rationalizeaz-o imediat.

Supravietuirea depinde în mod hotarâtor atât de apa de baut disponibila cât si de capacitatea ori de

îndemânarea de a nu pierde apa din corp. Fara apa vei rezista 2 zile la +50° C -dar nu mai daca zaci la

umbra si nu faci nimic. Daca trebuie sa umbli ca sa ajungi într-un loc sigur, distanta pe care o poti

parcure depinde de apa disponibila. La +50° C, fara apa -poti face vreo 40 km daca umbli noaptea si

te odihnesti ziua; sau, daca umbli ziua, vei lesina dupa 8 km. Cu 2 litri de apa ai putea rezista 3 zile si

parcure cam 55 km.

Trebuie sa bei 1,5 litri de apa pentru fiecare 2 litri pierduti (raportul 3/4).

Sa nu crezi ca daca

bei mai putin vei transpira mai putin. Dar si apa bauta peste cantitatea într-adevar necesara nu se

înmagazineaza, ci va fi evacuata, adica folosita fara rost.

Daca în cursul traversarii unui desert ti se strica masina si ramâi întepenit pe loc, probabil ca

te afli totusi pe un traseu ales tinând seama tocmai de amplasarea oazelor, a izvoarelor si a puturilor de

apa. Pentru a scoate apa dintr-un put e nevoie sa cobori un vas: galeata sau sticla legata cu o sfoara.

Existenta baltoacelor de pe fundul vailor unui râu secat (uadiîn limba araba) depinde de anotimp.

Adeseori ele sunt acoperite de bastinasi cu o piatra sau cu crengi.

Când esti departe de orice sursa cunoscuta de apa, poti încerca sa sapi un put. Dar nu în timpul zilei, pe caldura, caci vei pierde apa prin transpiratie, pe care nu stii daca o vei putea înlocui. Înainte de a te apuca de orice treaba judeca si compara pierderea sigura de lichid cu câstighul posibil.

Când vine -uneori dupa ani de seceta deplina -ploaia poate avea un caracter torential si produce inundatii bruste, înainte de a fi absorbita rapid de sol.

* Adaposteste-te: cauta imediat umbra. În racoarea serii construiești un adapost. Nu sta într-un vehicul sau o epava metalica (ziua o sa te coci). Foloseste-l ca suport pentru un acoperis, safoloseste, de exemplu, umbra de sub aripa avionului cazut. Îngramadeste pietre ca sa faci un paravan. Valorifica peretii vaii unui râu sec (exceptând cazul în care poate veni o inundatie brusca sau un torent). Pentru racorirea spatiului de dedesubt, fa acoperisul din doua straturi sau foi suprapuse, cu un strat de aer între ele. Lasa marginile de jos ale acoperisului sau prelatei mai ridicate de la sol si nefixate -ca sa fluture si sa ajute la ventilatie. Noaptea în schimb ancoreaza-le cu pietre. Nu sta direct pe solul cald; ridica patul, ca sa circule aerul pe dedesubt.

* Aprinde focul: îti da caldura noaptea, fierbe apa, face fum (pentru semnalizare). Tufisurile care cresc în desert sunt uscate si ard bine. Daca nu gasesti alt combustibil, poti arde benzina, motorina sau uleiul de la motorul masinii, amestecat cu nisip într-un vas. Balega arde si ea.

* Îmbracamintea reduce pierderea de apa, apara de soare si de insecte, încalzeste pe timpul noptii. Hainele trebuie sa fie usoare si largi, cu mult aer între tesatura si piele -cât mai aproape decostumatia arabilor, a beduinilor. În felul acesta transpiratia este mai eficienta (produce o racire mai buna). Pantalonii lungi apara mai bine picioarele de soare si de insecte. Acopera capul si labele picioarelor. Umbla cu corpul cât mai bine acoperit. În afara pericolului de insolatie si de arsuri datorita soarelui, pielea descoperita pierde si multa apa prin evaporare.

Pune pe cap o palarie sau o sapca cu o bucata de pânza care atârna la spate, pe ceafa, sau copiaza moda arabeasca: împatureste de câteva ori o batista si pune-o pe crestetul capului, apoi ia o basma de pânza cu latura 120 cm si îndoai-o pe diagonala; pune basmaua peste batista, cu latura lunga spre fata si leag-o cu o sfoara împrejurul capului (fig. 10.2). Aceasta basma asigura spatiul de aer si apara de nisip. Noaptea înfasoara-o peste fata - ca sa-ti tina cald.

S-ar putea ca ochelarii de soare sa nu protejeze suficient ochii; aplica alte metode - vezi #10.1.

* Încaltamintea: nu umbla cu picioarele goale pâna ce pielea si talpa nu se întaresc;

altfel se va arde si va face basici. Nu lasa descoperita partea de deasupra labelor. Deasupra sandalelor deschise improvizeaza niste jambiere prinse pe picior; te vor apara de soare si de nisip.

* Igiena: majoritatea bolilor posibile sunt cauzate de expunerea excesiva la soare si la caldura. Ele pot fi evitate daca îti acoperi mereu capul si corpul si stai la umbra. Printr-o crestere treptata a duratei de expunere la soare si a intensitatii efortului, plus apa suficienta, poti sa te adaptezi bine si sa eviti multe pericole. Frecvent apar constipatia si dificultatea de a urina. Transpiratia abundenta combinata cu hainele strânse care ating si freaca corpul pot bloca glandele sudo-ripare, ceea ce provoaca o iritatie neplacuta a pielii denumita spuzeala.

Alte pericole sunt: cârceii datorati lipsei de sare si caldurii, care pot provoca epuizarea, infarctul, insolatia si arsurile de piele.

Evita infectia zonelor umede ale corpului: subtiori, între picioare, între degetele de la picioare, prin mentinerea lor cât mai curate si uscate. În desert, rana cea mai mica se infecteaza daca nu este tratata imediat. Extrage ghimpii si tepii cât mai repede. Orice crapatura a pielii din talpa creste rapid si devine dureroasa, împiedicând mersul. Bandajeaza orice taietura sau crapatura cu o fasa sau o cârpa curata si trateaz-o cu ce ai la dispozitie.

* Marsul se va desfasura probabil pe un teren framântat, cu schimbari neasteptate ale vremii: ba vânt, înghet, ceata, ba o caldura de te topesti. Nu cara bagaje cu greutatea totala mai mare de 15 kg, însa numai o canistra cu apa are deja 5 kg (chiar asta e problema si pericolul calatoriei în desert). Calatorii au de carat în principal apa, plus: o pânza mare (o bucata de prelata sau plastic) pentru umbrar, ceva îmbracaminte, hrana -putina, echipament pentru orientare. Nu uitati lanterna întrucât calatoria se face numai pe timpul noptii (iarna se poate calatori si pe lumina).

În timpul zilei, pe caldura stai si odihneste-te la umbra acoperisului facut din doua straturi alefoii de material disponibil (vezi si la #7). Înainte de-a te odihni, scoate-ti încaltaminta si ciorapii (si curata-le des de nisip).

Umbla fie pe coama dunelor de nisip, fie prin vaile dintre ele. Pe cât posibil ocoleste zonele cu nisip miscator. Atentie când mergi pe întuneric -pantele neasteptate sunt mai abrupte decât par. Învata si antreneaza-te sa vezi noaptea.

Trebuie să-ți faci un plan de mers către o destinație bine stabilită. Alege ca întâi o linie (tarm, sosea) și nu un punct (localitate, oază) -afară de cazul în care ești foarte aproape de el. După ce ai luat

o hotărâre, nu o schimbi.

În cazul unei furtuni de nisip, adaposteste-te cum poți (vezi și # 13.9). Furtuna de praf sau nisip reduce vizibilitatea. Trebuie luate imediat măsuri pentru etansarea tuturor orificiilor din adapost și din îmbrăcăminte, oricât de mici, ca să nu patrundă nisipul. Încheie hainele. Dacă furtuna te surprinde neadapostit, întinde-te pe sol cu picioarele spre vânt. Din când în când rostogoloste-te, ca să nu te îngroape.

Dacă hotărâți să vă împărțiți în două grupe: unii să stea pe loc și să aștepte salvatorii, iar alții să plece după ajutor, atunci cei care pleacă vor lua cu ei mai multă apă (pe cap de om) decât le rămânelor care stau. Împărțirea depinde și de totalul rezervelor disponibile.

În jungla - problema o constituie numărul foarte mare de probleme de tot felul care te sâcăie și pe care nu le poți ierarhiza. Aici prosperă toate formele de viață, inclusiv microbi și paraziții. Orice fel de protecție e binevenită -nu te dezbracă. Îmbrăcămintea, chiar udată de la transpirație, apără de întepături, mușcături și piscuri.

În regiunile tropicale și subtropicale temperatura e ridicată, ploile puternice sunt frecvente, umiditatea te apasă; excepție fac zonele aflate la înălțime. Spre sfârșitul verii pot apărea furtuni violente. Când alegi locul de tabără ai grijă să fie deasupra nivelului inundabil.

Apă e în general bună de băut (curată din cauza departării de civilizație) dar hrana se găsește mai greu (numeroase plante sunt otrăvitoare, deși sunt atrăgătoare, frumos colorate).

-Padurea ecuatorială - are noaptea temperaturi de +20.. .30°C. Copacii ating înălțimi de 60 m. Frunzișul dens al copacilor împiedică razele solare și căldura să patrundă până la sol. Este relativ răcoasă și prea puțină vegetație maruntă care să împiedice deplasarea oamenilor. În schimb vizibilitatea este redusă, fiind ușor să te ratacești. Nici eventualele salvatori din avion nu au condiții favorabile de vizibilitate: victimele unui accident pot fi descoperite doar cu mare greutate - sau deloc.

-Liziera junglei este fâșia cu vegetație mai mică și mai rară de la marginea pădurii sau a junglei dese. Se găsește de-a lungul malurilor râurilor, fluviilor etc. Razele soarelui patrund până la sol, unde vegetația maruntă se dezvoltă intens. Tufisurile și arbuștii cresc cu până la 3 m/an. Mersul e dificil, lent, fiind nevoie de tăierea unei poteci prin vegetație cu un cutit lung, o maceta sau parâng.

-Padurea subtropicala se întinde până la 10° latitudine spre Nord si spre Sud de Ecuador. O

parte din an sunt ploii putine, chiar seceta, iar în celalalt anotimp soseste musonul, cu ploii torentiale.

Cresc copaci pereni, iar tufisurile sunt foarte dense.

În astfel de zone cu vegetatie densa, semnalizarea catre salvatorii din avion trebuie amplasata

în luminisuri sau poieni (aflata adeseori lângă caturile râurilor) sau mai bine -pe o pluta, în mijlocul râului.

-Padurea din munti se gaseste la o altitudine de peste 1000 m. Vegetatia este relativ rara,

copacii sunt piperniciti si strâmbi. Crengile joase împiedica mersul. Noaptea e frig, ziua e cald si cetos.

Supravietuirea este dificila - coboara repede spre poalele muntelui, în padurea tropicala.

-Mlastinile de apa sarata se gasesc la malul mării, în zona de actiune a mării. Cresc paduri

de mangrove cu înaltimea până la 12 m. Acesti copaci au radacini foarte dezvoltate, împletite atât

deasupra cât si sub nivelul apei, ceea ce îngreuneaza mult înaintarea.

Vizibilitatea este redusa, traversarea zonei se face cu greutate. De obicei trebuie mers pe jos,

dar uneori exista canale suficient de late pentru a putea folosi o pluta. Mediul este ostil omului: lipitori,

crocodili; dar nu vei duce lipsa de hrana: pesti, moluste, vietuitoare de apa, plante din belsug.

Daca esti obligat sa poposesti într-o mlastina, afla care e nivelul cel mai ridicat al fluxului

(dupa linia de sare si resturile depuse pe trunchiul copacilor) si constru-ieste patul deasupra lui.

Acopera-te bine contra furnicilor si tântarilor. Fa focul pe o platforma amenajata tot deasupra apei,

folosind copacii uscati sau vestezi care stau în picioare. Într-o mlastina toate putrezesc repede -cauta

pentru foc lemne sanatoase.

-Mlastinile de apa dulce apar în zonele joase din interiorul uscatului. Sunt pline de vegetatie

cu ghimpi, care împiedica mersul si reduce vizibilitatea. Supravietuirea însa nu e grea. Adeseori se

gasesc insulite, asa ca nu vei fi obligat sa stai sau sa mergi tot timpul prin apa până la piept. De

asemenea, sunt destule canale navigabile si suficiente materiale din care sa poti construi o pluta.

* Adapostul. Pentru tabara:

a) Alege un teren solid, uscat -nu moale si umed. Evita sa ai crengi uscate deasupra. Verifica

pericolul de inundatie. Curata complet vegetatia din zona.

b) Culca-te nu pe sol, ci la oarecare înaltime, într-un hamac (fig. 13.11) sau pe un pat înalt

(morman de crengi). O schema simpla ar fi un pat cu 4 araci la colturi, totul complet acoperit cu o

pânza (de parasuta). Un acoperis simplu de bivuac (vezi la #12.2) este bun în orice ocazie.

13.11. Hamac si acoperis

c) Dacă ti-e teama, construiești un gard din maracini în jurul taberei. Întretine focul aprinștoată noaptea. Învelește-te bine contra frigului.

d) Presara cenușa de la foc pe un cerc, o dâra lăta de o palma în jurul taberei, ca să împiedici insectele să dea navala.

În jungla se pot improviza multe lucruri din lemne și frunze mari, folosind ca instrument doar un cutit sau pietre ascuțite. Din frunze se poate face un acoperiș de colibă. Din bete de bambus sau trestie se poate face o undiță, un harpon sau mobilă. Din via, liane, trestie, stuf sau iarba se pot fabrica funii, rogojini etc. În majoritatea zonelor tropicale se găsesc destule materiale de construcție. Dacă temperaturile sunt mari și adăpostul este bătut de soare, construiești acoperișul din două straturi de frunziș sau pânză, între ele cu un spațiu de aer de 20-30 cm.

* Focul. Totul va fi umed. Culege tot timpul lemne uscate, jupoaie-le și folosește coaja pentru aprinderea focului. Bambusul uscat și cuiburile de termite constituie de asemenea amorse bune pentru pornirea focului.

* Mersul este oboseitor, dar necesar, căci frunzișul copacilor împiedică eventualii salvatori să vadă și descopere din avion sau elicopter și acopera semnalele de ajutor pe care le faci. Animalele de pradă, paianjenii veninoși, serpii uriași și indigenii sălbatici sunt mult mai puțin periculoși decât alte amenințări, ca:

- Epuizarea datorită căldurii (vezi #19.6);
- Bolile, febra, otrăvirea (vezi #16);
- Spaima, panica (vezi #3 și #4).

Mersul direct prin jungla sau deșert este foarte anevoios. Încearcă să găsești un drum mai

degajat: de-a lungul cursurilor de apă (chiar secate), pe poteci de animale sau de oameni, pe creastă.

Însă nu umbla prea aproape de firul apei, căci foarte adesea conduce la cascade, chei, defileuri sau prăpastii.

Când găsești un drum - mergi pe el.

Unde ai putea să dai peste un drum? La traversări de râuri (vaduri); la o trecătoare între doi munți sau două dealuri; lângă torenți.

S-ar putea să dai peste indigeni (vezi la #4.5). Satele lor sunt așezate pe malurile râurilor.

Bagajul cu echipamentul de bază pentru călătoria prin jungla constă din: apă (umple recipientii imediat ce apare o ocazie); maceta; busola; ghetă zdravene; hamac și adăpost; trusa de prim ajutor.

Busola este mai sigură decât harta. Dar verifică și busola, prin comparație cu cerul înstelat.

Soarele poate fi folosit pentru orientare numai dimineata devreme si seara; pest
e zi se ridica prea sus pe
cer si nu poate da indicatii utile. Daca nu ai busola, urmareste cursul unei ape

Ocoleste orice desis, mlastina sau râpa. Daca potecile pe care le întâlnești sunt folo
site de
animale si reptile, nu merge pe ele noaptea. Alege totdeauna traseul cel mai uso
r, nu cel mai scurt.

În jungla esti mereu ud, de la ploaie si de la sudoare. Vei pierde în continuu umidi
tatea si
sarurile vitale din corp. Bea tot timpul si înghite saruri. Lupta cu epuizarea pro
dusa de caldura (vezi la
#19.6).

Daca te ratacesti sau te pierzi de grup, ia imediat masuri si actioneaza pentru
regasire (vezi
#13.5). Loveste cu un ciomag trunchiurile copacilor: astfel de zgomote strabat m
ai departe decât
tipetele. Dar acest gen de accident NU trebuie sa se întâmple. Stati mereu împreuna!

Atentie la copacii cu radacini ramificate, multiple ca o caracatita. Ei semnaliz
eaza existenta
unei mlastini, care trebuie ocolita. De asemenea, priveste adesea în sus si fii at
ent la crengile uscate,
nucile de cocos, animalele care ti-ar putea cadea în cap.

Faceti cât mai mult zgomot, pentru a avertiza animalele (de exemplu: lovind cu bat
ul peste
trunchiurile copacilor). Calatoriti în coloana, primul om deschide drumul cu macet
a.

Evita buturugile, bustenii, crengile putrede, caci adapostesc capuse. Când dai de
o apa

atentie la crocodili. Nu deranja cuiburile de viespi.
Fii atent tot timpul. Odihneste-te adesea.
Seara, opreste-te din timp, astfel încât tabara sa fie pregatita înainte de lasarea întu
nericului.

* Pericole: atacul insectelor -vezi la #4.8. În râuri traiesc diverse vietuitoare ag
resive, ca
pestele pirania, calcanul cu tepi, tiparul electric, crocodilii. Sunt si pesti n
eagresivi, dar periculosi din
cauza aripioarelor cu tepi ascutiti. Atentie la Candiru -un peste rapitor minusc
ul (2,5 cm lungime) si
transparent din zona fluviului Amazon. Se spune ca e în stare sa urce prin jetul d
e urina al unui om care
se usureaza în apa si intra pe uretra, unde ramâne blocat cu aripioarele, fara a mai
putea iesi. Acopera-ti
organele si nu urina în apa.
La munte -pe cât posibil evita sa mergi prin sau peste munti (vezi #7, #14 si #15)
. Mai ales
când sunt acoperiti cu zapada sau ghetari si prezinta pericol de avalanse. Zona înal
ta, acoperita
permanent de zapada, nu ofera nici hrana, nici adapost. Catararea si mersul pe g
hetari necesita

cunostinte care nu pot fi învățate decât într-o școală de alpinism.

Dacă nimeresti accidental pe un munte și este exclusă sosirea unor ajutoare, coboară spre vale ziua, pe lumina - acolo poți găsi hrană și adăpost.

* Când poți, privește, studiază și alege dinaintea drumul cel mai ușor, pentru a evita prăpăstiile, pantele înzăpezite, pereții de gheață, stâncile stratificate (farâncioase), cascadele, pantele foarte abrupte sau grohotisul. Evaluarea dificultății terenului se face într-o pauză de mers. Când cobori e greșită să vezi și să evaluezi zona sau să vezi ce urmează mai la vale. Încearcă să te apropie de o muchie apăsătoare și să privești în jos. În general aspectul părții departate a văii (vizibilă) poate să îți dea o idee despre ceea ce e lângă sau sub tine (invizibil). Dar uneori muntele coboară abrupt, imediat sub tine fiind un teren total diferit de ceea ce poți vedea mai departe, în vale. Pantele cu grohotis sunt înșelătoare, par continue - până când ajungi la o săritoare sau la o prăpăție. Dacă nu aveți echipamente adecvate -de exemplu coarda sau piolet pentru fiecare persoană și un ghid experimentat -ocoliți munții înalți, cât mai pe departe.

Când nu ai încotro: mergi dimineața devreme, când zăpada și gheața sunt înghețate, tari. Fii foarte atent după ce soarele, ridicat sus pe cer, începe să topească zăpada de pe pantele muntelui (pericol de alunecare și de avalanșe).

Evită pantele acoperite cu zăpadă tare sau gheață. Fii foarte, foarte atent când cobori o pantă înzăpezită pe care nu o cunoști. S-ar putea să aiba săritori ascunse. Dacă-ți pierzi echilibrul și pornești la vale alunecând cu viteză mare, ai tot atâtea șanse să scapi întreg cât și dintr-o ciocnire cu un camion în viteză!

Nu coborî pe întuneric, noaptea, pe ceață, când vizibilitatea e scăzută -este prea periculos. Stai pe loc și așteaptă până poți vedea bine la cel puțin 50-100 m. Caută orice fel de adăpost printre stânci sau în epava avionului cu care ai căzut. Acoperă-te cu haine și pături scoase din epava. Un sac de plastic poate fi folosit ca sac de dormit. Pe teren stâncos, tare -dormi pe burta; pe teren înclinat dormi cu capul în sus și picioarele spre vale.

Mersul cu pași mici este mai avantajos. Cu cât panta e mai mare, cu atât popasul va fi mai scurt.

La mersul cu pași normali fata este orientată în sensul mersului, picioarele calcă cu talpile departate la lățimea umerilor, la fiecare pas talpa se ridică suficient pentru a evita târârea; mergi calm și atent, într-un ritm constant.

Mersul cu pași adăugați se poate folosi atât la urcarea, cât și la coborârea pantelor, tinând

corpul orientat fie spre directia de mers, fie lateral. Mersul are doi timpi: aducerea piciorului din urma lângă cel dinainte, apoi înaintarea piciorului dinainte în directia de mers, cu pasi de lungime constanta. Greutatea corpului se schimba cât mai continuu de pe un picior pe celalalt. Corpul va fi puțin aplecat înainte și genunchii ușor îndoiți, pentru a permite o apăsare uniformă și rulată pe toată talpa sau pe colțari.

Pentru pastrarea echilibrului ajuta-te la mers cu un bat pe care-l sprijini pe sol mai sus de talpi.

* Pentru catarare pe peretii de stâncă alege locurile unde panta este mai mică. ar putea să fie urcarea. Îndreapta-te spre zonele cu platforme, terase sau scări care oferă un drum vizibil până sus, la vârf. Vaile, crapaturile, hornurile creează o senzație de siguranță datorită spațiului închis, adăpostit, dar adeseori pe parcursul lor se ascund zone cu praguri sau alte surprize îngrozitoare. Judecă mereu situația, nu-o accepta drept singura posibilă și inevitabilă. Dacă te blochezi, coboară (vezi la #15) și încearcă prin altă parte. Catararea și coborârea pe stâncă fără asigurare cu o frânghie sau coarda sunt foarte periculoase (vezi #14.4). Nu încerca să urci sau să cobori o stâncă înaltă. E mai bine să aștepti sosirea Salvamontului (de exemplu în cazul caderii unui avion).

Dacă n-ai altă soluție și ești silit să te catari nu numai cu picioarele, ci și cu mâinile, respectă următoarele reguli:

- O porțiune de urcus sau coborâș se parcurge mai întâi cu gândul și apoi cu pasul. Înainte de a porni, privește cu atenție panta pe care vrei să o urci. Alege cu privirea drumul optim, care vaocoli zonele periculoase (sfărâmițoase, alunecoase, umede) și va avea prize bune (curate, aparent solide, convenabil amplasate etc. -vezi #14). Când pregătești catararea pe un traseu dificil trebuie să te gândești și să fii pregătit și pentru posibilitatea de a reveni la baza stâncii coborând în bune condiții, dacă nu mai poți urca;

- Se preferă urcarea și coborârea pe linia de cea mai mare pantă;
- Cea mai mare parte a efortului catarării trebuie preluat de picioare;
- Corpul se ține vertical, nu prea apropiat, dar nici prea departat, de perete (vezi fig. 14.1);
- În orice moment al catarării trebuie să existe cel puțin trei membre în contact cu panta pe puncte fixe și sigure de sprijin, în timp ce membrul al 4-lea (mâna sau picior) sapă, lovește, caută alt reazem mai sus. Catararea se realizează mutând alternativ o mână - un picior;

-Catararea trebuie sa se faca ritmic, relaxat si fara salturi, cu respiratia cât m
ai lejera si
constanta;

- Genunchii si coatele nu se folosesc ca sprijin;

-înainte de utilizare, prizele trebuie verificate din punct de vedere al rezistent
ei si curatate de
eventualele murdarii; ele trebuie sa formeze un triunghi;

- Prizele de mâna si de picior nu se aleg prea sus sau prea în lateral;

-în general, talpa trebuie asezata pe sol astfel încât suprafata de contact sa fie max
ima. Pe
suprafetele lunecoase (iarba umeda, grohotis, zapada etc.) se foloseste muchia t
alpii, pe cele tari -toata
talpa;

-Bocancul se aseaza pe sprijine cu vârful; cu cât picioarele sunt mai departate, cu
atât trebuie
folosita mai mult rama interioara;

- Prizele de mâna trebuie folosite pentru sprijin si mai putin pentru tractiune si
apucare;

- Când mergi lateral sau orizontal - nu încrucisa mâinile sau picioarele;

- Coborârea unui pasaj dificil se face cu fata la perete, privind printre picioare
sau lateral, fiind
în general mult mai dificila decât urcarea;

- Fii foarte atent la rafalele de vânt, care te pot dezechilibra si scoate de pe p
rize.

Alte sfaturi:

-Pe un perete de roca stratificata eu panta mare, te catari sapând locasuri de spr
ijin pentru
vârful labelor (lovind, sapând cu botul ghetei) si prize pentru mâini (sapi cu degetel
e). Stai vertical.

-Nu merge pe marginea unei prapastii sau pe o bârna îngusta -când bate un vânt puternic
sau
s-a lasat ceata.

- Un adult valid urca o diferenta de nivel de aprox 300 m/ora si coboara cam 500
m/ora.

-Viteza normala la ses este de 4 km/ora. Pe terenuri accidentate si în conditii me
teorologice
grele viteza de mers scade la 3,5 - 2 km/ora.

-înainte de a folosi ca punct de sprijin o creanga, un arbust, o tufa, o piatra, u
n cablu, un lant
sau o balustrada - verifica-i soliditatea (vezi # 14.3). La fel, verifica orice
punte, podet, balustrada peste

o apa sau o prapastie.

* Mersul pe zapada si gheata necesita unele cunostinte si deprinderi deosebite,
pentru a evita

eupizarea si a pastra un ritm constant de mers pe toata distanta.

Pe un strat adânc de zapada proaspata, calca vertical. Capul coloanei trebuie sa p
aseasca în asa

fel încât între urme sa ramâna suficienta zapada nebatatorita, pe care cei ce urmeaza nu
trebuie sa o
surpe.

Pe orice panta muntoasa trebuie sa eviti pericolul de avalanse. În plus, nu umbla
pe sub

cornisele sau pe lînga coamele de zapada care se pot prabusi fara nici un avertism ent.

Urcarea unei pante de zapada se face la fel ca a unei roci sfarâmicioase. Loveste, sapa trepte pentru picioare. Nu încorda inutil muschii, lasa sa lucreze greutatea piciorului care loveste. Nu face pasii prea mari. Echilibreaza-te agitând mâinile învelite cu manusi sau haine calduroase. Daca n-ai piolet pentru saparea treptelor, a prizelor sau a gaurilor în gheata, poti improvi za ceva dintr-o piatra alungita, un tarus sau un briceag. O astfel de unealta trebuie oricum procurata, fiind extrem de necesara si pentru a te opri daca aluneci pe panta (vezi mai jos).

În cazul unei pante cu zapada moale si adîncă, pentru formarea treptelor se poate într ebuinta atît laba, cît si genunchiul (aplecat înainte).

În zapada înghetata si tare, treptele se sapa înfigând sau lovind cu vârful ori cu marginea bocancului, a coltarului sau a pioletului. Treptele trebuie sa fie usor înclinate spre susul pantei si sa constituie puncte sigure de sprijin pentru toata talpa. Pe suprafata unei trepte trebuie sa încapa cel putin jumătate din talpa bocancului. Distanța dintre pasi va fi egala cu latimea soldurilor.

Corpul se mentine cît mai vertical, evitându-se înclinarea spre panta (vezi #14). Se calca pe toata talpa.

Când panta este abrupta sau lunga, se merge în serpentine (zig-zag). La vârful zig-zagului sapa trepte mai mari, mai late.

Respecta mereu regula celor 3 puncte de contact permanent cu panta.

La coborârea pantelor acoperite cu zapada si gheata, pozitia corpului este influentata de înclinatia si de lungimea pantei.

O panta cu înclinatia mica, acoperita cu zapada moale, se coboara cu fata înainte (spre munte), cu picioarele întinse, cu labele picioarelor desfacute, înfigând bine calcâiele.

Pantele cu înclinatie medie se coboara cu fata spre vale, având genunchii usor îndoitii, iar corpul putin înclinat înainte.

Daca însa înclinatia este mare (panta abrupta), coboara cu fata spre panta, spre peretele muntelui, pe un traseu în zig-zag, sapând si scobind prin lovire trepte sau prize. Treptele de sus pot fi întrebuintate drept prize pentru mâini. Te poti ajuta si de un piolet sau de un toia g, pe care te sprijini.

Pantele foarte mari se coboara în trei timpi: doi pasi, apoi pioletul sau toiagul în fipt în zapada la nivelul pieptului.

Când cobori folosind urmele vechi, calcatura trebuie sa fie mai usoara pentru a evita surparea treptelor. Pe pantele fara urme, înfige calcâiele si ridica vârful bocancilor; în acest fel, se realizeaza trepte orizontale în zapada întarita si batatorita.

Daca stratul de gheata pe o stânca este subtire si are o lungime mica (1 -2 m). poate fi curatat sau cioplit cu o bucata de piatra, apoi zona respectiva poate fi parcursa cu picioarele bagate doar înciorapi. Încaltamintea va fi legata de corp cu sireturile sau carata în mâna. Nu uita de pericolul degeraturilor (vezi #7). Într-o astfel de situatie, cântăreste mai întâi alternativele si analizeaza bine prioritatile.

De obicei pe zapada sau pe gheata nu gasesti puncte de ancorare. Daca exista vre o forma, vreun punct de sprijin, de exemplu stânci, un piolet, se poate folosi o frânghie.

Când panta este uniforma, acoperita cu zapada tare, se sfârseste lin, iar vizibilitatea este buna, coborârea se poate executa si prin alunecare voita -în picioare. În acest caz se vor respecta următoarele reguli: pioletul se tine pe partea piciorului din spate; viteza alunecării se mentine si se regleaza prin apasarea calcâielor în zapada; se evita coborârea sezând; talpile se mentin la o distanta în plan transversal egala cu latimea soldurilor, iar în sensul alunecării la o jumătate de pas.

Coborârea prin alunecare pe zapada poate fi executata atât voit cât si accidental, datorita ezitarilor, pierderii echilibrului, rafalelor de vânt sau neatenției, însa la orice coborâre trebuie sa te astepti ca vei face o greseala si vei cadea.

Pentru aceasta eventualitate fiecare persoana trebuie sa aiba pregatit un tarus improvizat pe care sa-l înfiga în sol sau în zapada ca sa se agate, sa frâneze si sa se opreasca. Tarusul poate fi improvizat din chei, o piatra, un levier, un ciocan, o surubelnita, un cutit (mare), o creanga sau un bat (fig. 13.12). Tine-l la îndemâna, gata oricând de folosire.

13.12. Tarusi pentru zapada

Indiferent de cum aluneci pe panta acoperita cu zapada sau gheata, imediat dupa ce cazii, corpul trebuie rotit si dirijat în pozitia cea mai potrivita pentru frânare: culcat cu fata în jos, având capul în sus, spre înaltime si picioarele departate. Frânarea alunecării se realizeaza în principal numai prin înfigerea progresiva a ciocului tarusului sau pioletului în zapada; dar începe si se termina cu vârful bocancilor, tinând bratele si tarusul sau pioletul în pozitia de oprire. Deci:

1. Rasuceste-te cu fata în jos si apasa bocancii în sol;

2. Adu tarusul la piept;

3. Înfinge-l treptat în zapada, folosind greutatea corpului.

Aceasta metoda de frânare poate fi adaptata si la pante acoperite cu altfel de materiale alunecoase: noroi, mîzga, praf, pietris, grohotis fin. Învata si exerseaza din timp.

* Pericole la munte: daca te-ai ratacit, esti epuizat, vine furtuna sau se apropie noaptea coboara

în vale. Nu mai pierde vremea - COBOARA.

Daca este prea întuneric, sau terenul este prea accidentat si nu poti coborî, pregat este-te sa

înnoptezi acolo (vezi la #7).

* Daca te-ai ratacit - cauta si regaseste drumul bun:

a) Nu urmari firul apei, nu coborî pe lînga el, nici prin defileu, prapastie, cascada, saritori sau praguri;

b) Nu intra în hornuri, fisuri sau viroage între pereti de stîncă;

c) Nu fugi, nu te repezi la vale - poti nimeri peste multe pericole ascunse, invizibile (prapastii, pante cu grohotis, iarba alunecoasa, bolovani) - si nu te mai poti opri;

d) Fereste-te de cornise (stresini de zapada): adeseori nu îti dai seama când mergi sau schiezi pe deasupra lor, pe coama muntelui. Poti calca pe ele si te prabusesti în gol (târându-i si pe altii cu tine). Mergi totdeauna prin zona batuta de vînt, departe de creasta muntelui, NU prin sau spre panta aparata de vînt.

*Cum te feresti de accidente -când faci drumetie la munte, fa-o numai împreuna cu un

tovaras, un grup, un club organizat, cu oameni priceputi si experimentati. Orice munte e periculos, nu

numai Himalaya sau Aconcagua: potecile Bucegilor (adevarate bulevarde") sunt strajuite de

numeroasele cruci ale inconstientilor, care înainte de a pleca de acasa nu s-au gîndit deloc la ce-i

asteapta. Nu subestima pericolele muntelui, chiar într-o excursie aparent usoara (de o zi, pe un drum

marcat etc.) si ia totdeauna cu tine în rucsac: haine calduroase, hrana de rezerva, ghete cu talpa

profilata, lanterna, busola, harta, fluier, pelerina. Anunta unde mergi. Verifica mai întai buletinul

meteorologic. Nu porni la un drum prea greu. Respecta marcajele, indicatoarele turistice si

recomandarile cabanierilor sau ale Salvamontului. Fii prudent - nu superambitios si încrezut.

Într-o crevasa -adica o prapastie îngusta într-un ghetar, adeseori invizibila din cauza ca este

acoperita cu un capac subtire de zapada.

Cel cazut într-o crevasa poate fi ridicat cu ajutorul a doua frânghii de un singur om, dacă:

victima era asigurată și legată cu una din frânghii (s-o numim A), constient, în stare să participe la salvare, poate apuca o a doua frânghie (B), există sus două puncte de ancorare pentru cele două frânghii (pioletii, stânci, stâlpi sau colți de gheață).

Cum se procedează:

-Se ancorează frânghia A (cu care era asigurată victima) sau ambele corzi A -dacă cel cazut era legat de doi tovarasi.

- Salvatorul de sus își înfige picioarele lângă ancora nr. 2.
- Salvatorul coboară frânghia B, care la capatul de jos are un lat.
-Victima bagă laba piciorului în latul frânghiei B și ridică genunchiul.
- Salvatorul trage coarda B, o întinde și o ancorează de ancora nr. 1.
-Apoi se duce la funia A (cea legată de talia victimei) și trage de ea, ajutând victima, care se ridică singură îndreptând genunchiul și împingând cu piciorul sprijinit în frânghia B. Totul continuă astfel ca persoana de sus trage (fără să facă un efort mare) și ancorează alternativ cele două frânghii A și B, iar victima se ridică de fapt singură, folosind piciorul sprijinit în ochiul frânghiei B, dar sprijinindu-se alternativ în talie (când încarcă frânghia A și descarcă frânghia B) și în talpa (încarcă B și descarcă A).

Dacă sus sunt două persoane trebuie merge mai repede, dar pentru victima efortul este oricum foarte obositor. Important: coboară frânghia B cât mai repede posibil pentru a ușura victima de strangularea taliei, produsă de frânghia A.

Când victima este inconstientă sau nu poate să apuce și să folosească frânghia B -caută ajutoare.

Victima se poate ridica și singură pe frânghia A, folosind metoda celor 3 ochiuri de frânghie cu noduri alunecătoare (Prusik) (fig. 13.13). Dar această soluție reprezintă o ultimă alternativă.

13.13. Cătararea cu 3 noduri Prusik (autoblocante)

Însă cel mai bine -evită situația periculoasă: ocolește și NU traversează ghetarii, mai ales zonele cu crevase. Fii mereu foarte atent la drum și la pericolul unor crevase. Verifică drumul din față cu o prajină sau arunca pietroaie.

Dacă ai dubii asupra unei porțiuni, ocolește-o cât mai pe departe. Adeseori o culoare albastruie a ghetii arată că dedesubt este o gaură adâncă.

În avalanșă de zăpadă: pe orice pantă muntoasă trebuie evitat pericolul de avalanșă.

Există mai multe feluri de avalanșe:

* Alunecarea unui strat ele zapada moale: zapada proaspata (max. 3 zile), moale, care se

topeste, nu se aseaza si nu se compacteaza imediat, la fel ca stratul de zapada veche si tare, sau degheata, aflat dedesubt. Între stratul proaspat si cel vechi s e formeaza o legatura instabila. Stratul superior de zapada moale pare sigur si solid dar orice perturbatie, impuls, soc sau zgomot puternic poate rupe coeziunea superficiala care îl tine lipit pe stratul vechi. O întreaga zo na se desprinde si porneste alunecând pe deasupra stratului compact vechi, prabusindu-se ca un castel din carti de joc.

Mai ales pe o panta aparent nevinovata, dar cu înclinatia mai mare de 14°, aparata d e vânt, adeseori sub o cornisa sau într-o vale.

* Avalansa aeropurtata din zapada prafoasa (pulver): produsa de zapada proaspata , nou

cazuta fie pe o crusta tare, veche, fie pe vreme rece si uscata. Poate porni ca o avalansa de strat (vezi mai SUS), dar în continuare își mareste amploarea si antreneaza din ce în ce mai multa pulbere dezapada, ajungând la viteze foarte mari. În aceste conditii victimele mor din cauza asfixierii produsa de inhalarea zapezii.

* Avalansa de zapada uda: porneste de obicei într-o perioada de topire, de încălzire , dupa o

ninsoare urmata de o crestere rapida a temperaturii. Se misca mai încet decât avalan sa aeropurtata,

adunând în mersul ei copaci si stânci într-un strat foarte adânc. Când se opreste, ea îngheat în

întregime aproape instantaneu, ceea ce îngreuneaza foarte mult salvarea victimelor. Conditiiile care

favorizeaza pornirea unei avalanse sunt:

- Primele 2-3 zile dupa ninsori abundente;

-Dupa încălzirea brusca si accentuata a vremii zapada devine umeda, grea [cauza av alanselor

de primavara, din zilele însorite);

- Dupa ninsori reduse cantitativ, dar însotite de vânt;

- înclinarea pantei 20°-55°;

- Forma vaili în forma de V; viroagele, vaile cu zapada mare;

- Pantele lungi, plane, convexe sau concave;

-Placile stâncoase si fetele cu iarba (chiar si o patura de ienupar pitic, afinis, smârdar etc);

pantele cu copaci, jnepenisuri, tufisuri, blocuri de stânca sau denive-lari în trept e retin zapada si sunt

mai putin periculoase, dar uneori sunt acoperite si netezite de zapada veche, ca re devine ea însasi un

pat de avalansa pentru noul strat de zapada.

- Grosimea stratului de zapada peste 30 cm;

-Ninsurile abundente cu zapada uscata (pulver), când stratul nou nu s-a tasat si nu s-a «sudat» de baza.

Avalansele se pot repeta în acelasi loc, dupa un interval foarte scurt. Ocolete astfel de zone.

Când totusi trebuie sa traversezi o panta cu pericol de avalanse, încearc-o mai întâi aruncând pe ea

pietroaie si bulgari de zapada. Daca apar bulgari de zapada care se rostogolesc la vale - este semn rau.

Tot secretul pentru salvarea dintr-o avalansa este sa ai o situatie buna înca dinainte de pornirea

ei. Pentru asta pregateste-te:

-Studiază zona si fa-ti dinainte un plan cu ce vei face, încotro te vei îndrepta daca a avalansa porneste.

-Slabeste si pregateste legaturile skiurilor sa fie gata de desprindere. Scoate mâinile din curelele betelor de ski sau cureaua pioletului.

-Aranjeaza si desfa legaturile rucsacului.

-Înainte de a intra pe o panta periculoasa, leaga-ti de talie o sfoara de avalansa" improvizata,

pentru usurarea descoperirii si salvarii tale. Este vorba de o sfoara colorata, cu marcaje din metru în metru, care sa indice si spre ce capat al ei este corpul tau. Sfoara pluteste si ramâne de obicei la suprafata avalansei conducând salvatorii spre purtator.

-Pentru a se misca mai usor si mai în siguranta, deschizatorul de drum își va lasa rucsacul altui tovaras.

- Se mareste distanta dintre membrii grupului, dar nu mai mult de limita vederii

- Toti vor calca cu pasi mari pe aceleasi urme (NU se face o poteca-sant), usor, în liniste si în ritm constant.

-Daca vremea este nefavorabila (temperatura ridicata sau foarte coborâta, ninsoare, ceata, vânt puternic, ploaie etc.) sau la caderea întunericului, grupul se opreste si face tabara.

- Se merge cu prioritate pe creasta, evitând prin ocolire taierea orizontala sau oblica a pantelor;

daca nu se poate, zona expusa va fi urcata pe linia de cea mai mare panta si cât mai aproape de creasta.

-Zona periculoasa, expusa avalansei, va fi parcursa pe rând, de fiecare membru al grupului,

singur. În timp ce el traverseaza zona, asigurat sau nu cu o coarda, ceilalti vor sta în afara zonei

periculoase si-l vor supraveghea - inclusiv daca e prins de avalansa.

-în timpul mersului nu trebuie neglijate nici alte pericole majore: caderea, înghețul, insolatia, oftalmia, caderea de pietre, distrugerea sau pierderea unui echipament, ratacirea unui membru al grupului etc.

Alte masuri preventive pentru usurarea descoperirii victimelor: o lanterna legata a cu o sfoara de corp; ceara de ski speciala, cu miros, pentru atragerea câinilor; magneti introdusi în talpa bocancului pentru a fi descoperiti cu detectorul de metale; telefonul mobil; purtarea unui emittor (Pieps, Arva) care permite localizarea purtatorului pâna la 100 m.

* Când avalansa te-a prins si te-a scufundat în ea -în câteva secunde vei fi bagat la fund si ramâi acolo daca nu faci nimic. Uneori s-ar putea sa mai poti respira chiar când esti îngropat sub zapada, daca ai noroc si nimeresti la fund în golul dintre niste stânci, sau esti aproape de vârful avalansei. Dar aceasta senzatie optimista este înselatoare, caci dureaza numai cât timp avalansa se misca: imediat ce s-a oprit, în strat apare o presiune gigantica care compacteaza si îngheata instantaneu toata masa de zapada -cu tine îngropat în ea.

Asa ca NU sta împietrit de groaza, NU te lasa dus - ci actioneaza!

Când avalansa porneste -adica apare o crapatura care începe deodata sa serpuiasca de-a curmezisul pantei, cu zgomot de explozie înabusita, iar întregul covor de zapada o ia la vale:

-Arunca, scapa imediat de skiuri, bete, piolet, rucsac - si alte lucruri care te pot încurca;

-Verifica urgent unde te afli: la vârful, mijlocul, latura sau baza avalansei;!.

-încearca sa-ti întârzii pornirea si alunecarea la vale prin orice mijloc. De exemplu: sarind în sus -daca avalansa te prinde de glezne. Sau, sari într-o parte., -daca esti aproape de zapada ramasa stabila, nemiscatoare. Sau, agata-te de vreun copac, tufis, cablu, stânca iesita din zapada;

-Arunca-te spre o zona mai buna pentru salvare, adica spre vârful muntelui, sau la teral, spre marginea suprafetei pornita la vale. Cu cât e mai putina zapada deasupra ta pe panta, pâna la marginea avalansei, cu atât va fi mai putina care sa te acopere si sa te îngroape mai târziu;

-înoata: încearca sa înoti spre o margine sau în lateral. Foloseste un fel de înot pe spat, cu capul în sus, spatele spre vârful muntelui si picioarele spre vale. Sau, stai întins si înoata în stilul craul ca sa te mentii la suprafata;

-Daca risti sa fii ciocanit de bucatile de zapada solida -încearca sa te rostogolesti ca o minge.

Nu exista o regula clara de urmat. Încearca sa ramâi stapân pe situatie;

-Si NU deschide gura -multe victime au murit asfixiate de zapada ajunsa în plamâni.
Acopera nasul si gura pentru a nu înghiti zapada;

-Pastreaza-ti fortile pentru ultimele clipe ale avalansei. Doua lucruri sunt de importanta
covârsitoare: sa ai un spatiu cu aer înaintea fetei si sa fii cât mai aproape de supra fata. Când simti ca avalansa se încetineste si începe sa se aseze, sa se opreasca, încruciseaza bratele în jurul capului pentru protejare împotriva lovirii si pentru crearea unui spatiu liber în zona fetei. Ghemu iese-te, iar dupa oprire întinde picioarele ca sa creezi un gol. Sapa imediat în jurul tau un gol cât poti de mare. Fa un efort disperat ca sa iesi la suprafata. Daca în cursul acestui ultim efort nu stii unde este susul, scuipa si du-te în directia opusa salivei;

Strecoara-te, iesi din orice haina sau echipament care te poate împiedica la miscari. Pastreaza forte ca sa poti tipa când auzi oameni sau salvatori pe deasupra; în fine:

-NU te lasa cuprins de panica. Sigur ca treaba asta este usor de zis si greu de facut. Însa groaza creste ritmul respirator si consuma oxigenul, iar tu ai mare nevoie de el , cât mai mult timp.
Forteaza-te deci sa ramâi calm, sa respiri linistit.

-în multe cazuri (zone turistice, excursie în grup) salvatorii sosesc repede. Victimele sunt deseori cautati foarte eficient cu ajutorul câinilor special dresati. Se cunosc destule cazuri de supravietuitori care, desi îngropati si complet blocati în zapada, au mai trait înca multele ore.

Daca esti aproape de suprafata si auzi oamenii care cauta, tipa dupa ajutor, desi ai sansa de a fi auzit de ei este mica.

Exista si multe diferente de la o avalansa la alta. De exemplu, ai mai multe sanse sa termini îngropat aproape de suprafata în cazul zapezii umede -decât în zapada prafuita uscata. O actiune de succes într-o avalansa de zapada prafuita poate sa nu aiba nici un efect într-o avalansa cu zapada consistenta.

Tactica de auto-salvare descrisa mai sus este valabila pentru o avalansa din zapada curgatoare, maruntica de la pornire. Daca zapada se fragmenteaza si ramâne sub forma de blocuri mari compacte, atunci poate reusesti sa sari pe un bloc si sa ramâi pe el pâna jos, sau pâna se opreste.

Dupa ce o persoana este prinsa de avalansa, imediat restul membrilor din grup trebuie sa devina salvatori. Fiecare secunda conteaza pentru victima. Adica:

-Vor urmari vizual traseul omului antrenat în avalansa si pe cât posibil, locul de oprire;

-Vor coborî la locul de oprire al avalanșei, dacă riscul unei noi avalanșe nu este iminent;

-Vor căuta victima prin ascultare, sondare, sapare, căutarea snurului de avalanșă sau echipamentelor indicatoare. Întâi se face o sondare sumară în zona cea mai probabilă, cu distanța de 75 cm, între punctele de sondare sau 2-3 puncte/m², până la adâncimea de 1 m, cu betele de ski întoarse cu mânerul în jos (pentru a nu răni victima cu vârful ascuțit);

-Un om trebuie să asigure numai supravegherea zonei -pentru preîntâmpinarea unui nou pericol, care ar putea afecta viața salvatorilor;

- Se acordă primul ajutor victimei găsite;

- Dacă divizarea grupului nu creează vreun pericol, cineva pleacă să anunțe echipa Salvamont.

În momentul opririi avalanșei cei acoperiți sunt vii. Probabilitatea lor de supraviețuire descrește rapid cu trecerea timpului. După fiecare oră șansele se reduc cu 50%. Căutarea se face mai întâi în apropierea obiectelor rămase la suprafață, pe linia direcției lor (mai sus și mai jos). Șansele de oprire (găsire) a victimei sunt mai mari la schimbarea pantei (unde se termină panta mai abruptă și începe zona mai lină), în adânciturile terenului: denivelări, trepte, gropi, vâlcele, sau în vârful avalanșei (primul val).

13.7. TRAVERSAREA RÂURILOR

Sute de accidente se petrec în fiecare an, în toată lumea, cu ocazia traversării prin vadul râurilor mari. Sau cu ocazia mersului prin apă.

Întreabă-te totdeauna: este oare obligatorie traversarea acestui râu prin vad? Nu există alta soluție, un pod?

Dacă răspunsul este NU, acționează ca și cum ai fi deja în primejdie.

Mai ales când sunt și alte motive de îngrijorare sau pericole care te amenință.

Când? întreabă-te: oare nivelul apei va crește sau va scădea în perioada următoare? Dacă în regiune sunt inundații, sau dacă pe apă plutesc tot felul de obiecte și resturi mari -riscul este atât de mare încât nu ai voie să intri în apă. Amâna traversarea.

Dar dacă râul are nivelul normal și sunt semne că vine ploaia, atunci treci repede pe malul celălalt. Atenție: râurile scurte și cu panta mare se pot umfla sau pot scădea repede; cele late și cu panta mică își variază nivelul foarte încet.

Pe unde? Este o problemă de importanță vitală. Cel mai important factor din punctul de vedere

al sigurantei de trecere este locul. Timpul consumat pentru alegerea locului de trecere, a vadului optim, nu este timp pierdut. Cauta:

a) Maluri joase, degajate. Acestea ofera loc suficient pentru odihna si recuperare -daca vei da de bucluc;

b) Vadul, fundul râului, sa fie tare, neted, fara obstacole;

c) Zona sa nu aiba busteni întepeniti, vârtejuri, stânci sau alte primejdii -atât în portiunea traversarii, cât si în zona mai la vale de ea;

d) Curentul apei sa fie cât mai slab. Deci alege o zona de albie lata. Sau acolo unde râul curge prin mai multe brate;

e) Adâncimea cât mai mica. S-ar putea sa ai de înotat.

Cum? Ca sa nu-ti fie frig pastreaza ceva haine pe tine, dar sa nu fie largi. Umbra la încălțat pentru a putea calca si avea priza pe bolovani, pietre ascutite sau în gauri. Poarta rucsacul în spate -te ajuta la stabilitate si echilibru -iar daca lucrurile dinauntru sunt dibaci aranjate, pot avea si un efect ajutator de plutire -daca te împiedici si cazi. Dar pregateste-i curelele ca sa-l poti scoate usor, daca vei cadea sub el si nu te mai poti ridica.

Când traversezi înot, nu purta rucsacul în spate. Nu merge contra curentului.

Nu trece daca e frig, ceata, sau daca apa e prea rece.

Adapteaza urmatoarele metode la situatia în care te afli:

-Traversarea individuala simpla. Mergi perpendicular pe maluri, cu fata spre malul tinta, cu pasi mici, târând talpa pe fundul apei. Sprijina-te de stâncile iesite deasupra apei sau aflate puțin sub oglinda ei. Când curentul este foarte puternic, deplaseaza-te cu fata spre vale, traversând spre malul opus într-o directie diagonala; pentru asta ai însa nevoie de spatiu suficient pentru miscare.

-Traversarea individuala cu sprijin pe o prajina zdravana, pe post de al treilea picior. Înfige capatul prajinii ceva mai în fata si mai în amonte de tine pe fundul râului, apoi tine-te de ea si mergi pâna dincolo de punctul de sprijin. Si repeta. Curentul va apasa prajina în jos.

-Traversarea în grup: daca grupul are si persoane mai slabe sau mai neajutorate, încrucisati coatele si formati un rând cu persoana mai slaba la mijloc. Sau mai bine, formati un sir de oameni solidarizati atât prin încrucisarea bratelor, cât si printr-o prajina tinuta de toata lumea (fig. 13.14). Persoana mai slaba este la mijlocul sirului, cea mai tare este la capatul dinspre deal, în amonte.

Traversarea se face diagonal spre vale, nu perpendicular pe maluri. Dacă persoană a mai slabă aluneca, cade, se împiedică sau lesina, ceilalți o susțin.

13.14. Traversarea prin vad - cu susținerea unui invalid
Pentru sprijinire se poate folosi și o funie sau o coardă care, nefiind rigidă, are o serie de neajunsuri. Dacă e utilizată ca balustradă, țineți-o sus, ca să poată fi apucată când se trece peste stânci.

În cazul unui râu lat, adânc și umflat nu se folosește funia, căci poate să facă burta și cel ajutat să ajungă sub apă.

Cel care traversează poate fi asigurat de tovarășii din grup cu o frânghie, într-un mod asemănător cu manevrele din cazul coborârii unui perete. El va fi legat de talie cu capătul unei funii.
Un tovarăș va da drumul treptat frânghiei (vezi la #14).

13.15. Traversarea prin vad - schema de asigurare cu frânghii
Sau - asigurarea de către două persoane (fig. 13.15): cel care trece primul (notat cu 1) va fi legat la mijlocul unei frânghii suficient de lungi (de peste 2 ori lățimea râului), ale cărei capete vor fi ținute de tovarășii 2 și 3. După ce 1 ajunge dincolo, 2 se leagă, iar 1 și 3 îl asigură s.a.r.n.d.

Dar aveți grijă ca locul ales pentru traversare să aibă malurile suficient de deșeurate. Dacă cel din apă cade, el va putea să se sprijine în funie și să revină la mal, perpendicular pe acesta. Cei de pe mal nu trebuie să traga de funie înapoi și contra curentului - căci l-ar putea baga sub apă și sufoca.

13.8. CALATORIA PE APA

Cu pluta: greutatea încărcăturii trebuie distribuită în mod egal pe toată suprafața plutei, apoi legată bine. Pentru a echilibra greutatea altor pasageri, așează-te la margine. Dacă încărcătura alunecă, deplasează-te imediat în partea opusă pentru a echilibra pluta, încercând totodată să remediezi incidentul.

Dacă vrei să folosești forța vântului și înalți o pânză, s-ar putea să constatăți că produce mai multe probleme decât foloase. Dar, când direcția în care vrei să mergi este aceeași cu a vântului, o pânză e utilă.

Viteza plutei este oricum mică. Deci nu te grăbi. Înaintează numai în timpul zilei. Nu adormi. Ascultă, fii atent la pericolele care apar din față, în aval: stropi, zgomot, o linie argintie de-a curmezișul apei.

Nu intra în văile cu maluri înalte, și pereți netezi, ci oprește-te pe mal și studiază traseul ce

urmeaza. Leaga pluta cu o funie lunga, cu care sa o conduci de pe mal, peste pragurile sau obstacolele pe care le-ai descoperit.

Nu te îndepărta de mal. Când apar ape învolburate, praguri, saritori, o cascada, bagajele trebuie descarcate și transportate pe jos, pe mal, până dincolo de zona periculoasă, iar pluta goală va fi condusă de pe mal cu ajutorul funiei – sau vei construi o pluta nouă acolo unde reapare apa liniștită.

Seara descarca pluta și trage-o cât mai sus pe mal. În cursul unei furtuni atenție la pericolul unei revarsări sau viituri neașteptate.

Cu barca de salvare:

- Nu sari din avion sau vaporul naufragiat direct în barca de cauciuc. Urca-te cu grijă în ea;
- Verifica prezenta tuturor membrilor grupului;
- Vâslește pentru a fugi de nava care se scufundă;
- Apropie-te de alte barci de salvare și stai împreună;
- Arunca ancora de apă;
- Acorda primul ajutor.

Barcile se vor lega împreună cu o coarda de vreo 7 -8 m. Se leaga pupa unei barci de prova altele s.a.m.d. Ancora de apă va avea o funie lungă. Dacă pierzi cumva ancora de apă, trebuie improvizată imediat alta, care să te țină pe loc.

Ca regulă, pentru a-ți mari șansele de salvare când n-ai radio încearcă să stai lângă locul accidentului sau al naufragiului cel puțin 3 zile. Vor apărea avioanele sau navele de căutare și salvare.

În timpul așteptării:

- Salvează și adună materialele, resturile care plutesc în apropiere (dar atenție la vârfulle

metalice și muchiile care ar putea să gaurească sau să sfâșie fundul sau bordul bărcii de cauciuc);

- Adaposteste-te de intemperii cu ajutorul oricărui fel de acoperis ce poate fi improvizat pe barca;
- Faceti de veghe în schimburi a câte 2 ore. Persoana care face de gardă se va lega de barca cu

o coarda lungă de aprox 6 m. Tot ea va inspecta periodic barca, pentru a descoperi eventualele sparturi.

Va sari în apă să adune materialele plutitoare. Va urmări și apariția vreunei posibilități de salvare;

- Pregatește materialele și dispozitivele de semnalizare –pentru a fi gata de utilizare în orice moment;

-Rationează hrana și apa. Înjghebează o instalație de distilare a apei. Barca de salvare va pleca de la locul accidentului numai dacă există siguranță deplină că poate ajun

ge la un tarm sau daca
rechinii dau târcoale, atrasi de lesurile sau resturile plutitoare.

Nu încerca sa folosesti forta vântului, în afara de cazul în care tarmul este aproape si
directia
de mers coincide cu cea a vântului. O pânza poate fi usor improvizata din materiale
disponibile. Umfla
barca cât mai tare, ridica ancora de apa si cârmeste cu vâsla. Partea de jos a pânzei nu
va fi legata de
barca, ci tinuta cu mâna (prin intermediul unei sfori), astfel ca la o eventuala r
afala neasteptata de vânt
sa i se poata de drumul imediat - ca sa nu rastoarne barca.

Când marea este agitata (vezi #6), barca trebuie pregatita pentru evitarea rasturn
arii: ancora va
fi scoasa din apa, iar pasagerii se vor aseza cât mai jos pe podea si vor fi repar
tizati astfel încât sa
stabilizeze bordul dinspre vânt si valuri. Nu stati pe tubul inelar ce formeaza bo
rdul barcii. Nu va
ridicati în picioare, înainte de a face o miscare, anunta-i pe ceilalti.

Apropierea pamântului este anuntata uneori de:

- Nori cumulus nemiscati deasupra marii, pe un cer senin;
- Cerul cu nuanta verzuie - deasupra unei lagune;
- Lemne plutitoare;
- Cer albicios - deasupra unui câmp de zapada (deasupra apei cerul este gri);
- Culoarea apei se deschide (apa adâncă are culoarea închisa);
- Huruitul valurilor care lovesc tarmul;
- Tipetele pasarilor;
- Directia preferentiala în care zboara pasarile de apa în zori (spre mare) si la apu
s (spre
pamânt).

În perioada dezghetului, pasarile de uscat zboara spre pamânt.

Când te apropii de tarm noaptea, daca poti, asteapta pâna dimineata pentru a debarca
. Când se
face lumina alege cu grija locul de debarcare: îndrepta barca spre partea insulei
sau peninsulei
adapostita de vânt. Nu acosta cu soarele în ochi. Evita stâncile, recifele, epavele de
la mal.

Du-te spre o zona cu valuri cât mai mici si mai linistite. Cel mai bun ar fi un ta
rm usorînclinat, cu valuri mici. Încearca sa acostezi urcat pe coama unui val, vâslind
cu putere.

În caz ca valurile sunt mari: ramâi îmbracat si încaltat. Verifica vesta de salvare (îmbra
cata).

Foloseste ancora de apa, legata de o coarda cât mai lunga, care trebuie tinuta mer
eu întinsa, eventual
tragând-o cu mâna. Toata lumea va vâsli spre tarm.

Ancora de apa va tine barca directionala spre tarm. Vâsliti tare ca sa treceti prin coama valului care se apropie si sa evitati rasturnarea sau aruncarea peste bord. Daca e cazul, încearca sa încetinescți barca, sa nu ajunga sub coama valului înalt - întors de mal ca o cascada.

Daca barca se rastoarna, agata-te de ea (vezi la #6.8).

Tarmul marii - ofera de obicei hrana abundenta si sanse mari de supravietuire.

* Plaja, tarmul nisipos. Animalele marine de vizuina, moluste, crabi, viermi ramân sub nisipdupa retragerea fluxului. Ele atrag pasarile marine. Între dunele de nisip poti gasi apa dulce, înconjurata de vegetatie. Dunele sunt pline de insecte, nu face acolo tabara.

* Tarmul noroios. La varsarea unui râu sau fluviu în mare, aluviunile se depun si formeazacâmpuri de noroi, estuare sau o delta. În sol traiesc numeroase specii de viermi si moluste, care constituie hrana pentru pasari si animale.

* Tarmul stâncos. Daca stâncile nu sunt prea abrupte, pe ele pot aparea balti în care misuna vietuitoarele. Iarba de mare se agata de stânci, iar prin crapaturi sunt tot felul de moluste.

* Tarmul pietros. Faptul ca pietricelele sunt în continua miscare alunga plantele si animalele, care nu se pot fixa sau cuibari în teren instabil.

* Marea produce o variatie a nivelului marii (flux si reflux) ce depinde de pozitia geografica

si de anotimp. Nivelul superior al fluxului este marcat de: o linie de resturi de-a lungul malului; o

schimbare a structurii nisipului; schimbări ale felului ierbii, cochiliilor, culorii - pe fata malului stâncos.

Când esti pe tarmul marii, pentru siguranta ta:

-observa si noteaza orarul fluxului si refluxului, pentru a nu fi surprins si blocat de flux, sau antrenat spre larg;

- verifica posibilitatea de acces pe si dinspre plaja sau tarmul stâncos;

- stai mereu cu un ochi pe apa, pe flux, ca sa nu te surprinda si sa te izoleze de tarm;

-vezi daca în apa sunt curenti puternici, mai ales spre larg. Alte pericole: bancurile de nisip;

stâncile submarine.

Când malul sau fundul marii coboara abrupt, apare un puternic curent submarin spre fund.

Când intri în apa leaga-te de talie cu o frânghie bine ancorata pe mal.

*în apa: când înoti sau pescuiesti nu te departa de mal la o distanta si adâncime la care sa nu

mai fii sigur de tine. Fii atent la valurile mari care te pot lovi si ameti. Daca un curent sau un val marete trage spre fund, împinge-te si înoata spre suprafata. În oata spre tarm în valea dintre doua valuri.

Când soseste valul urmator, întoarce-te cu fata spre el si scufunda-te. Lasa-l sa treaca pe deasupra, apoi

iesi afara si înoata spre tarm în urmatoarea vale.

Când esti aruncat spre stânci, întoarce-te cu fata spre ele si stai cu picioarele înainte, ca sa

absorbi socul. Preferabil sa fii încaltat (vezi #6.8).

Corpul relaxat pluteste mai bine, asa ca fii calm. Nu te teme, e greu sa te scuf

unzi în apa sarata. Pericolul mare este sa înghiti apa sarata. Femeile plutesc în mod natural mai bine ca barbatii, cu fata în sus. Barbatii plutesc natural cu fata în jos.

* Apa de baut: pârâurile mici dau apa mai buna, cele mari sunt de obicei poluate si pline de namol. Cauta baltile dintre dune. Baltoacele de apa dulce din scobiturile stâncilor pot fi descoperite cu ajutorul algelor verzi neconsumate de moluste (molustele de apa sarata nu pot supravietui în apa dulce). Cauta apa care curge sau se strecoara printre stânci, mai ales acolo unde cresc muschi si ferigi -este potabila. Pe o insulita stâncoasa s-ar putea ca singura sursa de apa sa fie marea. Nu bea niciodata apa de mare; trebuie distilata. Apa de mare poate fi folosita la gatit. Dar nu mânca nimic pâna nu faci rost de apa de baut.

* Pericole: când scotocesti dupa hrana fereste-te de apa prea tulbure, netransparenta. Mergi încaltat prin apa, ca sa te feresti de diversi tepi care produc rani dureroase. Daca te-a întepat un ghimpe si nu-l poti extrage deoarece i s-a rupt coada, lasa-l linistit ca o sa iasa singur peste câteva zile. Daca încerci sa-l stoici" afara, sunt mari sanse sa intre mai adânc. Unele vietuitoare, cum ar fi calcanul, stau ascunse, bine camuflate si pot întepa când le calci. Când mergi descult -pipaie fundul mării în fata ta, cu un bat, agita nisipul si pietrele. Durerea întepaturii produsa de calcan poate fi calmata cu apa foarte fierbinte.

Nu-ti baga mâna în crapaturile sau în ascunzisurile submarine, caci s-ar putea sa te muște ori sa te întepe ceva. Apropie-te cu grija de un recif sau de o bariera de corali: atât reciful, cât si locatarii sai pot fi periculosi; de exemplu molustele conice arunca tepi otravitori. Adeseori pestii dintr-o laguna sunt otravitori -chiar si speciile care în marea deschisa pot fi mâncate. Mai bine stai pe recif si pescuieste în partea dinspre larg. Daca te-a întepat o meduza, nu o trage de tentacule si nu sterge secretia gelatinoasa cu mâna teva irita si mai tare. Foloseste iarba de mare, o cârpa sau nisip.

Caracatitele au un cioc tare, iar câteva specii au o muscatura otravitoare (de exemplu cea cu inele albastre).

Rechinii pot ataca și în apa foarte puțin adâncă. Deci ATENTIE!

Fereste-te de serpii din apă -sunt foarte otravitori. Dacă însă îi găsești pe tarm, prinde-i cu un bat cu furcă - sunt buni de mâncat.

Pe o insula pustie - ai o problema deosebita: izolarea, singuratatea acuta.

Cerceteaza bine toata insula. Stabileste-ti un plan zilnic, o rutina de activitati. Dacă insula a mai fost locuita, vei găsi resturi de constructii care pot fi folosite ca adăpost. Atentie la amenajarile militare -uneori au mine, explozivi sau capcane. Dacă găsești o peștera, verifică să nu fie inundată de flux, chiar izolată ori blocată primăvara - când fluxul este mai înalt decât de obicei.

Pe o insulita fara nici o vegetatie s-ar putea ca tot adăpostul pe care-l poți găsi să fie doar o aparatoare de vânt. Nu vei avea alta hrană decât ce găsești pe stânci și ce poți scoate din mare -vezi la #16.7.

* Resursele disponibile: ai grijă să nu consumi mai mult decât pot suporta vegetatia sau animalele disponibile pe insula. O vegetatie luxurianta indica prezenta unui râu. Cel mai des apă însă lipsește -aceasta fiind și cauza pentru care multe insule sunt nelocuite. Adună și depozitează apă de ploaie; distilează apă de mare.

Pentru distilare e nevoie de mult combustibil. Adună resturile de lemne aduse de apă pe mal, iarba de mare uscată ori seacă de focă. Caută și adună pe plaja resturi după fiecare flux. Fa focul numai când ai nevoie.

Cum semnalizezi și ceri ajutor - vezi #3.4.

* Mutarea: dacă sunt mai multe insule apropiate, când termini resursele de pe prima te poți muta pe alta. Dacă următoarea insula este vizibilă, studiază marea și curenții marini. Arunca în mare ceva care pluteste vizibil, notează-i drumul și evoluția. Poate că distanța e mică și ai putea să-o străbăți înot, dar nu te aventurează la drum fără ajutorul unui plutitor (cutie goală, nuci de cocos golite etc). Potrivește orarul traversării astfel încât refluxul să te îndeparteze de insula veche și fluxul să te împingă spre cea nouă. Dacă ești într-o zonă mai rece - construiește o plută. De toamnă până primăvara cadavrele de focă plutesc; câteva bucăți legate împreună vor fi suficiente ca să-ți susțină greutatea.

13.9. CU UN AUTOVEHICUL

Mijloacele de transport auto constituie un factor important de interventie si evacuare în cazul situatiilor de calamitati sau dezastre.

Motorul si carburatorul trebuie reglate corespunzator conditiilor climatice, altitudinii etc. la cu tine piese de rezerva din belsug, fara a uita un volan de schimb si o trusa de unelte cât mai completa.

Iata câteva sfaturi privind pregatirea înainte de a pleca la drum, si altele cum sa te descurci în diverse situatii cu un autovehicul de constructie clasica (motor cu carburator pentru benzina, schimbator manual de viteze etc):

Pe arsita:

* Motorul s-a încins: opreste-l si lasa-l sa se raceasca. Daca nu poti opri masina (de exemplu, esti pe o bucata de drum periculos), porneste încalzirea cabinei. Aceasta manevra scade cantitatea de apa din circuit si, desi cabina se va încalzi mai tare, motorul se va raci. Când poti, opreste motorul si ridica-i capota. Nu desface dopul radiatorului înainte ca temperatura apei sa scada (altfel, apa în fierbere sare si te opareste). Verifica daca circuitul de racire (radiator, furtune) are scapari sau scurgeri. O gaura (mica) la radiator poate fi astupata turnând în apa sau în lichidul de racire un albus de ou. În cazul unei gauri maimari, striveste complet teava din aluminiu sau cupru, de o parte si de alta a gaurii. În felul acesta teava respectiva este scoasa din circuit si radiatorul nu va mai curge, dar suprafata de schimb de caldura si racire se reduce proportional. Daca în continuare ai grija sa conduci masina linistit, cu turatie constanta a motorului, nu sa se întâmple nimic rau si poti calatori mai departe.

* Metalul încins: Atentie! Oricare bucata de metal a automobilului se poate încinge atât de mult, încât sa produca arsuri sau basici pe piele. La tropice si chiar într-o zona temperata -nu lasa niciodata o persoana accidentata sau un animal sa stea în bataia soarelui, într-o masina sau o cabina complet închisa. Lasa o fereastră deschisa pentru aerisire. Chiar si la umbra, caldura din cabina poate produce epuizarea si chiar moartea.

Pentru desert: monteaza rezervoare suplimentare de combustibil si de apa potabila. Însa ia si alte provizii în plus - câteva canistre cu ambele lichide. Monteaza filtre suplimentare pe conducta de alimentare cu carburant si la priza (aspiratia) de

aer. Când torni combustibil din canistra, praful sau nisipul din aer poate patrunde în rezervorul masinii.

Improvizeaza un filtru, o cârpa pe gura de umplere a conductei spre rezervor, sau foloseste un furtun de transvazare.

Cricul mecanic obisnuit se afunda în nisipul moale si nu ridica; în locul lui ia un sac, o camera sau o perna de cauciuc, care se umfla cu gaze de la teava de esapament. De asemenea, monteaza anvelope si camere speciale tip balon pentru mersul pe nisip, iar pentru a despotmoli masina ajunsa pe nisipuri miscatoare sau teren instabil ia niste scânduri ori talpici de tabla special profilata.

Pentru traversarea unei zone de tufisuri cu maracini, îmbraca anvelopele cu mansoane antitepi, care micsoreaza pericolul gauririi cauciucurilor.

Peste nisip: urmele de drum, de sosea din desert, pot fi acoperite de nisipul purtat de vânt.

Când ajungi pe nisip moale, NU te opri -indiferent de motiv -pâna când ajungi pe teren tare.

Evita cât poti patinarea rotilor, desi s-ar putea sa fii silit sa cobori în treapta în tîi de viteza, caci la o treapta superioara se poate opri motorul. Chiar daca motorul începe sa fiarba sau se supraîncalzeste, nu te opri pâna nu ajungi pe terenul tare.

Daca masina se împotmoleste: sapa si ridic-o cu cricul sau cu perna de aer, pentru a putea strecura sub roti: podete, scari, profile metalice, scânduri, plasa de sârma sau pietre.

Furtuna de nisip (vezi si #13.6) poate fi vazuta când se apropie. Câteodata o potiocoli. Daca nu poti scapa de ea:

- întoarce vehiculul cu spatele spre furtuna sau vânt;
- Opreste-l;
- Etanseaza-l repede, cât poti mai bine, împotriva patrunderii nisipului în cabina si la motor;
- Catara-l cu rotile pe scânduri sau podete asezate peste nisip.

Pe frig: în cazul în care esti blocat de viscol -stai înauntru, chiar daca acolo _ mai frig decât

într-un adapost sapat în zapada (caci tabla din metal conduce excelent caldura si frigul). Daca însa

blocajul sau stationarea dureaza câteva zile, merita sa sapi un adapost în zapada.

Nu te speria. Daca stai în masina sau lângă ea, vei fi salvat. În astfel de situatii pericolul apare

mai ales atunci când soferul si calatorii sunt cuprinsi de panica si pleaca dupa ajutor ori adapost.

Salvarea poate fi la multi kilometri departare, adica un drum PREA lung de mers pe jos cât

tine viscolul. Daca, sleit de puteri, vrei sa te întorci din drum -descoperi ca ai pierdut orientarea sau

masina parasita.

Poti încerca sa mergi pe jos, pe un drum înzapezit (dar marcat vizibil, de exemplu prin vârful stâlpilor de telegraf etc.) numai daca: a doua zi viscolul s-a oprit, vizibilitate a e buna si masina eîngropata în nameti. Însa, câta vreme e viscol, sau noaptea - nu parasi vehiculul!

Cât timp ai benzina, lasa motorul sa mearga -pentru a încalzi cabina. Acopera motorul si radiatorul -ca sa piarda cât mai putina caldura. Sau acopera cu o cârpa ori blocheaza instalatia de racire. Asteapta pâna ce caloriferul începe sa lucreze. Apoi opreste motorul si întârzie cât poti mai mult pâna-l repornesti. Nu porni si nu lasa motorul sa mearga daca exista cea mai mica posibilitate ca gazele de esapament sa intre în cabina -fie de la motor, fie de la gura esapamentului. La cel mai mic semn de ameteala opreste motorul si deschide fereastra. Dupa o perioada de frig si plictiseala, caldura si inactivitatea provoaca somnolenta. Mare atentie sa NU adormi cu motorul mergând!

Înainte de a porni motorul verifica daca teava de esapament este desfundata si degajata. Gazele de esapament nu trebuie lasate sa intre în cabina si sa te asfixieze pe nesimtite.

Dupa ce se termina combustibilul pentru motor si încalzire, ca sa te încalzești, misca-te în interiorul masinii. Înveleste-te cu orice gasesti - haine, paturi etc.

Daca zavorul sau clanta unei usi sau a capotei a înghetat - dezgheat-o. Tine sub zavor o flacara aprinsa -bricheta ori chibrit. Sau încalzește cheia la flacara, apoi bag-o în broasca, asteapta putin si încearca sa deschizi. Daca nici asa nu merge, încearca sa tii flacara sub cheia cât mai mult scoasa afara din broasca. Apoi bag-o înapoi, tinând-o cu o cârpa, si încearca din nou sa deschizi. Sa u urineaza pe ea ca s-o încalzești.

Daca n-ai bricheta, vezi la #7.5. cum poti folosi acumulatorul.

Când esti nevoit totusi sa iesi din masina pe vreme de viscol sau vizibilitate redusa, pentru a te îndeparta foarte putin de ea, marcheaza cumva drumul si masina - ca s-o poti regasi.

Daca stii ca ajutoarele sunt pe-aproape, înalta o semnalizare, un marcaj -de exemplu o batista sau o cârpa viu colorata, legata în vârful unui bat.

Daca esti foarte departe de orice asezare omeneasca si zapada creste. amenintând sa a îngroape automobilul, iesi afara si sapa pentru a amenaja o vizuina în zapada (vezi #12.2). Dupa ce viscolul se opreste, iesi la suprafata si deseneaza pe zapada semne mari, vizibile de la distanta si din aer sau foloseste alte semnalizari pentru a atrage atentia. (Vezi la #3.3 si #9.4).

* Dezaburirea geamurilor: Nu încerca sa conduci masina privind drumul doar printr-un petec transparent dintr-un parbriz total aburit sau opac. Pentru a împiedica aburirea, f
reaca geamul pe

dinauntru cu o felie de ceapa sau de cartof crud. Acopera exteriorul geamurilor uscate cu ziare, pentru a împiedica înghetarea lor. Dacă geamurile sunt ude, hârtia se va lipi și va îngheța pe ele.

* Pornirea motorului: încearcă totdeauna să parchezi pe o pantă sau în apropiere, astfel încât la pornire să poți ajuta demarorul. Nu mai opri motorul după ce pornește, dar verifică să fie trasa frânadei mâna. Într-o mașină cu motorul pornit nu lăsa niciodată copilii sau animale singure.

* Acopera motorul oprit cu o pătură, ca să nu înghețe -dar adu-ți aminte să o scoți și să o îndepărtezi înainte de a-l reporni. Acopera partea de jos a radiatorului cu un carton sau placaj, ca să nu înghețe. Dacă afara este foarte frig, mergi așa tot timpul; dacă însă temperatura aerului nu este prea scăzută, scoate învelitoarea după ce motorul se încălzește. Nu lăsa motorul oprit pe durate prea lungi. Repornește-l din când în când (de exemplu la fiecare oră) pentru câteva minute.

* Acopera suprafetele metalice: NU atinge metalul rece cu mâna sau pielea neacoperită. S-ar putea ca degetele să se lipească de el și să se rupă sau să se jucoale pielea. Dacă aici vrei să faci o treabă la care mâinile te-ar încurca, ca să asiguri îndeplinirea sarcinilor zilnice, protejează degetele, busonul radiatorului, toarta jojei (tijei pentru nivelul de ulei) -cu leucoplast sau izolar. Unge mâinile cu grăsime sau unsoare. Pe zapadă, gheata sau lapovița: ai nevoie de anvelope speciale sau de lanțuri. Când urci încet și delicat într-o treaptă de viteză mai mare decât normal, pentru ca roțile să nu ajungă să se rotească în gol -caci s-ar produce derapajul, alunecarea. De exemplu, urca în viteză a patra (ultima) un deș pas pe care în mod normal l-ai urca într-o treaptă. Fii atent că volanul va fi foarte ușor de manevrat. Dacă trebuie să frânezi, fă-o numai când mergi în linie dreaptă. Apasă pedala încet -nu o calca sau lovește. Dacă mașina începe să patineze, slăbește frâna (vezi #11.1). Mai bine NU frâna, ci folosește frâna de motor (trece într-o treaptă inferioară de viteză).

Pentru mersul pe zapadă, presiunea în pneuri va fi la valoarea normală. Aranjează în carcutura mașinii astfel încât să apese o greutate cât mai mare pe roțile directoare. Fă cât mai puțin opriri și mergi continuu. Înainte de a urca o pantă, asigură-te să se descongese drumul. Pe cât posibil evita să mergi și mai ales să urci pe pante cu înclinarea foarte mare. Sau, dacă roțile motoare sunt în față, urca cu spatele mașinii înainte.

În curbele strânse ("ac de par"), unde mașina ar putea începe să derapeze și să iasă de pe carosabil, mergi cu roțile pe muchia drumului, în șanțul de scurgerea apei de pe partea opusă prăpastiei.

La coborâre folosește o treaptă mică de viteză. Frânează cât mai ușor, cât mai puțin sau

chiar deloc. Pantele foarte periculoase vor fi coborâte cu treapta cea mai mica de vitez a.

Prin apa (vezi si #6.9). Înainte de-a intra cu masina în apa, verifica adâncimea: sa nu depaseasca nivelul distributorului si al carburatorului. Nota; înaltarea tevii de esapament este utila, dar nu obligatorie).

Daca drumul prin apa va fi mai lung, scoate sau macar slabeste cureaua de la ventilator (pentru ca palele acestuia sa nu arunce prea multa apa pe motor), înainte de traversarea prin apa fa o pauza, opreste motorul si lasa-l sa se raceasca. Apoi închide geamurile si porneste cu aproximativ 5 km/h. Evita formarea unui val de apa în botul masinii.

Pentru a mentine motorul la turatie mare, apasa putin ambreiajul pentru a se slabi, dar nu intratât încât sa se prajeasca discul. Turatia mare împiedica intrarea apei în conducta de esapament.

Atentie -sa nu se opreasca sau sa se blocheze motorul.

Pasagerii vor fi gata sa sara în apa pentru a împinge masina, când rotile încep sa patineze.

Daca drumul este acoperit cu apa, nu-i poti distinge usor marginile si din gresala poti sa iesi de pe carosabil, sau sa te îndrepti spre santul de lângă drum.

Cu prilejul recunoasterii si verificarii traseului cu piciorul, obligatoriu de f acut înaintea unei traversari, stabileste si unde sunt marginile drumului. Poti gasi diverse repere : borne kilometrice, bariere, garduri ce delimiteaza sau indica drumul; în schimb, nu te lua dupa stâlpii de telegraf câteodata, ei se însiruie de-a curmezisul drumului. Observa si valurile facute de masina: ele își schimba forma la trecerea peste accidentele de relief ale fundului (de exemplu marginea soselei).

Daca sistemul electric al automobilului a fost inundat si motorul s-a oprit, încearca urmatoarea manevra (chiar daca sansele de reusita sunt mici): trage socul afara de tot si rotește cheia de contact. S-ar putea, totusi, ca 1-2 cilindri sa se aprinda si sa porneasca. Daca se petrece minunea, împinge socul silasa motorul sa mearga în gol. În curând vor porni si ceilalti cilindri.

Dupa ce masina iese din apa va trebui sa opresti motorul pentru a usca distribuitorul si cablurile cu o cârpa uscata. Dar, mai intâi lasa motorul sa mearga vreo 10 minute (în acest timp caldura motorului va face o buna parte din treaba).

Prin noroi: evita patinarea rotilor. Încarca suplimentar rotile motoare, asezând deasupra lor bagaje, greutate sau pasageri. Zonele de drum alunecos pot fi pregatite înainte de

a le trece cu masina,
prin acoperirea noroiului cu pietre, frunze, saci sau un covor de cauciuc. Accel
ereaza usor, cu grija.

Dupa ce ai pornit, nu te mai opri. Daca rotile încep sa patineze si sa se roteasca în gol, nu accelera, ci fa o manevra dibace de schimbare a vitezei în mers înapoi.

Peste munte: în cazul pantelor mari, schimba din timp viteza într-o treapta mica. În c urbele strânse nu accelera si mergi pe traseul cel mai usor - adica pe marginea exterioar a a curbei.

Daca radiatorul începe sa fiarba, opreste motorul. Pentru intensificarea racirii p oti încerca: întoarcerea autovehiculului si orientarea lui cu botul spre vânt; sau. dupa ce treci de culme, sa cobori cu motorul oprit. Dupa ce radiatorul s-a racit, umple-1, completând din nou lichidul.

Daca puterea motorului scade si vehiculul nu poate urca, încearca sa urci panta în m arsarier (mergând înapoi).

Un dop de vapori în conducta de alimentare cu combustibil (aparut ca urmare a supraîncalzirii) se poate remedia astfel:

- Lasa motorul sa se raceasca;
- înfasoara o cârpa uda pe componentele sistemului de alimentare cu combustibil;
- Umple carburatorul cu combustibil prin pompare cu mâna.

Defectiuni obisnuite:

* Ambreiajul aluneca: deseori cauza este patrunderea unor stropi de ulei pe disc ul cu ferodou.

Pentru a degresa ferodoul, stropeste-1 cu stingatorul de incendiu prin fereastra de vizitare din carcasa ambreiajului.

* S-a rupt cureaua ventilatorului: se poate improviza alta din ciorapi de dama, cravata sau sfoara înnodata.

* S-a întrerupt cablul de înalta tensiune: un conductor rupt poate fi înlocuit tempora r cu o ramura de salcie. De fapt, orice tulpina de planta, cu seva în ea, poate conduce c urentul electric de labobina la delcou (distribuitor). Scuipa pe capetele ramuri i si introdu-le în racordurile respective. În timpul mersului motorului NU atinge acesti conductori improvizati, neizolati: pr in ei circula curent la aprox 1300 V. Ramura se usuca repede în timpul mersului, asa ca trebuie înlocuita de s.

* Acumulatorul e mort": poti porni masina prin remorcare, împingere sau mers la val e, cu schimbatorul în viteza a doua. Tine pedala ambreiajului apasata pâna când masina prind e viteza, apoi da-i drumul si cupleaza motorul. Ai grija sa nu-l îneci (nu repeta apasarea pedale i de acceleratie).

14. IN SUS

14.1. Înainte de a te catara

14.2. Cum ajungi mai sus? Catarate, Prizele pentru mâini, Reazemele pentru picioa re, Printr-un horn, Batrânii,

Copiii, într-un copac, Pe o scara, Pe un stâlp, Pe o cladire, La munte

14.3. Ajuta-te la catarare cu: O scara, O frânghie, Asigurarea cu frânghie, Catarare a pe frânghie

14.4. Urca-te Din apa pe mal, Din apa într-o barca, Cum ridici din apa un om epuiza t, Din apa pe malul de gheata, Sari

14.5. În subteran Pericole, Siguranta în subteran, Dupa accident
Senzatia de mult prea jos poate aparea în orice loc, oricând esti silit sa ajungi ma
i sus -ca sa
scapi cu viata. De exemplu, ca sa te feresti de un taur furios, sau de incendiul
izbucnit undeva mai jos
în cladire, sau de un val de apa care navaleste pe valea în care te aflî.

Si, indiferent ca mai sus înseamna sa te repezi pe capota unui automobil, sau sa t
e catari înapoi
pe gheata de pe care ai cazut în apa, sau sa ajungi într-un copac deasupra apelor învo
lburate - problema
e aceeași:

Cum saa faci tu -care poate esti obez, gravida, în costum de gala sau în capot (ba p
oate chiar
si cu copiii plângând alaturi) - sa ajungi mai sus, în siguranta?

14.1. ÎNAINTE DE A TE CATARA

Daca mai ai timp:

- * Scoate-ti hainele lungi, care ar putea împiedica miscarea genunchilor;
- * Scoate-ti haina -daca e strânsa pe corp sau la subtiori si ar putea împiedica misc
area
bratelor;
- * Nu arunca si nu renunta la haine sau la pantofi. Hainele scoase trebuie înfasura
te si înnodatepeste brâu. Încaltamintea scoasa se baga în buzunarele hainei;
- * Scoate-ti ceasul de la mâna si baga-l în buzunar;
- * Daca poti vedea fara ochelari, scoate-i si baga-i în buzunar;
- * Sufleca cracii pantalonilor pâna la genunchi;
- * Sufleca poalele rochiei pâna deasupra soldurilor;
- * Goleste buzunarele laterale ale pantalonilor;
- * Pe un teren cu suprafata umeda, unsuroasa sau înghetata umbla si catara-te cu pi
cioarele

încaltate numai în ciorapi;

* Lipeste bucati ori fâsii de plasture pe talpi;

* Curaatxa si razuieste noroiul de pe talpile încaltamintei;

* Poarta manusi când prizele de care te agati sau reazemele sunt acoperite cu zapada.

agati sau reazemele de care te sprijini

14.2. CUM AJUNGI MAI SUS?

Catara-te: miscarile corecte pentru ridicare sunt numai pe verticala. De aceea mâinile si

picioarele vor apasa pe suprafetele de sprijin si de agatare doar vertical, în jos

.

NU te lipi de perete, scara sau teren. Multora însa le e frica sa se îndeparteze de suprafata

solida. Dar un om lipit de perete aluneca si cade mai usor, din cauza fortei mai mari cu care apasapicioarele pe reazeme (compara fortele P si P -vezi paralelogramele fortelor din fig. 14.1). În plus,

pozitia lipita de perete împiedica miscarea normala si reduce câmpul vizual.

14.1. Mecanica catararii

Stai cât mai vertical. Respecta regula celor 3 puncte de contact permanent cu peretele sau cu

panta (o mâna si doua picioare sau doua mâini si un picior).

Când cauti ceva de care sa te agati cu mâna, NU te întinde prea mult. Daca priza apucata este

prea sus, corpul e nevoit sa se extinda si sa se lipeasca de perete sau de stânca.

Pentru a nu ajunge în

aceasta situatie nefavorabila, ridica-te folosind mai mult picioarele.

Priveste mereu la picioare - dar nu mai jos de ele.

Foloseste cât mai putin genunchii. Din când în când coboara bratele, ca sa mai circule sângele

prin ele. Daca piciorul începe sa tremure sau sa zvâcneasca din cauza oboselii -descarca-l, ia-l de pe

sprijin si lasa-l sa atârne liber câteva clipe.

Catararea pe un perete sau o stânca trebuie sa se faca pe linia de cea mai mare panta. In timpul

miscarii centrul de greutate al corpului se afla în afara punctelor de sprijin, iar în timpul odihnei -în

interiorul perimetrului acestora.

Daca desprinzi sau scapi ceva -striga spre cei de jos. Oricine se afla dedesubt va trebui sa se

ferasca si sa-si apere crestetul capului, acoperindu-l cu bratele încrucisate.

Prizele pentru mâini (fig. 14.2). Daca locurile de care te poti agata cu mâinile, sunt prea mici,

va trebui mai întâi sa le cureti si sa le latesti cu degetele, cu rjila de unghii, cu muchia pieptenului, cu o

piatra ascutita sau o batista.

Înainte de a-ti lasa greutatea pe priza de mâna sau de picior, încearca-i rezistenta printr-o

zgâltâiala ori plesnitura. Asculta. Daca nu suna si nu pare a fi putreda, crapata sau slabita -foloseste-o

cu grija, apăsând și tragând de ea în jos, NU în afara, n-o smulge.

- Pipaie peste muchii (ca și când te-ai catara pe o scară).

- Pipaie sub muchii (ca și când ai trage un sertar).

- Pipaie în jurul muchiilor (ca și când ai trage de o ușă turnantă).

-Apasă în jos cu podul palmei.

-Pipaie înăuntrul oricărui deschideri sau gauri înguste, apoi bagă mâna și strânge pumnul ca

sa te prinzi (imita gestul maimutei, care poate scoate o laba întinsă printre gratiile custii ca să apuce o

nuca sau o banană, dar nu o mai poate retrage -caci pumnul a devenit mai mare decât spațiul dintre gratii).

La fel, verifică totdeauna sprijinele oferite de: arbusti, buturugi, radacini aflate la suprafața

solului, tufăriș sau colțuri de stâncă.

Reazemele pentru picioare -folosește orice ieșitură sau suprafață pe care poți să sprijini

marginea talpii pantofului -de exemplu: caramizi, console pentru tevi, mușchi de copac sau alte

asperități. Dacă perețele are o despătură verticală, înfinge în ea bombeul rotund mai întâi glezna ca să

patrunză acolo pantoful, apoi îndreapă glezna. Pentru eliberarea pantofului - procedează invers.

Dacă ieșitura din perete este prea mică pentru a putea sprijini talpa, agăta de ea un inel sau o

buclă realizată dintr-o curea, o cravată sau sîreturi înnodate, în care să intre laba a piciorului sau pantoful

(ca în scara seii de călărie).

14.2. Prize pentru mâini

14.3. Catararea prin horn

14.4. Catararea sau coborârea pe fațada unei clădiri - siliti de un incendiu, o inundatie

Printr-un horn -adică printre doi pereți verticali suficient de apropiați -un coridor îngust sau

un cos. Catararea se face împingând tare cu spatele într-un perete (un sens) și cu picioarele în celălalt

perete (sensul opus). Apoi apasă mâinile pe perete (lângă fese) și sprijina-te în ele ca să împingi corpul

în sus (fig. 14.3). Totodată ridică pe rând talpile pentru a păstra poziția picioarelor față de trunchi și a

menține forța necesară de apăsare și frecare cu perețele. Sau ține un picior (talpa) pe perețele din față și

adu celalalt picior sub sezut, pentru a usura ridicarea trunchiului. Schimba pe rând picioarele între ele.

Când cei doi pereti sunt foarte apropiați, sprijina-te pe genunchi, nu pe talpi. Dacă mai sus peretii se departează, rămâi pe acela care ți se pare mai accesibil pentru continuarea urcusului.

Batrânii -nu trebuie să se apuce de un urcus decât în caz de absolută necesitate și atunci o vor face numai până la o înălțime minimă necesară de siguranță. Ei vor fi trasi sau împinsi de oameni valizi (fig. 14.4). Odată ajunși la un nivel minim de siguranță, ei vor sta și aștepta acolo sosirea Salvării, a ajutoarelor, după ce li s-a amenajat locul respectiv pentru a avea un minim de confort, chiar dacă alții mai tineri se vor catara mai sus.

Batrânii vor fi ajutați la urcus cu orice mijloc disponibil: ochiuri de sfoară, curele pe care să-și sprijine picioarele și mâinile (acestea vor fi utile și celor care ajută); dar și prin ridicarea sau împingerea lor de către ajutoare, prin forța mușchilor.

Atenție: batrânii au tendința să renunțe, să dea drumul pe neașteptate și să cadă brusc, cu toată greutatea, peste cei care îi ajută și sprijină.

Cum îl ajuti dacă ești mai jos ca el: ține-i, condu-i, așează-i și fixează-i picioarele sau talpile persoanei vârstnice pe suprafața de sprijin, împingând-o și ridicând-o tot timpul. Sustinete-i greutatea corpului pe corpul și umerii tăi. Dar convinge-te mereu, la timp, că tu însuți ai ceva solid pe care să te sprijini și să te agăți. Pe măsura ce persoana în vârstă ajunge mai sus, ajutoarele de sub ea se vor catara și ele, în așa fel încât să o poată mereu împinge și ridica, nelăsând greul celor de deasupra.

Cum îl ajuti dacă ești deasupra lui: trage și ridică persoana în vârstă, apucând-o mai întâi de mâini, apoi de coate, apoi de subțiori. Convinge-te și reasigură-te mereu că nu vei cădea - dacă brusc se lasă moale și îți rămâne agățată de mâini CU toată greutatea. Prinderea cea mai rezistentă la tracțiune este agățarea reciprocă de încheieturile mâinilor.

Când vârstnicul ajunge cu pieptul la nivelul unei scări sau platforme, propteste-i cotele pe eșii ține-i-le bine fixate acolo. În continuare încearcă să-și apuce o gleznă, eventual cu un lat -improvizat dintr-o curea, o cravată, o cămașă - apoi trage-i sus picioarele până ce corpul îi ajunge orizontal și-l poți rostogoli pe platformă. Fii pregătit și asigură-te mereu pentru cazul în care batrânul da drumul brusc la priză și cade, să nu te traga și pe tine cu el.

După ce l-ai depus și zace pe platformă, asigură sau ancorează vârstnicul (probabil socat și incapabil să priceapă în ce situație se află) încât să nu poată cădea, prin legarea lui

i cu o curea sau o cârpa de un cârlig, o teava ori o iesitura. Da-i primul ajutor pentru soc (vezi la # 19.2).

Copiii - sunt ceva mai usor de ridicat. Pot fi trasi de sus, sau împinsi de jos - fara mari eforturi.

Daca e mai maricel, apuca-l de brate, mâini, piept, solduri sau coapse (picioarele se sprijina pe reazeme). Sau, copilul se poate agata cu mâinile de prize, în timp ce de jos îl sprijini cu genunchiul. Sau, sprijina-te bine pe picioarele tale, apuca-l cu o mâna între picioarele lui, apoi ridica-l.

Daca nu-l mai poti împinge de jos, lasa copilul sa se tina singur -cu picioarele bine sprijinite si agatat cu mâinile (verifica siguranta prizelor) -iar tu catara-te pe lângă el pâna ajungi deasupra lui într-o pozitie mai convenabila - de unde sa-l poti apuca si ridica sau trage în sus.

Pastreaza-ti calmul. Încurajeaza-l, încânta-te cu voce tare, de exemplu "ce bine ne-am catarat împreuna". Chiar daca ti-e frica, braveaza si nu lasa copilul sa vada sau sa simta gravitatea pericolului. Daca e prea slab, prea mic sau speriat, întoarce-l cu fata spre pieptul tau si încol aceste-i bratele în jurul gâtului tau. Când urci, sustine-l cu soldul sau cu coapsa. Dar metoda aceasta este a sa de incomoda încât nu o poti folosi decât pe distante sau perioade foarte scurte.

Un copil foarte mic, un sugar, va fi bagat într-o haina, un sal, o patura, o plasa sau o fata de perna -pe care o gasesti sau o improvizezi la repezeala si o agati ca o desaga pe e spate, pe umar sau de gât (fig. 14.5). Verifica daca poate respira si nu va fi strivit, sau daca poate c

14.5. Cum se cara un copil

Într-un copac - nu totdeauna poti ajunge la primele crengi. Ce-i de facut?

a) Catara-te pe trunchi -daca este înclinat sau scoarta are crapaturi, inele, paraziti, scorburi,

iedera.

b) Improvizeaza o scara lângă trunchi.

c) Ia-ti avânt si sari spre cea mai joasa creanga. Daca reusesti sa o apuci, arunca o mâna

peste cealalta si leagana-te pâna aduci picioarele sa se sprijine pe trunchi, sa se ridice si sa

se agate cu gleznela de aceeași creanga. Apoi, muncestete-te sa ajungi cu picioarele

deasupra crengii.

Daca trebuie sa te catari si mai sus: alege crengile cele mai groase; apuca ori calca la

radacina lor; a/en/ie sa nu ti se întepeneasca piciorul de tot într-o despicatora asc
utita; verifica sa nu te
prinzi sau sa nu te sprijini de vreo ramura putreda.

Nucile de cocos cresc în vârful palmierului (vezi si #16). Trunchiul acestuia este s
ubtire sialunecos, adica e greu sa te catari pe el. Încearca sa dobori nucile arun
când cu pietre. Sau cauta un
palmier mai mic, cu trunchiul înclinat, pe care sa te poti catara.

Pentru copacii mai mari foloseste un colac de catarare", adica un inel, o bucla sau o centura dintr-o curea, funie, haine - încins larg în jurul trunchiului.

Adu colacul pe trunchi la înaltimea taliei, apoi urca-te pe el cu ambele picioare -sigur n-o sa cada si n-o sa alunece în jos.

- Sprijina-te pe colac, ridica-te si întinde-te cât mai sus dupa o priza;
- îmbratiseaza sirâns copacul cu mâinile si pieptul, descarca picioarele;
- Agata colacul cu vârful labelor si trage-l în sus - îndoind genunchii (si coatele);
- Calca din nou pe colac - apoi întinde-te dupa o noua priza pentru mâini;
- Ridica colacul cu vârful picioarelor etc. Si tot asa pâna sus -la nucile de cocos.

La coborâre
procedezi invers.

Pe o scara:

Rigida: apuca treptele, nu stâlpii laterali. Daca se poate, cineva sa stea jos lângă picioarele scarii pentru a le asigura contra alunecarii.

Din frânghie: încruciseaza mâinile în spatele scarii si apuca-te de frânghiile verticale, laterale treptele pot sa se rupa. Calca pe trepte la fel cum ai face la o scara obisnuita, rigida.
Din cândîn când
îndoaie bratele la spate, pentru odihna.

Din sârma: apuca treptele din spate, cu palmele spre tine. Daca scara atârna în gol, un picior va calca normal, iar celalalt prin spatele scarii, cu calcâiul pe treapta. Daca scara este lipita de un perete, talpile vor calca normal pe trepte, din fata, dar în asa fel încât sa departeze treptele de cablurile verticale, laterale.

Pe un stâlp, un pilon sau o schela -în multe privinte urcusul este asemanator cataratului pe o scara, doar ca panta este mai abrupta. Niturile, consolele, flansele constituie si ele reazeme bune pentru picioare, alaturi de grinzile, traversele sau contravântuirile evident folosite.

Pe o cladire:

- Deschide ferestrele, spargând daca e nevoie geamul cu poseta sau pumnul (vezi #3).

Loveste direct, perpendicular. Cu mâna si cotul celalalt te agati si te tii de rama ferestrei.

- Catarate pe burlanele pentru scurgerea apei de ploaie, încalecându-le si strângându-le cugenunchii, înfigând vârful labei piciorului între burlan si perete. Împinge în JOS, nu în fara. Dar mai întâi verifica soliditatea fiecarui tronson de burlan prin scuturare etc.

- Cablul de la paratrasnet: verifica-l prin tragere si scuturare; foloseste consolele si sprijinele existente; nu-l trage în afara.

-Pe un acoperis din tigle se merge mai bine în ciorapi. Aseaza-te" pe un picior, cu laba piciorului îndoita în spate, si apasa în jos cu mâinile. Pulpa de sub tine se lateste si adera ca un cauciuc. Dar stai cu corpul vertical. Cauta sa folosesti orice sprijin pentru mâini: coama acoperisului, antene TV, sau diverse gauri. O ultima solutie: smulge câteva tigle si agata-te de scheletul din lemn pe care îl gasesti dedesubt.

-Cum te catari pe o cornisa, o bordura, un pervaz sau o balustrada: trage-te în sus cu bratele, arunca coatele peste sprijinul gasit, balanseaza si salta picioarele peste zidarie, împinge în jos cu mâinile pentru a ridica corpul, arunca genunchiul sau laba piciorului deasupra obstacolului -si apoi îndreapta corpul la verticala.

Atentie la zidaria care începe sa se crape, sa se farâmiteze, sa plezneasca si chiar sa se prabuseasca atunci când o încarci. Daca poti, lasa greutatea corpului sa stea pe picioare. La munte: vezi #13.6.

14.3. AJUTA-TE LA CATARARE CU:

O scara -din doua scari mai scurte fa una mai lunga. Leaga-le împreuna cu pice fel de sfoara sau sârma gasesti. De exemplu, cu doua scari de câte 2,5 m. se face una de 3,5-4 m, suficienta ca sa ajungi la primul etaj sau în beci.

Cele doua scari trebuie suprapuse si legate una de alta pe o lungime de aproximativ 1 m. O scara lunga va fi manipulata mai bine de doi oameni.

Ar fi bine sa ancorezi capatul de sus al scarii prin legare de un reazem etc. Verifica bine si sprijinirea capatului de jos al scarii. Asigura-1 contra alunecarii prin ancorare, împanare sau legare.

Nu trânti scara.

O frânghie (vezi #12.8). Sansele de a gasi o funie tocmai când ai nevoie de ea sunt minime. De obicei trebuie sa improvizezi ceva. Înainte de întrebuintare, verifica-i rezistenta: pune un capat al eipe dusumea si urca-te cu piciorul pe el, apoi trage cu toata forta de celalalt capat, mai ales de noduri. În mod normal o coarda de alpinism care a suportat 7-8 cazaturi ale cataratorului si scoate din uz.

Pentru îmbinarea a doua frânghii se folosesc nodurile din fig. 14.6. Atentie: întreaga frânghie are rezistenta egala cu a celei mai slabe componente (bucata de sfoara sau nod)

.

O frânghie poate fi folosită la catarare în două feluri:

- la asigurare (catarare pe perete CU frânghia);

- catarare în mâini, PE frânghie.

Asigurarea cu o frânghie - primul om din grup se catara pe perete cu forțe proprii (neasigurat).

El trebuie să fie persoana cea mai pricepută, mai puternică, mai agilă sau mai rezistentă, cu nervii tari.

Acesta va căuta atât capătul frânghiei principale lungi (A), cât și o bucată mai scurtă (B), ambele legate de talie.

La primul loc sau platforma pe care o găsește, bună pentru adunarea grupului, eventual și la o

înălțime suficient de mare deasupra nivelului periculos, înaintasul va căuta ceva solid de care să se

poată ancora: o clăntă de usă, o fereastră, un pînten de stîncă, un copac, o bară, sau o teavă. El își va

lega talia de acest reazem cu funia scurtă. Chiar dacă nu descoperă un reazem convenabil de care să se

ancoreze, primul catarator trebuie să caute și să găsească totuși un sprijin, un prag, o stîncă, o ramă de

fereastră sau un gard în care să-și poată înfige zdrean calcâiele -spre a putea asigura de sus, cu

frânghia A întinsă, pe cei ce urmează.

Dacă funia principală A nu este suficient de lungă ca să poată fi și trecută peste spatele celui de sus, și apucată de persoanele ramase jos, ea trebuie prelungită

pe loc cu o curea, un pantalon etc. În

timpul ascensiunii, primul catarator trebuie să verifice și drumul pe care îl parcure frânghia lungă A.

Ea nu trebuie să se agate de cioturi, stînci sau de picioarele celor de jos și eventual să-l împiedice la

catarare ori să-l dezechilibreze. Nici să se frece de pietre ascuțite.

Persoana următoare care urcă de jos își leagă coada funiei lungi fie direct de talie sau la

subțiori cu un nod, fie prin intermediul unei alte bucăți de frânghie, curea sau centură mai scurtă C.

Apoi va începe să se catară pe perete cu propriile forțe, urmând aproximativ același

drum și folosind aceeași tehnică pe care le-a văzut la cel dinainte. În același timp, persoana de sus (bine ancorată) trage

mereu și ușor de capătul funiei principale A, trecută peste spatele său -ca și cum s-ar sterge cu un

prosop (fig. 14.7). În felul acesta:

-Frânghia principală A, mereu întinsă, constituie o asigurare permanentă de sus pentru cel

care se catară pe perete prin forțele proprii.

-Dacă cel care se catară alunecă și cade, el rămâne agățat de funia principală A; corpul celui

de sus funcționează ca un amortizor de soc.

-Dacă frânghia principală A este ținută mereu întinsă, când cel care se catară cade nu va apărea un soc prea mare. În felul acesta se evită ruperea frânghiei sau strivirea celui asigurat.

-Dacă cel care se catară este slăbit ori neîndemânic, el poate fi în continuu ajutat p

rin tragere
în sus cu ajutorul frânghiei A.

-Oamenii nu se vor epuiza catarându-se neergonomic (în mâini) pe frânghie. Când a doua persoană ajunge sus, pe platforma de regrupare, capatul frânghiei

A și bucla C vor fi din nou coborâte pentru următorul catarator. Acesta va proceda la fel cum a făcut al doilea: își potrivește bucla C pe talie sau la subtiori, apoi începe să se catară - asigurat de cel de sus, care întinde mereu frânghia A.

14.6. Noduri pentru asigurare

14.7. Asigurarea eu o frânghie

În cazul în care sus există o persoană încă de la începutul situației de criză, care-i poate ajuta

pe cei de jos, prin coborârea unei frânghii A, e preferabil ca aceasta să aibă la capatul de jos deja făcutul sau prinsă centura C cu care se leagă cel de jos. În continuare cei doi vor proceda cum s-a arătat:

cel de jos se catară pe perete prin propriile forte, iar cel de sus îl asigură, întinzând mereu frânghia A petrecută peste spate.

Vârștii nu se pot catară deloc singuri și trebuie trasi sus cu funia A, bine legate peste piept, la subtiori - astfel încât să nu scape sau să alunece din legătură.

La fel vor fi trasi de sus și copiii mari.

Un copil mic va fi luat în spate și asigurat acolo de un adult -care se va catară asigurat de sus cu o frânghie.

Este de importanță vitală ca nodurile să nu se desfacă singure. Mai bine faci un nod mare și urât (înnodat încă odată - și peste - și pe sub) decât unul frumos

-care să producă accidente. Metoda de catarare descrisă mai înainte poate fi folosită și la munte, pe un mal stâncos sau pe o clădire.

Uneori înălțimea de urcat e mare și nu poate fi parcursă toată dintr-o dată, fiind necesare câteva etape, de-a lungul a câtorva lungimi de frânghie. Cel ce se catară primul (liber, neasigurat cu frânghie) va aduce de fiecare dată restul grupului la nivelul său.

Dacă frânghia este suficient de rezistentă, primul catarator ar putea fi ajutat de o persoană de nădejde dintre cei rămași jos, care să-l asigure de jos -ținând funia mereu ușor între umeri, trecută pe după spatele sau, ca și când s-ar șterge cu prosopul. Desigur că persoana de jos (care asigură) trebuie să fie și

ea legata de un reazem.

În cazul caderii cataratorului, asigurarea de jos permite oprirea lui atârnat de frânghie fie pe platforma pe care sta persoana care asigura, fie mai jos de aceasta. În cazul al doilea, socul suferit de persoana de jos când opreste caderea celui alt va fi foarte mare (o forta aproximativ dubla fata de greutatea celui cazut).

Pentru succesul acestei manevre trebuie ca:

-frânghia sa nu fie nici prea întinsa, nici prea larga: sa fie permanent data de jos celui care se catara, astfel încât acesta sa nu fie tras de ea si dezechilibrat pe spate;

-cel de jos sa fie bine ancorat, suficient de solid si cu reflexe bune, ca sa poata j'face fata socului care apare în cazul caderii celui de deasupra.

În continuare cel cazut va trebui sa se recatere pâna la platforma de plecare

în acest timp fiind tras în sus sau asigurat prin frânghie. Daca cel ce ar asigura manevrarea de jos a frânghiei nu se poate ancora bine si risca sa fie aruncat în gol când persoana care urca ar aluneca si cadea -NU se face aceasta asigurare de jos. Înaintasul se catara neasigurat. Cel de jos nu se va mai înfășura cu frânghia, ci va avea grija doar ca ea sa curga" usor în sus spre cel ce se catara. De asemenea trebuie sa fie atent ca funia, trasa eventual decel care cade, sa nu se agatxe si sa antreneze o alta persoana de pe platforma. În felul acesta, cel care cade nu va mai face alte victime.

Câteva sfaturi si pentru cel care face asigurarea, frecându-si coarda peste spate:

- Lasa-ti mânele jos - ca sa eviti rosaturile la brate.

-Când asiguratul aluneca si cade, aduna iute spre burta ambele mâini care tin frânghia -ca sa

maresti frecarea ei de corp.

Pentru a arunca funia în sus, sau peste un obstacol înalt: fa mai întâi un colac, înfășurând funia

în sensul acelor de ceas si tine-l în mâna stânga. la cu mâna dreapta 3 spire rasfirate. Tinteste si arunca

aceste spire, dupa ce le pendulezi pe sub mâna, lasând colacul sa se desfasoare usor din mâna stânga

(vezi si #12.8).

Dar, nu va jucati cu aceste tehnici de catarare. Ele trebuie învatate din timp si considerate ca o

ultima sansa, pentru salvarea dintr-o situatie critica. Nu pentru distractia vilégiaturistilor inconstienti, la mare sau munte.

Catararea pe frânghie -pare multor oameni imposibil de facut. De fapt o poate face oricine daca

la ridicare foloseste muschii picioarelor, nu cei de la brate. Iata cum:

Întinde mâinile cât mai sus, apuca frânghia si ramâi atârnat de ea. Încruciseaza picioarele, ridica genunchii, apuca si strânge tare frânghia între genunchi, pulpe, glezne si labe

le picioarelor.

Îndreapta genunchii, împingând cu picioarele -mâinile vor aluneca pe frânghie în sus. La capatul cursei

genunchilor, apuca din nou frânghia strâns cu mâinile și slabeste picioarele -vei rămâne atârnat în

mâini. Ridica genunchii, îndoiaie, apuca din nou frânghia cu picioarele s.a.m.d. Învata și exerseaza din

timp!

O persoana mai neputincioasa care nu reuseste sa se catara din cauza ca nu poate prinde și

strânge frânghia cu picioarele, poate fi ajutata de un catarator bun, solid. Cum: cel care da ajutor va

strânge pumnii în jurul frânghiei și acestia vor constitui un reazem, ca o treapta pentru talpile persoanei

mai slabe, care nu va mai fi nevoita sa strângă frânghia cu picioarele sale. Tot ce are de facut

cataratorul neputincios este sa-si traga în sus și sa îndoiaie genunchii, dupa care să sprijinindu-se cu talpile

pe pumnii celui de jos, se ridica folosind picioarele și se agata cu mâinile mai sus pe frânghie s.a.m.d.

Cel care da ajutor, se va catara sub persoana ajutata.

Daca frânghia atârna lipita pe un perete, de o stânca sau de un trunchi de copac, atunci te

catari cu mâinile pe ea, iar picioarele merg sprijinindu-se pe reazemele de pe suprafața obstacolului, a

peretelui.

O metoda de catarare mai stiintifica utilizeaza 3 ochiuri din curea, coarda sau cablu electric,

prinse pe frânghia principala cu noduri Prusik (alunecatoare) -vezi #12.9. Doua dintre ochiuri (cele de

jos) servesc ca sprijin pentru picioare, iar al treilea (de sus) sustine mijlocul cataratorului, fig. 13.13 și

12.14. Nodul alunecator se strânge în sarcina (când piciorul din ochiul respectiv apasa ori împinge), dar

se slabeste și poate fi tras în sus pe frânghie cu mâinile -când este descarcat. Ridicarea este realizata

numai de picioare, mâinile servesc doar la tragerea în sus a nodurilor și inelelor. Metoda e sigura, dar înceata și obositoare.

14.4. URCA-TE

Din apa -pe mal: inspira adânc. Pluteste cu corpul vertical (vezi la #6.6). Salta-te scurt în sus,

apoi scufunda-te cu o miscare viguroasa. Cu o miscare puternica de picioare (ca la înotul bras) împinge

corpul (mentinut vertical) în sus pentru a-l arunca cât mai afara din apa. Apuca-te cu mâinile de prizele

existente sau înfige-ti coatele peste margine, bordura sau mal. Îndoaie corpul si salta un genunchi sus, lângă coate, apoi rostogoleste-te lateral pe mal.

Un chei, un doc sau un mal din zidarie alunecoasa trebuie mai întâi privit si analizat scurt, din apa. Cauta pe el trepte, console din otel, iesituri din lemn, un cablu care atârna sau o scara -pentru a te ajuta la catarare.

Pe un mal înclinat si noroios: salta-te cât mai sus din apa printr-o împingere cu picioarele si înfige degetele unei mâini cât mai sus în mal. Sprijina-te cu mâna cealalta pe mal la nivelul taliei si maiîmpinge o data din picioare. Înfige si vârful picioarelor în solul malului, pentru sprijin. Continua sa te catari - tragând de sus cu o mâna si împingând în jos cu cealalta, la nivelul taliei.

O creanga ce atârna în apa: pentru început apuca orice poti din ea, apoi împinge-te în sus cu picioarele si ajuta-te cu mâinile -ca sa ajungi sa apuci o bucata mai groasa. Daca în apa atârnau doar frunze, apuca-le si apleaca treptat creanga, saltându-te mereu în sus prin împingere cu picioarele în apa, pâna ce reusesti sa apuci ceva mai solid.

Din apa -într-o barca (vezi #6.6):

a) înoata la prova (vârful) barcii, agata-te de bordura, salta-te cu forta (printr-o succesiune de miscari în sus si în jos: plutire -iesire scurta din apa -scufundare -împingere puternica cu picioarele s.a.m.d.) pâna ce ajungi cu pieptul deasupra, peste bordura. Apoi rostogoleste-te în auntru.

Sau:

b) Pe la pupa (coada) barcii -agata-te si sprijina-te pe cârma, leaga o bucla de funie sau decurea de o proeminenta a bordurii sau de un ochet si baga în ea un picior, folosind-o ca scara. În acest timp persoanele din barca se vor deplasa spre bordul opus, pentru a mentine echilibrul.

c) într-o barca pneumatica: catara-te prin locul unde tubul inelar al bordului este mai gros. Agata-te si sprijina-te lateral cu mâinile, împinge apa cu picioarele si salta pieptul apoi burta peste bordura. Apoi trage-te si rostogoleste-te înauntru.

Cum ridici din apa un om epuizat: trage-i mâinile pe mal, debarcader sau pluta, as ezându-le una peste alta. Cauta-ti lângă el un loc bun sa stai în picioare. Apuca-i tare încheietura stânga cu mâna ta stânga, încheietura lui dreapta cu mâna ta dreapta si lasa persoana sa atârne în apa. Coboar-o si ridic

o de câteva ori (îndoindu-ti genunchii, NU trunchiul), apoi smulge-o în sus cu totul si i în acelasi timp roteste-te cu spatele la apa, astfel ca persoana ridicata sa ajunga cu sezutul s

i spatete pe mal si cu fata spre apa, lângă tine.

Daca nu esti suficient de puternic ca sa o salti singur pe mal, atunci trage-o sus pâna ce ajunge cu pieptul deasupra bordurii malului. Propteste-i coatele pe mal si las-o sa se tina singura. Apoi du-te lateral, trage-i picioarele sus si ajut-o , sa se rostogoleasca pe mal.

O persoana usoara sau un copil poate fi ridicata pe mal sau în barca apucând-o de închieturi cu mâinile încrucisate. O ridici si apoi o rotesti cu fata spre apa -fara sa mai fie nevoie sa te rasucesti si tu. Daca nu poti salta dintr-o data persoana în barca sau pe mal, atunci trage-o în sus pâna ajunge cu subtiorile deasupra bordurii. Propteste-o cu bratele înauntru, cu subtiorile sprijinite pe bordura captusita dinainte cu ceva moale, eventual haine -ca sa n-o taie. Apoi apuca-i un picior si trage-o înauntru.

Din apa -pe malul de gheata -daca gheata subtire s-a rupt sau spart, ori ai cazut de pe malul de gheata în râu, în lac, în canal sau în balta, imediat:

- împinge tare în apa cu picioarele, în jos;
- încearca sa plutesti si sa iesi deasupra apei înainte ca hainele sa se îmbibe cu apa;
- Apuca-te de mal sau de marginea ghetii;
- Loveste sau împinge tare cu picioarele în apa, ca sa ridici corpul deasupra malului sau deasupra ghetii;

- Desfa bratele peste gheata (mareste cât poti suprafata de sprijin pe gheata);
- Trage-te si iesi afara din apa.

Sansele tale de salvare scad proportional cu cresterea timpului cât stai în apa si cu cât te departezi mai mult de marginea ghetii sau de locul unde ai cazut. Nu renunta daca gheata cedeaza si crape din nou. Continua sa încerci. Mai da odata din picioare ca sa iesi afara din apa pe gheata, întinde din nou bratele.

* Cum salvezi o persoana cazuta de pe gheata în apa: nu te apropia de victima (vezi si #6.10). Da-i indicatii si sfaturi tipând de la distanta. Încearca sa ajungi la victima cu o prajina, o creanga, o scara sau o bicicleta întinsa pe gheata (fig. 14.8), sau trimite-i prin lunecare o piatra sau o patina legata de o funie, de o coarda sau de fulare înnodate. Se poate încerca si alcatuirea unui lant de oameni întinsi pe gheata, care sa alunece spre victima, agatati unul de altul cu mâinile de picioarele celui din fata. Cel mai înaintat va încerca sa dea victimei un ochi de funie sau de curea, de care aceasta sa se agate. Apoi tot lantul de oameni va trage funia sau cureaua si victima agatata de ea, retragându-se târâs. Atentie: daca gheata începe sa scârtâie sau sa crape, trebuie sa va opriti si sa încercati altceva.

Sari - pe sau peste un obstacol:

* Mobil -de exemplu pe capota unui automobil care încearca sa te calce sau sa te loveasca, la o trecere pentru pietoni (fig. 14.9). Saritura iti poate salva picioarele sau chiar viata.

14.8. Salvarea celui cazut de pe gheata în apa

14.9. Sari pe masina

Poti sari numai daca masina frâneaza. Sari pe capota -cât mai iute. Viteza de reactie este

hotarâtoare. Alte reguli nu ar mai fi, caci situatiile sunt foarte variate (vezi si la #11).

Poti sari în stilul "foarfeca" (de la atletism) si sa aterizezi pe masina cu sezutul (amortizor

natural). Atentie la cap si la genunchi - acestea sunt punctele mai vulnerabile.

Sau, poti sari ca la jocul "capra", sprijinind mâinile pe capota si tinând picioarele departate,

ceea ce le fereste de lovitura botului masinii.

* Fix sau solid -nu te agata de el doar cu mâinile, ci sari astfel încât sa ajungi si cu picioarele

pe un reazem. Nu încerca sa ajungi dintr-o data pâna sus pe coama unui zid, daca are pe ea cioburi de

sticla, sârma ghimpata ori tepi (afara de cazul în care poti apuca tepii). Agata-te cu degetele pe muchia

coamei, sub sau lângă vârful taietoare. Apoi salta picioarele sus. Pune un picior

cu toata talpa pe coama apoi salta-ti întregul corp, sprijinindu-te în mâini si pe talpa, printre tepi. În continuare

restabileste pozitia normala a corpului.

Cum poti afla daca gardul sau sârma electrocuteaza:

- Exista animale sau pasari moarte la baza gardului ori a zidului?

- Sârma e montata pe izolatori?

- Pe timp de umezeala, ploaie sau furtuna sar scântei din el?

-Plesneste sau atinge scurt sârma cu vârful proeminent al pumnului (radacina degetului).

Datorita duratei scurte a contactului, chiar daca în sârma circula curent vei simti numai o usoara

zgâltâiala (vezi si la #19.6).

* Daca nu descoperi reazeme pentru picioare, sari ca sa te agati cu mâinile. Apoi balanseaza-te

si ridica sau da-ti picioarele peste cap - pâna vei putea urca mai departe.

* Daca mai ai la dispozitie câteva secunde si nu vezi nici o priza pentru mâini sau picioare

pâna la o înaltime de câtiva metri, improvizeaza iute o scara din lemne, buturugi, pietre, carbuni,

cartofi, fiare vechi, mobile, carti, orice.

14.5. ÎN SUBTERAN (vezi #3.8, #6.5 si #9)

Pericole: când esti într-o pestera, într-un put, într-un tunel, într-o canalizare, o galerie de mina

sau de metrou si te ameninta o inundatie, catara-te pe o platforma înalta, deasupra pericolului, mai sus

de nivelul posibil al apei. La fel (preventiv) trebuie sa procedezi si când esti b locat în subteran

împreuna cu o persoana ranita, sau te-ai ratacit si nivelul apei ar putea sa crea

sca înainte de sosirea
salvatorilor.

La catarare se folosesc principiile si metodele aratate mai înainte.

Nu-txi pierde cumpatul si curajul.

Sa nu te surprinda zgomotul facut de apa: picurare, pravalire, gâlgâire. Sunetele din subteran pot deveni apasatoare. Stati grupati. La intrarea într-o zona mai întunecoasa opreste-te un timp -pentru a lasa ochii sa se adapteze la bezna. Când te deplasezi -nu tipa; dar când stai pe loc, poti sa tipi ca sa-ti descarci nervii.

Economiseste cât mai mult bateria lanternei sau torta, stingând-o. Priveste cât mai des înapoi pentru a memora aspectul drumului - vazut în sens invers.

Drumul parcurs trebuie marcat (adu-ti aminte de firul Ariadnei, din Labirint) ca sa indice directia drumului înapoi. Sunt diverse posibilitati: presara pe drum semne, marcaje, sageti -din hârtie, carton, funingine, zgârieturi, picaturi de ceara pe sol, bucati de sfoara, de cârpa sau sârma etc.

Marcheaza locul prin care intri într-o încăpere mai mare.

Când mergi prin sau de-a lungul unei ape subterane -nu te grabi. Urmeaza cursul apei. Fii gata sa înoti daca solul, fundul pârâului sau al baltoacei se termina brusc; adeseori el se adânceste pe neasteptate. Nu cauta sa eviti intrarea în apa; ocoleste-o numai daca drumul pe alaturi este mai usor de parcurs.

Din cauza întunericului si a noroiului de pe pietre este nevoie de o precautie si mai mare decât în alte situatii. Zonele cu stalactite dintr-o peștera sunt deosebit de alunecoase. La urcus, pentru cresterea aderenței mergi încaltat doar cu ciorapi curati (chiar uzi), caci încaltam întea cu talpa de cauciuc aluneca.

Stalagmitile (stalactite care cresc în sus) sunt foarte bune pentru ancorarea frânghiilor si constituie prize de mâna sau reazeme pentru picior. Încearca sa nu faci stricaciuni în peșterile cu formatiuni geologice frumoase: nu naclai totul cu funingine, nu rupe si nu sparge stalactitele, nu zgâria

peretii - încearca sa-ti rezolvi problemele prin metode neagresive.

Siguranta în subteran: daca vrei sa intri si sa cercetezi pesteri, mine parasite, puturi -si nu ai experienta sau cunostintele necesare ca sa previi accidente -înscrie-te mai întâi la un club de speologie.

Pentru o expeditie subterana ia totdeauna la tine, în afara echipamentului turistici obisnuit:

hrana, haine calduroase, casti de protectie, cizme de cauciuc cu talpi antiderapante, lampi bune, torte, lumânari de rezerva, chibrituri de rezerva, baterii, carbid de rezerva.

Pentru explorarea unei pesteri este nevoie de o echipa formata din cel puțin 4 oameni valizi si capabili. Verifica buletinul meteorologic si pericolul unor ploi torentiale. Nu va apucati de expeditii foarte ambitioase, peste puteri. Anunta unde veti merge, pe unde veti coborî, când veti sa iesiti.

Nu subestima niciodata pericolele - fii prevazator si prudent:

-Viteza de deplasare a grupului trebuie redusa la viteza celei mai încete si mai slabe persoane;

- Stati împreuna. Mergeti în sir indian;

- Misca-te si deplaseaza-te ca si cum tavanul, peretii si pardoseala ar fi minate;

Dupa accident - aplica lozinca SCOP/ vezi # 2.5.

15. ÎN JOS

15.1. Cum cobori Mergând, Pe o frânghie, Mergând si alunecând

15.2. Cum sari Pe pamânt, în apa, Caderea în gol

15.3. Cum ajuti

15.4. Când stai pe loc si nu cobori?

Când te trezesti prea sus, de exemplu la 10 m. deasupra mării pe puntea unui vapor care se

scufunda, pe acoperisul unei case care arde, blocat în lanturi la Mosi, într-o cabina de teleferic oprita

deasupra prapastiei, si vrei sau trebuie sa ajungi mai jos, în primul rând nu-ti pierde firea (vezi #2.5).

Apoi, daca nu sunt sanse sa te salveze altii, cauta singur o solutie sau un drum de coborâre.

Câteodata, desi te afli -ca urmare a accidentului -la o înaltime de câteva zeci de metri

deasupra solului, e nevoie sa cobori doar câtiva metri pâna la un loc sigur sau la o cale mai usoara de salvare.

Anumite coborâri ne uimesc sau ne înfioara: cascadorul care sare pe acoperisul unui vagon în

viteza; luptatorul antitero care-si da drumul dintr-un elicopter în zbor, pe frânghia leganata de vânt

s.a.m.d. Dar specialistii nu fac minuni, ci folosesc anumite reguli si tehnici de actiune sau de

comportare valabile la orice fel de coborâre. Aceste reguli pot fi învatate de oricine -însa nu peste

noapte.

La coborâre te ajuta forta gravitatiei -pe care o poti domestici, o poti controla si chiar valorifica.

15.1. CUM COBORI

Mergând: procedeaza invers decât la catarare (vezi #13.6 si #14). Persoana cea mai slaba coboara prima, cea mai puternica ultima.

1. Alege prizele pentru mâini - sa fie cât mai jos;
2. Nu privi mai jos decât picioarele;
3. Când cobori o panta cu fata spre vale, priveste în afara sau lateral;
4. Daca panta creste, devine abrupta si privelistea golului te sperie, sau prizele devin mai mici si reazemele pentru picioare încep sa cedeze (de exemplu o scara interioara cuprinde sa de flacari) întoarce-te cu fata spre perete sau spre sol. Daca gasesti o balustrada, foloseste-o.

Asigurarea cu o frânghie la coborâre: persoana cea mai solida din grup ramâne sus si lăsa frânghia sa coboare usor, împreuna cu cel care coboara peretele prin propriile forte. Cel de sus asigura si întinde coarda frecând-o pe spate (metoda este inversa celei folosite la catarare - vezi #14.3).

Persoana solida coboara ultima, folosindu-si propriile forte, într-una din variantele:

a) Singura, fara asigurare; sau

b) Cu asigurare de jos" - vezi #14.3; sau

c) Daca se poate renunta la frânghie, ea va fi bine legata sus iar ultimul om aluneca pe ea în

jos.

Daca însă frânghia disponibila nu este suficient de rezistenta, mai bine coborâti peretele sau stânca liber (cu mâinile si picioarele), iar coarda o folositi numai pentru sustinere.

Pe o frânghie - sau pe ceva asemanator, fie improvizat din fâsii înnodate, rupte din carceafuri, paturi, perdele, sau din iedera, plante agatatoare, sârma, parâma; sfori de la parasuta, fie pe cablul

paratrâznetului, un cablu electric, un cablu din otel, un trunchi de copac, o prajina, un stâlp, catarg,
(vezi #12.8 si #14).

Verifica daca frânghia improvizata este: rezistentă, bine ancorată -sus, suficient de lungă până jos. Cel mai slab din grup coboară primul, cel mai zdravăn, ultimul. Cum:

1. Apuca frânghia cu mâinile;
2. Îmbratisează-o cu bratele și coatele;
3. Încolăcește-ți coapsele, genunchii, calcâiele, gleznelor și labele picioarelor în jurul ei;
4. Coboară tinându-te alternativ cu fiecare mână, pe rând (daca poți);
5. Odihnește-te ori de câte ori găsești sprijin pentru picioare (de exemplu pe nodurile frânghiei);
6. Nu te grabi.

Folosește cât mai mult picioarele și cât mai puțin bratele.

Alunecarea în jos pe o funie încropită din cearceafuri înnodate este epuizantă -dar așa sunt

aproape toate coborârile.

Când aluneci în jos încearcă să te ajuti cât mai mult cu forța de frecare, nu lucra doar cu forța mușchilor:

* Pe o frânghie simplă verticală: agată-te și apasă tare cu muchia interioară a talpii pantofilor pe frânghie. Dacă poți să te ții numai cu mâinile, atunci rămâi atârnat în brate și încrucisează picioarele astfel încât frânghia să fie prinsă ca într-un clește -ale cărui falci sunt unul dintre calcâie și muchia exterioară a labei celuilalt picior. După ce reușești să susții greutatea corpului cu ajutorul acestui "clește" fixat pe frânghie, slabeste clestele până ce începi să aluneci în jos. Mâinile se agată și se strâng succesiv, una sub alta, pe frânghie; ele nu susțin greutatea, ci doar țin corpul lipit de frânghie.

* Pe o funie verticală cu noduri: când ajungi cu picioarele la un nod, lasă greutatea corpului pe el și oprește-te, pentru a te odihni câteva secunde. Dacă la plecarea de sus treci funia (improvizată din cearceafuri, perdele, pături înnodate) pe sub curea pantalonilor -vei putea să te oprești la fiecare nod (daca este suficient de voluminos) agatând de el curea. Greutatea corpului va fi susținută de curea -care îți va strangula însa mijlocul. Apoi suge burta, treci curea peste nod și continuă coborârea. Fii atent să nu te blochezi la un nod prea mare.

* Pe un cablu sau pe o coardă înclinată: încăleca-1 și lungeste-te cu pieptul pe el, cu capul în sus. Apuca-1 cu ambele mâini. Unul dintre picioare atârna relaxat, vertical, cu talpa spre sol, ca o contra-greutate care menține corpul deasupra cablului, stabilizând postura. Celălalt picior va sta cu genunchiul îndoit, cu glezna deasupra cablului și cu laba agatată, frecând pe cablu. Aluneca încet, în jos, la vale, mișcând pe rând mâinile pe cablu, una sub alta. Piciorul -contragreutate trebuie ținut

permanent îndreptat spre sol. Ar fi bine sa introduci dinainte o haina sau un pulo var între cablu si piept, stomac sau bazin, pentru a mai micsora apasarea pe corp si a evita rosatura sau arsura produsa de frecarea frânghiei. Aceeasi metoda se foloseste si la deplasarea pe un cablu orizontal.

* Pe o prajina, un trunchi de copac, un stâlp sau o teavaa verticala: îmbratiseaz-o cu bratele si coatele. Încruciseaza genunchii peste ea. Adu gleznela si labele înapoi, sub tine . Daca diametrul nu este prea mare, poti realiza o frecare mai puternica decât te asteptai.

* Cu o frânghie sau o coarda lunga si rezistenta: daca este suficient de lunga ca sa ajunga dublata pâna jos la locul dorit, sigur, foloseste-o asa cum se vede în fig. 15.1 (în a lpinism metoda se numeste rapel). Agata bucla facuta de mijlocul funiei îndoite de o ancora (un pat, o stânca, un copac). Înnoada capetele cu un nod simplu si coboara-1 pâna jos la platforma, balcon, pe sol , la cornisa. Verifica daca a ajuns jos.

15.1. Coborârea în rapel cu ajutorul frânghiei (metoda Abseil)

Funia dublata va trece printre picioare, apoi în jurul piciorului drept (ca si când ai sterge fesa dreapta cu un prosop), apoi o duci în fata peste piept, pe deasupra umarului stâng spre spate si în continuare o readuci în fata pe la subtioara dreapta si o apuci cu mâna dreapta, lasând-o sa atârne. Ramura de frânghie care vine de sus, o apuci cu mâna stânga. Mâna dreapta trage si slabe ste funia în jurul trunchiului si prin aceasta frâneaza, dând drumul corpului sa aluneca în jos. Picioarele departate calca cu toata talpa pe perete, coborând. Stai cu fata la perete, aplecat pe spate . Mâna stânga serveste numai la echilibrare; viteza de coborâre este controlata de mâna dreapta.

Nu te încorda. Lasa frecarea sa faca toata munca grea. Tu doar controleaz-o.

Dupa ce ajungi jos si nu mai coboara nimeni, desfa nodul celor doua capete ale frânghiei, apoi trage continuu, fara smucituri, de un capat, pâna cade toata frânghia - pe care o vei putea refolosi.

Metoda este excelenta, dar necesita oarecare îndemânare si obisnuinta. Înainte de a o folosi ar fi bine sa exersezi putin -de exemplu mergând câtiva pasi înapoi, pe o suprafata orizontala, cu funia înfasurata corect peste corp. Instinctul de conservare face sa te agati încordat de funie si sa te lipesti de

perete. Din contra, metoda necesita relaxare si departarea de perete.

Partea cea mai delicata si mai riscanta a coborârii în rapel o constituie primii metri sau pasi de sus, de la vârful. Tovarasi din grup trebuie sa-l ajute încurajându-l pe cel care coboara, pâna când acesta reuseste sa se aplece pe spate si sa porneasca în jos, controlând frecarea cu mâna dreapta.

Repetam regulile esentiale ale rapelului:

1. Funia freaca printre picioare - peste fesa dreapta - piept - umarul stâng - spionare;

2. Mâna dreapta frâneaza.

Mergând si alunecând: adeseori coborârea unei pante de zapada începe mergând -dar se termina cu o alunecare - vezi #13.6.

15.2. CUM SARI

Saritura în gol trebuie amânata sau evitata cu orice pret.

Sari numai când esti silit: te cuprind flacarile, îti cade tavanul în cap, se prabusesc pardoseala, se surpa malul pe care stai. Daca ajungi într-o astfel de situatie critica, nu mai ezita: trage aerul adânc în piept si da-ti drumul.

Primii sar cei mai slabi din grup, iar cei mai zdraveni - ultimii.

Atentie: este bine sa stii ca poti muri cazând de la 6 m. Unii cad doar de la 3 m si-si strivesc talpile sau îsi fractureaza labele.

Pe pamânt: înainte de a sari ia câteva masuri pentru reducerea socului la aterizare. Nu te gândi la tehnici spectaculoase, la aterizarea parasutistului, la rostogoliri sau amortizari etc. Când esti obez, batrân sau anchilozat - trebuie sa fii mai realist.

Daca nu poti evita saritura, macar încearca:

- sa micsorezi înaltimea;
- sa înmoi aterizarea;
- sa protejezi capul.

Cum se pot pune în practica aceste idei?

Sa luam un exemplu: esti într-un dormitor situat la 10 m înaltime de pamânt. Daca sari pe fereastră, te vei izbi de sol cu vreo 45 km/h; amin! Ce-i de facut?

* Scurteaza cursa de cadere: leaga unul de altul cele doua cearceafuri de pe pat. Adauga si fata de perna. Leaga de pat un capat al funiei si da-i drumul celuilalt capat pe fereastră în jos. Vei micsora înaltimea cam la 1/2.

*înmoaie socul la aterizare: arunca jos salteaua, pernele, covorul, în locul pe care vei cadea.

Ceva moale cu grosimea de câtiva cm poate sa-ti salveze viata.

* Protejeaza-ti craniul: înveleste-l cu un turban facut dintr-un pulovar, o vesta sau chiar punga de plastic umpluta cu gogoloase din hârtie de toaleta. Cel mai bine cu o casca de

motociclist sau de
santierist.

Dupa ce le-ai facut pe toate si ai pregatit saritura -porneste alunecând în jos pe cearceafuri,
agata-te de capatul lor si atârna cu bratele întinse, da-ti drumul sa cazi, ghemuies
te-te.

S-ar putea sa te scoli fara nici o zgârietura.

Totdeauna gândește-ti dinainte saritura si aterizarea -mai ales daca nu poti sa ar
unci jos ceva
pentru amortizarea socului. Altfel -caderea de la 12-13 m înaltime (etajul 2), pe
o suprafata tare, poate
fi mortala.

Acoperisul unui automobil este un amortizor excelent -a salvat în multe ocazii oam
enii care
sureau de la etaj. Pe orice strat de iarba, poteca cu pietris, tufisuri, copaci
sau zapada -vei ateriza mai
bine decât pe ciment, pe caldarâm sau pe asfalt.

Daca nu poti organiza un strat amortizor, cauta macar sa cazi pe o panta -care t
e va ajuta sa
transformi forta verticala de cadere într-una înclinata sau orizontala, reducând astfe
l energia de
ciocnire. De exemplu, parasutistii si deltaplanistii învata sa aterizeze nu pe ver
ticala, ci mult mai
convenabil: pe diagonala, alergând pe sol.

Cum sari si cum aterizezi pe o panta:

1. Înainte de cadere, coboara corpul prin atârnaarea de mâini si brate (reduci înaltimea
cu
aproximativ 2 m);
 2. Alege locul de aterizare;
 3. Sprijina muchia exterioara a labei piciorului pe perete si împinge-te cu
piciorul în afara;
 4. Întoarce-te si sari cu fata spre vale;
 5. La aterizare: lasa genunchii sa se îndoiaie, coboara corpul, fa un salt spre val
e, ghemuiesete
protejând bine capul si stai moale, cât mai relaxat.
- Daca însa nu ai de ales si suprafata pe care cazi este orizontala si tare (beton s
au piatra), s-ar

putea ca o rostogolire facuta la aterizare sa te fereasca de zdrobire (fig. 15.2). În acest caz manevrele

initiale ale sariturii sunt tot cele descrise mai înainte, dar în timpul caderii:

a) Ridica bratele (dar nu împreuna sau încrucisa degetele) si lipeste-le pe fiecare parte a capului;

b) îndoaie puțin genunchii si gleznela, lipeste talpile;

c) La impact încordeaza genunchii;

d) Rastoarnaa-te într-o parte - pe coapsa, coaste, umar sau brat;

e) Continua miscarea si rostogolest-te pâna pe partea cealalta a corpului -pe spatete, cu picioarele în sus, iar bratele strângând si protejând capul.

Sansele de scapare cresc daca distribui forta de ciocnire pe o suprafata mai mare de contact cu solul, în loc sa o lasi concentrata pe câteva puncte ale corpului.

Nu te grabi sa te sinucizi, sarind imediat pe fereastră dintr-o cladire cuprinsa de flacari etc, fara sa te gândesti puțin înainte. Asteapta pâna în ultima clipa, poate ca apare o posibilitate de salvare (vezi la #8). Dar în timpul acesta gândeste, cauta iute o alta cale de coborâre - în afara saltului în gol.

Striga persoanelor care sunt prea sus si tipa sau plâng de frica - sa NU sara. Roaga-i sa nu sara cât timp mai poate aparea o alta varianta de salvare. Rareori saritura este singura solutie.

15.2. Cadere de la 6 m pe o panta

În apa (vezi si #6). La o viteza mare de ciocnire, apa se comporta ca si când ar fi solida, din beton.

Modul cel mai sigur si mai bun de a sari în apa de la o înaltime mai mare este cu picioarele în jos (fig. 15.3). Persoana cea mai slaba va sari prima.

Cum?

1. Alege iute cu privirea un loc mai bun în care sa intri în apa;
2. Priveste drept înainte si trage mult aer în piept;
3. Fa un pas în gol, cu bratele lipite de corp;
4. Adu si lipeste repede celalalt picior de primul;
5. Intra în apa vertical, drept ca un manechin sau ca un stâlp. Încearca sa lovesti apa vertical, cu picioarele lipite si palmele pe coapse. Pentru a nu te roti sau rostogoli în timpul caderii, trebuie sa nu te apleci.

15.3. Cadere în apa puțin adâncă

Daca adâncimea e mare, dupa ce intri în apa desfa picioarele (ca sa maresti rezistenta si sa opresti scufundarea).

Dar, când adâncimea apei pare mica (si înaltimea de cadere nu e mare):

- a) Fa-ti vânt sa cazi cât mai departe de mal;
- b) Când apa îti ajunge la talie -împinge brusc cu picioarele (ca la înot -stilul 3ras); sau apropie brusc picioarele (ca la înot - stilul liber);
- c) Imediat înainte de ciocnirea cu apa, strânge-ti picioarele la piept si cuprinde-le pu mâinile astfel încât socul sa fie preluat de talpi si fese. . Caderea în gol (vezi si la #11). Se cunosc cazuri de la înaltimi incredibile (chiar 300 m) care nu au provocat moartea, deoarece victima:
 - a) A cazut pe zapada, pe vârful unui copac, într-o mlastina, pe o panta sau în apa;
 - b) S-a agatat din zbor de un copac, de un prag, de o frânghie sau un lant;
 - c) Era beat, inconstient sau ametit (deci relaxati);
 - d) Dupa ce a priceput ca nu mai poate scapa de cadere -a sarit cu inima împacata (adica relaxat).

Nu-i adevarat ca în timpul caderii îti vezi toata viata, ca într-un vis. Dimpotriva, a i timp sa te gândesti si sa mai cauti o solutie de salvare, sau sa te relaxezi si sa te agati de ceva, ori sa lesini.

15.3. CUM AJUTI

Nu te grabi sa cobori o persoana ranita, vârstnica, prea tânara, îngrozita, inconstienta -daca acest fel de evacuare nu este cu adevarat necesar si singurul posibil. Mai întâi analizeaza DACA:

1. Locul în care vrei sa cobori invalidul este mai bun decât cel actual;
 2. Acolo jos exista cineva care sa-i dea ajutor;
 3. Ai ales locul si traseul cel mai bun pentru coborârea victimei.
- Exista diferite metode de a coborî un invalid, alegerea fiind dictata de: rezistenta funiilor, câte ajutoare participa la coborâre, starea în care sunt ajutoarele, cum e persoana care va fi coborâta.
- Daca înaltimea de coborât este mica si persoanele care dau ajutor pot sustine victima pe parcurs, leaga bine funia în jurul pieptului victimei (eventual cu înca o bucata de coarda) si da-i drumul jos.

Nu uita: ca sa fii sigur, fa tu singur un nod zdravan la frânghie. Daca victima are coastele rupte

si nu poate suporta sa fie legata cu funia peste piept, fa «nodul cu trei bucle» peste picioare si piept (vezi fig. 15.4). Acesta se obtine înnodând înca o bucla obisnuita la nodul simplu facut cu vârfulcapatului îndoit al unei funii dublate. În cele trei bucle se introduc picioarele si talia victimei, apoi marimea buclelor se ajusteaza dupa necesitate.

Pentru ca în timpul coborârii persoana legata sa nu se rastoarne cu capul în jos, ea trebuie sustinuta pe la subtiori cu o alta bucla, rezultata dintr-o bucata de frânghie sau curea legata cu nod alunecator de funia principala. Sau, se trece funia principala pe sub haina bine încheiata a victimei. Persoana invalida trebuie sprijinita si condusa în continuu pe tot parcursul coborârii.

Atentie: nu coborî victima mai mult decât este strict necesar. Este prea mare riscul de a o scapa în gol, din cauza conditiilor proaste de lucru: funii improvizate, manipularile fara pricepere, tehnica improvizata, greseli umane, pozitii nesigure.

Si nu coborî cu funia pe fereastra o persoana lesinata (adica NU accidentata, lovită, cu fracturi etc), daca ai putea sa o duci jos târând-o pe scari astfel:

1. Rasuceste victima cu spatele pe dusumea;
2. Leaga-i mâinile si încheieturile cu batiste, cravata sau sireturi;
3. Îngenuncheaza lângă ea, baga-ti capul între bratele ei si agata-i mâinile legate de gâtul tau;
4. Târaste-o spre scara imobilului;
5. Adu-i capul la marginea treptei de sus a scarii;
6. Scoate-ti capul dintre bratele ei. Apuca victima de la subtiori si începe sa cobori scara cu spatele, târând-o în jos cu fesele pe trepte si capul sprijinit pe bratul tau. Atentie sa nu va prabusiti împreuna cu scara slabita. Nu calca pe centrul treptelor, ci la marginea lor. Pipaie si încearca fiecare treapta cu piciorul, înainte de a-ti lasa greutatea pe ea. Nu uita ca si balustrada poate fi slabita, prea fierbinte, întrerupta ori cu bucati lipsa.

15.4. CÂND STAI PE LOC SI NU COBORI?

Atunci când sansele de a primi ajutor sunt mari - chiar daca nu evidente, sau imediate.

De exemplu: daca esti orbit de viscol pe platoul Bucegilor; sau la o fereastra, cu 2 -3 etaje mai sus decât nivelul cuprins de flacari (vezi si la #8).

Sau, daca esti blocat în cabina ori pe scaunul telefericului este evident ca ajutorul este pe drum: operatorii de la teleferic, Salvamontul etc. asa ca nu te baga, nu te vânzolii, nu te agita si nu sari. Orice agitatie în cabina sau pe scaun produce alte neazuri: panica însotitorilor, balansul sau zgâltâiala cablului si a celorlalte scaune etc.

În astfel de cazuri stai linistit, injura (în gând!) daca asta te ajuta, dar pastreaza-t

i cumpatul si
sângele rece (lucru nu tocmai greu de facut, daca blocajul s-a produs pe vreme ger
oasa si înzapezita vezi
#7).

Exista numeroase alte situatii dramatice echivalente în care, daca ai timp, te pot
i salva fara sate agiti - dar în schimb GÂNDIND (adu-ti aminte lozinca SCOP - vezi #
2.5).

Deci, nu pierde vremea. Chiar când stai si astepti -gândește-te, verifica, încearca so
lutii
alternative de salvare - pentru cazul în care ajutoarele asteptate nu sosesc.

15.4. Bucla tripla

16. FOAMEA

16.1. Manânce ceea ce gasesti

16.2. Hrana vegetala E buna de mâncare? Plantele comestibile

16.3. Hrana animala Pasarile, Insectele, Melcii, limacsii, viermii, Gasirea vânatul
ui, Vânatorea

16.4. Pescuitul Unde? Când? Cum? Ce trebuie aruncat?

16.5. Cum gatesti

16.6. Pastrarea alimentelor

16.7. Unde gasesti hrana În regiunile polare, în desert, Pe tarmul mării, în jungla, P
e munte

Oricine are nevoie de hrana pentru caldura si energie, sau pentru refacere dupa
munca grea ori

o boala. Chiar când omul doarme, numai pentru respiratie si functiile vitale sunt
necesare 1700 cal/ zi.

Pentru o munca grea se ard pâna la 5 500 cal/zi.

În general, foamea, singura, nu omoara repede. Ba, uneori face bine: în viata normal
a, postul

vindeca boli, chiar grave. Un om sanatos poate supravietui câteva zile cu rezervel
e de hrana existente

în corpul sau. Prima si a doua zi de post sunt mai grele, apoi apare obisnuinta. O
mul rezista chiar si

câteva saptamâni fara sa manânce alimente solide, dar în acest timp devine atât de slabit în
cât sigur va

cadea victima bolilor, infectiilor sau pericolelor mediului înconjurator.

În conditii de supravietuire, dupa ce scapi de chinurile imediate ale accidentului
, starea ta va

depinde de hrana pe care o vei gasi. Mesele vor avea un regim combinat din: conserve, plante (fructe) comestibile, vânat, produse din pescuit. Va trebui sa-ti înfrângi scârba si sa te adaptezi la alimentele accesibile, crude, cum ar fi: gândaci, broaste, arici sau pasari.

În general, nu vei gasi hrana în cantitatea necesara unei alimentatii suficiente. Ac easta impune rationalizarea, adica economisirea alimentelor si distribuirea lor cu maximum de exigenta. Nu risipi energia; economiseste caloriile!

Ar fi nevoie de câteva carti ca sa se poata detalia ce este voie sau sanatos sa manânci si ce nu (de exemplu, numai plante exista peste 300.000 specii). Dar se pot da câteva reguli generale ca sa nu mori de foame.

Echilibrarea regimului alimentar este la fel de importanta ca si îndestularea cantitativa cu hrana. Manâncă variat; înghite grasimi, proteine, hidrocarbonati, minerale si vitamine în proportiile corecte.

Hidrocarbonatii (glucidele) se digeră usor si constituie o sursa directa de energie. Ei taie gresita produsa la digerarea grasimilor sau la descompunerea propriei grasimi în corp. Sunt de doua feluri: zaharuri (din sirop, zahar, miere, fructe sau melasa) si amidon (din radacini, cereale, tuberculi acestia trebuie totdeauna gatiti). 1 g de hidrocarbonati produce 4 cal.

Grasimile sunt o forma concentrata de energie. 1 g produce 9 cal. Necesita o digestie îndelungata pentru care se consuma multa apa. Se gasesc în animale, păsări, oua, lapte, nuci, ciuperci si în unele zarzavaturi.

Proteinele se gasesc în carne, peste, oua, lactate, nuci, seminte, legume, ciuperci. 1 g produce 4 cal.

Mineralele sunt vitale pentru sanatate. Fosforul, calciul, sodiul, potasiul, clorul, magneziul, sulfurile sunt necesare în cantitati mai mari; iar fluorul, fierul, iodul în cantitati mai mici.

Sarea este mineralul cel mai important. Corpul pierde zilnic prin sudoare si urina cam 10 g de sare care trebuie obligatoriu înlocuita. Primele semne ale lipsei de sare sunt durerile musculare, ametelala, greata, oboseala. Remediul este sa înghiti un vârful de cutit de sare, dizolvata în 1/2 l de apa. Sarea se înghite numai dizolvata în apa, altfel deranjeaza stomacul si dauneaza rinichilor. În trusa de supravietuire ai sare. Apa de mare contine sare cam 15 g/l, dar nu o bea asa, mai întâi dilueaz-o cu apa proaspata, sau evaporeaz-o ca sa obtii cristale de sare. Daca esti departe de mare, ai putea obtine sare

din anumite plante, de exemplu: în America de Nord din radacina copacilor hickory; în Asia de sud-est din radacina palmierului nipa. Fierbe radacinile pâna se evaporeaza toata apa si a par cristale negre de sare.

Daca nu gasesti sare ca atare, nu-ti ramâne altceva de facut decât sa consumi sânge de la animale, caci contine numeroase minerale utile.

Oligoelementele sunt anumite minerale (strontiu, aluminiu, arseniu, aur, seleniu) necesare în cantitati foarte mici, dar a caror lipsa produce îmbolnavirea.

Vitaminele (o duzina) sunt substante esentiale pentru om. De exemplu vitamina A îmbunatateste vederea. Unele vitamine (D si K) sunt produse de corpul omenesc; dar majoritatea trebuie procurate din surse exterioare. Lipsa lor îndelungata produce boli ca: sco rbutul, beri-beri, pelagra sau rahitismul.

16.1. MANÂNCA CEEA CE GASESTI (vezi #16.7)
Foamea este cel mai bun bucatar

Manânca cât mai mult, oricând poti (în afara de cazul în care nu ai apa destula).

Încearca sa manânci hrana calda cel putin o data pe zi. Pastreaza proviziile si conservele pentru situatiile extreme (citeste instructiunile de pe cutii sau pachete si nu depasi termenul de pastrare). Lungeste-le, amesteca-le cu alimentele pe care le gasesti înjur: iarba, ferigi, coaja de copac, oua, crustacei, melci, sopârle, broaste, alge, veverite, greieri, soareci, termite, lacuste, pescarusi - si alte zeci de alimente.

Când nu ai apa suficienta la dispozitie, încearca sa manânci numai plante. Acestea nu fac sete, spre deosebire de peste, carne, oua (vezi #5).

Tot ce misca si este viu -constituie un aliment bun, consistent. Fac exceptie: t oate broastele râioase, unii crustacei, câtiva pesti de apa sarata, anumite organe ale unor vietuit oare (de exemplu ficatul ursilor polari si al focilor, pielea salamandrelor, capul serpilor).

16.2. HRANA VEGETALAA
E buna de mâncat?
Cum verifici:

1. Daca: are coaja paroasa, cleioasa, mucilaginoasa; creste în apropierea unui cad avru de animal -arunc-o.
2. Rupe planta, freac-o între degete: nu trebuie sa irite pielea, sa miroase urât, s a aiba suc laptos. Asteapta câteva minute, sa te convingi.
3. la o bucatica mica din ea si tine-o 5 minute între dinti si buza inferioara.
4. Daca în acest timp nu se produce în gura un gust de sapun, amar, iute, arzator, m estec-o si înghite-o.
5. Daca dupa 112 ora nu apar semne rele, mai manâncă puțin - cam o lingura.
6. Daca dupa 1 ora totul e în ordine, manâncă mai mult - cam 2 linguri.
7. Daca în urmatoarele 8 ore nu apar semne rele, manâncă o cantitate mai mare -aprox imativ o mâna.
8. Daca în urmatoarele 10 ore nu apar semne de boala la stomac, înseamna ca planta respectiva este buna de mâncare.

Nu verifica mai mult de o planta o data.

Unele plante bune de mâncat nu satisfac acest test, dar majoritatea plantelor come stibile îl trec.

Dupa ce o planta trece examenul indicat mai sus, nu mâncă imediat o cantitate mare , ci cresteo treptat, zilnic. O cantitate mica de mâncare otravitoare nu are puterea sa omoare sau sa produca o boala grava, dar o cantitate mare o poate face.

Nu amâna, ci cauta rezerve si verifica plantele comestibile din zona -cât timp înca ma i ai ce mâncă.

O planta pe care o manâncă pasarile sau animalele poate sa nu fie buna si pentru o m. Înainte de a o mâncă, verific-o la fel ca pe alte plante necunoscute -asa cum am aratat ma i înainte.

Plantele comestibile

Daca nu stii sau nu poti sa identifici ce fel de planta este, aplica-i metoda de verificare de mai sus. S-ar putea ca o parte a plantei sa fie comestibila si alta nu. Cerceteaza, în cearca, experimenteaza si verifica separat care sunt partile cele mai bune si mai gustoase ale unei plante : frunzele, tulpinile, radacinile, fructele, coaja, sucul, tuberculii, radacinile, semintele, pastaile, florile, mugurii, nucile, bulbii, mladitele.

Unele plante otravitoare seamana bine cu cele comestibile. Nu risca: verifica-le cu atentie.

Învata cumva sa identifici plantele comestibile -s-ar putea ca aceste cunostinte s a-ti salveze viata! Studiaza cartile de botanica etc.

O planta poate fi recunoscuta cu ajutorul unor elementele de identificare, care ar trebui retinute înainte de a pleca în calatorie:

- Zona unde creste: fiecare planta creste numai în anumite locuri;
-Forma si marimea: este înalta si lemnoasa? scurta si cu tija moale? ca un tufis? are crengi?
-Frunzele: mari sau mici? ascutite sau rotunde? cu margini zimtate sau rotunde? au culoare uniforma sau sunt pestrate?

-Florile: nu apar oricând, tot anul, dar daca exista, noteaza: culoarea, marimea, forma, cresc individuale sau în ciorchine, unde cresc pe planta;

-Fructele sau semintele: sunt carnoase? tari? retine culoarea, forma, marimea; cresc individuale sau în ciorchine, pastai sau capsule etc.

-Radacinile -daca nu au o forma speciala, specifica, nu pot servi la identificare. Pentru supravietuire poate fi suficienta cunoasterea (temeinica) a doar 2-3 specii mai raspândite, lata câteva recomandari:

- Zona temperata: papadia, urzica, stevia, patlagina.
- Zona tropicala si subtropicala: palmierul, smochinul, bambusul.
- Zona desertica: mescal, parul tepos, baobabul, acacia (nu în Americi).
-Zona polara: molidul, salcia si rachita (în nord), lichenii, plantele din zona temperata, care vara cresc si aici.

- Zona de coasta: laver, varecul.

Plantele comestibile care pot fi gasite aproape peste tot (cele specifice anumitor zone geografice - vezi si la #13) sunt:

a) Ierburile (inclusiv orezul, secara, grâul). Îngramadeste iarba pe o cârpa sau pe o haina si

bate-o cu un bat ca sa scuturi semintele. Freaca, rupe si sufla pleava, iar boabele sau semintele baga-le

într-un vas. Arunca semintele negre sau vestede. Bate-le, zdrobeste-le, macina-le.

Fierbe-le sau

prajeste-le. Si tulpinile lor sunt bune de mâncat.

b) Coaja de copac (straturile interioare) poate fi mâncata fiarta ori prajita, sau mestecata cruda.

Daca însa este prea amara nu o folosi.

c) Boabele trebuie mai întâi verificate cu grija -ar putea fi otravitoare, chiar daca pasarile le

manânca.

d) Ferigile (mai ales frunzele tinere) pot fi mâncate la nevoie. Îndeparteaza prin f
recare
perisorii: rupe creanga tânara, strânge tulpina cu palma si trage frunzele prin pumn
. Fierbe-le. Feriga
adultă distruge vitamina B din corp, ceea ce provoaca moartea. Manânca numai vârfuri
le tinere, strâns
ghemuite ca un arc. Toate ferigile din zona temperata nordica sunt comestibile cînd
sunt tinere, dar
unele sunt prea amare.

e) Iarba elefantului (în toate zonele calde si umede) creste mai înalta ca omul si a
re seminte
care seamana cu fitilul de la artificii. Fierbe radacinile, florile si mugurii.

f) Bambusul are multe parti comestibile: semintele, mugurii si radacinile. Exist
a multe
varietati de bambus: de la un fel de iarba înalta (prin locurile umede) pâna la copa
ci de peste 30 m
înaltime. Creste oriunde are suficienta umezeala si caldura.

g) Iarba de mare - creste agatata pe stânci, sau plutitoare, poate fi mâncata daca e
ste sanatoasa,
proaspata si tare. Însa produce si mareste setea. Dar nu consuma iarba de mare cînd
e vâscoasa,
lipicioasa sau putreda.

h) Muschiul si lichenii pot fi razuiti, cojiti sau culesi de pe pietre si de pe
stânci. Spala-i bine
în apa si fierbe-i.

Sunt necomestibile si periculoase plantele:

- Cu suc laptos (cu exceptia unora bine stabilite, ca papadia);
- Rosii la culoare;
- Cu fructele împartite în 5 segmente;
- Fructele si boabele stralucitor colorate;
- Care irita, ard sau ranesc pielea;
- Cu peri mici pe tulpina si pe frunze (irita gura si tubul digestiv);
- Cu frunze ofilite si vestede (de exemplu frunzele verzi, tinere, de mure, fragi
, prun, piersic
sau cires sunt comestibile, dar vestede sunt otravitoare);

- Cu gust gretos.

Ciupercile sunt periculoase pentru omul obisnuit, nepriceput. Evita-le -afara de
cazul în care
stii precis ca nu sunt otravitoare. Cele de marime mijlocie sunt mai usor de ide
ntificat si mai putin
stricate de insecte. Culege ciuperca întreaga, ca sa fie mai usor de identificat.
Pâna te lamuresti singur
sau cu ajutor, tine ciupercile separat -altfel, cele otravitoare vor contamina s
i celelalte ciuperci sau
plante.

Pentru siguranta, toate plantele ar trebui gatite si fierte, mai ales daca nu es
ti sigur ca sunt
comestibile.

Atentie - gatirea sau fierberea nu îndeparteaza otrava ciupercilor.

În plante pot fi doua otravuri cunoscute, ambele usor de descoperit:

-Acidul cianhidric -are gust si miros de migdale sau de piersici amare. Exemplul cel mai la îndemâna este laurul -striveste o frunza si memoreaza mirosul. Evita sau arunca orice e planta care miroase asa.

-Acidul oxalic -sarurile sale (oxalatii) se gasesc în plante cum ar fi: rubarba (r eventul) salbatica si macrisul lemnos. Se recunoaste dupa senzatia de ascutit, uscat, întep ator, si dupa arsura produsa pe piele sau pe limba. Evita sau arunca orice planta care produce astfel de senzatii.

Culegerea plantelor trebuie facuta metodic. Aduna recolta într-un cos, într-o cutie sau o plasa astfel încât sa nu se striveasca, ceea ce le-ar provoca vestejirea urgenta.

* Frunze si tulpini -alege-le pe cele tinere, sunt mai gustoase si mai fragede. Pentru a le desprinde, apuca frunzele sau ramurile de lângă tulpina (daca le rupi de la vârful, se pot sfâsia).

Frunzele contin multe minerale si vitamine. Nu le fierbe prea mult.

Tulpina unor plante este comestibila. Daca este moale, jupoaie coaja fibroasa (a toasa), tai-o

bucati sau felii, apoi fierbe-o. Miezul unor tulpini mai batrâne poate fi mâncat dup a ce a fost extras prin despicarea tulpinii. Fibrele rezultate pot fi folosite la împletituri sau funii. N umeroase ierburi pot fi conservate prin uscare - dar nu în bataia directa a soarelui.

* Radacini si tuberculi -alege plantele mai mari si mai bine dezvoltate. Daca nu poti smulge radacina din pamânt, sapa în jurul ei, apoi salt-o în sus cu un bat sau cu o tepusa. * Florile unor plante sunt comestibile: tei, salcâm, trandafir, hamei, ciubotica c ucului, musetel. Fa ceai din ele.

* Fructe -culege numai fructele coapte, bine colorate, de la plantele mari si bi ne dezvoltate.

Murele sau zmeura verzi si tari sunt indigeste. Curata coaja tare si amara de pe fruct.

Atentie! Anumite seminte si boabe sunt foarte otravitoare. Gusta, dar nu înghiti. Verifica-le cu

metoda indicata mai sus si arunca orice samânta care nu are gust bun, este amara s au arde limba

(exceptând condimentele ca piperul etc). Uneori spicele unor cereale, în loc de semi ntele normale au

total sau partial niste excrescente cu boabe mari, ca de fasole, negre. Acestea sunt otravitoare. Arunca

întregul spic!

* Nucile contin proteine si grasimi, fiind un aliment valoros. Eventualul gust amar poate fi îndepărtat prin spalarea miezurilor zdrobite în apa curgătoare, de râu. Nucile coapte cad din pom scutura pomul sau loveste crengile cu un bat. Pentru a sparge mai usor o nuca (sau orice alt obiect): cu o mâna da-i drumul | sa cada de la o mica înaltime pe o suprafata dura (piatra sau masa), iar cu celalata loveste-o exact în momentul ciocnirii (exerseaza si vei reusi).

16 3 HRANA ANIMALA

Pentru a supravietui trebuie sa pui frâu atât milei sau dragostei fata de animale, cât si scârbei fata de unele alimente.

Pasarile sunt comestibile, dar nu toate au gust bun. Pasarile de prada, carnivore ele, trebuie bine fierte. Cele necarnivore sunt gustoase, dar se ascund bine si se sperie usor. Multe pasari se pot prinde cu capcane tip cutie care cade. Pentru cele care stau pe crengi se pot monta laturi. În padure pune capcanele în poieni, în luminisuri sau pe malul râului.

Toamna pasarile napârlesc si nu pot zbura pe distante lungi. Ratele, găstele, pasari le ierbivore pot fi prinse usor în acest sezon. Apropie-te de cuib cu grija (târâs, nu în picioare) până a ajungi la o distanta suficient de mica sa arunci cu pietre sau sa dai cu batul.

Unele pasari își apara cuibul cu hotărâre; poti fi atacat cu ciocul sau cu aripile, de una sau de un stol. Pasarile mari care nu zboara (de exemplu strutul) pot da lovituri foarte puternice cu piciorul.

Insectele contin grasimi, proteine, hidrocarbonati. Învinge-ti scârba si mesteca-le -dar numai dupa ce le-ai fiert sau le-ai prajit.

Cauta-le în scorburi, în locuri umbrite si umede, în copaci bolnavi sau lemne putrede. Aduna numai insecte vii, nu lua din cele bolnave, moarte, urât mirositoare sau care produc iritatie când le atingi. Atentie când scormonesti -scorpionii, paianjenii, serpii se ascund tot în cotoane, crapaturi sau vogauni.

Multe insecte pot fi mâncate în stare cruda, dar gatite sunt mai gustoase. Cel mai sigur este sale fierbi, sau prajeste-le pe pietre încinse ori pe jaratic. Îndeparteaza picioarele si aripile insectelor mari -au peri care irita tubul digestiv. Stoarce maruntaiele omizilor paroase si manâncă-le; nu mânca pielea, nici coaja (e iritanta). Scoate si arunca platosa tare de pe carabus etc.

Insectele mici pot fi strivite sau pisate până devin o pasta. Aceasta se gateste sau se usuca până ce devine o pulbere - care se adauga la alte feluri de mâncare ori în supa.

NU mânca:

- Insectele care se hranesc cu hoituri, cu gunoi sau cu excremente - ar putea avea microbi;
- Viermii care traiesc pe fata de jos a frunzelor (adeseori secreta otravuri) -d ar îi poti folosi ca momeala la pescuit;
- Insectele si omizile cu culori vii, contrastante - de obicei sunt otravitoare;
- Insectele paroase - probabil contin substante iritante;
- Gândacii mari (radasca etc.) au falci si clesti puternici - cu care musca. Termitele traiesc în zonele calde. Majoritatea sunt vegetariene, dar speciile mari au falci ascutite cu care musca orice. Cuibul sau musuroiul atinge 2-3 m înaltime. Sparge bucati din el si scufunda-le în apa ca sa iasa termitele. O bucata de cuib pusa pe jaratic produce un miros care alunga tântarii. La pescuit atârna

o bucata de musuroi deasupra apei: termitele care cad din ea vor atrage pestii. Daca înfigi un bat în cuib, termitele îl vor musca si ramân agatate de el când îl scoti; totusi, recolta nu va fi mare.

Îndeparteaza aripile termitelor mari înainte de a le fierbe sau de a le praji. Ouale lor sunt de asemenea hranitoare.

Albinele sunt comestibile. Mierea este foarte hranitoare dar greu de cules. Cuiburile, stupii, se gasesc în scorburi, prin vagauni sau sub o consola de piatra. Ataca-le noaptea: tine la intrarea în stup o torta aprinsa, facuta din iarba, astfel încât fumul sa intre în stup. Apoi astupa gaurile. Albinele mor si veiputea mânca atât insectele, cât si mierea. Înainte de a le mânca îndeparteaza-le aripile, picioarele si acul. Gustul se îmbunatateste prin fierbere sau prajire. Si fagurii pot fi mâncati. Ceara serveste la impermeabili zarea hainelor si la fabricarea lumânarilor. Câteodata exista riscul ca mierea sa contina substante toxice, luate de la plantele otravitoare. Mirosul ar putea fi o indicatie -dar aplica testul de verificare al comestibilitatii indicat pentru plante (vezi la #16.2).

Viespile sunt periculoase. Cauta o hrana mai binevoitoare.

Furnicile -majoritatea au o muscatura usturatoare. Unele produc acid formic. Pot fi mâncate dupa ce sunt fierte cel putin 6 minute pentru a scapa de otrava. Lacustele si greierii -au corpul rotofei si picioarele musculoase. Plezneste-le si doboara-le cu

o ramura înfrunzita sau cu o haina. Îndeparteaza aripile, antenele si picioarele scurte. Pot fi mâncate si crude, dar mai bine prajite - pentru a le omorî parazitii.

Melcii, limacsii, viermii - trebuie mâncati proaspeti, dar preparati.

Melcii se gasesc în apa dulce sau sarata si pe pamânt. Cei cu cochilii viu colorate pot fi otravitori. Melcii de mare nu sunt comestibili. Melcii si limacsii culesi vor fi tinuti nemâncati câteva zile sau hraniti numai cu plante verzi, comestibile, pentru ca în acest timp sa elimine otravurile din corp. Înainte de a-i gati lasa-i sa stea câtvã timp în apa sarata, pentru a-si curata maruntaiele. Se fierb 10 minute; se adauga ierburi pentru gust.

Viermii, larvele contin multe proteine. Înfometeaza-i o zi, sau stoarce-le murdari a. Pot fi uscati pe pietre încinse, la soare, apoi prin pisare se obtine un praf care se amesteca cu alte alimente.

* Pericole: numeroasele boli periculoase transmise de muste sau alte insecte si paraziti

invizibili pot fi luate din apa si din hrana nefiarta.

Gasirea vânatului - vezi si #16.7.

*Urme si semne: daca înveti sa citesti semnele nu totdeauna evidente pe care le lasa animalele

- vei sti peste ce-o sa dai si cum le poti vâna.

Numai mamiferele mari umbla ziua. Majoritatea mamiferelor mici umbla si se hrãnesc

noaptea, la fel si cele care le vâneaza.

Urmele dintre vizuina si locul de adapãt sau de hrãna sunt mai vizibile pe teren moale: pamânt

umed, zapada, nisip umed. Vechimea urmei rezulta din claritatea conturului si continutul de apa: cu cât

este mai neta, cu atât este mai recenta.

Dimineata devreme verifica urmele de aproape, pe lângã sol. Daca roua sau pânzele de paianjen sunt deranjate, urma este proaspata. Tunelurile facute prin tufisuri si crengile rupte de-a lungul traseului indica marimea animalului care le-a facut. Daca frunzele rupte nu s-au vestejit si crengile rupte sunt verzi, elastice, înseamna ca urma este proaspata.

* Urmele de la hranire: coaja de copac muscata, resturile de hrãna -indica prezenta animalului si poate sugera ce momeala sa folosesti la capcane.

* Excrementele: marimea si cantitatea lor indica felul animalului; cele vechi sunt tari, fara

miros, cele proaspete sunt moi si au miros. Mustele îti atrag atentia catre ele. Desfa o bucata ca sa vezi

ce a mâncat animalul -si ce momeala ai putea pune. Cantitatile mari de gainat indica prezenta

cuiburilor de pasari. Gainatul pasarilor care se hranesc cu seminte este mic, putin cantitativ si moale,

aproape lichid (arata ca este apa în apropiere); al celor de prada -care se hranesc cu carne -contine resturi nedigerate.

* Pamântul scurmat arata activitatea unor animale care cautau insecte, radacini sau tuberculi.

Bulgarii sfarâmiciosi si moi arata ca urma este proaspata. O baltoaca de noroi dovedeste ca pe acolo sau balacit porci.

* Mirosul si zgomotul pot ajuta la identificarea animalelor. Pe vreme rece, geroasa, respiratia animalelor produce un norisor de abur care poate fi vazut de departe (la fel ca si respiratia ta!).

* Vizuini: unele sunt usor de gasit. Cele ascunse pot fi demascate de urme sau de excremente.

Vânatoarea: sansele cele mai mari le ai cu animale mici si insecte. Du-te la vânatoare înarmat

mai întâi cu bun simt, cu logica si minte. Nu te astepta sa reusesti de la început. Succesul vine încet, pe masura exercitiului si a cresterii îndemânării.

Armele. Foloseste orice fel de arma. Prastia facuta cu elasticul de la bretele si o bucata de piele luata de la un animal mort. Bete, ghioage, sulite. Cutite. Pietre. Prastia din sfoara, arcul cu sageti,

o pusca.

Ascute bine cutitul (vezi #2.3).

Arcul cu sageti: este cea mai eficienta arma improvizata, usor de fabricat si simplu de mânuit.

Batul trebuie sa fie din lemn cât mai uscat; daca nu ai decât lemn umed, fa mai multe arcuri,

ca sa-l înlocuiesti pe cel folosit si care-si pierde repede elasticitatea.

Lungimea optima a batului: de la soldul drept pâna la palma mâinii stângi (tine bratul stâng

întins în diagonala). Latimea: cam 5 cm la mijloc, se subtiaza la 1,5 cm la capete (fig. 16.1). Cresteaza

câte un sant pentru prinderea corzii la 1,5 cm de fiecare capat al batului (fig. 16.2). Dupa fasonare,

unge batul cu ulei sau grasime.

Coarda poate fi facuta dintr-o fâsie sau un siret din piele (lata de 3 mm), o sfoara, vite sau

fibre împletite. Coarda montata pe arcul neîncordat va sta foarte slab întinsa; tensiunea adevarata apare

numai când se încordeaza arcul. Când nu folosesti arcul, e preferabil sa tii coarda neagatata pe bat.

16.1. Confectionarea unui arc

16.2. Legarea corzii de batul arcului

16.3. Sageata

Sageata, cât mai dreapta si neteda, va avea cam 60 cm lungime si 6 mm diametru. La un capat,

se sapa un sant în care va intra coarda arcului (fig. 16.3). Tot la coada se fixeaza (prin înfasurare cu

sfoara subtire) 3 aripioare din pene, frunze sau tesatura (fig. 16.4). Vârful sage
tii fie se ascute pur si
simplu si se arde pentru durificare, fie i se adauga un vârful dur din piatra, os sa
u tabla (fig. 16.5).
Fixarea vârfului dur se face crapând capul batului; în furca astfel aparuta se înfige vârful
ul si totul se
leaga cu sfoara sau tendoane umede (acestea se strâng când se usuca, rigidizând foarte
bine îmbinarea).

16.4. Ampenajul sagetii

16.5. Vârfuluri pentru sageti: a - din cremene; b - din tabla; c - vârful ars; d - din o
s

Cum tragi cu arcul: pune o sageata în arc. Tine batul arcului cu mâna stânga (mijlocul
arcului

cam la înaltimea ochilor) si întinde bratul; mâna dreapta apuca coada sagetii si o tra
ge înapoi cu o

miscare lina prin fata corpului. Coada si corpul sagetii trebuie sa ajunga la ni
velul ochilor (fig. 16.6).

Tinteste calm în lungul sagetii, apoi da-i drumul. Experimenteaza si antreneaza-te
sa tragi cu arcul

improvizat. Coarda si sageata în miscare pot freca obrazul ori antebratul si produ
ce arsuri. Protejeaza-le
cu bucati de tesatura sau de piele.

Prastia (fig. 16.7) încarcata Cu o piatra rotunda si neteda de aprox. 2 cm se rote
ste deasupra

capului într-un plan aliniat tinteii. La momentul potrivit elibereaza una din sfori
si proiectilul va zbura

spre tinta. Experimenteaza cu diverse lungimi de sfoara etc.

Catapulta (fig. 16.8) se confectioneaza cu bucati de cauciuc taiate dintr-o came
ra auto sau de

bicicleta.

Sulita va avea o lungime de aproximativ 90 cm, pentru aruncare, iar pentru împuns
cam 180

cm. Vârful se face din tabla, piatra sau cutit (fig. 16.9). Precizia aruncarii poa
te fi îmbunatatita cu

ajutorul unui "aruncator" din lemn - vezi fig. 16.10.

Armele de foc trebuie tinute curate. Nu cumva sa înfunzi teava, sau sa încerci s-o d
esfunzitragând un foc. Curata teava cu apa calda si trece prin ea o cârpa legata de

o sfoara. În cazul în care este

foarte frig, curata toata unsoarea de pe pusca. Protejeaz-o, înfasoar-o cât mai bine
sa nu o atinga zapada

sau gheata. Tine-o afara la rece, nu în adapostul încalzit.

16.6. Tragerea cu arcul

16.7. Prastie

16.8. Prastia - Catapulta

La vânatoare. Când nu te pricepi, cea mai buna metoda este una simpla si mai directa

Înarmeaza tovarasii cu bete si cu o plasa. Înconjurati o zona cu tufisuri. Da-le foc
la un capat iar în

cealalta parte asteapta si ataca animalele care fug sa scape. Daca nu este foc, în
aintati dinspre margini

spre centrul zonei, calcând în picioare buruienile.

Sau, alta varianta, la un copac cu scorbura sau vizuina: da-i foc; astupa sau ba

ga bete în
gaurile prin care animalul dinauntru ar putea scapa -mai putin una, la care pândes
ti cu batul, maciuca
sau plasa pregatita.

Sau aprinde un foc la intrarea într-o vizuina subterana si asteapta sa iasa.

Trage cu prastia ori cu pusca din pozitia cea mai stabila pe care o gasesti si n
umai dupa ce teai
apropiat cât mai mult de tinta. Încearca sa termini treaba dintr-o singura aruncare
sau împuscatura.
Tinta cea mai buna este, în general, umarul, pieptul sau capul animalului. Dupa ce
animalul, pasarea
sau reptila cade, nu te repezi la el, ci reîncarca imediat arma si fii gata sa tra
gi din nou daca se scoala si
fuge. Asteapta 5 minute, stai si observa. Daca e ranit, pierderea de sânge îl slabes
te si când ajungi lângă
el nu va mai avea putere sa se repeada la tine. Daca animalul ranit pleaca, aste
apta 15 minute pâna te
iei dupa el; altfel, va alerga toata ziua. Apropie-te cu foarte mare atentie de
un animal mare ranit-sa nu
devii tu vânatul!

Încearca sa surprinzi vânatul sezând -jos sau în picioare. Dar nu este usor sa-ti reusea
sca
surpriza, e nevoie de o anumita tehnica:

a) Cauta sa descoperi pe unde trec de obicei animalele. Semnele sunt: excremente
, urme,
pământ batatorit. Zonele cele mai bune: apa (locul unde se adapa), poienile din pa
dure sau marginile
desisului.

b) Dupa ce ai descoperit poteca animalelor -nu merge pe ea. Pregateste-te sa vânez
i în zori
sau la asfintit.

c) Ascunde-te cu fata la vânt sau cea mai slaba adiere. Daca soarele straluceste,
j cel mai bine
ar fi sa-l ai în spate.

16.9. Vârfuri de sulita

16.10. Dispozitiv pentru aruncarea sulitei

d) Stai nemiscat la pânda. Nu face nici un zgomot. (Pentru a opri sau a evita un s
tranut,
deschide larg ochii, sau apasa tare cu vârful degetului sub nas).

e) Apropie-te târâs de animal numai când manâncă, bea sau se se uita în alta parte. Când
urmaresti vânatul misca-te fara zgomot, încet, cu pauze dese, regulate. Pipaie teren
ul cu piciorul
dinainte, pastrând greutatea corpului pe piciorul dinapoi. Când te-ai convins ca sol
ul e sigur si nu
cedeaza, poti înainta. Daca animalul te vede, încremenesti pe loc. S-ar putea sa fie
mai mult curios

decât speriat. Stai nemiscat pâna ce se uita în alta parte sau reîncepe sa pasca.

f) Nu rupe crengi, nu misca frunzele, nu te profila la orizont.

Încearca sa vânezi noaptea cu ajutorul unei lumini. Ar putea sa atraga vietuitoare, dându-ti posibilitatea sa le lovesti sau sa le împungi. Daca încerci si exersezi, o sa înveti. De exemplu, sa sperii sau sa stârnesti o broasca cu o mâna si sa o prinzi cu cealalta.

Du-te sa vânezi în zori, mergând spre deal, si întoarce-te la tabara dupa-amiaza. Urmele sunt mai usor de vazut când mergi spre deal. Iar peste zi curentii produsi de încălzirea aerului se ridica, ducând si mirosurile - deci la întoarcere cobori spre vale si o sa mirosi vânatul înainte de a te simti el.

Daca vrei sau trebuie sa vânezi seara, începe sa adaptezi ochii la întuneric cu cel pu tin o ora înainte de apus; oricum, animalele vor vedea mai bine decât tine.

Cu capcane: în mod inevitabil succesul va fi doar întâmplator, afara de cazul în care es ti foarte priceput. Dar s-ar putea sa ai noroc.

Mai întâi cerceteaza temeinic semnele lasate de vietuitoarele din zona.

Apoi instaleaza o multime de capcane pentru a prinde, a strangula ori a zdrobi p rada: laturi, curse sau gropi. În fig. 16.11, 16.12, 16.13 si 16.14 se arata diverse modele si p rincipii de functionare care pot fi adaptate.

Pune capcane simple si mici, care sa fie bine mascate încât sa para naturale si sa n u-i sara în ochi animalului. Nu vei putea prinde animale mari cu capcane complicate si incom ode.

În primul rând ai nevoie de elastic, sfoara sau sârma. Aseaza capcana într-o zona cât mai îngusta a potecii. Daca poteca este prea lata, îngusteaz-o tu cu pietre, crengi, fru nzis sau ierburi -dar aranjeaza-le asa încât sa para naturale.

Improvizeaza, dar foloseste bunul simt. De exemplu, un bradut îndoit, de care e le gat un lat, poate sa nu sara în sus cum ar trebui când îl declanseaza un animal -din cauza ca a îngh etat bocna de frig în pozitia de asteptare.

16.12. Lat pentru vânatoare

Ochiul latului va avea o marime care sa permita intrarea capului, dar nu si a co rpului animalului. Daca n-ai alta treaba, poti sa stai si sa tii coada latului cu mâna, g ata sa tragi de ea la nevoie.

Stai ascuns, nemiscat, nu face zgomot, pândeste aparitia animalului. Existenta unu i fel de animal înseamna de obicei ca mai sunt sau mai vin si altele.

Prin sarutarea dosului mâinii poti încerca sa produci chitaituri puternice, care sa atraga un animal spre lat.

La instalarea unei capcane trebuie luate toate masurile pentru a înlătura orice miros care poate alunga animalele. Capcana trebuie spalata cu apa clocotita sau cu lesie din cenu sa de lemn, apoi clatita bine de mai multe ori, dupa care se ascunde sub un strat de frunze uscate. Orice manipulare a capcanei dupa spalare se face cu betisoare sau manusi etc.

La instalarea capcanei trebuie respectate urmatoarele reguli: mediul în care se actioneaza va fi cât mai putin modificat; pregatirea capcanei se face departe de locul amplasarii; capcana va fi instalata de regula pe înserat si ancorata de un punct fix; momeala, pregatita în aceleasi conditii stricte pentru evitarea mirosului demascator, va fi pusa numai dupa instalarea capcanei.

Pentru obisnuirea animalului cu prezenta hranei în locul respectiv, cu 2-3 zile înainte de instalarea capcanei în locul acesteia va fi pusa momeala (oua, pasari, carne, prune uscate, alune, castane etc).

Pasarile sunt usor tentate de momeli (boabe de cereale, insecte, viermi, seminte etc.) si pot fi prinse cu latul (confectionat din sfori, par din coada de cal împletit, sârma, cablu metalic, fir de nylon) sau cu plase. O alta metoda de prindere a pasarilor consta în ungerea cu clei a unor betisoare lungi de 10-12 cm, asezate pe sol, împreuna cu momeala. Betisoarele se lipesc de picioarele si aripile pasarilor. Cleiul, obtinut din rasina de brad, se mai poate pune si în cornete de hârtie sau carton, înfipite în pamânt. Pasarea își introduce ciocul în cornetul de hârtie ca sa apuce momeala si cornetul i se lipeste de cap.

16.1 1. Capcane - laturi si declansatoare

16.13. Groapa capcana

16.14. Capcana cu lespede si momeala

Un alt procedeu este împrastierea pe sol a boabelor de grâu îmbibate în alcool.

Pasarile se pot prinde si cu ajutorul unei ate lungi de 20-30 m, un bat de 10 cm si un lighean (sau copaie, butoi, galeata, cutie din metal sau lemn). Se aseaza ligheanul cu deschizatura în jos, se pune momeala sub el, o parte a gurii sprijinindu-se pe batul al carui cap de sus este legat de ata. Dupa intrarea pasarii sub capcana trage de ata. Scoate pasarea prinzând-o cu mâna sub lighean.

Omoara si despica pe loc animalul prins, arunca maruntaiele. Dupa câteva ore, acestea vor atrage alte animale. Remonteaza si armeaza din nou capcana.

Pericole la vânătoare - vezi # 4.7.

16.4. PESCUITUL

Cele mai multe specii de pesti sunt comestibile. Pestii otravitori traiesc mai ales la tropice, aproape de malul apei. Nu uita însa ca pestele mâncat mareste setea.

Mai întâi stai si observa obiceiurile pestilor, ce fel de hrana prefera si cum o iau, apoi foloseste-ti mintea pentru a-i prinde.

Unde? Un loc propice pentru pescuitul cu undita este acolo unde apa are adâncimea mai mare este linistita atât dimineata, cât si seara. În râurile putin adânci - în baltile de sub sau de dupa praguri. Dupa sau sub pietre. Sub mal. Sub o cascada. Dar încearca si în alte locuri.

Când? Pescuieste la reflux, când apa se retrage. Una dintre zonele cele mai bogate în hrana este situata între limitele apei crescute si apei retrase (flux si reflux).

Pescuieste în zori sau la asfintit. Pestele este atras de lumina. Pestii zburatori pot fi atrasi pe pluta sau în barca daca reflectezi lumina unei lanterne, chiar si a lunii, pe o pânza, pe o camasa sau o tabla; trebuie prinsi imediat dupa ce au cazut înauntru, altfel sar înapoi în apa.

Crevetii, crabii si racii pot fi prinsi folosind o combinatie de metode: cautare a în locurile cu adâncime mica, iluminare cu o torta sau o lanterna si utilizarea unei plase.

Cum? O undita poate fi improvizata destul de usor: sfoara -din fire scoase dintr-o tesatura, o haina sau o cârpa; cârligul -dintr-un ac îndoit (desi ar fi mult mai bun un cârlig adevarat) s.a.m.d. Cârligul mai poate fi facut si din os, sârma sau lemn. Pentru a evita muscarea sau ruperea sforii, cârligul va fi legat de sfoara prin intermediul unei sârme subtiri (fig. 16.15).

Încearca cu diferite momeli: râme, viermi, fluturi, lacuste, carne cruda, pâine, mamaliga, pene, plastic, maruntaie de peste, cârpa colorata sau metal stralucitor.

Smuceste în sus si în jos prin apa momeala mai grea, din metal, pentru a atrage pestii (cârligul si momeala trebuie sa fie suficient de grele ca sa se scufunde repede).

Se mai poate pescui si cu priponul, în care scop se foloseste un fir de cordelina lung de 2-3 m, ancorata de un pom, si un fir de nylon cu 10-15 cârlige, pe care se prinde momeala. Cârligele se arunca în apa seara si se scot dimineata.

În zilele calduroase se poate pescui cu mâna si cosul. În zilele geroase, când apa îngheata, se poate pescui la copca.

Un alt procedeu consta în schimbarea cursului unui pârâu (pârâias) pe o alta albie, timp de 3-4 ore. Dupa scurgerea si secarea apei, pestele ramas în baltoace se prinde cu mâna.

O undita legata de un zmeu (vezi la #3) va putea ajunge departe deasupra apei

-marind sansele de succes. Sfoara unditei va fi legata de sfoara zmeului astfel în cât sa se poata desprinde usor, fara a trage si a scufunda zmeul. De exemplu cu un ac îndoit , într-un singur loc, astfel încât smucitura produsa de muscatura pestelui sa provoace desprinderea. Sau, prinderea celor doua sfori va fi facuta astfel încât desprinderea de pe mal sa poata fi comandata de pescar.

Alte metode de pescuire:

a) Prinde pestele cu mâna goala, cautându-l sau zgândarindu-l sub pietre. Nu te stradu i sa-l apuci -baga mâna sub el si arunca-l pe mal. Noaptea, când pestele sta linistit în locu ri cu apa domoala si mica, se poate pescui cu ajutorul unei furculite sau tepuse ascutite, prinsa rigid de un lemn cu lungimea de aprox 60-100 cm, cu grosimea de 3-4 cm. Atrage pestele cu lanterna s i înfinge furculita în el.

b) Umbla prin apa mica si loveste pestele cu batul, înteapa-l cu o sulita (fig. 16 .16), sau prinde-l în plasa (fig. 16.17). S-ar putea ca aceste manevre sa poata fi executate si de pe mal.

c) Mâna mai întâi pestele spre baltile învecinate mai putin adânci, acolo va fi mai usor d e prins. Pestii pot fi împinsi aruncând în apa corali sau crustacei arsi si pisati (adic a var), batând apa cu un bat etc.

d) Fabrica o plasa din orice sfoara sau sârma ai la îndemna. Din pânza se poate face o plasa, tocmai buna pentru creveti. O bucata de plasa cu forma aproxi-mativ dreptunghiul ara poate fi întinsa de-a latul râului între doi oameni

-care merg repede prin râu, ridicând totodata pietrele de la fund si saltând des plasa afara din apa, aproape de fiecare data cu ceva prada prinsa.

16.16. Furci pentru pescuit (cu 2 si 3 dinti)

16.15. Cârlige pentru pescuit

16.17. Plasa pentru pescuit

O plasa atârната într-un lac, râu sau în mare -va opri si va prinde pestii care trec. Pe ntru a introduce si a agata plasa sub gheata se pot folosi crengi sau bete manevrate pr in gauri (copci), dar este nevoie de efort si rabdare. Greutatile care trag si desfasoara plasa se pot face din pietre, iar flotoarele

din lemn, dopuri de pluta sau pungi din plastic umflate cu aer (fig. 16.18).

e) Capcanele pentru pesti se pot face din bolovani si bete (fig. 16.19). Pândeste si studiaza miscarea cârdurilor sau a bancurilor de pesti. Pestii de mare vin adesea spre mal odata cu refluxul si înoata de-a lungul tarmului.

Pestii de lac vin spre mal dimineata si seara.

Alege locul pentru capcana când apa este mare (la flux) si construiești-o în timpul refluxului.

Foloseste orice ocazie oferita de fundul apei, orice formatie naturala -bancuri de nisip, stâncisubmarine, terasa -si înglobează-o ca parte a capcanei. Încearca s-o înca drezi în peisajul subacvatic, sa nu sperie si sa respinga pestii. Pune-te în locul pestelui si vezi ce ar gândi" el.

O plasa prinde peste mereu, iar o capcana pastreaza pestele proaspat pâna la momentul consumului. Merita efortul de a le construi si de a le folosi.

Ce peste trebuie aruncat?

1. Cel cu pielea înmuiata, cu branhiile vâscoase sau cu ochii înfundati;
2. Care miroase urât;
3. Cu carnea neelastica, pe care - daca o apesi cu degetul gros, ramâne o urma înfundata.

Alte semne de pericol sunt: pielea goala sau osoasa -în loc de solzi; pestele care gâfâie sau pufaie când este scos din apa; pestele acoperit cu tepi sau ace (care pot provoca rani otravite).

De asemenea, arunca înapoi în apa meduzele, calcanii cu corpul în forma de patrat si c oada

lunga, serpii de mare (acestia au coada turtita). Fereste-te de midiile sau stri diile negre.

Nu aduna crustacei morti. Cei vii se misca si se agata mai tare de piatra când îi atingi. Nu

mânca moluste cu scoica în forma de con sau cilindru.

16.5. CUM GATESTI

1 .Curata alimentele la interior si exterior, cât mai repede dupa ce le-ai adunat.

2. Oricând poti, prelucreaza hrana la foc (prin fierbere, coacere sau prajire).

3. Usuca la foc sau la soare hrana care prisoseste (carne, peste).

16.18. Fixarea plasei sub ghiata

16.19. Capcana pentru pesti

În conditii de survival cea mai buna metoda de gatit este fierberea. Daca se poate , bea si apa

în care ai fiert. Hrana scoasa din mare se fierbe în apa de mare. La fiertura de peste sau de carne adauga plante.

Daca nu ai un vas în care sa gatesti si sa fierbi, atunci coace deasupra focului s au jaraticului

carnea înfipta într-o cracana. Sau înveleste carnea în lut, noroi sau frunze umede, fara a o curata de piele, si coace-o în jaratic.

Sau - improvizeaza:

- Unelte pentru gatit (fig. 16.20 si 16.21);

16.20. Dispozitive pentru gatit: a - cleste pentru vase sau carne; b, c - suport
i pentru vase

-Un vas de gatit -din coaja interioara, jupuita de pe un trunchi de salcie (fig.
16.22). Apa se

poate fierbe si într-un vas confectionat din hârtie sau carton (nu arde când e plin cu
apa).

Prepararea alimentelor de origine animala depinde în primul rând de anotimp. Vara de
pilda,
datorita temperaturii ridicate si a mustelor, carnea se poate strica

16.21. Cuier

16.22. Vesela pentru bucatarie: a -cana din bambus; b -lingura de lemn; c -jupui
rea cojii de

copac; d - vase din coaja de copac

În câteva ore. Prin pregatirea si conservarea carnii la scurt timp dupa sacrificare
se poate

prelungi durata ei de utilizare.

Pentru sacrificare, animalul prins si omorât se agata cu capul în jos de o creanga s
au de un cui;

i se taie beregata, se scurge bine sângele si se jupoaie imediat, dupa care se sco
t maruntaiele.

Eviscerarea se face cu mare grija pentru a nu sparge intestinele. Atentie mare s
a nu-i spargi vezica

biliara (fierea), caci carnea devine amara.

Dupa o tratare sumara cu sare si dupa uscare, pielea poate fi folosita ca astern
ut sau

îmbracaminte (vezi si #12.7).

Toate partile unui animal sunt comestibile, inclusiv partile carnoase ale craniu
lui.

Oasele nu se arunca: se sareaza, se pun la fum puternic, apoi se depoziteaza împre
una cu

carnea într-o cutie închisa ermetic, care se introduce în apa rece. Carnea împreuna cu c
artofii, tuberculii

sau radacinoasele se pot consuma ca felul doi, iar oasele se folosesc la ciorbe.

Este bine ca prajirea sa

se faca direct pe jar sau pe gratar.

Daca pe moment nu ai foc si este foarte frig, lasa carnea sa înghete tun. Ca sa ma
nânci, cojeste

sau taie felii foarte subtiri pe care le încalzesti pâna aproape de temperatura de t
opire.

Pasarile vâdate se oparesc cu apa clocotita si se jumulesc de pene. Apoi le despic i si le scoti intestinele, dupa care le gatesti sau le afumi. Fulgii pot fi folositi ca un bun material termoizolant la încaltaminte, îmbracaminte sau asternut.

Pasarile si mamiferele mari pot fi gatite întregi sau pe parti. Carnea animalelor mari se fierbe înainte de a se pune la fript, pentru a se înmuia si fragezi.

Pestii se curata de solzi, apoi li se scot branhiile, se spinteca pe burta si se arunca vasele de sânge si intestinele. Se taie si se arunca capul, se spala în apa curata, dupa care se frig sau se fierb. Eventual se sareaza, apoi se pun la uscat sau la fum timp de 2-3 zile. Se pot consuma cruzi sau gatiti.

Pestii pot fi fripti pe un gratar improvizat, direct pe jar sau însirati pe un bat care se învârteste deasupra focului.

Broastele sau serpii se decapiteaza si se jupoaie înainte de a fi gatiti (pielea lor poate fi toxica). Partile otravitoare ale animalului (de exemplu capul de sarpe) se arunca. Spinteca-i abdomenul si rasuceste-i pielea înapoi ca si cum ai scoate o manusa. Arunca pielea si marunt aiele.

Broastele, serpii neveninosi, sopârlele pot fi fripte (prajite), sustinute de un bat sau pe o sârma introdusa în corp. Serpii mari sau tiparii trebuie întâi fierti si numai dupa aceea preparati. Ouale lor sunt comestibile si se pot consuma crude, fierte sau jumari. Broastele testoase se fierb pâna li se desprinde carapacea de corp.

Molustele si Crustaceii (stridii, midii, crabi, raci) trebuie lasate peste noapte în apa curata ca sa se curete.

În loc de sare se poate folosi cenusa de cicoare.

Radacinile multor alimente de origine vegetala devin comestibile abia dupa ce florile s-au scuturat. De toamna pâna primavara radacinile sunt mai bogate în amidon. Rizomii si tuberculii care contin amidon trebuie sa fie prelucrati cu caldura: prajiti, copti sau fierti, astfel amidonul crud se digera greu. Majoritatea sunt toxici si greu digerabili în stare cruda. Orice radacina trebuie bine gatita: se spala în apa curata, se fierbe pâna se înmoaie, apoi se frige pe pietre încinse în jaratic. Pentru ca focul sa le patrunda mai iute, taie-le în cubulete. Verifica daca s-au copt cu ajutorul unui betisor ascutit.

Fructele si boabele se consuma de obicei crude. Grauntele si fructele cu coaja tare se coc si se manâncă numai dupa curatare. Coacerea se poate face într-un vas metalic, pe o tabla sau pe o plita, iar

în lipsa acestora se poate folosi o piatra sau o lespede întinsa ori scobita. Numeroase fructe sunt cultivate și deci cunoscute.

Unele fructe pot fi pastrate în stare uscată. Pentru uscare lasă-le să stea întinse, răsfirate în strat gros de o bucată, vreo 10 zile, dar nu în bataia directă a soarelui. Fereste-le de umezeală (ploaie sau rouă).

Când mănânci muguri, frunze sau mladite, alege numai părțile de culoare verde deschise. În afară de plantele care se consumă de obicei crude, în salate (untisorul, macrisul, papadia), toate celelalte se fierb în mai multe ape, pentru a se înlătura aciditatea și gustul amar. Mugurii sunt fragezi primăvara și vara. Unii pot fi mâncați în stare crudă; alții trebuie gătiți: spală-i cu apă curată, freacă și curată perii, fierbe-i în puțină apă - astfel încât să se coacă în aburi.

16.6. PASTRAREA ALIMENTELOR

Deși supraviețuirea se referă de obicei la o perioadă scurtă de timp, se poate întâmpla ca izolarea să se lungească (de exemplu pe o insulă pustie etc). În astfel de cazuri apar probleme suplimentare - de exemplu păstrarea și conservarea alimentelor.

Ține peștele viu în capcană până când ai nevoie de el. Sau depozitează-l într-o cutie scufundată în apă. Hrana moartă, de exemplu carnea, care nu poate fi consumată sau fiartă, va fi tăiată în felii și uscată la soare puternic.

Acoperă hrana. Învelește-o ca să-ți feresti de insecte sau animale. Atâră-o de crengi, unde nu poate fi atinsă de animale.

Folosește ambalaje umede: moluste învelite cu alge; boabe, fructe sau rădăcini înfasurate cu mușchi ori frunze umede. Pastrează hrana la rece în gauri sapate în pământ, în mal sau în stâncă. O cârpa udă pusă ca protecție deasupra gaurii va produce și o răcire. Hrana îngropată în zapada sau în nisip nu se strică (dar mar-chează locul)!

Alimentele pot fi uscate la soare, la vânt sau la foc. Hrana uscată e mai puțin atacată de mușegăi și de viermi.

Carnea grasă se pastrează greu. Îndepărtează grăsimea și freacă-o cu sare. Atâră carnea sărată într-un loc bine aerisit.

Carnea poate fi afumată - se usuca și capată o pojghită protectoare. Carnea se scoate de pe os, se spală bine cu apă rece, se sarează bine și se afumă la foc puternic timp de 2-3 zile. Pentru afumare, amenajează o afumătoare - un fel de colibă mică. Pe fundul ei așează jaratic din belsug, iar deasupra

jaraticului frunze (neotravitoare; nu de conifere -caci se aprind). Atentie -nu trebuie sa apara flacari.

Taie carnea în fâsii fara grasime, de max 2,5 cm grosime si atârna-le deasupra frunzelor fumegându, a jaraticului. Etanseaza coliba. Procesul dureaza 18 ore. Ai grija sa nu se aprinda afumatoarea.

Sterge, curata mucegaiul aparut pe carnea depozitata. Daca aerul este umed, carnea si pestele chiar uscate la soare sau afumate -trebuie uscate din nou pentru a nu mucegai. Daca aerul este cald, fierbe zilnic din nou carnea si pestele (chiar daca au mai fost fierte).

Cea mai sigura metoda pentru a nu te îmbolnăvi sau otrăvi cu alimente stricate este sa manânci numai hrana proaspata si fiarta sau gatita la foc.

16.7. UNDE GASESTI HRANA (vezi si #13.6)

În regiunile polare ai nevoie de mai multa hrana decât în cele calduroase. Dar tocmai în astfel de zone extreme hrana este foarte rara - desi în zonele sub-arctice se gaseste din belsug.

În zona Antarcticii: singurele plante sunt lichenii si muschiul. Majoritatea pasarilor migreaza toamna, dar pinguinii ramân. Sunt mai usor de prins când clocesc.

În zona Arcticii: Uneori ursii albi sunt însoțiti de vulpi polare care se hranesc cu resturi. Animalele si pasarile nordice sunt migratoare si posibilitatea de a le gasi depinde de anotimp.

În zona de tundra sau padure: se gasesc plante si animale în tot cursul anului. Plantele din tundra sunt mai mici decât echivalentele lor care cresc în zona temperata.

Vegetatia este uneori abundenta, alteori ascunsa. Observa unde se lasa jos pasarile.

Majoritatea plantelor sunt bune de mâncat, cu doua exceptii foarte periculoase: fragi de mare, otrăvitori (boabe rosii, albe sau albastre care cresc în ciorchini) si cucuta de apa (planta din familia patrunjelului, creste înalta de 1-2,5 m, cu frunze rosii care miros urât când sunt zdrobite).

Manâncă licheni, alge, radacini, verdeturi, boabe -dar nu te atinge de ciuperci, învata sa distingă lichenii comestibili - de ciuperci.

* Hrana animala: în zona Arctica se gasesc tot felul de animale, sansele mai bune de supravietuire fiind pe mal, în zona de coasta, unde sursele de hrana: peste, pasari, foci, sunt mai sigure. S-ar putea vâna animale mici: marmote, veverite, iepuri, porci teposi, bizami, sobolani, castori, gâste. Evident ca trebuie evitate animalele mari -de exemplu ursii (polari) si morsele în afara de cazul în care ai pusca, îndemânarea si curajul necesare. Ocoleste-le.

Urmele animalelor nu sunt greu de urmarit în zapada, dar ai grija sa lasi în urma ta un sir de semne sau fanioane bine vizibile -pentru a putea regasi tabara la întoarcere. Agat a-le suficient de sus ca sa nu fie acoperite de vreo ninsoare proaspata.

Cerbul caribu poate fi atras daca fluturi o cârpa si mergi în 4 labe. Veveritele de pamânt si marmotele pot sa dea peste tine daca stai între ele si vizuina lor. Sarutarea dosu lui palmei produce un zgomot asemanator celui facut de un soarece sau de o pasare ranita si atrage rapitoarele. Cauta mai întâi un ascunzis spre care sa bata vântul. Ai rabdare. Nu renunta.

Daca ai o arma cu proiectile (pusca, arc, catapulta, prastie) care poate trage de jos, de lângă sol, stai ascuns dupa un ecran de zapada sau de cârpe.

Bufnitele, corbii, cocosii polari (ptarmigani) sunt destul de blânde si pot fi usor prinse iarna. Multe pasari napârlesc vara si nu pot zbura. Ouale pot fi mâncate în orice stadiu al embrionului.

Focile pot da hrana si îmbracaminte. Sunt mai usor de vânat pe gheata, când au pui (într emartie-iunie). Puii proaspat ratati nu stiu sa înoate. În afara sezonului de puierie, focile se vâneaza la copcile sau gaurile pentru respirat (de forma tronconica, cu vârful în sus), facute în gheata. Daca gheata e groasa, se vad urmele de dinti si labe, ramase de la încercarile focii de a mentine sau de a largi gaura.

Omoara animalul lovindu-l cu un ciomag, apoi largeste gaura ca sa-l poti scoate din apa.

Orice carne trebuie bine fiarta sau fripta înainte de a o mânca (de obicei este infectata cu bacilul trichinelozei). Nu mânca niciodata ficat de foca sau urs polar (contine cantitati mari, chiar mortale de vitamina A).

* Prepararea carniei (vezi si #16.5): scurge sângele, scoate maruntaiele, jupoaie c adavrul cât mai este cald. Fa pielea sul înainte de a îngheta. Taie carnea în portii, fiecare de marime convenabila pentru o masa, si îngheata-le. Nu reîncalzi mâncarea, carnea -consuma resturile reci. Lasa untura pe carnea oricarui animal, afara de foca. Untura de foca trebuie îndepartata repede. Înainte de a se râncezi si a altera carnea. Rozatoarele (veverite, iepuri) sunt adeseori bolnave de tularemie, care poate fi luata si de om, de la paraziti sau prin atingerea animalului infectat. De aceea se recomanda purtarea manusilor când manipulezi si jupoi animalul. Fierbe bine carnea.

Pescuitul la copca depinde de gasirea unui loc cu gheata suficient de subtire ca sa o poti gauri sau taia. Cum se face o undita - vezi #16.4. Ratia zilnica ar trebui sa contina cel putin 4 000 calorii. Important este sa manânci mai mult si

mai des decât în sezonul calduros. Creșterea rației de alimente se va face pe cât posibil cu lichide, glucide și vitamine (A, B și C).

Evita alcoolul fiindcă este un aliment netermogen; nu numai că nu întărește organismul, dar îl lasă și fără apărare la acțiunea frigului.

Bea și mănâncă ceva cald, cât mai des posibil. Micul dejun va fi consistent, iar prânzul poate fi înlocuit cu gustări luate la intervale de 2 sau 3 ore. Cel puțin o dată înaintea dejunului și o dată înainte de cină bea ceva cald. Oricât de mare ar fi oboseala, nimeni nu se va culca înainte de a mânca și a bea ceva cald. Nu consuma alimente și băuturi înghetate sau aproape de 0°C.

Pe cât posibil, trebuie evitată formula "hrana rece".

În zonele de desert: când ai apă puțină trebuie să mănânci puțin, în porții mici (vezi lista #5).

Caldura taie foamea. Nu te forța să mănânci. Proteinele măresc temperatura corpului și pierderea de apă. Dacă ai apă puțină sau chiar deloc, mănâncă mai multă hrană ce conține umezeală (fructe și zarzavaturi). În desert hrana se strică repede. După ce deschizi o cutie de conserve, consum-o toată. Ține proviziile la umbră, acoperite sau îngropate.

Hrana vegetală este rară. Încearcă fructe, rădăcini, frunze de cactus (curățate de țepi).

Iarba cea mai verde este și ea bună de mâncare.

S-ar putea să găsești numeroase animale: insecte, reptile, rozătoare, mici mamifere - care se ascund sau se îngroapă peste zi. Câteodată pot fi văzute gazele, antilope, pasări venite aproape de o sursă de apă. Dar hrana animală cea mai probabilă va consta din serpi, sobolani, șopârle, melci (limaci), lacuste - și asta doar când ai noroc.

Pe o insulă pustie: de bază va fi hrana scoasă din mare - dacă nu este otrăvitoare. Pe mal și în lagunele de corali găsești moluste, castraveți de mare, crabii, arici de mare, raci, creveti.

Urmărește urmele lăsate de broaștele testoase pe nisip. Testoasele pot fi rasturnate pe spate (atenție la gheare și la bot), li se taie capul, apoi sunt coapte. Ouăle se găsesc îngropate în nisip lângă mal, la aproximativ 0,5 m adâncime.

Chiar pe insulele aride și pustii poți găsi ceva buruieni comestibile - unele din treiele au flori galbene cu gust de macris de balta. Se pot găsi de asemenea palmieri de cocos și palmieri cu conuri rasucite (fructele comestibile seamănă cu ananasul). Dar insulele tropicale sunt rareori pustii - de obicei pe ele se găsește multă hrană.

Pe tarmul mării: cauta si prinde pesti sau moluste în baltoacele ramase dupa reflux, sau sapa în nisipul ramas descoperit dupa retragerea mării. Manânca numai molustele (stridii sau midii) pe care leai cules vii, verificându-le astfel: cele cu doua scoici trebuie sa se închida, sa se strânga când sunt ciocanite. Melcii de mare au un fel de clapa la intrarea în cochilie, care trebuie sa se închida bine la scuturarea cochiliei. Melcii turtiti sunt bine prinsi de stânca. Desprinde-i cu o lama sau cu un cutit. Daca se desprind greu - sunt buni de mâncat; numai cei bolnavi sau morti se desfac usor.

În zonele poluate, molustele bivalve pot acumula mari cantitati de substante toxice. În zonele tropicale midiile sunt otravitoare vara, mai ales daca marea este rosie sau fosforescenta. În zona arctica midiile negre sunt otravitoare în tot cursul anului.

Molustele trebuie obligatoriu fierte cel puțin 5 minute, ca sa se elimine eventuale paraziti sau substantele toxice.

Pe majoritatea tarmurilor timpul optim pentru pescuit si cules de pe mal este în primele doua ore dupa nivelul superior al fluxului. Valorifica marea, miscarea apei, prin amenajarea din timp a unor capcane pentru pesti.

Noaptea poti vâna caracatite: le atragi cu o lumina si le împungi cu o sulita. Pentru a omorî o caracatita, întoarce-o pe dos; baga mâna în interiorul pungii carnoase, apuca maruntai ele si trage tare. Sau împunge-o între ochi; sau loveste-o de o piatra. Carnea de caracatita e tare, dar hranitoare. Fierbe corpul si frige tentaculele.

Daca vremea sau fluxul te împiedica sa iei hrana din mare, culege si manânca plante de pe mal.

Plantele, iarba de mare sunt în general binevenite pentru alimentatie, dar algele albastru-verzi care cresc uneori în baltile cu apa dulce, din vecinatatea tarmului, sunt foarte otravitoare.

Castravetii de mare cresc pe fundul mării sau în nisip. Ei seamana cu niste castraveti negri, bubosi, lungi de pâna la 20 cm. Fierbe-i 5 minute.

Aricii de mare se agata de stânci imediat sub nivelul minim la reflux. Fierbe-i, despica-i si manânca-le interiorul ca de ou, dar arunca-i daca tepii nu se misca la atingere, sau interiorul le miroase urât.

Pasarile de mare pot fi vâdate cu momeli prinse în cârlige legate cu sfoara, presarate printre resturi de mâncare si gunoaie împrastiate pe stânci sau pe pietre; sau aruncând în aer moameala înfiptă în cârligul unditei, ca s-o prinda din zbor. Înainte de a te aventura sa es

caladezi stâncile pentru a gasi
cuiburi cu oua, cauta-le pe sol.

În jungla: din cauza temperaturii ridicate a mediului înconjurător hrana necesită o atenție

deosebită: alimentele trebuie să fie diversificate, pastrate și depozitate cu grijă, consumate repede.

Folosește cât mai puține grăsimi, mai multe paste făinoase și glucide; bea multă apă echivalentă cu cantitatea eliminată din corp.

Pot fi vâdate sau pescuite numeroase mamifere, reptile, păsări și pești. Probabil că hrana va

consta mai degrabă din animale mici: broaște, șopârle, serpi, insecte, viermi sau păsări - decât din vânat mare.

În jungla există multă hrana -dar pădurea tropicală o face greu de găsit. Poți găsi mai multă

hrana dacă nimeresti vreun teren cândva cultivat de indigeni și acum parasit.

La marea varietate de plante tropicale comestibile, de la bambus și iarba până la crini sau

ferigi, se adaugă bananele, trestia de zahăr, ananasul, papaia, mango, smochinul etc. Se găsesc numeroase

fructe, rădăcini, frunze comestibile. Unele sunt mai ușor de recunoscut -dar pe multe altele s-ar putea

să nu le știi. Dacă nu ești sigur - verifică-le dacă sunt comestibile cu testul de la #16.2.

a) Nucile de cocos pot constitui sau înlocui orice hrana (vezi #5). Cocotierul crește pe arii

foarte întinse din zona tropicală și subtropicală, oferind numeroase materiale: frunze pentru colibă;

fibre pentru funii; lapte și miez de nucă.

Pentru a ajunge la miez trebuie spartă nucă. O nucă mare conține până la 1 litru de lapte

comestibil, gustos, răcoros. Nu bea laptele scurs dintr-o nucă verde (crudă) sau mărunțit (vestedă)

pentru că vei face diaree.

Laptele se scoate printr-o gaură dată într-unul dintre cei doi ochi ca două puncte negre ale

nucii, cu ceva ascuțit, o țepușă, sau lovind nucă imediat sub ochi" cu o piatră ascuțită sau un topor.

Dacă n-ai cutit, poți curăța nucă de învelișul fibros cu ajutorul unui băț de lemn tare pe care-l înfigi în

pământ. Capatul de sus al bățului trebuie să fie cioplit sub forma unei dalte. Apoi lovește nucă de vârful

bățului înfipt, astfel încât lama să patrundă printre fibrele învelișului -și rasucește nucă. Apoi despică

coaja.

Miezul trebuie mâncat câte puțin odată; în cantitate mare provoacă indigestie. Uleiul se

extrage din nucă spartă, expusă la căldură (soare sau foc), adunându-l pe măsură ce se scurge. Sau

fierbe miezul și culege uleiul adunat la suprafața apei. Uleiul frecat pe corp servește la:

protecția pielii împotriva arsurii solare sau a contactului prea lung cu apă sărată; vindecarea băturilor și basiciilor;

îndepartarea insectelor. Din ulei de cocos se poate fabrica sapun -prin amestecare cu cenusa de lemn (soda).

Vezi la #14.2 -cum te catari pe un palmier ca sa ajungi la nuci.

b) Sagotierul este un palmier cu trunchi tepos. Razuiește miezul de sub coaja, îmbiba-l cu apa, stoarce și coace resturile.

c) Radacina, frunzele, ramurile de taro trebuie fierte. Frunzele au forma urechii de elefant.

d) Papaia este fructul în forma de dovlecel al unei specii de palmier (însa evita frunzele sale cu suc laptos).

e) Mango sunt (și ele) o exceptie de la regula sucului laptos. Ele seamana cu perele mari și cresc pe niște copaci noduroși cu coroana deasa.

f) Smochinele - comestibile, cresc pe copaci cu suc laptos.

g) Fructul de pâine (cu suc laptos) arata ca un pepene galbui verde și crește în copaci cu frunze având aspect de piele.

h) Yamele (asemanatoare cartofilor) trebuie scoase de sub plantele cu frunze giganțice și aspre.

Hrana maimutelor are multe șanse să fie bună și pentru oameni, dar verific-o înainte de consum.

Pestii se digeră ușor, dar la tropice se strică repede. Curata-i bine, arunca mâruntăiele și mănâncă-i urgent. Nu încerca să-i conserve. Pestii din apele statatoare sau încet curgătoare pot avea paraziți. Fierbe-i 20 de minute.

Chiar și apa ar putea să fie infectată cu amoebe care produc dizenterie. Fierbe-o totdeauna.

Pe munte -la înalțimi mari, în afara de licheni și pasări se găsește foarte puțină hrană. Ca să mănânci ceva, coboară în zona pădurii.

17. CALAMITĂȚILE NATURALE

17.1. Inundația Pregătiri, în timpul crizei, Accidente la baraje, După inundație

17.2. Valul urias (Tsunami)

17.3. Uraganul Alarmarea, Pregătiri, în timpul crizei, După uragan

17.4. Tornada Pregătiri, în timpul crizei, După calamitate

17.5. Cutremurul Pregătiri, Când începe cutremurul, După cutremur

17.6. Eruptia vulcanică Semne prevestitoare, Pregătiri, Când vulcanul erupe: Lava, Proiectilele, Cenusa vulcanică, Sfera de foc, Torentul de noroi

Auzim mereu despre inundatii, alunecari de teren, seceta, cutremure, incendii de paduris.a.m.d. În 1999 pe glob au rezultat de pe urma lor 105 000 morti -în afara d e numerosi raniti sau cei ramasi fara adapost. Pagubele respective ating 5-10 mlrd dolari/an. Simtim cu to tii ca se schimba clima (cresterea gaurii din stratul de ozon etc), adeseori din cauza comportarii iresp onabile a unei parti din omenirea civilizata". De exemplu, SUA are doar 4 % din populatia planetei, dar co nsuma anual, cu inconstienta si nerusinare, 35 % din toate resursele naturale consumate pe glob (superputere, care însa nu-si da seama cât de strâns legata e supravietuirea ei de soarta celorlalti locuito ri ai planetei).

Poluarea si dezastrele naturale nu cunosc granite. Cu toate acestea, noi lasam c u nesabuinta lucrurile în voia soartei, nu facem nimic pentru a le îndrepta. Sau -pentru a ne sal va... Organizatiile ecologice (gen Greenpeace) nu au nici un sprijin de la români.

Dezastrele naturale pot fi de origine meteorologica (inundatii, uragane, tornade s.a.m.d) sau geologica (cutremure, vulcani). Mai nou - si artificiale, provocate de oameni (v ezi #18).

Sfaturile de uz general, indicate în celelalte capitole, se aplica si în situatia un ei calamitati naturale. Dar, fiecare fel de calamitate are si caracteristicile ei deosebite (a deseori acestea sunt asemanatoare urmarilor unui razboi - vezi #18).

La nivelul autoritatilor din România, protectia si autoprotectia populatiei este o rganizata de Inspectoratele judetene de protectie civila, conduse de Comanda-mentul national al Protectiei Civile (din cadrul Comisiei Guvernamentale de aparare împotriva dezastrelor).

17.1. INUNDATIA

Poate fi produsa de revarsarea unui râu, a unui lac -ca urmare a unor ploi puterni ce, uneori cazute departe de locul revarsarii; de revarsarea marii, a oceanului, ca urmare a unui cutremur submarin, furtuna; de ruperea unor baraje sau diguri.

Câteodata torentul sau valul navaleste pe neasteptate, alteori poate fi prevazut.

Pregatiri: vezi #2.4. Oricum, nu instala tabara lângă un râu, pe un teren coborât, ci pe un pinden de deal. Daca apa creste, muta-te mai sus.

Nu cauta sa-ti etansezi casa ori beciul -pentru rezistenta constructiei e mai bi ne sa patrunda apa (altfel, diferenta de presiune între exterior si interior o poate darâma).

Pregateste rezerve de hrana, haine calduroase, apa de baut -în vase bine închise. Ad una o lanterna, un fluier, o oglinda, cârpe colorate pentru semnalizare, împreuna cu o sob a de gatit portabila, lumânari si chibrituri.

În timpul crizei:

-Într-o clădire: dacă apa în creștere te surprinde într-o clădire, stai acolo. Ești mai în siguranță așa decât să pleci pe jos. Oprește gazul și curentul electric. Urca la etajul superior sau în pod. Dacă ești obligat să te refugiezi pe acoperiș, amenajează acolo un adăpost. Dacă acoperișul este înclinat, leaga toate persoanele de un cos sau alt reazem solid. Dacă nivelul apei continuă să crească, pregătește o pluta. Dacă nu ai frânghii, rupe cearceafurile.

Parasește casa numai în caz de absolută necesitate. Dacă nu ești silit să pleci - stai în casa sau pe ea până ce apa scade sau se retrage.

-Viitura: în cazul unei ploi torențiale urca, nu sta pe fundul văii sau pe malul apei, nici în timpul ploii, nici după aceea.

Suvoaiele de apă amestecată cu noroi și tot felul de materiale pot să te prindă oriunde, pe neașteptate, nu numai pe fundul văii, ci și mai sus. Fugi! Refugiază-te spre înălțime, pe creastă.

Dacă autovehiculul se blochează, parasește-l. Apa te poate matura cu mașina cu tot.

Nu încerca să traversezi o apă curgătoare sau statatoare decât atunci când ești sigur că adâncimea ei maximă nu va depăși jumătatea roților, la înălțimea genunchilor.

Pentru traversarea unei ape folosește metodele indicate la #13.7.

-Pe tarmul mării: de obicei inundația este produsă de o combinație de valuri și flux mare, amplificate de un vânt puternic. Însă autoritățile vor lansa din timp avertismente și alarma. Cel mai bun lucru este să pleci din zona amenințată.

Accidente la barajele hidrotehnice: în teorie, autoritățile vor declanșa alarma (un semnal de sirena care durează 2 minute și se întrerupe de 3 ori) pentru calamitate naturală și vor înștiința prin telefon și radio toate localitățile din zona amenințată.

La recepționarea semnalului de alarma, populația și animalele se evacuează în cel mai scurt timp în afara zonei inundabile, în locurile dinainte stabilite pentru astfel de situații. Victimele vor primi primul ajutor, iar asistența sanitară pentru populație va interveni pentru evitarea unor epidemii.

Cetățenii trebuie să acționeze cu calm, știind că au suficient timp la dispoziție pentru salvare (vezi #6 și #14). La parasirea locuinței se vor lua numai obiectele de valoare și cele strict necesare; nu

uita sa întrerupi alimentarea casei cu gaze, curent electric, apa de la retea.

În caz ca te surprinde apa, urca-te pe o cladire rezistenta.

Dupa inundatie: vezi #2.5. Nu pleca, nu umbla pâna ce nu esti sigur ca pericolul a trecut.

Poate mai vin si alte viituri sau furtuni.

Hrana nu va fi greu de gasit, pentru ca si animalele se vor refugia tot spre înalt ime. Atentie

însa: animalele speriate de apa pot deveni periculoase.

Apa de baut poate fi mai greu de gasit, caci cea din apropiere este murdara, con taminata.

Pentru baut foloseste apa de ploaie si fierbe apa din alte surse.

Când apa se retrage, lasa în urma ei distrugerii, resturi, cadavrele victimelor. Apa ramasa este

poluata. Pot aparea boli sau molime. Nu mânca nici un cadavru sau alte resturi (ar de toate

mortaciunile), fierbe si dezinfecteaza orice apa înainte de a o folosi.

Unele produse vegetale pot scapa si pot fi bune de mâncare; la fel pasarile.

17.2. VALUL URIAS (Tsunami)

Un cutremur submarin poate produce fenomenul numit Tsunami, adica o serie de val uri uriase

cu înaltimea pâna la 30 m, care se misca cu 300 km/h, strabat distante imense si pro duc pagube

îngrozitoare pe tarmurile lovite. Nu toate cutremurele produc Tsunami, dar oricare cutremur poate sa o

facea.

Daca simti vibratii în sol, departeaza-te de coasta (peste 1 km) si cauta un loc m ai ridicat. Nu

exista aparare împotriva unui perete miscator de apa. Fugi cât mai ai timp! Nu încerca sa vezi un

Tsunami -caci daca-i poti vedea înseamna ca esti atât de aproape, încât nu mai scapi -do ar daca te afli

pe o înaltime suficient de mare si solida deasupra lui.

Tsunami nu este un singur val, ci o serie de valuri. Deci nu te întoarce la locul periculos, pe

mal, dupa trecerea primului val, caci s-ar putea sa te distruga al doilea sau al treilea.

17.3. URAGANUL

Este un vânt cu viteza foarte mare (peste gradul 12 pe scara Beaufort) care poate distruge

constructiile mai slabe si aduce ploi torentiale. Apare în zonele tropicale si poa rta diverse denumiri:

hurricane (în Atlanticul de nord, Marea Caraibelor, Pacificul de nord si sud-vest)

; ciclon (în Marea

Arabiei, Golful Bengal, sudul Oceanului Indian); tai/un (în Marea Chinei); willy-w illy (în nord-vestul

Australiei).

De obicei uraganele apar la sfârșitul verii, când temperatura apei din ocean este fo arte ridicata,

dar pot aparea si în alte perioade ale anului. Aerul încalzit de apa formeaza o coloana cu presiune joasa, ca un miez în jurul caruia vântul se rotește cu viteze de pâna la 300 km/ora. Sensul vârtejului este antiorar în emisfera nordica si orar în cea sudica. Puterea vântului este maxima la o distanta de 16-19 km de centrul (ochiul) uraganului. Zona centrala, cu un diametru de câtiva km, este linistita. Uraganul apare si se mareste deasupra oceanului, apoi începe sa se deplaseze spre Polul mai apropiat -nord sau sud. Vântul are viteza maxima pe partea dinspre Pol a ochiului. Forta unui uragan slabeste deasupra uscatului cu cât se departeaza de mare, de ocean.

Alarmarea: autoritatile si meteorologii supravegheaza uraganele si anunta apropierea lor. În mod normal, nu poti fi surprins de un uragan. Dar, unele uragane se misca fara nicaieri o regula -asa ca fii atent la toate comunicatele.

Daca esti pe tarmul oceanului si nu ai radio, poti prevedea apropierea uraganului dupa urmatoarele semne: cresterea valurilor; rasarit si apus foarte colorate; fâsii dense de nori cirus adunându-se spre centrul furtunii care se apropie; o crestere anormala a presiunii atmosferice, urmata de o coborâre la fel de rapida.

Pregatiri: vezi #2.4.

Daca poti, fugi din calea uraganului, refugiază-te. Alarmarea se face de obicei cu 24 ore înaintea sosirii lui, asa ca ai destul timp pentru evacuare. Stai departe de tarmul mării, de depresiuni si de malurile râurilor.

Umple rezervorul masinii cu benzina si pleaca din zona periculoasa.

Daca nu poti fugi, pregateste un adapost, consolideaza casa. Acopera ferestrele cu scânduri. Ancoreaza orice obiect ramas afara, neadapostit, care ar putea fi aspirat sau saltat de vânt. Rezistenta unei cladiri la solicitarea uraganului este determinata de rezistenta si de integritatea carcasei. Daca acoperisul e rupt, smuls sau o fereastră e sparta, vântul si ploaia pot intra înăuntru si distruge totul actionând din interior. Când interiorul casei este accesibil intemperiilor, la trecerea uraganului apar diferente de presiune care salta acoperisul si darâma peretii.

Daca te afli într-o cladire solida, pe un teren mai înalt, stai înăuntru. Calatoria prin uragan este

extrem de periculoasa. Locul cel mai sigur este într-o pivnita, sub o scara interioară. Nu te adaposti lângă un horn - căci s-ar putea să se dărâme.

Dacă locuiești într-o construcție subredă, muta-te într-una solidă (într-un adăpost de uragan). Înainte de a pleca din casă întrerupe toate alimentările de apă, energie și gaze.

Fă provizii de apă potabilă și fă-ți rost de un radio cu baterii. S-ar putea ca furtuna să distrugă rețelele publice de alimentare cu apă, energie electrică sau alte utilități.

În timpul crizei:

-Adăposteste-te: cea mai bună protecție este într-o pivnita. A doua preferință este un sant sau un tranșeu.

Dacă te surprinde pe câmp descoperit și nu te poți adaposti altfel, lungeste-te pe sol -ca să fii mai ferit de obiectele zburătoare. Târaste-te spre partea ferită de vânt a oricărui obstacol mai solid din calea vijeliei: un pînțen de stîncă, o perdea lăută de copaci zdrăveni. Fereste-te de gardurile și de copacii pîrpirii - căci pot fi smulși sau doborîți de vînt.

Cînd vîntul slabeste înseamnă că a sosit ochiul uraganului, cu liniștea sa temporară. Nu pleca!

În mai puțin de o oră uraganul va reveni, cu vînturi la fel de puternice -dar suflînd în sens opus. Cînd ești în aer liber, muta-te pe partea cealaltă a peretelui de piatră sau a perdelei de copaci după care te adăpostești; dacă în apropiere este un adăpost mai bun - fugi acolo.

Nu merge cu automobilul prin uragan. Caroseria nu te poate proteja de vîntul puternic și de obiectele zburătoare.

Pe mare, pe o navă: coboară pînzele, închide și blochează chepengurile, leagă și ancorează toate echipamentele.

După uragan: vezi #2.5.

17.4. TORNADA

Tornada este un fel de uragan cu diametrul trombei (vîrtejului) la nivelul solului de numai 25-50 m. Viteza vîntului în vîrtej atinge 600 km/oră, dar tromba se deplasează cu max 50-65 km/oră.

Este fenomenul atmosferic cel mai violent și distructiv pe o suprafață mică (fîșia maturată pe sol).

Distrugerile sunt enorme. În afara construcțiilor cu structură extrem de solidă, tornada aspiră și ridică în aer tot ce întâlnește. Adeseori clădirile se prăbuesc ca urmare a diferenței de presiune între interior și exterior. Tornada face un zgomot de motor ambalat la maxim, care poate fi auzit pînă la 40 km distanță.

Pregatiri: vezi la # 2.4. Fugi, sau pregateste un adapost.

În timpul crizei: daca te-a surprins, adaposteste-te în constructia cea mai solida pe care o poti gasi.

Preferabil într-un beci amenajat special pentru furtuna (vezi #18.1). Stai lângă un perete exterior sau în zona întarita a casei (daca exista). Daca nu exista subsol, du-te în centrul parterului, într

o camera mica, sau adaposteste-te sub o mobila solida. Dar nu sta sub mobila grea sau sub biblioteca de

la etajul de deasupra. Stai departe de ferestre.

Închide toate usile si ferestrele pe partea casei de unde vine tornada si deschide-le pe cele dinpartea opusa. În felul acesta împiedici vântul sa intre în casa, sa salte acoperisul. De asemenea egalizezi presiunile din interiorul si exteriorul casei, ferind-o de explozie.

Nu sta într-o baraca, rulota sau masina, caci furtuna o poate aspira, salta si arunca în aer.

În aer liber poti fi lovit de obiectele zburatoare.

Vijelia te poate aspira si ridica în aer. În schimb, poti auzi si vedea tornada care se apropie.

Iesi din calea ei. Fugi perpendicular pe directia ei aparenta de miscare. Adaposteste-te într-un sant, într

o depresiune, întinde-te pe sol si acopera-ti capul cu mâinile.

Dupa calamitate: vezi # 2.5.

17.5. CUTREMURUL

Cutremurul vine pe neasteptate. El nu poate fi (înca) prevazut de stiinta.

Cutremure mici se petrec pe toata suprafata globului, dar cele puternice sunt limitate la

anumite zone geografice predispuse la seismicitate. Anual pe glob se petrec cam 140 cutremure

puternice, de gradul 6 pe scara Richter sau peste. Conform acestei scari, un cutremur cu un anumit grad

(7) este de 10 ori mai puternic decât altul cu un grad imediat inferior (respectiv 6). Un cutremur de

gradul 5 degaja o energie echivalenta cu explozia a 10 kt explozibil.

Înainte unui cutremur puternic se petrec de obicei câteva tremuraturi mai slabe, urmate de o

liniste (pauza seismica). Adeseori zgâltâiturile prevestitoare nu sunt simtite de oameni. În schimb,

animalele se comporta neobisnuit în ajunul unui cutremur: devin foarte atente, încordate, gata de fuga.

Pregatiri: asculta comunicatele de la radio; întrerupe sau închide racordurile de alimentare
principala cu gaze, electricitate si apa de la rețelele comunale; coboara obiectele grele de pe rafturile
mai înalte; fixeaza obiectele grele si mobilele care ar putea cadea; îndeparteaza materialele inflamabile,
explozive sau toxice. Fa provizii de: apa, hrana, o lanterna, o trusa de prim ajutor, un stingator de
incendiu; pregateste trusele mici si mari de supravietuire -vezi #2.4. Alege din timp locurile în care te
putea ascunde si proteja (sub o grinda, o usa, o masa rezistenta etc).

Când începe cutremurul: fii calm si actioneaza imediat!

Într-o cladire: stai înăuntrul cladirii, nu fugi afara. Stai departe de geamuri, de oglinzi, mai
ales de ferestrele mari. Locuri bune de stat sunt: un colt al camerei; în golul usii (mai ales daca
deasupra lui este o grinda puternica); la colturile încaperii; la parter, subsol sau în pivnita.

Ascunde-te sub o masa sau alta mobila solida care ofera protectie si asigura un spatiu de aer în
cazul prabusirii tavanului. Nu sta lângă mobile înalte, construite din module.

Scarile se prabusesc primele. Nu fugi pe scari, nu folosi liftul. Scarile ar putea fi pline de
persoane îngrozite. Ascunde-te sub un birou. Nu sari pe geam sau de la balcon.

Daca te-a surprins într-un magazin: îndeparteaza-te de galantare, de rafturile mari si înalte cu
marfuri.

Într-un autovehicul: opreste masina cât mai repede, dar stai înăuntrul ei -caci vei fi aparat de
obiectele care cad. Ghemuieste-te sub nivelul banchetei si vei fi mai aparat daca pe acoperis cade ceva
greu.

Dupa ce se termina cutremurul, fii atent la obstacolele cazute pe drum, sau la di-versele
pericole nou aparute, cum ar fi: cabluri electrice rupte si cazute; crapaturi sau
u gauri în sol; drumul sau
un pod slabit, crapat, gata sa se darâme.

În aer liber: întinde-te pe sol. Nu încerca sa fugi. S-ar putea sa fii trântit sau sa ni-meresti într-o
crapatura aparuta în sol.

Evita aglomeratia. Nu alerga. Departeaza-te de cladirile si copacii înalti. Ferest-e-te de caderea
tencuielii, cosurilor, ornamentelor de zidarie. Nu coborî în metrou, în subteran sau în
tunel, caci s-ar
putea surpa si chiar prabusi.

Nu te grabi sa intri imediat în casa, în cladire, asteapta sa vezi ce se întâmpla la o e

ventuala

replica, la un nou cutremur. Acesta ar putea declansa chiar darâmarea constructiei deja fisurate, slabite de cutremurul principal (precedent).

Pe un deal e bine sa urci spre vârful. Pantele prezinta pericolul pornirii unei alunecari de teren

-din care sa nu mai poti scapa. Totusi, se cunosc si exceptii: persoane care s-au urcat pe deal si s-au rostogolit pe sol, plutind" pe pamântul ce aluneca.

Plajele care nu sunt marginite de faleze sau maluri înalte sunt destul de sigure pînă la început.

Dar imediat ce se opreste cutremurul, urca mai sus. S-ar putea sa apara un val submarin (tsunami) mult mai periculos decît orice replica a cutremurului principal.

Pastreaza-ti calmul si gîndeste-te (repede!).

Cînd porneste cutremurul -viteza de actiune este esentiala pentru supravietuire. Nu uita

sa-ti organizezi sau sa-ti iei cu binisorul pe ceilalti. Daca e nevoie, foloseste forta ca sa-ti duci la loc sigur sau sa-ti trîntesti la sol.

Dupa cutremur: vezi la # 2.5.

Nu parasesti imediat cladirea -verifica daca drumul e sigur. Stinge incendiul. Nu folosesti un foc deschis. Închide gazele, apa, electricitatea. La deschiderea usilor, dulapurilor sau sertarelor s-ar putea sa cada lucruri dinauntru.

Curata substantele chimice, toxice, periculoase care s-au varsat. Nu aprinde chibrituri,

bricheta, aparatele electrice daca este posibila o scurgere de gaze. Circula încalzit. Înbraca-te

corespunzator anotimpului. Nu lua cu tine lucruri inutile.

Pe drum nu bloca circulatia rutiera.

Dezastrul unei molime, posibil ca urmare a distrugerii canalizarii sau a contaminarii apei si

descompunerii cadavrelor prinse sub darâmaturi, este la fel de mare ca si cel produs de cutremurul

propriu-zis. Îngroapa toate cadavrele de oameni si animale. Actioneaza pentru asigurarea igienei personale si a colectivului. Filtreaza si fierbe toata apa. Înainte de a folosi closetele verifica daca sistemul de canalizare este întreg si în stare de functionare normala.

Nu te adaposti în cladiri avariate, printre ruine. Construiești un adapost din resturi.

Fii pregatit ca pot urma replici ale cutremurului, posibil tot asa de puternice ca socul initial.

17.6. ERUPTIA VULCANICA

Pe glob sunt peste 1500 de vulcani activi, amplasati în zonele geografice cele mai expuse si la

cutremure. În afara de vulcanii activi, cunoscuti si bine supravegheati, în fiecare an câteva zeci de vulcani considerati "adormiti" (inactivi timp de 50-10000 ani) se activeaza pe neașteptate -de exemplu Vezuviul, Etna -Italia, Mount Rainier -SUA, La Soufriere -Guadelupa, Popocatepetl -Mexic, Auvergne - Franta. Vulcanii își întetesc activitatea înaintea unei eruptii majore.

Semne prevestitoare sunt: mirosul sulfuros, încălzirea râurilor; ploaia acida (pisca la nas, piele); vibratiile solului, minicutremure; trâmbele de aburi; zgomote puternice din vulcan sau din interiorul pamântului.

Pregatiri: când apar semnele prevestitoare - fugi, îndeparteaza-te. Nu astepta -mai târziu vor aparea probleme de transport, traficul va fi aglomerat. Atentie când te evacuezi cu automobilul: cenusa face soseaua alunecoasa, chiar daca nu o blocheaza. Evita drumul care merge printr-o vale -în care ar putea sa apara si un torent de noroi.

Când vulcanul erupe:

Lava (roca topita, incandescenta, semilichida) striveste si îngroapa orice întâlnește în drum.

Lava își continua mersul fara oprire pâna ajunge la fundul unei vai, sau pâna se raceste si se solidifica.

Dar lava reprezinta pericolul cel mai mic pentru oameni. Orice om valid poate fugi mai repede decât majoritatea scurgerilor de lava incandescenta.

Proiectilele aruncate de eruptie au dimensiuni variabile -de la marimea unei pietricele pâna la bucati uriase de lava, care pot ajunge la distante foarte mari de crater.

Cenusa vulcanica rezulta din farâmitarea rocilor aruncate prin crater, într-un nor de abur si gaze. Abraziva, iritanta, grea, volumul si greutatea ei pot cauza prabusirea acoperisului caselor, strivirea recoltei, blocarea cailor de comunicatie si râurilor. Cenusa vulcanica poate acoperi o zona chiar si mai mare decât proiectilele. Împreuna cu gazele toxice, poate afecta plămânii copiilor, batrânilor, suferinzilor de boli respiratorii. Persoanele sanatoase se pot intoxica numai în imediata apropiere a craterului, unde concentratia gazelor toxice este mai mare.

Dar cenusa vulcanica amestecata cu apa poate produce o ploaie de acid sulfuric si alti acizi, cu

o concentratie suficienta pentru a irita sau chiar arde pielea, ochii, membranelor sensibile.

Când fugi din apropierea unei eruptii, acopera-ti capul cu o palarie groasa sau o cască de protectie. Acopera-ti fata, nasul, gura cu o masca improvizata dintr-o cârpa uda, mai bine cu o masca industrială de praf, ca protectie contra gazelor otravitoare, a caderilor de cenusa si a ploii care o

însoteste de obicei. Poarta ochelari de protectie etansati pe fata, în jurul ochilor -ca cei de ski, nu din cei obisnuiti. Îmbraca-te cu haine groase. Când ajungi la adăpost, în siguranță, dezbraca-te și spala cu multa apa pielea expusa și clateste ochii cu apa curata. Dacă te afli mai departe de vulcan, s-ar putea să nu mai fie obligatorie evacuarea.

Sfera de foc: ca urmare a erupției pot apărea "mingi" uriase alcătuite din gaze în candescente amestecate cu praf sau cenusa, care se rostogolesc la vale pe pantele vulcanului cu viteze de peste 150 km/ora. Dacă te afli în calea unei sfere de foc și nu te poți refugia iute într-un adăpost subteran, îți rămâne o singura șansa de scapare: să te scufunzi sub o apă și să-țiții respirati a 1/2 -1 minut, când mingea trece peste tine.

Torentul de noroi: erupția vulcanică poate topi gheata și zapada de pe munte, producând un torent glaciatic. Râul se amestecă cu pământul antrenat și formează un suvoi de noroi denumit "lahar". El curge cu viteze de până la 100 km/ora, distrugând și acoperind tot ce întâlnește în cale. Pericolul apariției unui torent sau unor torenti de noroi continuă să existe chiar și după terminarea erupției principale.

Un torent poate apărea chiar și fără o erupție violentă, vizibilă -de exemplu în cazul unui vulcan adormit, care produce însă căldura suficientă ca să topească zapada. Apa rezultată se acumulează uneori în daratul unui baraj natural de gheata. Este suficientă o ploaie puternică și barajul se rupe - dând naștere unui torent.

18. RAZBOIUL

18.1. Razboiul atomic Explozia atomică; Alarmarea populației, Ce faci după avertizare, Pregătiri, După explozia atomică

18.2. Razboiul biologic Protecția, După atacul biologic

18.3. Razboiul chimic Protecția, Accidentele chimice (industriale, de transport etc.)

18.4. Muniția neexplodată

Ce poate fi mai îngrozitor decât războiul?

Într-o lume din ce în ce mai "instabilă" (din punctul de vedere politic, economic, social) și mai "aglomerată" (datorită înmulțirii populației, statelor și grupurilor de interese) apariția confruntărilor este inevitabilă. Diferența între mentalitățile oamenilor, ale culturilor, popoarelor sau civilizațiilor, precum și inegalitățile de resurse materiale disponibile, dar și de educație, au dus și pot duce oricând la

conflicte de clasa, rasa, limba, credinta s.a.m.d. Cum sunt cele actuale, între as-a-zisele:

- Nord (tarile bogate) si Sud (tarile sarace), sau
-Est (unde domina: colectivismul, lipsa respectului fata de individ si proprietatea privata, despotismul etc.) si Vest (unde primeaza omul, democratia, individualismul, libera initiativa s.a.m.d.),
sau

- Religii (ortodoxie, catolicism, islam - care, culmea, cred toate în acelasi Dumnezeu).
Uneori ciocnirile sunt pasnice, dar deseori ele se transforma usor în confruntari violente, razboaie mici, locale sau mari, mondiale. Din pacate, oamenii nu învata nimic din istoria lor sau a altora. Mânati de foame, lacomie, invidie, frica etc. oamenii vor continua sa se poarte ca barbarii -în ciuda (sau poate din cauza?!) tuturor progreselor stiintei. Numarul tarilor care dispun de arme nucleare creste încet dar sigur. Cineva spunea: nu stiu cu ce arme se vor lupta oamenii în al treilea razboi mondial, dar în al patrulea sigur cu ciomege, arcuri si sageti.

Mereu si mereu se comit aceleasi maceluri inutile. Se si zice, cu un zâmbet amar: oamenii si natiunile vor actiona rational de-abia dupa ce vor încerca practic -si vor epuiza -toate celelalte posibilitati. Asa se face ca, în pofida vorbariei despre disparitia razboiului din viata internationala, anticul dicton latinesc si vispacem para bellum (ca sa ai pace pregateste-te de razboi) nu a fost nicicând mai actual si mai respectat - de cei care gândesc...

Nu e nevoie de un razboi mondial ca sa mori sau sa fii schilodit. Oricine poate deveni oricând victima nevinovata a unei confruntari locale, regionale, conventionale, neconventionale, teroriste, declarate, mocnite, de aparare, de agresiune, de impunerea pacii" etc. Anual pe glob mor 0,5 milioane de persoane datorita razboaielor locale, purtate cu arme usoare.

În caz de razboi, mijloacele de agresiune sosesc de obicei pe calea aerului cu avionul sauracheta (vezi criza din Kosovo, 1999), dar atacul este oarecum anuntat. În cazul unei actiuni teroriste momentul si felul atacului sunt neasteptate. Populatia civila este expusa pericolului razboiului modern total, care, mai ales în spatele frontului, poate lua forma ABC (atomic-bacteriologic-chimic) -cu arme ADM (de distrugere în masa). Se vorbeste si de arme noi, care pot provoca catastrofe naturale": geofizice (geoclimatice, meteorologice, seismice), genetice etc. Într-un razboi viitor, populatia civila poate fi expusa si altor feluri de arme noi, neletale: orbitoare, paralizante (cu ultrasunete, chimice), cu radiatii dirijate, cu frecventa ultra-înalta, psihotrope, de manipulare informationala, cu impuls electromagnetic (nucleare), cu microunde, cu grafit (pentru blocarea retelelor electrice) s.a.m.d.

Sfaturile si ideile din acest Manual sunt valabile si aplicabile fie ca ai de-a face cu un razboi modern (economic, tehnic, sofisticat), fie ca e vorba de unul clasic (cu arme albe, de foc s.a.m.d.).

Statul român a organizat apararea si protectia teritoriului si a populatiei împotriva a pericolelor ce apar într-un razboi. Conducerea si coordonarea acestei actiuni nationale este f acuta de Comandamentul Protectiei Civile.

Dar, nu te lasa în grija altora! Ei fac doar ce pot.

Ce poti face tu?

Pregateste-te din timp. Un razboi de tip ABC nu poate dura prea mult (vreo 10 zile maxim

dupa care se continua în varianta clasica) asa ca pe moment ai sanse sa scapi cu viaa. Dupa aceea însa, fara o pregatire adecvata, n-ai nici o sansa.

Sau -lupta pentru pace, pentru interzicerea si distrugerea armelor ADM. Oricât ar fi de nebuni

oamenii si autoritatile - activismul civic sau politic a dat rezultate.

Alarmarea populatiei se va face cu mijloace speciale -acustice (sirene electrice, dinamice cu aer comprimat, motosirene), optice si de alt fel (clopote, fluiere cu abur, sonerii etc).

Pentru alarmare sunt stabilite urmatoarele semnale acustice:

- alarma aeriana - sunet modulat de doua minute cu periodicitate de 4 secunde;

- alarma chimica sau radioactiva - 5 sunete a 16 secunde fiecare, cu pauze de 10 secunde;

-calamitate naturala - 3 sunete a 32 secunde fiecare, cu pauze de 12 secunde;

-încetarea alarmei - sunet continuu de 2 minute.

La receptionarea semnalului de alarma cetatenii sunt obligati sa înceteze orice activitate, sa-si

ia echipamentul de prim ajutor si protectie individuala, sa-si faca rezerve de apa si în functie de felul

alarmei sa se adaposteasca sau sa se evacueze, înainte de parasirea cladirii se va întrerupe alimentarea

instalatiilor si utilajelor cu gaze, apa, curent electric.

Echipamentul individual de protectie împotriva efectelor armelor conventionale si de nimicire

în masa consta din: masca contra gazelor, trusa sanitara anti-chimica, costumul de protectie, aparate si

masti izolante, mijloace improvizate de protectie. Fiecare cetatean este obligat sa cunoasca modul de

folosire a acestor mijloace individuale.

Adapostirea se face în adaposturi de protectie civila, subsoluri, metrou, galerii | sau alte lucrari

subterane, în denivelari ale terenului. Toate spatiile special construite, ?si amenajate sunt echipate cu

instalatii de ventilatie si filtrarea aerului. Pentru l calculul capacitatii unui adapost se considera ca

necesarul este 0,5 mp/persoana.

Într-un adapost trebuie respectate urmatoarele reguli:

- Nu introduce animale si materiale inflamabile, explozibile, iritante.
- Pastreaza ordinea si curatenia.
- Nu fuma si nu folosi lampi cu flacara deschisa, felinare, lumânari.
- Sa ai la tine: masca de gaze, documente de identitate, lanterna, trusa sanitara, lexic, medicamente, apa, alimente.
- Acorda primul ajutor.

- Nu parasii adapostul decât la încetarea alarmei.

18.1. RAZBOIUL ATOMIC

Dupa terminarea razboiului rece" în 1990 se pare ca pericolul armelor atomice nu mai e atât

de mare. Totusi, unele sfaturi nu strica. Nu se stie...

Explozia unei bombe atomice sau nucleare umple atmosfera cu foc si fulgere orbitoare, cu

suflu distrugator si caderi radioactive. Nimeni nu este nici ferit -nici direct amenintat de o explozie

atomica. S-ar putea ca o bomba sau o racheta sa-si greseasca tinta si sa cada într-un loc considerat

sigur". Sau, sa fii victima unui accident de la o centrala atomoelectrica -vezi Cernobîl. Chiar fara

fulger si unda de soc (cum explodeaza o bomba cu neutroni sau o centrala atomica), numai" caderile

radioactive si radiatiile pot provoca ravagii sinistre -de la îmbolnavirea pâna la distrugerea oricarei forme de viata.

Ce s-ar mai putea face în fata unei puteri distructive atât de mari? Dupa o explozie în apropiere - nu se mai poate face nimic.

Dar înainte - DA.

În plus, pentru a te încuraja la o atitudine mai optimista, merita subliniat ca efectul maxim al

unei explozii atomice dureaza putin, ca radioactivitatea slabeste în câteva zile pâna la un nivel

suportabil (în 2 zile scade de la 1500 R/h la 15 R/h; iar în 2 saptamâni la 1,5 R/h -exceptând cazul în

care bomba a fost cu plutoniu, când radiatia dureaza secole), ca la Nagasaki si Hiroshima viata a

continuat dupa supravietuire.

Daca te pregatesti -poti sa supravietuiesi, indiferent de neajutorarea ta aparenta. Masurile

pregatitoare îti pot salva viata. Ai obligatia morala sa-ti iei masuri de precautie, cu speranta ca o sa

nimeresti în afara zonei centrale, periculoase - adica la peste 50 km de explozia atomica.

Explozia atomica are mai multe efecte (fig. 18.1 si 18.2):

Valul de lumina si caldura (vezi #8 si #10). Cine priveste o explozie atomica de la mai putin

de 60 km orbeste definitiv.

Impulsul electromagnetic (un fel de explozie invizibila, despre care nu se stiu prea multe secret militar) va intrerupe functionarea oricarei centrale electrice, telecomunicatiilor etc. Deci NU vei mai avea electricitate, nu vei mai putea folosi telefonul, radioul, TV s.a.m.d.

Suflul: tot asa de inevitabil ca tunetul dupa fulger, dupa unda de lumina a exploziei atomice vine sudul, unda de soc - aproape imediat, sau cu o întârziere

18.1. Repartitia energiei unei explozii atomice a -unda de soc; b -caldura; c -radiatii persistente; d - radiatii momentane

18.2. Efectele bombei atomice în functie de înaltimea exploziei a -explozie în aer: efecte

momentane; fara urmasi radioactive de durata; b -explozie la sol: efecte momentane si de lunga durata

de maximum un minut. Forta suflului este uriasa: dezradacineaza copaci, zdrobeste cladiri, arunca oamenii în aer. Întinderea pe care actioneaza suflul depinde de marimea si puterea bombei, de înaltimea la care explodeaza etc.

Unda de soc parcurge în primele doua secunde 1 km. În acest timp, pe acest spatiu toti factorii

distructivi au efecte maxime. Trebuie sa te adapostesti repede, în primele doua secunde dupa ce ai observat sfera de foc (n-o privi direct!). Efectul e ca de uragan (vezi #17.3).

Adaposteste-te, ghemuieste-te numai dupa obstacolele naturale sau constructii solide de beton

armat, ziduri solide. Nu sta în picioare -caci te expui cu o suprafata mult mai mare decât în pozitia

culcat cu fata în jos, iar unda de soc si orice obiect zburator te poate strivi.

Într-o localitate te poti adaposti dupa ridicaturi din teren, în rigolele soselelor, lângă bordurile

trotuarelor, în pasajele de trecere subterana. Daca în momentul exploziei nu ai posibilitatea sa intri în

adapost, ascunde-te în cea mai apropiata denivelare de teren. NU te adaposti în spatiele unor obstacole

care se pot prabusi, într-o uzina sunt bune si golurile din fundatiile unor utilaje mari, cosurilor de fum, ori tunelurile tehnologice.

Într-o cladire aseaza-te: lângă peretele dinspre explozie; în spatiul gol al usii de pe peretele de

rezistenta; într-un coridor fara ferestre; sau chiar sub un birou, o masa. Stai ghemuit cu fata în jos în

locul pe care l-ai gasit si acopera capul cu bratele.

În teren deschis (parcuri, câmp etc.) te poti ascunde dupa o ridicatura de teren ori taluzul soselii, sau într-o groapa, iar în lipsa acestora te culci cu fata în jos, bratele sub cap, picioarele catre explozie.

Stai asa 15-20 de secunde.

Caderile radioactive. Suflul transforma ruinele în praf, pe care ciuperca atomica" îl aspira si-l ridica; dupa un timp praful, devenit radioactiv, revine pe sol.

O parte dintre caderile radioactive se depun în zona exploziei dupa aproximativ o ora, însa altele, purtate de vânt, vor matura o suprafata uriasa de teren. Marimea si orientarea suprafetei infestate depind de viteza, si de directia vântului în perioada respectiva. Praful invizibil va iradia, îmbolnăvi sau omorî tot ce are viata: plante, animale, oameni. Prezenta si marimea radiatiilor nu poate fi sesizata ori masurata decât cu aparate speciale (contoare Geiger-Muller, dozimetre etc.) din dotarea armatei, politiei, laboratoarelor si serviciilor specializate.

Efectele iradierii: vezi la #19.7

Protejarea contra contaminarii radioactive consta in:

- a) evitarea contactului cu praful radioactiv, si
- b) reducerea actiunii radiatiei emise de praful radioactiv si asupra organismului.
i. În continuare se arata cum poti pune în practica aceste principii.

Alarmarea populatiei. Un prim semn ca situatia devine periculoasa ar putea fi stiri din presa, radio, TV -legate de escaladarea încordarii sau conflictului international. Daca a pare pericolul de razboi sau de accident la o centrala atomica, oficialitatile vor da anunturi specifice prin toate mijloacele audiovizuale.

În continuare redam câteva informatii privind alarmarea populatiei civile în unele state occidentale si regulile de comportare respective. Acolo alarma este gradata în functie de timpul ramas pâna la momentul estimat al pericolului:

-Alarma gradul 1 (rosie"): explozie iminenta: sunetul sirenelor creste si descreste;

-Alarma gradul 2 (gri"): caderile radioactive peste aproximativ o ora: sirenele emit un sunet constant, întrerupt;

-Alarma gradul 3 (neagra"): caderile radioactive vin imediat: sirenele emit litera D a

alfabetului MORSE: linie-punct-punct (sunet lung-scurt-scurt);

- înceterea alarmei - sirenele suna continuu.

La noi nu s-au făcut pregătiri de apărare la fel de strasnice, deoarece neavând arme atomice pe teritoriul țării, s-a considerat că nici nu vom fi atacați în felul acesta. Dacă însă a intrat în NATO situația se va schimba.

Ce faci după avertizare:

Ai aflat știri proaste, apare amenințarea exploziei: amenajează locuința, să fie cât mai ignifugă (vezi la #10 și #8) și cât mai rezistentă la suflul (vezi #17). Dacă muncești metodic, repede, eficient, într-o zi poți realiza foarte multe în acest scop. Totodată adună provizii.

Fereste-te să te surprindă explozia într-o construcție subredă: cort, baracă, casă de lemn. Mutate într-o casă cât mai solidă.

Etajele mijlocii din blocurile înalte sunt cele mai sigure, iar parterul și etajele de sus (mai ales mansarda) sunt nesigure. Locatarii acestora din urmă se vor adăposti la familiile sau vecinii de la etajele mijlocii. În blocurile cu mai puțin de 4 etaje numai parterul este sigur.

Alarma "rosie": cei care nu pot ajunge acasă în câteva minute se vor adăposti în cea mai apropiată clădire. Dacă ești surprins pe câmp, departe de o clădire, arunca-te la pământ (vezi la #10.1).

În casă: oprește electricitatea, gazul, apa de la întrerupătorul sau robinetii principali de racord. Apoi refugiați-va și închideți-va cu toții în adăpostul contra caderilor radioactive (vezi la #18.5).

Dacă supraviețuiești exploziei, verifică imediat orice pericol de incendiu (vezi la #8). Când faci inspecția, acoperă-te cât mai bine cu o pelerină, iar când reintri în adăpost, scoate-o și las-o afară, la intrare.

Alarma "gri": poți să te trezești într-o zonă contaminată chiar fără să vezi explozia nucleară și fără să-ți simți efectele directe -dacă norul radioactiv ajunge după un timp deasupra locului în care te afli.

Misca-te, deplasează-te repede, fii calm. Evită cu orice preț contactul cu praful radioactiv.

Încearcă să ajungi sub un acoperiș bun, înainte de trecerea orei după care va începe căderea prafului radioactiv. Adăpostul ar trebui să aibă acoperișul și pereții groși, iar ferestrele și ușile bine închise, etansate, ca să slăbească pe cât posibil puterea radiațiilor.

Acoperă fântâna, bagă animalele în grajd, corectează măsurile de protecție la grajd sau la casă.

prin acoperire si etansare; fa rezerve de alimente si apa.

Într-o clădire adaposteste-te în încăperea cea mai izolată și departată de exterior. E
tânsează

usile si ferestrele. Daca e cazul, pregateste si pune masca de gaze pe fata si îmbraca mijloacele simple de protectie. Înainte de intrarea în casa: fiecare persoana verifică rapid măsurile luate de ceilalți membri ai familiei sau grupului si corectează cât poate deficiențele constatate; dezbracă pelerina sau îmbracamintea de exterior folosită -pe care o lasă la ușă; apoi intră în adăpost, unde îmbracă haine necontaminate.

Mijloacele de protecție individuală se pot improviza cu lucruri la îndemână în orice gospodărie. Ele se folosesc însă numai pentru o durată scurtă -cât treci prin zona contaminată radioactiv. Dar -contaminarea radioactivă este de durată. Pentru scăderea radioactivității sub doza periculoasă trebuie să treacă două săptămâni, uneori și mai mult.

Ca să rezisti ai nevoie de un adăpost!

Alarma gri" nu înseamnă că nu va mai urma încă o explozie. Dacă nu ești silit de împrejurări, încearcă să te feresti și de următorul pericol.

Alarma neagră". Dacă mai ești afară, arunca-te în primul adăpost, scotând hainele exterioare și lăsându-le la intrare. Dacă poți, înainte de a intra în adăpost spală sau curăță zonele de piele care au fost expuse caderilor radioactive și periaza sau scutura hainele.

Stai în adăpost până ce Poliția sau Apararea civilă anunță că se poate ieși. Ascultă stiri la radio. În primele trei zile, când radioactivitatea este maximă, ieșirea din adăpost este total interzisă. După aceea, se pot face ieșiri pentru motive importante, dar cât mai puține și scurte. Respectă anunțurile și instrucțiunile autorităților despre când, unde, cum poți să mergi și pentru cât timp.

Pregătiri: când în presă, la radio, la TV apar stiri privind pericolul unui război, trebuie luate măsuri de precauție. Respectă și instrucțiunile organelor de stat.

Contra valului de lumină și căldură - vezi #8 și #10.

În afară de varuirea ferestrelor și îndepărtarea materialelor inflamabile (de exemplu ziare, hârtii) dintr-o cameră în care le-ai putea lovi și aprinde raze de căldură (strecurată de exemplu printr-o crapătură din acoperiș), mai sunt necesare și alte măsuri contra incendiului.

Una dintre ele este impregnarea ignifugă a țesăturilor, de exemplu cu o soluție preparată din: 10l de apă, 0,5 kg borax, 0,5 kg acid boric. După înmuiere timp de o jumătate de oră în soluție, țesătura nestoarsă se atârna la uscat. Întrucât după o spălare sau după un timp substanțele își pierd efectul, tratamentul trebuie repetat periodic.

Lemnăria nu poate fi tratată în același fel, dar se poate proteja prin acoperire cu o pânză ignifugată.

Pregateste si mijloace pentru stingerea incendiului produs de explozie sau de valul de caldura (fig. 18.3). Probabil ca într-o astfel de situatie reseaua publica de alimentare cu apa va fi oprita. La fiecare etaj sa fie depozitate cât mai multe galeti sau vase pline cu apa si extincatoare -dar cele mai multe la ultimul etaj, în pod.

18.3. Amenajarea cladirii pentru aparare pasiva: a -rezerva de apa; b -nisip; c robinet/hidranta; d - extingtor; e - topor; f - ranga; g - rucsac de salvare; h - rezerva de apa; i - camuflaj; j - iesire de siguranta
Efectul prafului radioactiv poate fi slabit de doi factori:

- 1) Grosimea stratului de material existent (aer, pereti etc.) între victima si praf;
- 2) Reducerea timpului de expunere si contact, sau amânarea contactului. Adapostirea într-o cladire reduce de 5 ori expunerea la radiatii în raport cu norul si de 20 de ori în raport cu praful depus în exterior.

Într-o cladire adapostul se poate amenaja într-un beci, o boxa, o camera sau un coridor cu cât mai putini pereti spre exterior. Captuseste peretii, ferestrele, usile cu un strat cât mai gros din orice material: caramizi, beton, pamânt compactat. Cu cât vei sta mai departe de peretii exteriori si de acoperis - cu atât mai bine.

Chiar si o constructie usoara poate asigura un oarecare grad de protectie, daca înuntrul ei se amenajeaza un adapost tip sâmbure - vezi mai jos.

Întareste si îngroasa toti peretii adapostului. Demonteaza ferestrele si umple sau zideste golurile respective cu doua rânduri de caramizi; sau fixeaza peste ele, la interior si exterior, câte doi pereti din scânduri, între care îndesxi pamânt umezit. Cei doi pereti de scândura ar trebui solidarizati unul de altul cu sârma, cuie, tiranti.

Sprijina mobila grea, carti, saci cu nisip -de ferestre, usi, pereti -(fig. 18.4). Blocheaza ferestrele si usile camerelor si coridoarelor care duc spre adapost, îngramadeste saci cu nisip, cutii cu pamânt, butoaie pe dinafara peretilor adapostului. E buna si zapada batatorita, groasa (fiecare strat de 50 cm grosime înjumatatesteste forta radiatiilor).

Adapostul poate fi amenajat si în afara cladirii: o groapa, un transeu sapat în curte (acoperit cu scânduri si pamânt), înalt cât sa încapa un om în picioare, este o protectie foarte buna (fig. 18.5). Captuseste-i peretii cu stâlpi si scânduri. Acoperisul se face din scânduri, table, placi de beton, peste

care se aseaza pamânt batut.

18.4. Întarirea constructiei

18.5. Adapost tip transeu în curte

Intrarea în transeu se va face printr-o gura verticala de acces acoperita cu un capac de canalizare (sau ceva echivalent, improvizat). Peste capacul de scândura sau de metal se adauga un strat cât mai gros dintr-un material potrivit (pamânt, nisip etc). O altfel de intrare în adapost sau transeu -de exemplu un coridor, o scara - s-ar putea prabusii din cauza suflului exploziei.

Peste si lângă adapost îngramadeste cât mai multi saci cu nisip sau pamânt. Ei vor mari rezistenta constructiei si vor slabi radiatiile.

Conditiiile constructive pentru ca o pivnita sa poata fi utilizata ca adapost sunt:

- Tavanul sa fie solid, preferabil un planseu din beton armat cu deschiderea cât mai mica (de la un perete la altul).
 - Amplasarea pivnitei -la unul dintre colturile cladirii, lângă un zid exterior, preferabil fara deschidere spre exterior.
 - Peretii - solizi, preferabil din beton armat;
 - Sa nu fie traversata de conducte (gaz, apa, încalzire).
 - Suprafata - sub 30 mp. Masuri suplimentare necesare:
 - Instalarea unor stâlpi suplimentari de sustinere, asigurati în pozitie, daca deschiderea tavanului (distanta între stâlpi, pereti) depaseste 2 m;
 - Consolidarea portiunii din peretele exterior al beciului, de deasupra solului până la nivelul tavanului, cu un val de pamânt sau saci de nisip;
 - Umplerea sau zidirea ferestrelor pivnitei pe toata grosimea peretelui; aerisiriile sau cosurile se astupa;
 - Etansarea usilor beciului;
 - Dotarea uneia dintre ferestrele pivnitei cu un capac solid si etans -ca iesire de siguranta, amenajata astfel încât sa nu poata fi blocata de darâmături;
 - Amenajarea unei treceri sau coridor de salvare spre cladirea vecina, cu sectiunea circa 0,6 x 0,8 m;
 - Marcarea cu vopsea termorezistenta a unor sageti indicatoare în câteva locuri, pe suprafete exterioare vizibile, pentru ca adapostul sa poata fi descoperit chiar în caz ca se darâma.
- Adapostul tip sâmbure. Pentru asigurarea unei protectii suplimentare (necesara mai ales în primele trei zile dupa explozie) ar fi bine sa amenajezi în interiorul adapostului înca o incinta cu învelis de protectie (un sâmbure). Acesta ar putea fi, de exemplu, un fel de cort sau acoperis din usi sau scânduri, sprijinite -jos de peretii adapostului, iar sus între ele. Deasupra acestui acoperis interior se vor stivui saci sau fete de perna umplute cu nisip si pamânt până la peretii si tavanul adapostului (fig. 18.6).

În lipsa unui beci se poate sapa un transeu sub pardoseala, iar pardoseala va fi acoperita cu saci de pamânt.

Dupa 3 zile pericolul cel mai mare trece si veti putea parasii adapostul interior (tip sâmbure) pentru a trai în restul adapostului din cladire. Dar afara nu veti putea iesi decât dupa 10 zile!

Înăuntrul adapostului vor fi depozitate unelte de sapat -de care ar putea fi nevoie pentru dezgropare, la iesire.

Viața în adapost. Inevitabil ca viața mai multor persoane înghesuie într-un spațiu mic, cu dotari minimale, într-o perioada de criza, va naste mari probleme.

Stresul psihologic poate fi înșă micșorat printr-o pregătire corespunzătoare, respectiv prin antrenamente si simulari. Se recomanda ca aceste exercitii voluntare sa fie facute cu familia de doua ori pe an, la câte un sfârșit de saptamâna. Numai

18.6. Adapost în casa

În felul acesta vor putea înțelege toti membrii familiei problemele de înghesuială, plătiseala, alimentatie, igiena, disciplina s.a.m.d. ce pot apărea. Dar astfel de exercitii pot avea si alte efecte educative - benefice pentru coeziunea familială.

Se recomanda întocmirea, afisarea si însusirea de către toată familia a unui regulament de comportare în adapost, care sa stabileasca o ordine privind: scularea, culcarea, orelle de masa, curatenia, activitati diverse, repartizarea sarcinilor (întretinerea echipamentelor, instalatiile; curatenie; pregătirea, servitul meselor; gospodărirea proviziilor; serviciul de garda, ascultarea radioului; ierarhia colectivului).

Trebuie luate masuri ca fiecare persoana sa aiba mereu sarcini si ocupatii; altfel apar deranjamente psihice: depresiuni, furie, violenta.

Stocul de provizii. Într-o situatie de criza: razboi, cutremur etc. pot dispărea toate facilitatile pe care le consideram "normale": comert, electricitate, apa, gaze etc. Nici banii nu mai au valoare. Rezulta ca numai stocul personal de provizii te poate salva de la foame, sete, frig, boala. O rezerva de

alimente, apa, medicamente, energie pentru aproximativ 14 zile trebuie sa existe în fiecare casa de om gospodar si responsabil (exista si obligatii legale în acest sens).

Fa o lista cu toate lucrurile si echipamentul necesare în adapost. Nu uita un radio cu baterii.
De asemenea, facilitatile pentru igiena. Nu îngrămădi în adapost toate lucrurile posibile -mai lasa si puțin loc de miscare. Foloseste logica, bunul simt. Nu uita ca va trebui sa trai ti acolo zile si nopti fara nici un contact cu exteriorul. Adapostul îti va fi casa, masa, baie, toaleta, curte.

Din cauza perisabilitatii alimentelor conservate, stocul de provizii trebuie permanent gospodărit, reînnoit, pentru a se evita atât cheltuielile inutile (supradepozitare) cât si insuficienta stocurilor (alimente stricate). O lista cu toate sortimentele depozitate si datele lor de procurare si de înlocuire obligatorie ajuta mult la controlul situatiei.

Poate ca toata aceasta munca si cheltuiala preventiva pare excesiva, inutila; dar uita-te la televizor: buletinele de stiri sunt pline de situatii în care, daca ai ghinionul sa ajungi, o sa fii fericit ca ai provizii pregatite.

Rezerva de alimente. Consta numai din alimente uscate si conserve care sa reziste nealterate cel puțin 6 luni în conditiile posibile de depozitare autonoma (racoare, uscat) -fara frigider. Lista acestor provizii (felul, cantitatea) depinde de gusturile, obiceiurile, conceptiile fiecaruia. Conservele pot fi procurate din comert (preferabil în cutii metalice) sau preparate în casa: fierte, dulciuri, murături.

Proviziile trebuie sa fie suficiente pentru cel puțin 3 saptamâni.

Hrana si apa nu sunt contaminate direct de radiatii, ci indirect de praful radioactiv care se poate aseza pe ele. Hrana si apa vor fi depozitate în vase bine închise, cu capac însurubat. Înainte de a desface un vas cu provizii, sterge bine tot praful de pe capac si zona învecinata.

Rezerva de apa potabila rezulta din necesitatea biologica de consum a 1,5-2 litri de persoana.

Rezerva de apa (mai importanta decât cea alimentara) trebuie sa acopere consumul pentru cel puțin 4 zile în adapostul tip sâmbure. Apa depozitata într-un cazan sau o cada trebuie acoperita cu uncapac din scânduri sau o folie de plastic. Înainte de a ridica capacul, sterge-l bine de praf.

Când se da alarma rosie", sau alta echivalenta, trebuie sa întrerupi imediat alimentarea casei cu apa de la reseaua publica. În acest fel, apa contaminata radioactiv, care va umple treptat reseaua localitatii, nu-ti va mai strica rezervele tale.

Lista orientativa cu proviziile necesare unei persoane, pentru 14 zile: Conserve

: de carne,
peste, salam -2 kg; supe, preparate -4 kg; legume -4 kg. Lactate si grasimi: lap
te praf-1 kg; brânza 1
kg; ulei, margarina -0,5 kg. Alimente uscate: pâine -2 kg; biscuiti, fulgi etc. -0
,5 kg; zahar -0,5 kg;
sare, condimente -0,25 kg; marmelada, gem -0,5 kg. Diverse: cafea, ceai, cacao -
0,5 kg. Bautura: apa

- 42 1.

Dotarea individuala de salvare si interventie.

Fiecare locuinta ar trebui sa fie dotata cu urmatoarele echipamente, pentru a pu
tea rezolva

urgent:

A-Primul ajutor si apararea contra radiatiilor: trusa de prim-ajutor auto (1 buc
/5 persoane);
prelata (1 buc/5 persoane); dozimetru;

B-Stingere incendii: hidrant, racord pentru furtun, robineti; galeti a 10 l/
buc (4 buc la un
robinet); cârlig cu coada si prelungitor (serveste la desprinderea obiectelor care
ard mocnit si la
îndepartarea darâmaturilor); prelata pentru înabusirea flacarilor (ignifugata); frânghie
(pentru salvare,
coborâre, catarare); rezervor cu apa, cu o capacitate corespunzatoare marimii supr
afetei de stins
(pardoseala, acoperis).

C-Dezgroparea victimelor: o cazma cu coada scurta, ca sa poata fi folosita în spat
iu îngust;
lopata plianta (scurta); ranga cu vârful lat si ascutit; fierastrau coada de soarece"
; ciocan mare;
bomfaier; dalta lata (spit); topor; foarfeca (tip cleste) pentru fier beton.

Dupa explozia atomica. Respecta instructiunile autoritatilor, când parasesti adapo
stul. Poarta
manusi pentru manipularea obiectelor contaminate (banuite) -fie înăuntru, fie afar
a din adapost. La
reintrarea în adapost hainele exterioare vor fi oricum lasate afara -inclusiv încalt
amintea, sosonii,
galosii.

Când iesi din adapost ca sa faci rost de hrana, cauta alimente aparate natural sau
artificial
împotriva contaminarii cu praf radioactiv, de exemplu nuci, conserve, sau altele:

- Ouale sunt destul de sigure, mai ales daca gainile au fost adapostite de
praf radioactiv;
- Cartofii trebuie spalati si curatati de coaja, apoi gatiti, fierti;
- Boabele de fasole, mazare, protejate de pastai, sunt comestibile;
-Verdeturile cum ar fi: varza, salata, ceapa vor fi destul de bune de mâncat, daca
foile,
frunzele sunt strânse si se acopera bine unele pe altele. Arunca foile exterioare
si pastreaza miezul;

- Pestele va fi probabil bun de mâncat;
-Animalele care au stat afara pe câmp, neprotejate de caderile radioactive, probab
il vor fi

contaminate.

Plantele vor începe oricum sa se contamineze dupa câteva zile de la depunerea prafului radioactiv, datorita absorbtiei prin radacini a apei si substantelor din sol.

Apa de la robinet sau cea de ploaie va fi contaminata. Fierberea nu îndeparteaza radiatiile. Dar apa depozitata dinainte în puturi, pesteri, rezervoare acoperite -este probabil potabila (pâna se contamineaza si ea de la apa proaspata)

Boala de iradiere - vezi la #19.7.

18.2. RAZBOIUL BIOLOGIC

Desi Conventia din 1925 de la Geneva (semnata de 133 de state, dar neacceptata de 21 state) a

interzis arma biologica, se pare ca numeroase tari au studiat-o si dezvoltat-o.

Razboiul biologic consta

în aruncarea unor cutii cu microbi sau otravuri, sub forma de prafuri ori lichide, asupra adversarilor.

Microbii sunt variante îmbunatatite în laborator ale unor bacterii, virusuri, ciuperci care produc boli

grave la oameni, animale, plante. Otravurile sunt toxine foarte puternice, produse de microbi sau de animale.

Arma biologica actioneaza numai asupra organismelor vii, lasând intacta infrastructura; este

foarte ieftina. Este arma tarilor sarace. Iata cât costa distrugerea unui singur om adversar: cu arme

conventionale aproximativ 2000 dolari; cu arme nucleare - 800 dolari, iar cu arma biologica - 1 dolar.

Pe de alta parte, oamenii se pot apara eficient si simplu de armele biologice (cunoscut!) prin

vaccinare, igiena, masca respiratorie, decontaminare (spalare, neutralizare etc)

. Adica, se procedeaza la

fel ca la orice epidemie. De aceea arma biologica nu este gândita sa omoare -ci sa incapaciteze

populatia, soldatii, adversarii; sau sa distruga economia ori agricultura adversarului (plantele agricole,

animalele domestice).

Cele mai importante si mai cunoscute boli grave care pot aparea în cazul unui razboi biologic

de moda veche sunt aratate în tabel -dar exista si altele noi înca secrete, mult mai eficiente, mai

groaznice.

Alte informatii:

Antraxul (buba neagra) este o boala a animalelor, care se poate transmite la om pe cale

cutanata, pulmonara, intestinala.

Holera se ia numai prin apa si alimentele contaminate. Dupa o incubatie de 12-28 ore apare o

diaree brusca, nedureroasa, care poate atinge 20l/24 h; apoi voma.

Ciuma (pesta) poate avea diverse forme: bubonica (buboaie care apar în urma mușcat urilor de purici infectați); pulmonară (microbii patrund prin caile respiratorii); septice mică (infecția se răspândește în tot organismul, după un început bu-bonic sau pulmonar). Ciuma bubonica are o evoluție mai ușoară. Formele grave, mortale și extrem de contagioase sunt cele pulmonară și septicemică.

Variola (varsatul): după câteva zile de la apariție, petele roșii se transformă în vezicule cu lichid limpede, care în scurt timp devin purulente. O dată cu apariția puroiului, starea generală se agravează din nou pentru 10-15 zile. După acest interval bubele se usucă și se coajesc. Adeseori boala este mortală.

Morva (rapciuga) este o boală contagioasă cu caracter acut, a căilor, transmisibilă la om, caracterizată prin febră, erupții ale pielii și mucoaselor.

Principalul pericol al armei biologice constă în faptul că îmbolnăvirea se poate produce nu numai la persoanele care s-au aflat în zona infectată ci și prin: contactul necontrolat cu oamenii sau animalele provenite din zona infectată, nerespectarea regulilor de izolare (carantina), consumarea apei și a alimentelor infectate.

Protecția - se poate face prin măsuri de:

a) Anihilarea căilor de transmitere a infecțiilor:

-protejarea căilor respiratorii, a pielii și mucoaselor cu ajutorul mijloacelor speciale sau simple de protecție individuală;

- etansarea ușilor și ferestrelor de la locuința, întreprindere etc;

-igiena strictă: evitarea consumării apei din surse necontrolate de organele sanitare; evitarea mâncării neprelucrate la cald (se va consuma numai apa fiartă timp de 20 minute); protejarea rezervelor de alimente;

-colectarea igienică a gunoaielor; menținerea curățeniei la closete (în special a celor fără apă curgătoare; dezinfectarea și decontaminarea lor se face cu cioramina sau var); autocontrolul preventiv al corpului și îmbrăcămintii;

- decontaminarea locuinței, a surselor de apă și a alimentelor;

-anunțarea organelor de protecție civilă în cazul apariției unor aglomerări suspecte de insecte sau rozătoare.

' b) Cresterea rezistentei organismului: prin vaccinare.

c) Izolarea sursei de infectie: orice persoana cu temperatura mare trebuie izolata si anuntata la medic; îndeplinirea indicatiilor date de organele medicale privind depistarea purtatorilor de microbi.

Dupa atacul biologic -o mare importanta în prevenirea bolilor molipsitoare o au: respectarea normelor de igiena individuala si colectiva, igiena resurselor de apa, combatere a insectelor si rozatoarelor.

Boala Durata

incubare

zile

Durata bolii,

pâna la

deces, zile

Simptome Calea de transmisie

Antraxul 1-5 3-5 febra, oboseala, respiratie grea, soc,

pneumonie

piele, respiratie,

digestiva

Botulismul 2-4 1-3 asfixie hrana, respiratie

Bruceloză 7-21 câteva la animale: avortul epizootic; la om:

septicemie cu stare acuta si atenuata.

contactul cu animalele

infectate sau produsele

acestora

Ciuma

(pesta)

1-9 1-2 febra, dureri de cap, greturi, voma,

agitatie, delir

respiratie, piele

Febra Q 10-20 14-21 dureri musculare, la cap, transpiratie

intensa

contact

Holera 1-6 febra, voma, dureri abdominale,

diaree, stare generala proasta

hrana

Tularemia 3-5 max 30 ca ciuma, dar mai slabe

Variola 1-4 febra mare, dureri de cap, voma,

stare generala rea, pete rosii care

încep sa se umfle

respiratie, hrana, piele

Stai în adapost sau în casa pâna la terminarea decontaminarii strazilor, terenurilor etc.

infectate. Nu consuma alimentele si nu folosi obiectele gasite pe câmp, sau pe strada.

Uneori caderea bombelor biologice poate sa treaca neobservata. La locul caderii se pot gasi:

bucati de diferite marimi din bombe biologice aruncate din avion, resturi de cutii, pachete, saci,

precum si grupuri neobisnuite de insecte, rozatoare, pasari -în cantitati uneori nepotrivite locului sau

anotimpului respectiv. Nu atinge obiectele suspecte!

Daca insectele sau rozatoarele descoperite au tendinta de împrastiere, organizati pe loc echipe de 3-4 oameni ca sa le prinda si sa le distruga, fara însa a le atinge direct cu mâna, ci folosind unelte improvizate, la îndemâna: sape, lopeti etc. Insectele, rozatoarele, obiectele suspecte gasite lângă locurile unde au cazut bombe vor fi distruse, decontaminate cu lapte de var, formol sau acid fenic.

Daca nu este pericol de incendiu -locul respectiv se stropeste cu petrol si se aprinde. Se considera contaminati oamenii si animalele aflate în focarul biologic, care au consumat alimente sau apa suspecte, infectate, ori au venit în contact direct cu oamenii si animalele înboalnavite. Toti cei contaminati biologic vor executa decontaminarea sanitara, iar hainele lor vor fi tratate în locuri special amenajate de catre organele de protectie civila. Se vor lua masuri ca nici o persoana sau animal sa nu paraseasca zona supusa atacului biologic si nici un obiect, aliment sau produs agricol sa nu fie scos din zona contaminata. Prin aplicarea carantinei se interzice si patrunderea în zona contaminata a oricarei persoane din afara acestei zone.

La primele semne ale bolii trebuie chemat medicul si anuntate autoritatile. Până la venirea medicului, bolnavii suspecti vor fi izolati într-o încăperea separata, vor mânca din farfurii si cu tacâmuri tinute separat de celelalte vase ale familiei. Obiectele atinse de acestia (vesela, haine, asternuturi, closet etc.) vor fi decontaminate prin fierbere cu lesie.

18.3. RAZBOIUL CHIMIC

Substantele toxice de lupta (STL), chiar în cantitati mici, provoaca urgente vatamari grave si chiar moartea. Ele pot actiona sub forma de gaze, vapori, în stare solida, lichida (picături) si patrund în organism prin: aer, apa, hrana, piele. Dar STL își pierd capacitatea de distrugere relativ repede (câteva zile). Unele își pastreaza capacitatea de actiune mai mult timp, fiind considerate "persistente", iar altele "mai puțin timp, fiind socotite trecatoare".

Dupa efectul asupra oamenilor, STL se împart în: neuroparalizante, asfixiante, sufocante, toxice, vezicante, iritante, psihochimice.

Persistenta STL este influentata de starea vremii si de natura terenului. Astfel : curentii de aer împrastie substantele sub forma gazoasa sau de vapori, micșorându-le eficacitatea; temperatura ridicata le scurteaza persistenta; ploile spala terenul contaminat, uneori chiar apa din sol le dizolva si le neutralizeaza. Pe solul pietros STL au persistenta mai mica decât pe un sol afânat, acoperit cu vegetatie. Cele sub forma de gaz sau vapori mai grei ca aerul se acumuleaza în albiiile râurilor, vai, santuri, paduri, locurile cu vegetatie înalta si deasa, ceea ce le permite sa-si prelungeasca capacitatea de actiune, chiar daca sunt trecatoare.

Condițiile meteorologice cum ar fi temperatura, vântul, ploaia, ninsoarea, ceata etc. au o influenta puternica asupra starii zonei contaminate si duratei de actiune a STL.

Vântul puternic, violent, slabeste actiunea gazelor (împrastie si dilueaza aerul contaminat; mareste viteza de evaporare a substantei toxice). Vântul slab sau lipsa vântului întar este actiunea STL. Precipitatiile (ploaia, zapada) nu sunt favorabile STL. Ploile puternice spala substantele de pe sol, de pe obiecte, si micșoreaza foarte mult gradul de contaminare.

Protectia oamenilor si a animalelor împotriva actiunii STL consta în evitarea contactului direct cu acestea prin: adapostirea în camera de locuit sau adaposturi etanse, cu atmosfera nepoluata; îmbracarea mijloacelor individuale de protectie (masca contra gazelor si combinezonul de protectie a pielii).

Accidentele chimice (industriale, de transport etc). La aparitia pericolului de raspândire accidentala a unor substante periculoase, autoritatile vor alarma populatia din zona de actiune a norului sau a lichidului toxic.

Cetatenii se vor apara fie cu mijloacele individuale de protectie (masca, pelearina etc), fie prin adapostirea în locuinte (într-o încăpere etanseizata), adaposturi de protectie civila, sau prin evacuare (autoevacuare) temporara. Protectia animalelor se realizeaza prin izolare în grajduri la care se danseaza usile, ferestrele. În zona de actiune a norului toxic se mai introduc: restrictii de consum a apei si produselor agroalimentare sau furajelor expuse contaminarii; restrictii de circulatie; masuri suplimentare de paza si ordine.

La masca de gaz se pot asambla diverse cartuse filtrante, marcate cu o banda de culoare:

- galbena - pentru protectie contra clorului, bioxidului de sulf, hidrogenului sulfurat;
- albastra (pentru acid cianhidric);
- verde (pentru amoniac).

18.4. MUNITIA NEEEXPLODATA

Nebunia unora devine suferinta altora, mai devreme sau mai târziu. Si azi mai apar bombe, grenade, proiectile ramase din razboaiele mondiale. Recent au început sa apara si proiectile din uraniu saracit -totusi radioactiv. Sau minele antipersonal: pâna în 1997 fusesera pozate în lume (Angola, Bosnia, Cambodgia, Mozambic, Afganistan etc.) circa 70-100 milioane de mine -care fac în continuu aproximativ 2000 victime pe luna (majoritatea copii).

Daca descoperi munitie sau armament de orice fel:

-NU le atinge, NU le lovi, NU le misca;

- NU încerca sa demontezi focoasele sau alte elemente componente;
- NU le ridica, transporta sau depozita în locuinta, în curte sau în gramezi din fier vechi;
- Semnalizeaza si marcheaza vizibil si explicit locul, pericolul;
- Anunta imediat Politia!

19. PRIMUL AJUTOR

19.1. Principii generale Înainte de a îndeparta victima, Urgente si prioritati, Eliberarea, dezgroparea victimelor, Cum dai primul ajutor, Evacuarea ranitului

19.2. Socul psihologic

19.3. Urgentele: hemoragii, plagi, rani Hemoragia, Hemoragia interna, Ranile, Căngrena

19.4. Oprirea respiratiei sau a inimii Stopul respirator, Stopul cardiac, Lesinul, Sincopa, Criza de inima, înecul

19.5. Fracturi, luxatii, entorse Fractura, Luxatia, Entorsa, întinderea

19.6. Accidente produse de caldura, electricitate, chimicale Arsuri de la flacara, Electrocutarea, Trasnetul, Arsuri

produse de substante corozive, Arsuri de la soare, Insolatia, Extenuarea, Intoxicatia respiratorie, Asfixierea cu oxid de carbon

19.7. Accidente produse de violenta Muscaturile produse de: om, animale, insecte, întepatura de albina, viespe,

înecarea (cu un obiect), Lovitura la cap, Paralizia, Accidente produse de viteza excesiva, Nasterea accidentala, Boala de iradiere

19.8. Accidente la ochi Orbirea produsa de: Soare, Fulger, Stropi de acid, chimicale, piper, A intrat ceva în ochi,

Ochiul învinetit, Cum ajuti un nevazator

19.9. Accidente produse de frig Înghetul (hipotermia), Degeraturile, Boala de transeu (la picioare), Insomnia,

Parazitii, Igiена obligatorie

19.10. Accidente de calatorie Basici la picioare, Urticaria, Raul de mare, Rani produse de apa sarata, Constipatia,

Buzele crapate, pielea uscata

19.11. Accidente produse de foame Intoxicatia alimentara, otravirea, Intoxicatia cu chimicale

19.12. Pericolele înaltimii Ameteala, Sinucigasul, Raul de altitudine, Flebita

19.13. Boli infectioase

19.14. Transportul accidentatilor

19.15. Da-i mortului o ultima sansa

19.1. PRINCIPII GENERALE

Primul ajutor are doua scopuri principale:

-sa salveze viata accidentatului, si

-sa asigure vindecarea lui fara, sau cu cât mai putine urmari. Fiecare om trebuie sa fie

pregatit, sa stie cum se da primul ajutor. Acordarea primului ajutor e o îndeletnicire care trebuie

învatata si exersata dinainte (vezi #20.3).

Chiar daca în continuare sunt indicate numeroase metode si sfaturi aparent usor de aplicat (din

pacate ele nu acopera toate accidentele posibile), nu poti deveni instantaneu un salvator priceput si

îndemânatic. Putina experienta practica valoreaza infinit mai mult decât o tona de teorie.

Învata si medicina naturala: (auto)masaj, presopunctura, ierburi de leac.

Când nu se poate ajunge la medic sau la spital, uneori supravietuitorul ori salvatorul trebuie sa

ia masuri drastice ca sa salveze o viata. Unele sfaturi din acest capitol sunt destinate numai pentru

aceste împrejurari.

Atentie: sfaturile si retetele din acest Manual pot servi în situatii grave, de criza, dar nu pot

înlocui medicul!

* înainte de a îndeparta victima sau victimele de la locul accidentului:

-Cheama si capaciteaza înca 2-3 persoane disponibile, ca sa-ti dea ajutor, si da-le indicatii

precise - nu lasa nimic subînteles.

- Cheama sau trimite pe altcineva dupa un medic, Salvare, Salvamont etc.

- Potoleste panica si îndeparteaza persoanele care stânjenesc ori se înghesuie.

- Verifica pericolul imediat al prabusirii unor ruine, aprinderii gazelor, ciocnirii unor vehicule, electrocutarii etc.

- Cauta o trusa de prim-ajutor (în automobilul stricat etc).

- Da primul ajutor - tie si celorlalte victime.

* Stabileste urgentele si prioritatile:

-când sunt mai multe victime -cea cu mai multe rani trebuie tratata prima; dar ocupa-te mai

întâi de cei cu sanse, nu pierde timpul pretios cu muribunzii irecuperabili (trist, dar eficient);

- dintre mai multe rani, ordinea gravitatii este:

întâi stopul cardiac si respirator;

apoi hemoragiile mari, otravirea, socul;

apoi altele.

Procedea cu logica si blândete, pentru ca sa nu faci mai mult rau decât bine. Cine va zicea:

aproape toti oamenii mor din cauza leacurilor, a tratamentului,

nu a bolii.

Daca se poate, examineaza victima înainte de a o muta, dar daca starea de accident sau pericol

continua sa existe si conditiile meteorologice sunt nefavorabile, du imediat pacientul într-un loc ferit si sigur.

* Pentru eliberarea sau dezgroparea si salvarea victimelor blocate în epave ori sub darâmături

sunt necesare cunostinte de specialitate, echipament adecvat (vezi #18.1), un plan de actiune. La

începutul oricarei interventii de salvare sau de scoatere trebuie gândit astfel: Unde (este victima)?

Ce (ameninta, risca victima: surpare, foc, apa, gaze etc.)?

Cine (trebuie salvat primul)?

Cum (se poate ajunge pâna la victima: traseul de salvare)?

Lucrarile de salvare, eliberare, descarcerare pot fi:

- îndepartarea sau ridicarea darâmăturilor, a resturilor de vehicul;

- Străpungerea unor pereti, ziduri, plansee;

- Sprijiniri, consolidari;

- Ocolirea sau taierea unor ruine, grinzi, plansee, constructii metalice, usi deformate -care

blocheaza si împiedica înaintarea, accesul;

- Evitarea cablurilor electrice sau conductelor cu gaze, apa, combustibil;

- Eliberarea victimelor, în urmatoarea succesiune: mai întâi capul si pieptul; acordare a

primului ajutor (da-i sa bea apa - altfel moare din cauza socului); evacuarea din zona periculoasa.

* Cum dai primul ajutor:

a) Pastreaza-ti calmul.

b) Nu schimba pozitia si locul victimei înainte de a te lamuri de ce sufera.

c) Stabileste capacitatea de reactie a victimei, scuturând-o usor (Însa NU-i zgâltâi capul sau

gâtul). S-ar putea sa fie doar socata, nu chiar inconstienta. Verific-o prin atingerea usoara cu degetul pe

ochi: daca clipeste, înseamna ca e constienta. Niciodata nu tipa, nu zgâltâi, nu lovi.

Nu o forta sa bea,
mai ales bauturi alcoolice.

d) Daca victima e inconstienta, dar respira -verifica daca are hemoragie, daca este ranita la cap, gât sau la sira spinarii (vezi la #19.5).

e) întinde victima pe o suprafata plana, fixa. Daca e nevoie sa fie rasucita (de exemplu, sta cu fata în jos), trebuie rostogolit simultan întregul corp (cap, gât, trunchi s.a.m.d. -împreuna! -vezi la #19.13).

f) Daca nu respira - fa-i imediat respiratie artificiala (vezi la #19.4).

g) Daca n-are puls - fa-i masaj cardiac (vezi la #19.4).

h) Daca victima nu e grav accidentata, sau dupa ce primeste primul ajutor -îsi revine si e constienta, asez-o în pozitia de refacere - vezi mai jos.

i) Victima va fi încălzita sau va sta la caldura (dar nu supraîncalzita) iar hainele strâmte oristrânse vor fi desfacute, slabite. În anumite cazuri circulatia sângelui trebuie activata (vezi #19.2), alteleori ea trebuie slabita (vezi #19.3, 19.7).

j) Da-i sa bea (putin) ceai, apa -dar NU si celor raniti la piept, abdomen, sau celor

inconstienti;

k) încurajeaz-o.

* Pentru a asezarea victima în pozitia de refacere (pe o parte -preferabil pe dreapta -fig. 19.1),

procedeaza astfel:

- întinde victima pe spate;

- Stai lângă ea (pe partea dreapta);

- Ridica-i soldul drept, întinde-i bratul drept si baga-i palma sub sold;

- Ridica-i genunchiul drept si pune-i talpa pe sol, cât mai aproape de palma de sub sold;

-Apuc-o de haine, la umarul si soldul stâng;

-Trage cu grija victima spre tine, rasucind-o pâna ce trunchiul ajunge perpendicular pe sol;

- Scoate-i putin cotul drept de sub piept;

- Baga-i mâna stânga (cu palma în jos) sub obraz; capul sa stea în prelungirea corpului.

19.1. Asezarea victimei in pozitia pe o parte, de refacere

Alte situatii de asezare: Daca victima:

-are fata rosie - asez-o cu capul mai sus decât picioarele;

-are fata palida -aseaz-o cu picioarele mai sus decât capul;

-varsa ori pierde sânge pe gura, e ranit la cap, lesinat -aseaz-o pe o parte (la f
el si
accidentatii care trebuie lasati singuri);

-e ranita la abdomen, are dureri în corp -aseaz-o întinsa pe spate, cu genunchii rid
icati si
sprijiniti (pe un sul gros de haine etc);

- e ranita la plamâni, la piept; respira cu greutate - aseaz-o cu pieptul mai ridi
cat

* Evacuarea ranitului din zona periculoasa:

-Daca esti singur cu victima si evacuarea ei imediata e obligatorie si vitala: r
idica-i trunchiul

si pune-o pe sezut, cu corpul putin aplecat înainte. Stai în spatele ei si sprijin-o
cu genunchii. Baga-ti
mâinile pe la subtiorile sale si adu-i un antebraț în fata pieptului. Apuca-i antebra
atul cu ambele mâini.

Ridic-o si sprijin-o pe soldul tau. Retrage-te târând-o (fig. 19.2).

- Pentru alte situatii - vezi la #19.13.

19.2. Evacuarea unei victime dintr-un automobil

19.2. SOCUL PSIHOLOGIC

Multi accidentati mor nu datorita ranilor, ci din cauza netratarii socului. Socu
l psihologic

produs de accident încetineste toate functiile vitale, slabeste circulatia sângelui.

Socul se amplifica

datorita hemoragiei, durerii, expunerii la intemperii, oboselii.

La ORICE accident si actiune de supravietuire, indiferent de conditii, victima s
au victimele

trebuie tratate de soc.

* Simptome: ranitul este nelinistit, palid, are pielea rece, lipicioasa, îi este f
rig. Pe frunte îi

apare transpiratie. Buzele sunt decolorate. Pulsul creste si slabeste pâna nu se m
ai simte. Victima poate

fi slaba, ametita, dezorientata, fara capacitate de reactie, însetata; vomita, les
ina (uneori în mod

repetat).

* Primul ajutor: trebuie sa actionezi imediat si prioritar asupra ta sau a tovar
a-silor din grup,
pentru tratarea socului (cu exceptia cazului în care exista probleme si mai grave
sau mai urgente: stop
cardiac, hemoragii etc).
-Trateaza-te pe tine:

1. Cauta un adăpost contra ploii, vântului si zăpezii (vezi la #7);
2. Întinde-te jos confortabil, cu picioarele puțin mai ridicate (pentru o mai buna
alimentare a
creierului cu sânge);
3. Deschide sau largeste hainele strânse, strânte, fara a provoca însa racirea corpulu
i;
4. Calmeaza durerile (daca poti) si trateaza ranile;
5. Îneveste corpul cu haine suplimentare sau paturi pentru a-l încalzi, dar fara sa
-l
supraîncalzești (sa nu transpire);
6. Bea lichide calde si dulci, manâncă biscuiti si dulciuri -dar nu o face când banu
iesti o
hemoragie interna (vezi la #19.3).

- Când tratezi pe altcineva care e socat, ia aceleasi masuri ca mai sus -plus:

1. Întinde victima pe spate, apuca-i gleznela si ridica-i picioarele la verticala
(fig. 19.3). Tinele
asa vreo 15-20 sec, apoi coboara-le, sprijina-le pe ceva (scaun, geamantan etc.)
si lasa-le sa stea mai
sus decât corpul (vreo 30 cm);
 2. Daca victima își pierde cunostinta, aseaz-o cu fata în jos (sa nu se înece cu limba
, sângele
etc);
 3. Încurajeaz-o; vorbeste-i;
- 19.3. Primul ajutor în caz ele soc psihologic
4. Evita zgomotele, panica; fa liniste în jur; nu-i da îngrijiri care nu sunt strict
necesare pentru

salvarea vietii (dar nu uita ca durerile si frica influenteaza în rau starea gener
ala a victimei).

19.3. URGENTELE : HEMORAGII, PLAGI, RANI

Primul ajutor în cazul ranilor se face conform unei succesiuni de masuri:

- Oprirea urgenta a sângerării;
- Calmarea durerii;
- Curatarea si pansarea ranii.

Hemoragia -trebuie tratata cu maxima prioritate, chiar înaintea stopului respirato
r-dar nu

înaintea stopului cardiac. Pierderea brusca a 1/3 din cantitatea totala de sânge din
corp produce
moartea. Chiar scurgerea unei cantitati mici de sânge produce o impresie socanta.

Sângerarea poate fi arteriala -cu sânge mai deschis la culoare, care tâsneste intermit
ent prin

plaga -cu frecventa pulsului. La hemoragia venoasa sângele este rosu închis si se sc
urge continuu, fara
tâsnituri. Primul ajutor opreste sângerarea pentru moment; oprirea definitiva ar tre
bui facuta de un
medic.

Daca opresti scurgerea, Natura intervine si victima se ajuta singura: sângele este
antiseptic si
auto-coagulant (se încheaga într-un timp de la câteva secunde pâna la peste 10 minute).

Când cineva pierde sânge trebuie intervenit URGENT:

-Apasa cu degetele chiar pe rana sau gaura (daca nu este vreun corp metalic, pia
tra sau lemn
înauntru). Sau apasa cu degetul pe traseul vasului ranit, într-un punct accesibil. P
e o artera punctul esituat oriunde între inima si rana care sângereaza, de exemplu a
colo unde se simte artera pulsând. În
cazul unei vene, punctul va fi în partea opusa inimii, dincolo de rana.

Aceasta interventie imediata creeaza un ragaz în care se procura materiale si se p
regateste
pansamentul. Ciupesti si apropie marginile ranii cu degetele. Tine-le mereu apas
ate si strânse indiferent
cât esti de obosit, murdar sau speriat.

- Pune un pansament: tampon de vata, batista, basma, direct pe rana, ca sa opres
ti cât mai bine
scurgerea sângelui si strânge-l cu o fasa, un fular sau o batista. NU e obligatoriu
ca tamponul sa fie
foarte curat -desi ar fi preferabil. Opreste scurgerea cu orice material ai la înd
emâna. Nu pierde timpul
cautând un material igienic. Totusi, nu-i baga murdarie în rana.

- Daca sângele strabate un tampon prea îmbibat, nu-l arunca, ci adauga înca unul deasu
pra.

-îndoaie strâns membrul ranit, din articulatia de deasupra ranii sângerânde; pentru ca
membrul sa ramâna în aceasta pozitie, cele doua segmente se leaga cu o fasa, cordon,
curea etc.

-Asaza, întinde ranitul astfel încât partea corpului cu rana sa fie mai ridicata decât r
estul
corpului.

-Nu spala rana.

-Nu curata si nu îndeparta coaja sau cheagul format.

- Daca scurgerea nu s-a oprit dupa manevrele precedente, pune-i un garou - o fâsie
de cauciuc,
un cordon, o cravata sau o curea, cu care membrul ranit se înfasoara si se leaga s
trâns la radacina,

strangulând artera sau vena până încetează hemoragia.

Eficiența strangurării crește dacă sub garou, deasupra arterei, venei găurite se pune un sul de fasa, o batista împăturită etc.

Garoul este o metodă eficientă, dar periculoasă; se folosește numai dacă: celelalte metode indicate mai înainte nu dau rezultate, este amputat un membru, în rană este un corp mare, rană e foarte mare și are margini zdrențuite. Strângerea garoului (fig. 19.4) trebuie slabită după fiecare 30 de minute, pentru a lăsa sângele să circule 30-60 secunde prin țesuturi; altfel, țesuturile nealimentate cu oxigen se distrug și membrul se cangrenează.

19.4. Garou

Asa ca: NU strânge prea tare bandajul sau garoul - doar cât e nevoie! NU pune garoul la gât.

-Transporta cât mai repede ranitul la doctor, la spital.

Nu uita: ține ridicat bratul sau piciorul cu o rană deschisă, căci în felul acesta presiunea sângelui din membru se reduce și scurgerea va slăbi, poate chiar se va opri.

Hemoragia internă -poate apărea în cazul accidentelor violente: căzătură, prăbușire, ciocnire, strivire s.a.m.d.

* Simptome: ranitul este rece, lipicios, palid. Pulsul este accelerat, dar slab, de-abia se simte. Are tendința să leșine. Are dureri. Este neliniștit. Îi slăbește acuitatea vizuală, vederea. Este din ce în ce mai însetat. Uneori scuipa sânge -ca o spumă roșie sau ca grauntele de cafea râșnita. Excrementele arată ca gudronul sau ca zădul de cafea, alteleori au pete de culoare roșu aprins.

* Primul ajutor: în astfel de cazuri, până la sosirea Salvării, ranitul trebuie să stea nemiscat, culcat, fără sprijin la cap, eventual cu picioarele mai sus decât capul. Fii prudent cu primul ajutor. Nu-i da să bea, dar umezește-i buzele cu o cârpă umezită. Misca-l cât mai puțin posibil. Are nevoie urgentă de un medic. Ranile: calmează-i durerea cu un antinevralgic sau algocalmin și îmbărbătează-l.

Rană trebuie curățată și pansată pornind de la ideea clorice plăgă accidentală este infectată. Dacă însă nu ai la îndemână pansamente sau materiale sterile, igienice, lăsa mai bine rană expusă la aer -după ce oprești hemoragia.

Ca să ajungi la rană, nu pierde timpul încercând să desfăci nasturi, sirete, capse. Sfășie, taie, rupe haina (totuși cu atenție, astfel încât să poată fi refăcută, cusută, dacă va fi nevoie). Fii atent să NU introduci murdarie în rană, să nu atingi rană cu degetele, să nu fii murdar pe mâini .

Înainte de a extrage corpurile străine din rana, sterilizează vârful cutitului sau a cului prin ardere la flacăra mai multor chibrituri, a unei lumânări.

Spală zona din jurul rănii cu apă și săpun, apă fiartă, urină, mângâind ușor, mereu cu mâna dinspre rana spre exterior (niciodată în sensul invers). Nu turna dezinfectantul direct pe, sau în rana; folosește-l la curățirea zonei învecinate. Rana și zona vecină trebuie lăuate să se usuce înainte de a le bandaja.

După ce cureți marginile rănii, ai voie să o tamponezi cu o bucată de pânză curată și apă cu săpun. Fii cât mai exigent și scrupulos în privința curățeniei.

Dacă plaga a fost produsă prin întepare cu un cutit, ac, teapa, curată-o apăsându-i marginile pentru a storce sângele.

O rană care nu se închide și nu se vindecă repede (ulceroasă) poate fi tratată eficient prin aplicarea de larve vii (de muște etc.) pe ea. Acestea se hrănesc cu puroiul, infecția, carnea putredă - dar ocolesc carnea sănătoasă.

Bandajul trebuie să fie cât mai curat posibil - și nu prea strâns. E nevoie de un medic; nu uita riscul de infecție.

Dacă găsești o trusă de prim ajutor:

-Curată rana cu un dezinfectant slab: soluție de cloramină, rivanol, acid boric, apă oxigenată, permanganat (vezi #2.4) sau apă fiartă și răcită - dar NU cu alcool sau tinctură de iod (sunt iritante).

-Coase o rană sau o tăietură adâncă cu un ac și ata, matasă sau par din coada calului, ca și când ai învâdi două bucăți de pânză. Prima cusătură e la mijlocul rănii: se apropie marginile rănii, se coase, se înnoadă, se taie capetele s.a.m.d.

Sau aplică una sau câteva fâșii înguste de plasture (în funcție de lungimea tăieturii), ca să tina apropiate marginile rănii fără a o acoperi de tot (rana trebuie să respire");

-Aplică pe rană o compresă sterilă și un strat de vată.

-Fixează pansamentul cu leucoplast sau o fâșie de tifon. Pentru ca pansamentul să se susțină

bine, înfășurarea tifonului se va face (fig. 19.5): de la stânga la dreapta; de la extremitatea membrului spre rădăcina lui; suficient de strâns - ca să mentină pansamentul, dar destul de slab ca să nu stânjenească circulația sângelui; se începe cu câteva spire de fixare la distanță de o palmă de locul plagii, iar nodul de sfârșit al fesei să nu fie pe rană; fiecare spirală va acoperi

jumatate din latimea celei
precedente (ca la moletiere).

Cangrena -este distrugerea tesutului, a carniei, datorita neoxigenarii, a lipsei de sânge. De obicei, mai înainte de aparitia cangrenei zona se umfla, devine palida - apoi ros-albastruie.

Când apar astfel de semne prevestitoare, înseamna ca ceva e prea strâns, în neregula: imediat trebuie slabite garourile, atelele, bandajele de deasupra zonei respective.

Dupa ce tesutul moare, nimic nu-l mai poate vindeca si reînvia.

19.4. OPRIREA RESPIRATIEI SAU A INIMII

Oprirea respiratiei sau a inimii lipseste organismul de oxigen si produce moarte a creierului în 3-5 minute, iar a inimii în 7-8 minute. Daca lipsa de oxigen depaseste 5 minute, reanimarea victimei nu mai e posibila.

Stopul respirator:

Oprirea respiratiei poate fi cauzata de:

- astuparea cailor respiratorii, înecarea cu un obiect (vezi #19.7);

19.5. Aplicarea bandajului

- înec (în apa) sau electrocutare;

- intoxicare cu fum, gaze, flacari;

- lipsa de oxigen (în încaperi si adaposturi neventilate);

- apasarea pieptului (într-o avalansa etc). * Simptome:

-Miscarile pieptului lipsesc sau sunt slabe, inegale pe stânga si dreapta, abdomenul si pieptul nu se misca în același sens.

- Buzele, unghiile sunt vinete.

- Pielea e vânata, transpirata.

Daca accidentatul nu respira (respiratia nu se vede si nu se aude -apropie urechile de gura

lui), atunci:

-Verifica mai atent respiratia prin: aburirea unei oglinzi tinuta în fata gurii si narilor; miscarile pieptului; verifica pulsul.

-Indeparteaza-i corpurile straine si lichidele (sânge, secretii, apa, voma) din gura sau gâtul

victimei - poate ca începe singura sa respire.

Înainte acordarii primului ajutor verifica:

- Când victima este culcata pe spate, falca sa nu cada în jos;

- Respiratia sa nu fie galagioasa, hârâitoare (din cauza unui obstacol pe caile respiratorii);

- Sa nu-si înghita limba.

Apoi -du victima la aer curat si reporneste-i respiratia; da-i: * Primul ajutor:

fa-i respiratia

artificiala. Actioneaza cât mai iute. Succesul e de 90% daca intervii pâna în 2 minute de la stopul

respirator, aprox. 50% daca interventia începe dupa 4 minute si doar 10% dupa 6 minute.

Metoda gura la gura (fig. 19.6):

19.6. Respiratia artificiala - gura la gura

1. Întinde victima pe spate si aseaza-te în genunchi, la dreapta ei;
2. Fiecare secunda conteaza -asa ca NU pierde timpul sa-i cureti bine gura si gâtul de eventualele murdarii sau obstructii, eventual doar daca treaba s-ar putea face rapid -printr-o simpla stergere cu un deget (înfasurat într-o cârpa); daca are proteza, lasa-i-o în gura;
3. Da-i capul mult pe spate si împinge-i falca astfel încît gura sa se deschida bine i ar traseul prin care circula aerul spre plamâni sa fie liber (victima sa fie în asa-zisa postura a "înghititorului de sabii") -aceasta manevra pregatitoare este vitala; daca eventual ai (în trusa), foloseste pipa Gaudel (o bucata de teava îndoita special).
Daca însa victima pare a avea o fractura la gât: lasa-i capul fixat între doua caramizi sau pietre; deschide-i usor gura, apăsând încet pe barbier si tragând-o în jos si spre înainte;
4. Astupa-i narile, strângând nasul cu degetele de la mîna stînga si pune-i o batista curata peste gura;
5. Inspira adînc, deschide-ti gura mare si aplic-o strîns lipita pe batista, peste gura victimei;
6. Expira si sufla-i aer în plamâni. Dupa ce vezi ori simti ca i se umila pieptul, deslipeste-ti gura de a victimei si lasa sa-i iasa aerul din piept;
7. Inspira adînc, respira singur si urmareste daca si cum pieptul i se coboara (de zumfla) de la sine (fii atent daca începe sa suiere, adica sa respire si sa inspire singur);
8. Daca nu da vreun semn de viata, de respiratie, da-i din nou capul pe spate si sufla-i din nou aer în piept;
9. Repeta în continuare manevrele si ciclul descris mai sus. La început sufla, în umflarea de 6-7 ori cât poti de repede; în continuare, daca e adult -îi faci aproximativ 10-12 insuflari pe minut, iar unui copil cam 20 de insuflari usoare, pe minut. Dupa fiecare insuflare facuta victimei, respira singur o data,

ca sa-ti revii.

Nota:

-Posibilitatea de circulatie a aerului prin gâtul victimei (pozitia înghititorului de sabii) trebuie verificata si mentinuta permanent, pâna la sfârșit.

-Dupa primele 6 respiratii rapide ai voie sa cureti gura victimei, apoi imediat continua respiratia artificiala în ritmul indicat mai înainte.

10. Daca nu poti deschide gura victimei, sau nu i-o poti folosi, foloseste metoda "gura la gura la nas", astupând bine gura victimei si suflându-i aer prin nas; restul indicatiilor de mai sus ramân valabile.

Când nu se poate face respiratia gura la gura, de exemplu victima e ranita la fata sau necesita masaj cardiac, se foloseste metoda Silvestru (fig. 19.7):

19.7. Respiratia artificiala - metoda Silvestru

1. Întinde victima pe spate;

2. Baga-i ceva sub omoplati, care sa o ridice putin (haina, pulovar, vesta de salvare), astfel

încât sa-i atârne capul pe spate;

3. Curata-i rapid gunoaietele din gura. Verifica daca traseul gura-plamâni este în linie dreapta,

cât mai directa (pozitia înghititorului de sabii);

4. Îngenuncheaza astfel încât sa ai capul victimei între genunchi;

5. Apuca-i încheieturile mâinilor si du-le sa se încruciseze deasupra partii de jos a plamânilor victimei;

6. Apasa-i pieptul cu bratele întinse, folosind greutatea întregului tau corp -victima expira;

7. Apleaca-te înapoi, pe spate, ducând bratele victimei în sus si lateral la maxim (ceea ce îi

descarca pieptul) si în mod natural acesta se umfla cu aer -victima inspira;

8. Repeta ciclul (manevrele 5-6-7) de vreo 12 ori/minut.

Daca nu se poate face respiratia gura la gura se poate folosi si metoda Nielson (fig. 19.8) (dar

NU se poate aplica daca victima e ranita la piept sau la coaste):

19.8. Respiratia artificiala -metoda Nielson

-Curata rapid gura si narile victimei;

-Asaza victima întinsa pe sol, cu: burta în jos, fata întoarsa într-o parte, limba scoasa, hainele largite (În felul acesta lichidele se pot scurge liber din gura);

- Îngenuncheaza la capul victimei, apoi numarând de la 1 la 8.

-Pune palmele pe omoplatii victimei si când numeri 1 -2-3 apleaca-te si apasa usor, cu coatele

întinse (vreo 2 sec);

-La 4 -verticalizeaza-ti trunchiul si apuca coatele victimei (1/2 -1 sec); daca are bratele

ranite sau fracturate, apuca-le de subtiori;

-Când numeri 5-6-7 -trage în sus de coatele sau umerii victimei (2 sec) fara a-i ridica corpul

sau a-i deranja capul;

-La 8 -lasa coatele sau umerii victimei pe sol si muta-ti palmele din nou pe omoplati

plati (1/2-2
sec).

În continuare repeta tot ciclul 1-8 (numaratoare + manevre) de 12 ori/minut.

Continua sa-i faci respiratia artificiala cel putin 10 minute si mai mult,cm'ar
daca victima nu

da vreun semn de viata. Daca mai pot ajuta si alte persoane, faceti respiratia a
rtificiala cu schimbul (va
schimbati dupa 2-3 minute) pâna ce îsi revine.

NU renunta!

O cauza frecventa a esecului respiratiei artificiale este proasta pozitionare a
barbiei si gâtului
victimei (calea respiratorie înfundata). Daca pacientul inconstient nu începe sa res
pire singur dupa
câteva insuflari, se poate banui ca are caile respiratorii astupate. Pentru a le d
esfunda, încaleca peste
coapsele victimei, apuc-o cu mâinile sub talie sau solduri si ridica, apoi lasa-i
soldurile pe sol. Repetade 10-12 ori pe minut. În felul acesta se face si respirat
ia artificiala si desfundarea cailor respiratorii.
Manevra se executa cu blândete; nu se aplica celor banuiti ca au fractura la coloa
na.

Dupa ce victima începe sa respire, aseaz-o fie în pozitia de refacere (fig. 19.1) -f
ie în alta
pozitie, corespunzatoare starii sale (vezi la # 19.1).

Stopul cardiac:

* Simptome:

- Lipsa pulsului (verifica la artera carotida, la gât);
- Oprirea respiratiei la 30 sec. dupa oprirea inimii;
- Pielea, buzele, unghiile - devin vinete;
- Starea de inconstienta.

* Primul ajutor: masajul cardiac -înlocuieste activitatea inimii; trebuie început o
data cu

respiratia artificiala si se continua pâna la sosirea medicului:

1. Aseaza victima la fel ca pentru respiratia artificiala (pe spate, pe o supraf
ata tare etc);

2. Aseaza-te în genunchi la dreapta victimei, suprapune podurile celor doua palme si pune-le pe treimea inferioara a osului stern;

3. Apasa ritmic cu frecventa de 80-90 ori/minut, înfundând la fiecare apasare osul si pieptul cam cu 4-6 cm. Nu te opri chiar daca are coastele fracturate. Durata apasarii sa fie aproximativ egala cu a revenirii, iar cursa de apasare 3-4 cm;

4. Dupa 10-12 apasari insufla-i de doua ori aer. Ar fi mai bine sa fie 2 salvatori, unul pentru masajul cardiac si al doilea pentru respiratia artificiala, în care caz se fac cam 5 compresii la o insuflare.

-La copiii mici apasarea pieptului se face cu prudenta, doar cu doua degete, în ritmul de 100 ori/minut.

Dupa primul minut, apoi dupa fiecare 2-3 minute -verifica daca respiratia sau inima pacientului nu a început sa functioneze singura.

Masajul cardiac se continua cel puțin 45 de minute; decizia de oprire ar trebui luata de un medic. Dar NU mai face masaj cardiac daca se simte ca inima îi bate slab - ai putea a s-o opresti!

Lesinul -poate apare si la oameni sanatosi. Adeseori lesinul este prevestit de o senzatie de ameteala amestecata cu somn si urechi înfundate. Victima devine palida, casca si se prabuseste.

* Primul ajutor:

-Verifica daca e vorba de lesin sau de alta problema (vezi #19.1). Daca victima nu pare accidentata la coloana (fractura):

- întinde-o pe jos, la orizontala, cu picioarele mai sus decât capul.
- Rasuceste-o sa stea într-o parte, cu capul mai jos ca trunchiul.
- Curata-i gura - scoate-i proteza (pune-i-o în buzunar), voma, murdaria si vezi daca aca respira.
- Verifica daca n-are vreo hemoragie - si opreste-o.
- Slabeste-i hainele si îngrijeste-i ranile.
- Stropeste-l cu apa rece; palmuieste-l usor pe obraji; da-i sa miroasa otet, eter, amoniac, apa de colonie.

- Supravegheaza-l sa nu faca stop cardiac sau respirator.

-Cauta-l prin buzunare ca sa afli: identitatea, daca e diabetic, persoane de anuntat s.a.m.d. Fa rost de ambulanta, targa si medic.

Sincopa -ca forme exterioare seamana cu lesinul. Ea apare foarte rar la oamenii sanatosi, aproape numai din cauza unor lovituri sau traumatisme în zone reflexogene (plex, bérba, gât, testicule), boli cardio-vasculare, hemoragii etc. În sincope, spre deosebire de lesin, pulsul devine neritmic, foarte slab sau chiar absent.

* Primul ajutor -este la fel ca pentru lesin. Daca apare stopul cardio-respirator trebuie luate

imediat masurile corespunzatoare (vezi mai înainte).

Criza de inima:

* Simptome: victima se apuca brusc de o bara, masa, o parte a corpului. Respiratia e scurta; are o durere în partea superioara a abdomenului sau în piept (durerea se întinde prin braje spre mâini, sau în sus spre gât sau cap).

* Primul ajutor: aduceti REPEDE un medic. Între timp:

-Aseaza victima cât mai confortabil (adesea pozitia preferata esta lungit, semiîntins).

- Desfa-i hainele.

-Acopera-l cu o patura etc, dar nu-l supraîncalzi.

- Nu-i da sa bea;

-Spune-i sa respire adânc, încet, linistit si sa expire pe gura. Daca i se opreste respiratia -fa-i respiratie artificiala.

Înecul -este produs de inundarea cailor respiratorii cu apa, sau de un atac acut (stop cardiorespirator)

ca urmare a contactului cu apa rece. Sansele de salvare depind de iuteala cu care victima e

scoasa afara din apa (vezi la #6 si #19.7).

* Primul ajutor:

- Scoate-i, goleste-i apa din plamâni: rastoarna victima cu fata în jos; apuc-o cu mâinile pe sub

abdomen si ridica-i soldurile de la sol; scutur-o de câteva ori.

- Fa-i respiratie artificiala.

- Daca i se opreste si inima, fa-i respiratia gura la gura si masajul cardiac extern.

19 5. FRACTURI, LUXATII, ENTORSE

Fractura este ruptura de tot sau incompleta - a unui os, produsa de o actiune mecanica.

Gravitatea unei fracturi poate fi variata: de la o crapatura usoara sub pielea (aparent) neatinsa pâna

la una deschisa, cu oasele rupte iesite în afara pielii, sau la o fractura cu capetele rupte zdrobite.

Uneori capetele oaselor rupte patrund în organele interne.

O fractura poate fi deschisa de la început, sau poate deveni astfel după accident -ca urmare a manipularii gresite, brutale sau a transportului necorespunzător al victimei. O fractura deschisa este totdeauna infectata.

* Simptome (când fractura nu e evidenta, deschisa): durere, soc, membrul respectiv nu are putere; umflatura (compara dimensiunile membrului ranit cu ale celuiilalt); aspectul anormal al segmentului fracturat: este strâmb, frânt, are dureri vii, nu-l poate folosi, apar c repitatii osoase (zgomote produse de frecarea capetelor osoase), vânatai. De multe ori aceste semne pot lipsi partial, desi fractura exista: de exemplu la fractura fara deplasarea capetelor rupturii, fractura în lemn verde" al copiilor, fractura incompleta, fisura.

Când nu esti sigur ca osul e rupt, daca victima se plânge de dureri vii în zona osului -pentru a evita o posibila agravare, procedeaza ca si cum ar fi fractura si imobilizeaz-o asa cum se arata în continuare.

* Primul ajutor:

Cel mai bun lucru pe care-l poti face este sa calmezi durerile si sa imobilizezi membrul. Daca reusesti, restul ajutorului (chiar insuficient, rudimentar) nu mai e asa important. Când poti -ridica membrul respectiv, cacii aproape totdeauna în zona fracturii este si o hemoragie interna. Da-i aspirina.

- La o fractura deschisa, procedeaza ca la orice rana cu, sau fara hemoragie: oprirea sângerarii, pansament (vezi la #19.3).

- în continuare, indiferent ca fractura e deschisa sau închisa, se poate face imobilizarea, astfel:

a) Aseaza victima într-o pozitie comoda, dar în care sa nu se poata misca (nu se transporta accidentatul înainte de imobilizarea fracturii). Când ranitul se vaita de durere sau TREBUIE deplasat nu apasa, nu pipai, nu apuca oasele aparente. Opreste hemoragia. Aseaza membrul în pozitia cea mai confortabila pentru ranit.

b) Un medic poate reface forma corecta a membrului (operatia se numeste reducerea "fracturii), tragând în sensuri opuse de radacina si de extremitatea segmentului; pentru aceasta manevra sunt necesari doi salvatori; tractiunea dureaza pâna se termina imobilizarea membrului fracturat.

Nu îndoi, nu forta cotul fracturat întins, dar îndreapta cât de repede (nu imediat) genunchiul fracturat îndoit. Daca însa NU esti medic:

c) Aseaza osul rupt în pozitia lui normala si fixeaza-l asa cu ajutorul unor bete

sau sprijine
rigide, numite atele. Acestea se prind de o parte si alta a corpului, a membrului
i -pentru a împiedica
miscarile capetelor rupte ale osului. Trebuie fixate si articulatiile situate de
asupra si dedesubtul rupturii
osului. Piciorul se imobilizeaza obligatoriu cu genunchiul întins, iar bratul cu co
tul îndoit.

Atelele pot fi improvizate din orice material gasesti: suluri de ziare, reviste,
bete, schiuri,
umbrele, carton, jgheab de tabla etc. (în caz ca e frig, nu folosi piese metalice)
-captusite cu cârpe,
haine etc.

Ca sa previi aparitia unor rani prin frecarea sau apasarea pielii, înainte de a ap
lica atelele
înveleste membrul si zona fracturii cu materiale moi: zdrente, haine, frunze. De a
semenea
proeminentele osoase (genunchi, cot, calcâi etc.) se vor proteja cu materiale moi,
vata, batiste, pulovar
etc.

Leaga bine ansamblul astfel obtinut cu bandaje improvizate -cravate, curele, fâsii
de pânza
(fig. 19.9) -cu grija sa nu le strângi prea tare. Nodurile de la legaturile atelel
or nu trebuie sa apese
direct pe piele.

Dar însusi corpul ranitului poate constitui o atela sau un suport bun: leaga-i bra
tul ranit de
trunchi; piciorul rupt de celalalt picior; falca de falca s.a.m.d.
d) Dupa imobilizare, supravegheaza-i permanent degetele de la mâini si de la picio
are (sa nusi
modifice culoarea datorita strangularii circulatiei sângelui - cu legaturile prea
strânse).

19.9. Atele sxi imobilizari pentru fracturi: a, c -la mâna/antebrat (folosind o ca
masa); b -la
cotul îndoit (atentie la puls!); d -la brat; e -la omoplat/clavicula; f -la cotul în
tins (nu îndoi/forta); g la
sold/coapsa (se poate lega si de piciorul sanatos); h -la pulpa (se poate lega s
i de piciorul sanatos); i
-la bazin; j -la genunchiul întins; k -la genunchiul îndoit (daca victima nu poate f
i dusa la spital,
îndreapta-i cât de repede genunchiul); l - imobilizarea piciorului cu ajutorul unor
geamantane
Deci, NU încerca niciodata sa repari sau sa reduci o fractura în mod amatoricesc -sa
u fa-o
numai daca te pricepi si stii ca veti sta mult timp departe de civilizatie ori d
e spital (se cunosc cazuri de
supravietuitori care si-au reparat fractura cu forte proprii). Daca stii ca vine
medicul, Salvarea, mai bine
nu pune atele si lasa în pace oasele rupte pâna ce pot fi tratate corespunzator de u
n specialist.

La fracturi, pericolul nu este lipsa - ci excesul de prim ajutor.

În cazurile foarte grave: fractura la craniu, coloana vertebrala sau bazin - se in
terzice miscarea
ranitului pâna la sosirea Salvarii, caci o manevra gresita ar putea produce leziun

i suplimentare,

irreversibile, paralizia definitiva. Ridicarea si manevrarea acestor raniti trebuie facuta cu multa grija:

capul, gâtul, pieptul si soldurile trebuie miscate toate deodata!

Daca trebuie totusi sa-l miscati - stiti care e riscul!

Cum se recunosc aceste cazuri grave?

-Fractura la craniu: pe nas si urechi îi curge sânge, sau un lichid apos. Aseaza victima în pozitia de refacere, cu partea scurgerii în jos. Acopera usor urechea cu un bandaj steril. Verifica pulsul, respiratia. Imobilizeaza-l.

-Fractura de coloana este în general rezultatul unui accident grav. Sunt mari sansa ca victima sa fie inconstienta. Daca însa e constienta, victima se plânge ca: nu-si simte picioarele, picioarele si labele sunt amortite, corpul îi este taiat în doua", are dureri în spate si ceafa.

Pentru imobilizare, aseaz-o (atentie mare cum o miscati!) pe o suprafata tare si plana: usa, masa, dusumea, sol, cu fata în sus si un sul (patura sau haine) pus exact sub regiunea dureroasa. Fractura de coloana poate fi imobilizata si prin asezarea ranitului cu fata în jos, pe o patura.

Slabeste-i hainele la talie si gât. Avertizeaz-o sa nu se miste deloc. Nu-i da sa bea. Nu-i ridica capul. Tine-o la caldura, opreste-i hemoragia, trateaza-i arsurile dar NU-I misca deloc pentru a o examina.

-O fractura la gat se imobilizeaza prin culcarea victimei pe spate, pe un plan tare, cu capul fixat între doua caramizi, pietre sau suluri de haine.

Luxatia -este o dislocatie persistenta a capetelor unor oase care alcatuiesc o articulatie, însoțita de ruptura capsulei si ligamentelor articulare, uneori si cu smulgerea unor proeminente osoase.

* Recunoasterea unei luxatii: forma neobisnuita a articulatiei, dureri vii, limitarea miscarilor articulatiei.

* Primul ajutor: imobilizarea membrului în pozitia cea mai avantajoasa pentru ranit (în care durerile sunt cele mai mici). NU încerca sa corectezi, sa reduci luxatia -e inutil si periculos; reducerea se poate face doar la un spital, unde ranitul trebuie dus cât mai repede. Entorsa -este un ansamblu de leziuni la o articulatie dislocata, rasucita, produse de o miscare brusca, fortata. Entorsa poate fi de la o întindere - pâna la ruperea ligamentelor si capsulei articulare.

* Recunoasterea unei entorse: durerea vie în momentul accidentului, care revine si se amplifica dupa câteva ore; umflarea articulatiei; limitarea miscarilor articulatiei

i (datorita durerii), lipsa puterii, rigiditate.

* Primul ajutor: repaus; strângerea si imobilizarea articulatiei într-un suport captusit cu un strat moale, într-o pozitie confortabila -dar fara atele; aplicarea unor pansamente reci, umede, compresive cu gheata. Da-i aspirina. Nu încerca sa repari entorsa printr-o rasucire inversa. Utilizarea sau fortarea articulatiei nevindecate duce la agravarea simptomelor. Nu o masa. Întinderea -poate aparea dupa o suprasolicitare a muschiului, articulatiei, adeseori cu o umflatura si vânataie.

* Primul ajutor, odihna, imobilizare, supraînaltarea zonei; o compresa cu cârpa umeda. Nu înfasura strâns. În primele 24 de ore aplica ceva rece; apoi, când umflatura se stabilizeaza, las-o sa stealinistita o zi. A treia zi aplica ceva cald, ca sa ajuti la vindecare. La încheietura mâinii: agata si sprijina-i mâna de corp. La glezna: înfasoara un bandaj în

opturi, în jurul gleznei si labei piciorului. Daca se umfla mai tare -desfa bandajul, umezeste-l din nou si leaga-l la loc.

19.6. ACCIDENTE PRODUSE DE CALDURA, ELECTRICITATE, CHIMICALE

Arsurile -se clasifica astfel:

gradul 1 - înrosirea dureroasa a pielii;

gradul 2 -aparitia de basici pline cu lichid alb, galbui, transparent (sau chiar rosu în cazuri mai grave, datorita sângelui);

gradul 3 -leziunile de la gradul 2 plus necroza sau carbonizarea tesuturilor; sunt atinse straturile de sub piele (grasime, muschi, vase, nervi).

Gravitatea arsurii depinde de adâncimea stratului de piele atins si distrus, dar mai ales de întindere, de suprafata atinsa.

Arsuri de la flacara

* Primul ajutor:

-Opreste flacarile si raceste tesutul atins, ars. Stinge focul care cuprinde îmbracamintea victimei, acoperind-o cu o patura tinuta strâns, sau cu nisip. Un extictor ar fi bun, dar NU stropi cu apa (mai ales în cazul arsurilor produse de substante inflamabile - benzina, gaz, alcool).

- Rupe, smulge hainele aprinse, incandescente (jupoaie-le daca tesatura este intacta).

- încurajeaza cât mai mult victima - este foarte important. Apoi:

1. Racorește arsurile cu apă rece slab curgătoare, cam 10 minute (racirea se continuă până ce întreruperea ei nu mai provoacă creșterea durerii).
2. Menține arsurile uscate, curate, folosind în acest scop orice poți și găsești (cărpe etc).
3. Nu le unge cu ulei, alifie, grăsimi, petrol.
4. Nu sparge basicile; eventual golește lichidul: ia un unac (de seringă) dezinfectat sau ars și înțeapa pielea sănătoasă, la o mică distanță de basică, în așa fel încât să ieși cu vârful acului în pungă de lichid. Nu îndepărta pielita.
5. Scoate și îndepărtează orice obiect care ar putea împiedica buna circulație a sângelui:
cravată, curea, pantofi. Hainele părlite, arse, uscate, rămase și purtate încă de victimă - pot fi lăsate (sunt sterilizate de foc). Cele ude se scot.
6. Arsurile din zonele descoperite:
-de gradul 1 -se badijonează cu alcool și se lasă descoperite (pune totuși un bandaj între degetele arse, ca să nu se lipească unul de altul);
-victimele cu arsuri de gradul 2 sau 3 se întind la orizontală, cu zona sau membrul ars mai ridicat, se acoperă cu cearceafuri sau pânze curate fără a-i sparge basicile. Victima se transportă de urgență la spital, cu capul mai jos decât trunchiul (atenție să nu se înece); mai ales dacă arsurile acoperă peste 15% din suprafața corpului unui adult, 10% în cazul unui copil.

Arsurile adânci, cu carne friptă, neagră, se curată mai întâi până la carnea sănătoasă și apoi se tratează ca o rană.

7. Victima trebuie: încălzită, învelită; să bea cât mai mult ceai îndulcit, apă cu sare (1 linguriță la 1 l), apă cu bicarbonat (1/2 linguriță la un pahar). După orice fel de arsură, victima e socată - tratează-o și de soc (# 19.2).
Electrocutarea - este produsă de trecerea unui curent electric prin corpul omului.

* Efectele sunt: contractii musculare puternice, arsuri locale, pierderea cunoștinței, oprirea respirației și inimii. Dacă nu se intervine imediat efectele pot deveni ireversibile, mortale. Interventia după un minut asigură șanse de salvare în 95% din cazuri, după 2 minute în 90%, după 3 minute scad la 75%, după 4 minute la 50%, după 5 minute la 25%, iar după 8 minute -mai puțin de 1% din victime scapă.
Deci întrerupe urgent contactul victimei cu sursa de curent electric: îndepărtează conductorii, sârma, cablurile electrice; oprește curentul de la întrerupătorul principal; scoate siguranțele.

Condiția principală când intervii este să te protejezi tu contra electrocutării (să nu fie două victime în loc de una!), folosind și punând mâna numai pe materiale izolante, USCATE (fig. 19.10)
cum ar fi:

-Bat, prajina, creanga uscata -ca sa tragi sau sa împingi victima (pentru a o depărta și a o desparti de conductorii electrici);

- Funie, camasa, prosop uscat - ca sa împingi sau sa tragi de cabluri;
- Ziare, mocheta, covor de cauciuc, lemne uscate -pe care sa stai când actionezi.

Daca mâinile

victimei rămân crispate și prinse pe cablu - taie-1 cu un cutit, topor, foarfeca, tinut cu mâna goala de mâner (daca e acoperit cu un material izolant, uscat)

sau cu mâinile învelite în cârpe uscate ori manusi.

19.10. Desprinderea electrocutatului de sursa de curent electric: împinge cu coada maturii și stai pe ziare

* Primul ajutor: la fel ca pentru stopul respirator sau cardiac (#19.4); apoi trateaza-i arsurile cum se arata mai sus.

Daca însă ai de-a face cu un curent de înalta tensiune, NU cumva sa te bagi, nu face pe eroul.

Masurile de prim ajutor indicate mai sus, bune pentru electrocutari cu curenti de uz casnic

(220 V), devin sinucidere curata când ai de-a face cu 600, 1000, 6000 de volti sau mai mult.

NU te urca, nu te catara niciodata pe un stâlp electric ca sa dai ajutor! NU te rezezi la macaraua, vehiculul, constructia metalica care a atins un cablu sau o linie de înalta tensiune.

Telefoneaza la Politie, la Deranjamente electrice. Îndeparteaza spectatorii la cel puțin 30 m. de

locul accidentului. Victima poate fi atinsa numai dupa ce autoritatile competente anunta oficial

întreruperea curentului.

Electrocutarea cu un curent de înalta tensiune poate înegri pielea în mod alarmant. Dar daca o

curatim (cu atentie) constatam adeseori ca arsura este foarte slaba, superficiala și de fapt, nu s-a produs nici o leziune.

Trasnetul -poate rupe hainele în forme neasteptate, arde pielea, rupe oase, sfârteca pielea și

carnea, opri respiratia. Rezultatele sau efectele depind de locul unde se afla persoana respectiva și ce

tinea în mâna (de exemplu o pusca, un târnacop, o foarfeca de gradina, o furca).

* Primul ajutor: mai întâi scoate victima din pozitia periculoasa. La nevoie accidentatul va fi

dus într-un loc ferit, adăpostit, sau va fi legat și asigurat cu o coarda, sa nu cada în gol. De asemenea va

fi ferit de repetarea trasnirii, izolându-l de sol.

În continuare trateaza-l corespunzator situatiei, pentru: soc, rani, fracturi, arsuri, stop respirator etc. - asa cum am aratat mai înainte.

Arsuri produse de substante corosive:

* Primul ajutor: clateste, spala, inunda zona de piele atinsa de acizi (sulfuric, clorhidric, azotic etc.) sau baze, alcalii - cu apa multa, curgatoare (preferabil un dus cald).

Scoate haina îmbibata cu acid -fara ca acidul sa te atingă sau sa te arda si pe tine. Lasa sa se

scurga apa de pe arsura. Daca poti, spala ranile cu antidotul corespunzator:

-Apa cu sapun sau bicarbonat de potasiu - pentru arsuri produse de acizi.

-Apa cu otet sau zeama de lamâie -pentru ranile produse de baze, alcalii (de ex. s o da caustica).

În continuare, trateaza arsura ca pe o rana (vezi la #19.3).

Arsuri de la soare: razele ultraviolete ard pielea (producând roseata, basici) înainte de a o

bronză. Expunerea excesiva la soare poate provoca insolatie: dureri, lesin, soc.

Pentru prevenirea

arsurilor limiteaza la maxim 5 min/zi expunerea directa a pielii la soare. Apoi acoper-o (vezi #13). Da-i

victimei aspirina.

Se pot folosi si unsori protectoare pentru piele - de exemplu laptele nucii de cocos.

Spuzeala: transpiratia abundenta asociata cu frecarea hainelor pe piele poate bloca glandele

sudori pare. Simptome: disconfortul sau iritarea pielii. Tratament: scoate hainele, spala corpul cu apa

rece, îmbraca haine uscate. Nu bea lichide -senzatiă se poate agrava.

Insolatiă - este provocata de expunerea excesiv de lunga a capului si cefei la un soare puternic,

ceea ce provoaca supraîncalzirea creierului si meningelui. Alcoolul sau lichidele reci baute pe arsita, în

dogoarea razelor solare, favorizeaza aparitiă insolatiei.

* Simptome: victima are dureri mari de cap, ameteli, pielea fierbinte si uscata, dureri în zona

inimii, urechile înfundate, ceafa rigida, puls neregulat, simte o puternică nevoie sa urineze.

Victima lesina (ziua sau noaptea) dupa ce s-a simtit slabita, a avut ameteli, i s-a uscat gâtul, i

s-a racit pielea, temperatura a crescut, pulsul e rapid si puternic. Si toate astea -dupa ce a stat multa

vreme la soare, în caldura.

Nu te mai gândi, nu pierde vremea cu alte ipoteze.

* Primul ajutor: Racoreste urgent victima.

-Culc-o la umbra, la racoare, descheiata la gât, dezbracata, cu capul mai sus decât trunchiul.

Pune-i o cârpa înmuiata în apa rece pe cap, pe frunte. Inveleste-o cu un cearceaf, pro sop, cort ud.

-Fa-i vânt cu orice (camasa, etc), cât mai mult timp, ca sa se racoreasca, înceteaza ventilatia

numai daca victima vomita.

- Fa-i o clisma cu solutie de sare amara (30 g la 120 ml apa).

Dar, sa NU: unga pielea cu unguente, stea la soare, bea stimulente (cafea, ceai)

, se ude sau

intre în apa rece (pericol mortal!).

Când victima începe sa-si revina, înveleste-o cu haine uscate. Tratamentul în continuare : sa

stea la umbra, sa nu oboseasca, sa bea cât mult lichid (apa, suc, ceai slab) - dar sa ia si sare.

Extenuarea -supraîncalzirea corpului, produsa de caldura si sete, duce la deshidratare si la

pierderea sarurilor. Ea poate cauza moartea. În jungla, acest pericol este mult mai probabil decât atacul

unei pantere sau gorile.

* Simptome: într-o prima etapa: dureri în muschi, respiratia găfăitoare, voma, ameteala. Apoi:

fata palida, pielea rece si lipicioasa, pulsul rapid si slab, slabiciune, ameteala, crampe.

* Primul ajutor: da-i sa bea câte 1/2l apa cu 2 lingurite de sare, în prima ora -la fiecare sfert

de ceas; în continuare -la fiecare 1/2 ora, pâna ce victima refuza sa mai bea. De asemenea, odihna si

racoarea, sederea la umbra sunt foarte importante.

Daca n-ai destula sare, redu portia la minim, adica 1/2 lingurita de sare la 1/2 l apa.

Rationalizeaza sarea, dar nu uita ca pâna la urma victima tot trebuie sa-si refaca în vreun fel

concentratia de saruri din corp, altfel nu-si revine la normal.

Sa NU se stropeasca si sa nu se ude cu apa rece pe corp (pericol mortal!).

Intoxicatia respiratorie - cu gaze sau cu substante industriale, toxice.

* Primul ajutor depinde de natura otravii, gazului etc. În orice caz, trebuie luat e imediat

urmatoarele masuri:

1. Oprirea inhalarii de gaze sau substante toxice, prin acoperirea fetei cu o masca improvizata

-o cârpa împaturita si umezita cu apa, dar mai bine cu o solutie de protectie specifica substantei,

otravii, gazului respectiv, adica:

-Pentru clor si bioxid de sulf-solutie de antifum: 100 ml alcool etilic (spirt a lb), 10 ml eter

etilic, 5 ml cloroform, 1-2 picaturi de amoniac);

- Pentru hidrogen sulfurat - solutie de cloramina;

- Pentru acid cianhidric - nitrit de amid.

2. Scoate victima din atmosfera contaminata;

3. Daca se poate, culca victima. Daca nu mai respira, fa-i respiratie artificiala

a. Atentie: în

cazul intoxicatiilor cu clor - NU se face respiratie artificiala;

4. Victima va fi transportata urgent la spital, dar numai dupa ce a primit primul ajutor.

Asfixierea cu oxid de carbon.

Cauze: focul deschis sau în soba, într-o încăpere neventilata. Gazul otravitor (monoxidul de

carbon - CO) nu are culoare, nici miros.

Ca sa nu produca CO, focul trebuie sa arda cu o flacara albastra. Flacara galbena = pericol.

Iesi imediat afara. Si pe viitor aeriseste bine încăperea sau adapostul.

Fii mereu vigilent fata de acest pericol -mai ales evita sa dormi într-un adapost (prea)

calduros.

Cum salvezi o persoana asfixiata, lesionata, dintr-o încăpere plina cu CO:

1. Înainte de a patrunde în camera, respira adânc aer curat -de câteva ori; apoi tine-ti

respiratia;

2. Intra în încăpere si scoate victima afara;

3. Daca nu poti deplasa victima, opreste imediat sursa de gaz otravitor: flacara sau gaz;

4. Deschide usa, ferestrele, ventilatoarele (dar NU le deschide daca la fata locului e si un

incendiu - vezi #8).

* Primul ajutor: Dupa ce victima a ajuns afara la aer curat, întinde-o pe ceva. Trebuie dusă la

spital. Da-i primul ajutor: trateaz-o de soc. Daca i se opreste respiratia - fa-i respiratie artificiala.

19.7. ACCIDENTE PRODUSE DE VIOLENTA Muscaturile produse de:

* Om - sunt periculoase. Victima trebuie sa fie vazuta de un medic. Clateste rana cu apa multa,

curgatoare.

* Sarpe -produc rareori moartea. Nu va luati dupa povestile cu tovarasul de calatorie care taie

pielea muscata si suge veninul din rana. Dar actioneaza astfel:

- Nu te speria si nu te agita, nu sari, nu alerga fara rost;

- Cineva sa omoare sarpele - daca se poate;

- Spune-i victimei sa stea complet nemiscata;

-Aplica un bandaj strâns (însa NU garou) între locul muscat si inima, pornind mai de departe

de rana si înfasurând spre ea (trebuie sa apara o strângere care sa încetineasca circulatia sângelui, dar

membrul nu trebuie sa se înnegreasca si sa se umfle);

- Spala zona muscaturii cu apa rece (dar nu o freca);

-Trateaza-l de soc si nu-i da nimic sa bea;

-Transporta-l urgent la doctor, la spital (împreuna cu sarpele mort - daca-i ai).

* Câine - Primul ajutor:

-îndeparteaza, sterge imediat saliva câinelui din locul ranit;

- Spala bine (5 minute) rana cu apa si sapun;

-Acopera rana cu un bandaj curat si uscat;

- Imobilizeaza membrul respectiv cu atele;

-Transporta victima la spital; daca nu s-a putut, raporteaza unui doctor muscatura -chiar

dupa ce s-a vindecat rana.

Turbarea e mortala si nu poate fi tratata fara vaccin. Simptome: iritare; nu sup
orta lumina;
aversiune violenta fata de apa; paralizie. Ai grija sa nu transmita altcuiva boala.

* Vulpe, sobolan, liliac -este adeseori mai periculoasa (în transmiterea turbarii)
decât cea
produsa de un câine. Primul ajutor -ca la muscatura de câine. În plus, dezinfecteaza r
ana cu alcool.

* Furnica, tântar: Primul ajutor, frectioneaza zona cu praf de copt (bicarbonat de
sodiu), ca sa
calmezi durerile. Daca se umfla, acoper-o cu o cârpa uda.

* întepatura de albina sau viespe: Primul ajutor: încearca sa extragi (cât mai urgent)
acul

ramas în piele cu o penseta, sau cu vârful unui ac ori cutit sterilizat la flacara.
Atentie sa nu storci punga

cu venin. Apoi spala cu apa rece. Sapunul calmeaza întepatura de albina; otetul si
lamâia pe cea de

viespe.

Daca sunt întepaturi numeroase (de exemplu cele produse de un roi înfuriat), spala-l
e cu multa

apa rece în care s-a dizolvat praf de copt (bicarbonat de sodiu).

* Paianjen: Primul ajutor ca la muscatura de sarpe. O compresa rece (gheata înveli
ta într-o

cârpa) micsoreaza durerea.

* Insecta intrata în ureche: Primul ajutor -toarna în ureche ulei (preferabil cald -
de la opait

etc.) ca s-o omori. Atentie: suprafata canalului urechii este o zona sensibila u
sor de infectat prin

zgâriere (cu urmări foarte grave!) -deci poți interveni (delicat) numai cu scobitori, chibrituri etc.
înfășurate în vată și îmbibate cu alcool.

Înecarea (cu un obiect): NU încerca să scoti cu degetele obiectul înțepenit din gât, să ar putea să-l înfigi mai adânc.

* Primul ajutor: soluția mai bună este să pui sau să faci victima să tusească. Și să-l vada un medic. Dar până atunci nu aștepta, încearcă să-i scoti "dopul" din gât sau din trahee:

a) Un copil mic: apuca-l de picioare și tine-l atârnat cu capul în jos, apoi lovește-l scurt între umeri.

b) Un copil mai mare: așază-ți jos genunchiul drept iar pe cel stâng tine-l ridicat în față.

Sprijină mâna stângă cu palma în sus pe genunchiul stâng și așază copilul pe ea cu pieptul și burta în jos, așa fel încât capul să-i atârne în jos. Lovește-l scurt și îndesat între umeri cu palma dreaptă.

c) Un adult: întinde-l pe o masă, pe speteaza scaunului, pe un bustean sau pe o lespede, cu fața în jos și cu capul atârnat dincolo de marginea mesei. Lovește-l cu podul palmei scurt și îndesat între umeri.

d) Un adult: îmbrățișează pe la spate victima aflată în picioare, cu brațele peste corpul lui, cu pumnii uniți sub sternul victimei. Strânge-l cu putere, brusc, apăsând tare cu pumnii și împingând în sus - de 4 ori. Nu strânge coastele - apasă cu pumnii pe abdomen.

f) Te-ai înecat și ești singur: pune-ți un pumn pe abdomen, deasupra ombilicului și ar sub coaste. Așază palma cealaltă peste pumn. Apasă în sus tare și rapid, de 4 ori. Și apoi: apasă-ți cu forță abdomenul pe speteaza unui scaun, pe marginea mesei, pe o balustradă sau pe chiuvea.

Lovitura la cap -dacă e violentă (de exemplu cauzată de un accident de automobil, o lovitură cu piciorul la o gramadă de rugby, alunecarea pe gheață) poate produce: amețeli, coma, hemoragie pe gura, urechi sau nas, dureri de cap, privirea ciudată.

* Primul ajutor: culca victima pe jos; acoper-o. Nu o lăsa să facă eforturi: să se ridice, să se împleticească. Dacă nu are fractura la coloana vertebrală (vezi #19.5) și fața este roșie, congestionată, ridică-i capul pe o pernă improvizată: haina împăturită, pulovar. Dacă însă are fața palidă - nu ridică victimei capul.

Roteste-l ușurel cu corpul și capul pe o parte (dacă nu pare să aibă o fractură la coloana) -ca să și se scurgă din gură sângele, voma sau mucozitățile. Dacă sângerează, leagă-i capul cu un bandaj curat (fără să strângi, căci oasele ar putea ceda și lovi creierul).

Atentie: trebuie sa stea întins si linistit (chiar daca nu e constient) pâna ce îl ved
e un medic.

Paralizia: e produsa de ranirea sistemului nervos. Daca un nerv e taiat, muschii
comandati de
el sunt paralizati pâna ce nervul se reface. Nu se poate trata. Membrul afectat tr
ebuie eventual prins în
atele si miscat periodic, pentru evitarea deteriorarii sau contractiei involunta
re, în asteptarea refacerii
fibrei nervoase.

Hernie (la abdomen). ^Primul ajutor consta în reintroducerea în abdomen (apasând cu mâna
cu degetele) a bucatii de intestin iesit afara (se vede o umflatura sub piele) s
i retinerea lui acolo -cu
ajutorul unui bandaj pus peste un ghem care sa apese zona respectiva.

Accidente produse de viteza excesiva:

În cazul în care se mai poate sta la locul accidentului, NU deplasa si nu transporta
o victima
ranita din cauze violente. Victima inconstienta scoasa dintr-un camion, tren, au
tomobil si pe care o
târasti spre un loc mai bun" poate muri din cauza asta - daca în interiorul corpului
are organe rupte sau

o fractura la coloana vertebrala.

NU înghesui niciodata victima inconstienta într-un automobil, ca sa o duci la spital
. Asteapta

sa vina masina Salvarii. Pâna atunci -fa tot ce stii sau poti, ca sa chemi ajutoar
e, Salvarea, sa opresti
hemoragia, sa tii victima la caldura, s-o tratezi de soc:

-Socul-vezi la #19.2;

- Hemoragie, Lesin, Fracturi - vezi la #19.3;

- Stopul respirator - vezi la #19.4.

Daca esti obligat sa muti ori sa deplasezi victima (de exemplu, pericol de inund
atie, prabusire

de stânci, incendiu) - procedeaza asa cum se arata la #19.13.

Nasterea accidentala -se poate întâmpla oricând, oriunde. Nu e un eveniment exceptiona
l -ci

unul foarte banal. Nu-ti pierde firea când dai ajutor- desi lauza va tipa ca din g
ura de sarpe.

Lasa Natura sa se desfasoare în voie, tu doar ajut-o putin (mai ales n-o încurca!).

Adica:

- NU trage de: prunc, cordonul ombilical sau placenta agatata de capatul celalal
t al cordonului.

- Leaga cordonul imediat ce fatul a iesit.

-Taie tu cordonul numai daca sigur nu soseste o moasa sau medic competent. Daca
ajutoarele

(competente) sunt pe drum, leaga cordonul dar nu-l taia, lasa-l cu placenta.

- Tine pruncul la caldura, de exemplu, aseaza-l între picioarele mamei.

O nastere are mai multe faze:

Prima etapa (câteva ore): Simptome: durere în partea de jos a spatelui; contractii regulate ale interiorului uterului, la fiecare jumătate de ora (dar intervalul poate varia la diverse femei); scurgere de lichid.

Stresul poate declansa sau grabi nasterea.

Pregatiri necesare: întinde gravida pe spate, cu genunchii îndoiti si talpile proptite, cu coapsele departate -pe ceva orizontal si neted (pat, masa, banca etc), peste care ai asternut mai înainte

o foaie de plastic, musama, cearceafuri, haine, cârpe, ziare -curate. Daca se poate, fa rost sa ai la îndemâna multa apa calda. Spala-te foarte bine pe mâini. Leaga-ti o basma peste gura. Nu fi îngalat, neglijent

- trebuie sa fii cât mai curat.

Vorbeste-i lauzei tot timpul si încurajeaz-o mereu, cât poti mai bine.

Pregateste un culcus pentru prunc într-un sertar, cutie de carton, sau lighean, ca ptusit cu haine,

prosop curat etc. Fierbe bine (peste 5 min) o foarfeca, sau arde-o în flacara (peste 30 sec). Pentru

legarea cordonului mai fa rost si de trei bucati de sfoara tare, ceva mai lungi decât o palma cu degetele

întinse. Mai aduna: un vas ori o galeata (mama poate vomita etc); un sac de plastic ori un prosop

(pentru placentă); servete, batiste, cârpe curate (se pun în jurul vaginului dupa eliminarea placentei).

Etapa a doua (nasterea propriu-zisa): Simptome: contractiile devin mai puternice, mai dese;

daca se scurge si vreo jumătate de litru de lichid patat cu sânge

- atunci chiar ca începe.

Când apare un ghem si deci nasterea porneste, aseaza mama în cea mai buna pozitie - pe spate,

cu genunchii în sus si fundul spre marginea mesei.

Daca își face nevoile curata masa imediat si sterge gravida (numai dinspre fata spre spate) cu

hârtii, cârpe, mai ales zona în care iese pruncul. Nu pune si nu baga mâna sau alte obiecte în vagin.

Când începe sa iasa fatul, spune-i mamei sa NU se mai încordeze, sa nu se mai screama.

Nu interveni în timpul iesirii fatului. Nu atinge fatul pâna ce capul nu iese complet din vagin.

S-ar putea sa apara mai întâi capul, sezutul, piciorul sau mâna pruncului: NU trage, DOAR

sprijina-1 si ajuta-1 sa iasa. Tine-i capul în palme; când apar umerii, sustine-1 de la subtiori si ridica-1

spre burta mamei. Vezi ca e foarte alunecos! De obicei pruncul iese cu fata în jos. Dupa iesirea capului

si gâtului, pruncul se rasuceste singur cu fata într-o parte, ca sa iasa umerii. Umerii ies pe rând -ajuta-i

sa iasa ridicând si coborând capul. Primul iese umarul de sus -orienteaza capul în jos

. Apoi ridică-i
capul - pentru a ușura ieșirea umărului de jos.

Intervino numai dacă placentă acoperă fața copilului - în cazul acesta o rupi cu mare grijă CU
degetele sau cu foarfeca. Sau, dacă s-a înfasurat cordonul în jurul gâtului: cu blândete
, dar rapid îl
slăbești, faci o buclă și o desfăci prin alunecare. Când capul iese ultimul, dar s
-a întepenit - așteaptă 3
minute după ce au ieșit umerii și de-abia atunci trage foarte ușor, delicat.

Acționează foarte delicat: dacă manevrezi greșit și rupi cordonul, pruncul poate
să moară
datorită hemoragiei!

Așază pruncul complet ieșit (atenție că e foarte alunecos - să nu-l scapi) între picioarele
mamei, cu capul la vale, mai jos decât corpul (să se scurgă lichidele din plămâni, gura, nas), și cordonul
neîntins.

În continuare:

- Legați una de alta gleznele pruncului, cu o cârpă (dar nu strâns);
- Bagați degetele unei mâini sub legătura și ridică pruncul ca să atârne cu capul în jos (dar
sustenut cu cealaltă mână) și fața în sus (dar atenție să nu întinzi cordonul); deschi
de-i gura și da-i puțin
capul pe spate, apoi lasă să i se scurgă lichidele din gura și nas;

- Șterge-i foarte delicat fața și gura cu o cârpă moale și curată;
- Când pruncul țipă, întinde-l aproape de sânul mamei, cu fața în sus.
- Dacă pruncul nu plânge, nu bolborosește, nu respiră - nu te speria. Trezește-l, fără să-l
maltratezi: așteaptă vreo două minute, apoi: plesnește-l ușor peste pulpe și pe
spate; foarte delicat fă-i
respirație artificială la gura la gura (o insuflare la 3 sec).

Etapa a 3-a: aproximativ 5-30 minute după ieșirea pruncului apare un suvoi de sânge și apoi
placenta; lauză își desfăce singura picioarele și o ajută să iasă.

După ce placenta a ieșit și pulsatiile cordonului se opresc, sângele ar trebui să
se scurgă din
cordon spre prunc. Cordonul își schimbă culoarea: din albastru devine alb. Pastrea
za placenta într-o
punga sau un vas - ca să fie văzută de medic.

Nota; scurgerea de sânge din vagin, care apare de obicei la naștere, poate fi oprită (nu chiar în
toate cazurile) masând ușor sub buric (pe uter se simte ca un ghem mare și moale).
Se masează la
fiecare 5 minute timp de o oră, până ce uterul devine tare.

Dacă medicul întârzie sau nu vine: legați cordonul în două locuri. Prima legătură (strânsă) la
aproximativ 15 cm de buricul pruncului, apoi a doua la 20 cm de prima. Verifica în
ca odată nodurile!

Taie cordonul (cu o foarfeca sterila!) între cele doua legaturi. Acopera taieturile cu un pansament steril. Daca nu scapa sânge, dupa vreo 10 min. mai fa o legatura (a treia) la aprox 10 cm de buricul copilului.

Spala, îmbaiaza la uze. Da-i bauturi calde. Trateaz-o pentru soc. Felicit-o. Încurajeaz-o.

Controleaza-i respiratia si pulsul. Las-o sa doarma. Pruncul sa stea la caldura, lipit de mama, cu capul mai jos decât restul corpului.

Boala de iradiere poate fi usoara sau grava, functie de: puterea sursei, durata expunerii si apropierea victimei de sursa radioactiva.

* Simptome: rau, slabiciune, greata, diaree, lipsa poftei de mâncare, eventual delir. Radiatiile produc leziunea celulelor si alterarea ADN-ului. Organul cel mai sensibil este mada osoasa, care produce celulele sangvine (albe si rosii). Distrugerea maduvei duce la distrugerea sistemului imunitar, la anemie si cancer. O iradiere puternica poate afecta organele genitale, pielea, ochii (cataracta), tiroida, plamânii, mucoasele digestive. Daca ajung în intestin, substantele radioactive provoaca diaree, stari de voma, deshidratare.

* Primul ajutor: trateaza ranile sau alte leziuni; îndeparteaza cu orice pret hainele contaminate si spala victima-inclusiv parul. În acest timp poarta manusi, halat, masca. Hainele si apa cu care s-a spalat victima vor fi depozitate separat -pentru a nu contamina si alte obiecte sau persoane. Cere si asteapta ajutorul sau interventia autoritatilor, Politiei, Apararii civile. Si al lui Dumnezeu.

19.8. ACCIDENTE LA OCHI

Orbirea produsa de:

* Soare -poate fi cauzata de razele luminoase ajunse la ochi fie indirect, reflectate de zapada, apa, nisip, fie lovind direct. O cauza principala este si faptul ca nu ti-ai protejat ochii (vezi la #10.1).

* Simptome: ochii dor, lacrimaaza, vad rosu si negru, ard, se umfla, ustura, au nisip sub pleoape".

* Primul ajutor: pentru usurarea suferintei pune o cârpa umeda pe ochi (compresa) -dar numai când temperatura aerului este deasupra lui 0°C. Daca este cald, împrospateaza de compresa. Nu pune picaturi în ochi, nu-i unge cu alifie. Singurul factor care vindeca e timpul, rabdarea. Sunt necesare si suficiente cam 18 ore. Dupa vindecare ochii ramân foarte sensibili si trebuie feriti, umbriti, aparati în continuare.

* Fulger -dureaza destul de putin. Daca nu poti lua legatura cu un medic, acopera ochii cu o cârpa curata, uscata -apoi asteapta sa-ti treaca. Un fulger puternic afecteaza de

obicei ambii ochi -asa

ca daca poti vedea cu un singur ochi, probabil ca în celalalt a intrat ceva.

* Stropi de acid, chimicale, piper - trebuie actionat urgent.

* Primul ajutor: spala imediat ochiul cu orice apa curata gasesti: de la robinet, hidrant sau râu.

Scufunda capul în apa si clateste ochii -tinuti deschisi, clipind din timp în timp.

Spala-i câteva minute bune. În acest timp ochiul neatins de stropi trebuie protejat cu orice cârpa gasesti. În orice caz, factorul

decisiv pentru salvarea vederii este viteza de interventie cât mai mare.

A intrat ceva în ochi: NU FRECA ochiul!

În schimb, clipeste mult si des. De multe, cât mai multe ori. Daca esti singur, încerca sa te uiti

într-o oglinda. Daca durerea nu e prea mare, s-ar putea ca gunoiul sa fie sub pleoapa de jos. Uita-te

acolo. Daca nu vezi nimic, înseamna ca e sus: trage pleoapa de sus peste cea de jos si tine-o asa câtiva

timp, pentru ca lacrimile s-o spele pe dinauntru. Sufla cu putere nasul, acoperind nara opusa ochiului

dureros. Uda coltul rasucit al unei batiste si încearca sa scoti cu el gunoiul.

Daca te poate ajuta cineva: roaga-l sa se uite sub pleoape. Trage încet în jos si rasfrânge

pleoapa inferioara. Nu încerca sa iei sau sa misti cu mâna un obiect prins pe centrul ochiului;

interventia manuala este permisa numai pe pleoape sau pe albul globului ocular.

Dupa îndepartarea

murdariei, clateste ochiul cu multa apa curata.

Daca gunoiul sau aschia nu poate fi îndepartat usor, acopera ochiul cu un bandaj curat si du-te

urgent la medic.

Ochiul învinetit: pune o compresa (pânza umeda).

Cum ajuti un nevazator: nu dispera daca ai de-a face cu o persoana care a orbit de curând

(temporar sau permanent) si pe care trebuie s-o salvezi sau s-o ajuti. Iata câteva indicatii utile:

-Nu brusca, nu împinge un nevazator decât în caz de necesitate vitala. Lasa-l pe el sa te ia de

mâna, de brat, sau sa se tina cu mâna de rucsacul, cotul, glezna ta (daca va târâti).

-Explica totdeauna dinainte, tare si clar, ce trebuie facut în continuare, cu toate precizarile si

detaliile posibile. Nu omite nici o indicatie, amanunt, chiar când ti se par de prisos - caci nu sunt!

- Când te adresezi unui nevazator, rosteste-i numele, ca sa stie ca el e vizat.

-Reusita actiunii depinde mult de tonul vocii tale, care trebuie sa exprime siguranta si pricepere.

-În caz ca persoana orbita se crede singura, n-o speria, n-o surprinde prin aparitia ta brusca si neanuntata.

-NU schimba amplasamentul lucrurilor în tabara, camera, pestera, fara a anunta mai înainte persoana orbita asupra tuturor detaliilor acestei modificari.

Se stiu cazuri de persoane orbite care au realizat performante neasteptate: s-au catarat pe stânci, au sapat gropi, au mers cu barca. Au mers cu bicicleta si au schiat în conditii grele. Amintiti-va aceste fapte daca veti fi pusi în fata sarcinii de a conduce un nevazator spre locul de salvare.

Nu uita ca nevazatorii se tem de miscare. Mai ales cei ajunsi de curând în aceasta situatie adica tocmai cei pe care s-ar putea sa fii nevoit sa-i ajuti. Da-le orice ajutor necesar sau posibil si nu-ineglia. Închide-ti si tu ochii, ca sa simti ce simt ei.

Daca TU orbesti temporar (de exemplu, ca urmare a unui fulger) -vezi si #9, esti singur, dar într-un loc cunoscut si trebuie sa te deplasezi: foloseste un bat lung ca sa pipai drumul înainte. Decât sa bagi capul între umeri si sa te cocârjezi de frica, mai bine stai drept si paseste sincron cu ciocanirea sau pipaierea drumului din fata. Cerceteaza cu vârful batului zona unde urmeaza sa pui piciorul, înainteaza cu dreptul, apoi batul se deplaseaza si pipaie locul unde vei pune piciorul stâng s.a.m.d. Dupa ce capeti oarecare experienta, când batul semnalizeaza o schimbare brusca de relief: treapta, obstacol, groapa corpul ti se va opri automat într-o postura stabila.

Si nu uita sa pui jos mai întâi vârful piciorului. Pipaie cu el, verifica locul pe care pui talpa, înainte de a lasa greutatea corpului pe ea. Încearca sa mergi în felul acesta.

Foloseste celelalte simturi: de exemplu, când umpli o cana cu apa, baga degetul în ea ca sa pipai când s-a umplut s.a.m.d. (vezi #9.2).

19 9. ACCIDENTE PRODUSE DE FRIG înghetul (hipotermia)

* Cauze: scaderea brusca a temperaturii corpului, mai ales daca esti ud, obosit, înfrigorat. Este un accident mortal.

* Simptome: victima are pielea rece; tremura; paloare; letargie; vaiete, comportare neobisnuita, accese bruste de vioiciune (si de vorbe urâte); se împleticeste si cade. Vorbeste incoerent.

Vede din ce în ce mai slab. Pare beata.

* Primul ajutor: OPRESTE-O. Adaposteste-o imediat, indiferent unde: dupa o movila, lângă un perete, într-o groapa. Nu o îndemna si nu o sili sa mearga mai departe. Nu încerca sa o încalzești cu

sticle de apa calda, foc sau frectii.

Înveleste victima pentru ca sa nu piarda caldura ce-o mai are în corp. Bag-o într-un sac de dormit. Sau întinde-o pe un strat gros de haine asternute pe pamânt, încropeste un paravan, adapost sau cort deasupra ei.

Încalzeste-l cu caldura uneia sau mai multor persoane asezate sub, alaturi sau chiar deasupra lui - eventual sa intre cineva alaturi de el în sacul de dormit.

Foloseste toate hainele disponibile -dar ai grija ca din cauza asta sa nu înghete alta persoana care da ajutor. Acopera picioarele, fesele, umerii victimei cu haine suplimentare. Da-i sa bea lapte (condensat) sau o bautura calda cu zahar. Dar si cei care ajuta victima trebuie sa bea si sa manânce!

Viteza de reîncalzire trebuie sa fie egala cu cea a pierderii de caldura (NU mai mare).

Organizeaza imediat o echipa cu o targa (eventual improvizata -vezi la #19.14). În timpul transportului spre adapost, caldura, salvare victima va fi mereu bine învelita, înfolita. Poate ca situatia impune uneori sa mai mearga si singura -dar trebuie ajutata de cineva. Mai bine nu o lasati si nu o siliti sa faca asa ceva.

Rezistenta la frig este diferita de la om la om. Batrânii si copiii (inclusiv adolescentii) -cad primii. Sugarul atins de înghet mai are o sansa, daca maica-sa tine pruncul lipit de corpul ei; îl acopera cu o haina sau patura; opreste pierderea de caldura; cheama, sau îl duce la medic.

Prevenirea înghetului: manânce bine de dimineata; în cursul zilei manânce ciocolata, zahar, stafide. Poarta haine adecvate, corespunzatoare (vezi #7). Acopera genunchii, încheieturile mâinilor si capul (locurile pe unde se scurge multa caldura din corp).

Porneste la drum cu hainele uscate. Dar atentie: în anumite conditii, prea multe haine pot cauza epuizarea (vezi si #13).

Daca cineva din grup da semne de înghet, coborâti imediat de pe creasta, de pe munte, veniti la mal, iesiti din pestera. Nu asteptati sa-i treaca indispozitia" într-un adapost insuficient. MISCATIva cât mai are putere.

Degeraturile

* Cauze: adeseori, neglijenta. Neprotejarea extremitatilor (sensibile -din cauza circulatiei

sanguine mai slabe) de muscatura gerului. Atingerea metalului cu pielea. Haine pe re strânse pe corp.

Fata, mâinile sau urechile descoperite. Membrele accidentate, cu fracturi, sunt foarte sensibile la frig. O

alta cauza e și neluarea măsurilor necesare - după ce gerul a muscat.

* Simptome: o ușoară mâncărime când pielea îngheată, sau chiar nici o senzație; la început

apare o zonă mică de piele insensibilă, ca o pată cu aspect de ceară și tare la pipăit. Dacă nu este tratată

la timp, apare senzația unor pietricele înfipte în carne. Durerea crește enorm și apare o umflătură, o

roseată, baci, o rană. Apoi - o amorteală, urmata mai târziu de desprinderea unor bucati de piele și

carne înnegrită, moartă.

* Primul ajutor: trebuie acționat imediat ce apar primele semne de degeratură. Fii mereu atent

la fețele însoțitorilor tăi, dacă le apar pete ca ceară. Apoi, pune-i să se uite la afa ta. Dacă ești singur,

uite-te într-o oglindă. Strâmbă-te mereu, pentru ca fața să nu se racească prea tare (vezi la #7).

Zona degerată trebuie imediat înmuiată" cu căldura de la corpul tău, sau al altui om. Pune

mâinile goale, calde, peste față, nas sau urechi. Sau bagă degetele

înghețate de la mâini - în pantaloni, între picioare sau la subțiori. Lăbele atinse pot fi bine

încalzite de burta unui însoțitor - dar în timpul acesta cei doi trebuie să fie bine îmbracați sau înveliți vezi

și #7.

Freacă ușor zonele ori membrele degerate cu alcool. Dar NU freacă, nu ciocăni, nu masa cu

putere zona degerată. NU pune sticle cu apă caldă, pietre încălzite la foc (chiar învelite cu o cârpă), o

flacăra - temperatura de intervenție trebuie să fie mică, NU mare. NU se tratează prin frecare cu

zapada, gheață, gaz, ulei (caci toate acestea înrautătesc situația). Totuși, scufundarea zonei atinse în apă

puțin caldă (fix la +42 °C) ajută. La fel o băutură caldă. Da-i victimei să bea cantități mici de tuică,

rom, coniac etc. și ceai cald, apoi, dacă începe să-și revină, treptat din ce în ce mai fierbinte.

Când încălzești zona degerată, ea trebuie să fie mereu acoperită cu haine uscate. Dacă durerea

devine foarte mare, s-ar putea să fie un semn că tratamentul de dezgheț e prea brusc (adică cu

temperatura sau viteza prea mare), deci ineficient, așa că distrugerea țesuturilor continuă.

Adăpostește urgent victima într-un loc ferit, la o temperatură de max +10°C. Numai după câteva ore victima poate fi trecută într-o cameră cu temperatură de +18...+20°C. În cazuri grave, când

apare stopul cardio-respirator, se face respirația artificială sau masajul cardiac s.a.m.d. Băzile care

apar după câteva ore în zonele atinse se tratează la fel ca arsurile.

Înainte de a scoate manusile, gluga, ghetetele înghețate, înmoaie-le mai întâi în apă caldă

-nu

trage de ele cu brutalitate, caci provoci dureri si rupi basicile. O degeratura superficiala poate fi tratata sumar pentru a se putea continua drumul, grabindu-va sa ajungeti la destinatie. Daca e mai grav (zona de piele devine tare, amorteste) respectivul trebuie carat pe targa. Si sa-l vad a urgent un medic. Pacientul trebuie sa se odihneasca.

Atentie: daca o zona degerata nu apuca sa revina complet la normal si reîngheata, degera din nou - pericolul de distrugere va fi foarte mare. Boala de transeu (la picioare) -este provocata de tinerea picioarelor prea mult timp în frig si umezeala.

* Simptome: în primul stadiu al bolii, senzatie de întepaturi cu ace, apoi amorteala alternata cu dureri vii. Picioarele devin purpurii, cu umflaturi si basici. Labele si degetel e devin palide, rigide, amortite. Poate duce la amputare. Cum poate fi evitata?

Fereste cât poti picioarele de umezeala. Curata si usuca ciorapii oricând ai ocazia. Dupa ce ai umblat cu labele picioarelor umede, imediat ce faci un popas usuca-le cu un pros op sau cu o cârpa. Încalzeste labele picioarelor cu mâinile puse peste ciorapii uscati.

Daca esti nevoit sa stai toata vremea cu picioarele în umezeala, misca sau îndoiaie g leznela si degetele, arcuieste laba piciorului. Nu strânge prea tare sireturile. Dormi cu picioarele uscate, bine învelite si încălzite, tinute mai sus decât restul corpului.

Protejeaza labele sa nu se raneasca. Daca se umfla tare, opreste-te din mers si odihneste-te. Întinde picioarele orizontal si stai cu ele ridicate deasupra sezutului.

NU le freca, nu le încălzi. Asteapta sa se dezumfle singure.

Insomnia - poate fi cauzata si de frig.

Manâncă în tot cursul zilei -mai ales înainte de a te culca. În fiecare zi întoarce pe dos sacul de dormit. Ai grija sa nu-l pârllesti când îl usuci la foc. Daca nu ai foc, când e vremea buna scoate sacul de dormit afara, lasa sa înghete transpiratia de pe el, dupa aceea scutura-l si bate-l cu un bat, niste ramuri sau cu o curea. Apoi afâneaza umplutura sacului - pentru refacerea termoizolatiei.

Nu intra în sac cu hainele ude, ci dormi cât poti de dezbracat. Rasuceste-te împreuna cu sacul, nu în el. Chiar daca este frig, nu baga capul în sac; lasa neaparat fata afara si acopera capul cu o palarie sau cu haine. Hainele uscate se asaza sub sac, împrejurul soldurilor si umerilor.

Stati lipiti unii de altii ca sardelele în cutie. Cei mai slabi, batrânii, copiii se vor aseza la

mijloc. Daca toti sunt la fel de epuizati, schimbati-va ca sa stati pe rând în pozit iile extreme la

marginile gramezii, grupului.

Orbit de zapada: vezi la #19.8. Parazitii: vezi la #19.7.

Igiena obligatorie: fa, sau faceti regulat curatenie generala în tabara si în adapos t.

Taie (nu rade) parul si barba cât mai scurt; altfel o sa porti turturi de gheata. Nu te spala când este foarte frig, ci doar sterge-ti corpul de sudoare cu o cârpa înmuiata în apa calda .

Îngrijeste orice zona de piele sensibila. Curata dintii cu o cârpa, sau cu pene de p asare (folosind funingine sau sare în loc de pasta de dinti), dar nu freca prea apasat.

Pe vreme foarte friguroasa previno si combate bolile prin igiena. Dormi cât mai mu lt, ca sa conservi la maxim energia. Manânce si bea pe saturate.

19 10. ACCIDENTE DE CALATORIE

Degeraturi; înghet; Boala de transee -vezi la #19.9. Epuizarea din cauza caldurii; Insolatie; Arsuri - vezi la #19.6. Orbirea de la soare - vezi la #19.8.

Basici la picioare: nu le sparge. Imediat ce pielea începe sa se înroseasca din cauz a unei rosaturi, acoper-o cu un plasture (daca ai). Basica poate fi întepata la margine c u un ac dezinfectat în flacara -dar cu atentie si delicatete. Stoarce usor lichidul, sa iasa prin gauri le facute de ac. Sterge lichidul cu o cârpa moale, curata si uscata, sau cu vata. Daca zona cu basici este si foarte dureroasa, întrerupe calatoria si odihneste-te pâna ce situatia se îmbunatateste.

Cum poti preveni basicile: câteva zile înainte de a porni la un drum lung pe jos, înta restepielea si talpa prin frecare zilnica cu alcool. În cursul calatoriei spala, c lateste, usuca ciorapii în fiecare noapte. Cârpeste imediat si cu grija gaurile din ciorapi. Ar fi bine sa ai mereu c iorapi de rezerva (curati, uscati, întregi). Când poti, tine labele, chiar picioarele, în apa calda si sarata.

Urticaria: iritatiea pielii produsa de plante vezicante, otravitoare. Ea poate fi alinata (chiar daca putin, totusi e mai bine decât deloc) mânjind pielea cu ulei din nuca de cocos, sau cu o pasta preparata din cenusa de lemn si apa. Acopera zona cu un bandaj.

Iritatii, arsuri de la plante: spala bine zona atinsa cu apa si sapun. Neutraliz eaza cu alcool. Daca ai pus mâna pe o planta care irita pielea -NU atinge fata, ochii sau alte zon e înainte de a te spala bine. Efectele (iritatie, umflatura etc.) pot împiedica respiratia, vederea, urina tul.

Raul de mare poate fi combatut daca te concentrezi sa faci ceva. Daca ti-e rau d
e tot, numânca si nu bea. Întinde-te si stai linistit, schimba mereu pozitia capului
. Stai la caldura. Daca ai,
înghite pastile contra raului de mare.

Rani produse de apa sarata: mentine corpul cât se poate de uscat. Nu deschide, nu
sparge si nu
stoarce ranile, bubele, basicile, umflaturile. Curata-le usor. Ranile mari vor f
i acoperite cu pansament.
Daca poti, unge-le cu vaselina antiseptica.

Constipatia: apare din cauza lipsei de hrana si apa. Nu folosi medicamente purga
tive, caci fura
apa din corp. S-ar putea sa apara si urina închisa la culoare (curge mai greu). Nu
te speria. Dupa ce te
salvezi, bea mult lichid si baga-ti un supozitor cu glicerinaa.

Buzele crapate, pielea uscata: unge-le cu ulei, saliva, unsoare pentru buze, cre
ma de protectia
pielii contra razelor solare.

Durerea de ureche: poate fi calmata turnând câteva picaturi de ulei comestibil cald în
ureche,
dupa care pune un dop de vata sau pânza (vezi si #19.7).

Durerea de dinte sau masea: daca e o carie, astupa gaura cu putina vata înmuiata în
rasina
proaspata, lichida (de la un conifer).

19.11. ACCIDENTE PRODUSE DE FOAME

Intoxicatia alimentara: apare când dai de hrana sau când manânci alimente stricate. Da
ca poti,
consulta imediat un medic. Daca nu, bea cât mai multa apa sau lapte pentru a dilua
toxinele si a spala
interiorul corpului. Vomita bagând degetele pe gât. Acelasi efect se obtine înghitind
apa calda cu sare.
Dupa ce vomiti, mai bea lapte. Cam 4 cani.

Posteste o zi si odihneste-te.

Otravirea -Provoaca voma prin gâdilarea fundului gâtlejului sau introducerea a doua
degete
pe gât. Daca nu stii ce otrava e de vina, da-i victimei sa înghita mult albus de ou,
carbune (medicinal)
sau creta (substante care absorb otravurile). Creta o iei din roca; carbunele di
n jaratic. Sa bea ceai
amestecat cu praf de carbune sau mangal. Apoi fa-i spalaturi stomacale, da-i sa
bea multa apa curata
sau ceai. E folositoare si sarea amara (pentru evacuarea otravii care a ajuns în i
ntestin).

Intoxicatia cu chimicale: substantele caustice (acizi, baze) ard mucoasele de la
suprafata
organelor peste care trec: gura, gât, esofag, stomac. NU provoca voma, ci:

-Neutralizeza acidul -dându-i sa înghita doua linguri cu oxid de magneziu, bicarbonat, praf de creta, albus de ou într-un pahar cu lapte, apa.

-Daca e o baza (soda caustica, amoniac) -sa ia o lingura de otet sau zeama de la mâie într-un pahar cu apa, lapte dulce, albus de ou.

- Pentru petrol si parafina - sa bea cât mai multa apa.

Daca ai cu ce, calmeaza-i durerile. Aseaza-l în pozitia de refacere (fig. 19.1). Du-l urgent la medic.

Înecarea (cu un obiect) - vezi #19.7.

19.12. PERICOLELE ÎNALTIMII

Ameteala: putini oameni sufera cu adevarat de ameteala, vertij, rau de înaltime, impulsul de a

se arunca în gol -chiar asa de tare cum își închipuie ei. Daca esti împreuna cu persoane care dau astfel de semne:

-încurajeaza-le si imbarbateaza-le (exceptie facând isteria -atunci trebuie sa faci pe indiferentul si sa nu le arati simpatie).

- Palmuirea persoanei cuprinse de isterie este o solutie, dar numai pentru situatiile extreme.

Daca tu însuti suferi de aceasta boala:

-Nu privi în jos, în gol, în prapastie (roaga-ti tovarasii sa te ajute la mers, la coborâre, sa-ti pozitioneze ei picioarele pe reazemele din teren).

- Respira adânc.

-Accepta senzatia si lupta cu ea, nu ceda, NU sari în gol.

* Primul ajutor, daca o persoana sufera, sau își pierde firea datorita ametelii produse de lesin,

de rotirea sau înclinarea capului -îndoaie-i gâtul pâna ce capul îi ajunge între genunchi si tine-l asa

câteva minute. Lesinul poate fi combatut prin stropirea fetei cu apa sau prin aeri sire cu un curent de aer rece.

Cel care a lesinat din cauza raului de înaltime trebuie întins pe spate, cu picioarele mai sus

decât capul. Desfa-i hainele. Stropeste-l cu apa rece pe fata si pe piept. Freaca-i membrele - spre inima.

Când își revine tine-l la caldura.

Daca sunteti pe o platforma, pe un pervaz sau pe o coama îngusta, ancoreaza victima, astfel

încât sa nu se poata rostogoli, aluneca sau arunca singura în gol.

Sinucigasul -locul cel mai bun de unde candidatul la sinucidere poate atrage atentia lumii"

asupra sortii sale este undeva cât mai sus. O persoana care sta la marginea prapastiei si ameninta ca «va sari» are mintea deranjata. Este sperziata si ostila.

În acest caz cheama Politia, Salvarea, pompierii. Daca nu poti face asa ceva si vr ei sa intervii

tu, cel puțin nu o face brusc, fara tact, pentru ca l-ai grabi sa se arunce. O p
urtare si o conversatie care
sa-i arate simpatie ar putea sa linisteasca ori sa schimbe gândurile victimei. Tra
ge de timp.

Nu te repezi sa-l ajuti, fara sa gândești mai întâi. Sa nu ajungi într-o pozitie în care v
ictima
speriata sare în gol -tragându-te si pe tine cu ea. Nu uita ca «supravietuire» înseamna în p
rimul rând
sa-ti salvezi propria ta piele. Nu te purta egoist ca un cuc care își lasa ouale p
e oriunde poate, însa nici
nu te lasa impresionat sau chiar omorât de altii, de nimicuri.

Raul de altitudine -cauzat de lipsa de oxigen la înaltimi mari, de exemplu la munt
e, peste
3000 m. Senzatii: sufocare, dureri de cap, greata. Cum te vindeci: prin aclimati
zare. Coboara la o
altitudine mai mica. Dupa 1 -2 zile de odihna victima va putea reîncepe sa urce tr
eptat.

Flebita: la înaltimi mari pot aparea cheaguri de sânge în vase. Semne: dureri, umflatu
ri în
partea de jos a picioarelor si în abdomen. Pericol: cheagul de sânge ar putea începe s
a circule prin corp
si sa înfunde vasele care alimenteaza plamânii, creierul sau inima.

Remediul: evita si combate lipsa de miscare, care poate provoca stagnarea si coa
gularea
sângelui în venele picioarelor sau abdomenului. Când te odihnesti -ridica des piciorul
dureros; misca,
exerseaza cât poti de zdravan toti muschii de la picior; o data pe ora roteste de
câteva ori gleznele etc.

19.13. BOLI INFECTIOASE

Într-o situatie de supravietuire nu vor aparea boli infectioase si contagioase (pr
oduse de
microbi, virusi), doar daca le aveai deja sau le iei de la alti oameni pe care îi în
tâlnesti. Un
supravietuitor este mai degraba expus bolilor transmise prin apa, insecte sau an
imale.

În cazul în care n-ai medicamente, tratamentul bolii înseamna mai mult tratarea simpto
melor
si ajutorarea pacientului sa se simta bine, confortabil. Dar mai bine sa previi bo
ala decât s-o vindeci.

Cum eviti bolile infectioase:

- Fa-ti toate imunizarile adecvate (vaccin, injectii, pastile) înainte de calatori
e.

- Curata mereu si foarte bine apa de baut, mâinile, alimentele, vesela si tacâmurile ; fierbe toata apa - chiar si cea pentru spalatul dintilor.
- Fereste alimentele de muste ori paraziti.
- Deparaziteaza hainele prin spalare sau afumare.
- Acopera bine corpul, sa nu ajunga la el insectele; dormi sub o plasa contra tânta rilor;
- foloseste substante contra insectelor.
- Acopera ranile si nu sta în apa din zonele cu risc de infectie.

- NU înghiti apa când înoti sau când te speli pe corp.
- îngroapa excrementele.

În cazul aparitiei unei boli, izoleaza pacientul. Contactele sale cu restul grupul ui trebuie reduse la minim. Fierbe orice obiect atins de bolnav. Acopera si fereste zgârietur ile sau ranile de patrunderea microbilor. Spala-te bine dupa contactul cu bolnavul. Evita sa te at inga cu tusea sau stranutul. Excrementele bolnavului trebuie puse într-un loc de unde sa nu poata ra spândi infectia.

* Boli universale:

Pneumonie: simptome: inflamarea plamânilor, febra, frisoane, greutate în respiratie, dureri la respiratie, tuse cu flegma verde-galbena sau sânge. Primul ajutor: tine bolnavul l a caldura; da-i sa soarba des ceai, apa calda.

Leptospiroza: se transmite prin rozatoare si apa infectata. Se ia prin taieturi, zgârieturi, apa de baut. Provoaca o forma grava de icter. Simptome: galbinare, letargie, febra. Tra tament: tetraciclina.

Hepatita infectioasa: se transmite prin excremente sau urina. Se ia prin apa de baut sau zgârieturi. Simptome: greata, lipsa poftei de mâncare, dureri abdominale, pielea se în galbeneste. Tratament: odihna, îngrijire buna.

Poliomielita: se transmite prin apa de baut. Simptome: paralizie. Tratament: com prese calde pe muschi, îngrijire buna.

Dizenterie: produsa de un bacii, se transmite prin muste, apa contaminata, conta ctul cu excremente contaminate. Simptome: excremente cu sânge, brusc temperatura mare. Tra tament: antibiotice, odihna, sa bea multe lichide.

Febra tifoida: Simptome: similare cu dizenteria, plus dureri de cap, dureri abdo minale, febra, pierderea poftei de mâncare, dureri în membre, delir. Tratament: antibiotice. Holera: poate aparea oriunde lipseste curatenia. Simptome: vomita, nu are puls l a încheietura mâinii, pielea rece si lipicioasa, crampe musculare. Se previne prin vaccinare.

* Boli tropicale -transmise prin apa:

Bilharioza: boala a intestinilor sau vezicii urinare produsa de un vierme micros copic care

traieste în Africa, Arabia, China, Japonia, America de sud. Se ia prin apa de baut sau printr-o rana a pielii. Simptome: iritarea traseului urinar. Tratament: niridazol sau echivalent

Ancilostomiaza: produsa de un vierme intestinal. Se ia prin apa de baut, patrund e prin piele (de obicei la picioare). Simptome: anemie, letargie generala. Tratament: alcapar, mintazol, alte medicamente. Ceaiul de feriga este un viermifug puternic.

Dizenterie: produsa de amoebe, se transmite prin apa de baut, hrana negatita (ne fiarta, nefripta bine). Simptome: oboseala, apatie, febra, excremente solide dar cu miros urât, cu sânge, ori mucus rosu. Tratament: multe lichide, odihna, medicamente specifice.

* Boli tropicale -transmise de insecte:

Malarie: se transmite prin saliva femelei de tântar anofel (nu numai la tropice) si i numai în Africa omoara cam 1 mil. persoane/an. Simptome: febra repetata, dureri puternice de cap, rau, voma. Desi transpira, bolnavul se plânge de frig, tremura violent. Slabiciune, extenuare. Tratament preventiv: medicamente.

Danga: este transmisa de tântari. Nu exista vaccin sau tratament. Simptome: erupti e, dureri de cap, febra, dureri foarte mari în muschi si articulatii. Vindecarea completa durea za câteva saptamâni.

Febra galbena: raspândita în Africa si America de sud. Simptome: dureri de cap, hemo ragie nazala, greata, febra. Bataile inimii slabe. În cazurile grave: dureri în picioare, spate, ceafa. Deteriorarea rapida a ficatului poate duce la icter si insuficienta renala. Trat ament: odihna si îngrijire; nu exista medicamente. Vaccineaza-te din timp.

Tifos: un grup de boli infectioase transmise de paduchi, purici, capuse. Simptom e: dureri de cap, constipatie, lesin, dureri de spate, tuse, urmate de febra, delir usor, eru ptie de pete rosii mici. Tratament: antibiotice.

19.14. TRANSPORTUL ACCIDENTATILOR

Urgentele la transport sunt la fel ca si la acordarea primului ajutor: mai întâi sto pul cardiac, cel respirator, apoi hemoragiile mari, dupa aceea restul.

Chiar dacă primul ajutor a fost acordat la timp, util și competent, uneori accidentatul își pierde viața în timpul sau din cauza transportului, adică se ia un ranit de la locul accidentului, se transporta un muribund - iar la spital ajunge un mort".

Transportul trebuie să fie rapid, prompt și corect. Regula este ca salvatorul să nu parasească victima pe timpul transportului, să o supravegheze și eventual să-i dea ajutor.

Pentru transportul unui accidentat spre locul unde va fi îngrijit în siguranță, sau la spital, este nevoie totdeauna de improvizații, răbdare, capacitate de descurcare.

Iată câteva metode pentru transportul unei persoane:

a. De către o singură persoană: victima este conștientă - vezi fig. 19.11; inconștientă - vezi fig.

19.12;

19.11. Ridicarea și transportul unei victime conștiente

19.12. Ridicarea și transportul unei victime inconștiente - cu un inel de pânză
a - apucă mâna sau piciorul victimei pe partea ranită și rotește-te cu ea pe sus;
b - dacă latul este prea larg sau strâns, revino în poziția a și ajustează-ți;

c - ambele mâini ar trebui să fie libere

b. De către doi salvatori: Scaunelul (format prin împletirea a 2, 3 sau 4 mâini) fig. 19.13;

19.13. Scaunel din 2/3/4 mâini

c. Tragerea pe sol a unui cearceaf sau covor pe care este întinsă victima (fig. 19.14);

19.14. Transportul victimei cu o patură sau perdea

d. Pe o targă improvizată din 2 haine și 2 prajini (fig. 19.15);

19.15. Targă din haine și prajini

e. Pe o targă improvizată din funii (mult mai greu de făcut și de carat);

f. În cârca, pe spate, eventual prinsă și sprijinită pe un cadru de rucsac, sau pe un inel de

frânghie (inelul se așază pe spatele purtătorului, care își bagă în el ambele brațe - astfel încât funia va

trece pe la ceafa și umerii lui, pe la subțiori, peste șezut; victima intră cu picioarele prin inel și ajunge

pe soldurile purtătorului și cu șezutul sprijinit pe funie - fig. 19.12);

g. Pe o sanie - se împune un mers încet;

h. Pe o pluta - cu grijă dublă să nu va rasturnati.

Nu te autoaccidenta încercând să ridici singur o victimă grea, pentru a o transporta cu metoda

pompierului (fig. 19.11). Poți să o faci singur, dar la ridicare ai nevoie de ajutor. Respectă regulile de

ridicare a greutăților mari - vezi #3.9.

Ridicarea victimei și așzarea ei pe targă sau în mijlocul de transport se face cu pastrarea:

capului - gâtului - pieptului - picioarelor, într-o linie dreaptă.

Dacă ranitul nu este într-o stare gravă, dar trebuie evacuat și dus într-un loc sigur, se poate

folosi metoda b ". Numărul de mâini din care se formează Scaunelul depinde de greutatea, de forța și

Înălțimea victimei și a purtătorilor. Rănitul va sta în sezut pe scaunul din 3 mâini, iar cu spatele se va rezema pe bratul liber, nefolosit, al unuia din salvatori. Bratul de rezem se sprijină pe umărul celuilalt purtător.

Scaunul din 4 mâini se folosește când victima se poate ține singură cu brațele de gâtul salvatorilor.

Scaunul din 2 mâini agățate una de alta cu ajutorul unui sul, inel din cârpe (usur eaza efortul) se folosește când victima e foarte slabă. În acest caz ambii salvatori susțin accidentatul cu câte un brat.

Dacă distanța de deplasare obligatorie este mică, baga cu mare grijă un cearceaf, o patură sau

o prelată sub accidentat, păstrându-i pe cât posibil neschimbata poziția corpului (fig. 19.14).

Cei grav accidentați trebuie transportați cât mai puțin posibil. Dacă însă deplasarea e obligatorie, cel mai bine e ca victima să fie dusă pe o targă (improvizată) - în poziție întinsă sau semiîntinsă.

O targă bună e cât mai rigidă, de exemplu o scândură lăță, o ușă, o scară sau o bancă, peste care așezi o patură. Poți improviza o targă din:

- O patură, un cearceaf, o prelată, un covor, o foaie de cort - împăturită în lung, cu capetele fixate cu ace de siguranță, sau capse de birou - și două prăjini sau tevi introduse la marginile spațiului creat prin îndoire;

- Două haine, pulovere, cămăși și două prăjini (fig. 19.15);

- O singură patură sau prelată în mijlocul căreia se așază victima întinsă; marginile paturii se răsucesc până se fac sul; sunt necesari 6 purtători - trei pe fiecare parte.

Alte mijloace de transport:

- Un scaun de lemn cu spatar, purtat de doi salvatori, ușor înclinat pe spate. Pentru încărcarea

pe targă victima trebuie susținută și ridicată simultan cu toate părțile corpului sau, fără a o îndoi în vreun fel. Nu ridică niciodată victima prin apucarea

de mâini, subtiori si picioare, lasându-i corpul sa atârne la mijloc. Practic, cei 3 salvatori se aseaza toti pe aceeasi parte (preferabil cea sanatoasa) a victimei si introduc mâinile sub ea astfel: primul -o mâna sub cap si alta sub umeri; al doilea -o mâna sub piept si alta sub sale; al treilea -una sub coapse si alta sub pulpe. Toti trei trebuie sa ridice deodata (la un semnal) -în timp ce o a patra persoana împinge targa sub victima, dupa care cei trei depun cu grija, încet, victima pe targa.

Descarcarea victimei de pe targa se face respectând aceleasi reguli ca la încarcare. Si nu uita:

1. Corpul victimei se cara în directie longitudinala, în lungul lui (NU transversal, de-a latul), cu capul înainte (pentru ca salvatorul din spate sa-l poata vedea si supraveghea);
 2. În functie de regiunea corpului vatamata, o victima va fi asezata pe targa astfel (vezi si #19.1):
 - Cu plaga la abdomen: pe spate, cu picioarele îndoite (cu o haina, o perna sau o patura facuta sul si pusa sub genunchi);
 - Cu rani la piept, asfixiat: semisezând (cu o haina, o perna sau o patura facuta sul si pusa sub spate);
 - Cu rani la fata: cu fata în jos, corpul putin într-o parte (cu o haina sau o mâna pusă sub frunte);
 - Cu rani la picioare: cu fata în sus si cu ceva moale sub piciorul ranit;
 - Cu rani la gât: sezând, cu capul înclinat si cu barbia sprijinita pe piept; daca însa b anuiesti o fractura la coloana sau în zona gâtului -întins pe spate, cu capul fixat într-o menghina facuta din 2 haine sau paturi facute sul;
 - Inconstienta: culcata pe o parte (pentru ca limba ori vomă sa nu-i astupe fundul gâtului), cu mâinile legate pe sub targa;
 - Cu fractura la coloana: culcata pe spate, pe o targa tare, rigida, cu o patura facuta sul sub regiunea dureroasa; daca nu avem astfel de mijloace, victima se asaza cu fata în jos.
- Daca nu vine Salvarea, o metoda buna de transport este pe platforma unui camion, cu asezarea, supravegherea si îngrijirile corespunzatoare - NU înghesui victima într-o masina mica.
- O targa va fi purtata, sustinuta de:
- Doi salvatori - pe teren plat;
 - Trei salvatori - la urcus (unu în fata, doi în spate care tin targa pe umeri);
 - Trei salvatori - la coborâre (doi în fata, unu în spate);
 - 4 salvatori -la trecerea targii perpendicular peste un obstacol, gard, sant (mai îngust decât lungimea targii): cei doi suplimentari, asezati de o parte si de alta, apuca mânerele din fata, cel care era în fata lasa targa si trece sau sare obstacolul, cei doi împing si trec targa peste obstacol pâna ce poate fi apucata de cel care a trecut. Apoi cei doi lasa targa si trec si ei peste obstacol.

ol, dupa care preiau greutatea de la purtatorul din spatele targii, pâna când si acesta ajunge dincolo -dupa care cei doi salvatori suplimentari pot fi eliberati.

19.15. DAI MORTULUI O ULTIMA SANSA

Continua sa dai victimei primul ajutor, chiar daca ti se pare ca a murit. Adeseori moartea" lui e numai o aparenta, o parere, datorita emotiei sau oboselii tale.

Cum poti fi sigur ca cineva e mort de-a binelea?

Uneori decesul este foarte greu de stabilit chiar de catre medici. De exemplu, persoanele care au stat mult timp în frig puternic seamana cu niste cadavre s.a.m.d.

În unele cazuri semnele de deces luate în parte sunt înșelatoare. De exemplu, buzele albastre pot însemna doar înecarea, înfundarea traseului respirator. Pielea ca ceara, paloarea, poate fi cauzata de

o hemoragie. Lipsa pulsului se poate datora si faptului ca vrei sa-l simti într-un loc gresit {Corect: pune buricele degetelor pe partea de jos si în stânga pieptului victimei, plimbându-le pe o zona cât mai întinsa. Sau pe gât, plimbând degetele între marul lui Adam si muschiul lateral). Ca sa fii sigur ca cineva e mort, nu te multumi cu un singur simptom, ci verific a si aduna cât mai multe dovezi ale decesului, adica:

- Lipsa batailor inimii;
- Lipsa pulsului;
- Buzele albastre;
- Paloare;
- Rigiditatea muschilor;
- Miscarea maruntaielor, excretia;
- Gura cascata;
- Pupilele dilatate;
- Pupilele nu se misca la lumina lanternei;

- Ochii sticlosi;
 - Corpul rece;
 - Locul apasat cu degetul, pe un muschi, ramâne deformat (nu-si revine dupa ce retragi degetul);
 - Pete ros-albastre pe piele;
 - Oglinda tinuta la nas si gura nu se abureste;
 - Sau - musca-l tare de vârful degetului mic al mâinii stângi.
- Pâna nu exista convingerea deplina ca persoana e moarta, primul ajutor trebuie cont inuat cu hotarâre: respiratia artificiala, încalzirea, chemarea Salvarii (medicului). Sau -al te masuri, dictate de situatie.

Si mai ales -niciodata NU RENUNTA, NU PIERDE SPERANTA CA VICTIMA POATE FI SALVATA!

20. ÎNCHEIERE

- 20.1. Întrebări de autocontrol
- 20.2. Folclorul despre Supravietuire
- 20.3. Scolarizarea pentru Supravietuire
- 20.4. Informarea cetatenilor
- 20.5. Indice alfabetic

Toate necazurile si bucuriile tale sunt cauzate numai de cel pe care-l vezi în oglinda!

20.1. ÎNTREBARI DE AUTOCONTROL

- * De unde vin eu -ca om? Ce sunt eu? încotro ma duc? (cele 3 întrebări fundamentale ale omului);
- * De ce vreau sa traiesc, sa supravietuiesc?
- * Ce e important pentru mine, în viața mea?
- * Oare viața mea poate fi tratata si altfel? Ce trebuie sa fac pentru asta?
- * La ce si cui foloseste viața mea?
- * Daca eu dispar ACUM - cine va suferi?
- * Nu fac cuiva un rau, încercând sa scap eu?
- * Oare pretul scapării mele cu bine nu e prea mare (pentru mine sau pentru altii)?
- * Fac eu munca, serviciul care-mi place si la care ma pricep? De ce?
- * Ce foloase sau necazuri voi avea daca:
 - fac, sau nu fac, prostii ori rautati?
 - ma pregatesc sau nu pentru viitor?
- * Cât de important va mai fi peste 1,5, 10 ani - necazul meu de azi?
- * La ce (îmi) foloseste ce (vreau sa) fac? Cum se încadreaza actiunea asta în planul meu de scurta si cel de lunga durata? Este ea eficienta?
- * Cum pot sa-i ajut pe cei dragi, pe tovarasii de viața, de nenorocire sau de accident?
- * Cum scap daca mi se strica masina pe viscol?
- * Ce pericole si catastrofe naturale sau sociale sunt posibile în locul unde ma aflu si în care traiesc? Ce masuri preventive trebuie sa iau?
- * Ce vreau sa fac eu peste 1 an? dar peste 5 ani? dar peste 15 ani?
- * Va mai exista România peste 10 ani? Ce pot face eu?
- * Ce-am învatat din aceasta carte?
- * Am facut oare tot ce puteam pentru a scapa, pentru a supravietui?
- * Oare aplic sau am aplicat eu practic ceva învatat din aceasta carte? ... si multe altele asemanatoare. Întrebări aparent simple, dar daca esti sincer cu tine însuti, raspunsurile sunt foarte grele: necesita mult efort psihic si munca grea. Sunt înt

rebari la care numai tu
poti raspunde. Si ar fi bine s-o faci din timp! Plus ca ar trebui sa repeti proc
edura de întrebări și
raspunsuri după 6-12 luni.

Nu uita: indiferent câți vor fi în jurul leșului tau, tot singur o să dai ochii cu m
oartea. Dacă
vrei să amâni această întâlnire, nu mai aștepta, nu mai sta pe gânduri -ci ia-ti cât mai r
epede singur
măsurile eficiente de prevedere și de salvare.

Se povestește despre un om foarte cucernic, care respecta rânduielile bisericesti,
se ruga
regulat, se ferea de păcate, lăsa însă ca peste locul unde trăia el vine o inundat
ie mare și casa omului
nostru este cuprinsă de ape. Găsea să scape, fu nevoit să urce pe acoperis.

Curând, pe lângă casa trecu o barcă cu câțiva oameni. Aceștia îl văzură pe cel de pe ac
operis

si-i strigara: hai cu noi în barca! Dar omul nostru le raspunde: eu nu ma tem, am în credere ca Dumnezeu ma va ajuta. Auzind asta, cei cu barca plecara în drumul lor. Peste noapt e apa crescu si mai mult, urgie mare.

Dupa câtva timp, pe deasupra celui de pe acoperis trecu un elicopter. Cei din elicopter» strigara omului nostru: hai cu noi, salveaza-te! Raspunsul fu acelasi: nu, multu mesc, n-am nevoie, pe mine ma apara Dumnezeu, eu ma încred în El.

Ce erau sa faca? L-au lasat si s-au dus.

Dupa aceea apele au crescut mal mult, au acoperit casa si omul nostru s-a înecat.

Fiind într-adevar credincios, ajunge el în Rai si zice, cam nemultumit, catre Sfantu ' Petre:
Prea Sfinte, cum se face ca Dumnezeu m-a lasat sa mor tocmai pe mine, nu m-a ajutat desi eu am fost atât de credincios si am respectat toate rânduielile Lui?

Sfantu' Petru îl asculta cu atentie, H cerceteaza, se uita într-un ceaslov mare si zice, cam mirat: apoi omule, nu înțeleg si nu stiu ce s-a întâmplat cu dumneata, doar aleea seri e ca noi ti-am trimis si o barca si un elicopter sa te scape...

Adevarul e ca Dumnezeu îți da -dar nu-txi urca sacii în caruta. N-ajunge doar sa te rogi. Mai trebuie sa faci si tu ceva -adica sa nu stai cu mâinile în sân. Ajuta-te singur, apoi te va ajuta si Dumnezeu!

Pentru a supravietui -gândește si actioneaza! Si anume, mai dinainte. Fii atent ca viata se razbuna la fel ca o femeie: nu când te ocupi de ea, ci când o neglijezi.

20.2. FOLCLORUL DESPRE SUPRAVIETUIRE

Problema supravietuirii e nu numai vitala, ci si veche de când lumea. Asadar nu-i de mirare ca tot lumea" a nascut reguli -proverbe, pentru ca cei interesati sa poata beneficia de experienta atâtor generatii. Vorba lui Anton Pann: de la lume adunate si iarasi la lume date.

Cunoasterea si analiza acestor proverbe este o veritabila lectie de viata (pe care o neglijam din pacate, pâna când e prea târziu...). Redam în continuare câteva din aceste învataturi (cele scrise cu litere înclinate sunt luate de la Anton Pann) - dintre mult mai multele existente si cunoscute.

Si Biblia e plina cu învataturi si sfaturi extrem de utile pentru supravietuire.

Cum sa te porti (ca sa nu ajungi într-o situatie critica, la limita):

* * *

Câteva din cele 10 (dupa unii autori, chiar 13) porunci biblice:

-Munceste (6 zile), dar si odihneste-te (a 7-a zi).

- Cinsteste-ti parintii si înaintasii.
- Sa nu doresti avutia altuia.
- Nu marturisi strâmb împotriva aproapelui tau.
- Sa nu furi.
- Nu fi desfrânat.
- Sa nu ucizi.
- Respecta pamântul, apa, aerul, soarele, plantele si vietuitoarele.
- Nu fi neglijent sau lenes; pastreaza-ti mintea si trupul sanatoase si disciplinate.

- Nu-i înrobi pe ceilalti, inclusiv pe dusmanii tai.

* Fii totdeauna atent la ce faci.

Cine umbla pe drum cu gândul acasa - își pierde caciula în târg.

* Masoara de doua ori înainte de a taia odata.

* Vorba multa - saracia omului.

* Nu ameninta si nu promite. Doar anunta si executa. Tine-te de cuvânt.

* Chiar si maimutele cad uneori din copac. Nu te speria daca mai gresesti.

* Flamândul n-alege mâncarea, fugarul n-alege cararea.

* Nu te uita la cer printr-o teava de trestie.

* Priveste padurea, nu te opri la copaci.

* Viitorul învingator mai întâi învinge si apoi da lupta; învinsul mai întâi se apuca de lupta si

dupa aceea cauta victoria.

* înainte de a critica aschia din ochiul vecinului uita-te la bârna din ochii tai.

* Leaga camila si n-o vei pierde.

* Cunoaste-te pe tine si pe adversar; vei câstiga orice batalie.

* E tare cel care poate învinge pe altii; dar cel care s-a învins pe el însusi e cu adevarat puternic.

* Dupa victorie, scutul trebuie strâns si mai tare.

* Nu sta degeaba - caci degeaba stai.

* Când trebuie, nu sta pe gânduri și acționează. Mai bine o dată na", Decât tot stai ca ti-oi da".

* Cine se scoala de dimineata, departe ajunge.

* Istoria tuturor razboielor pierdute poate fi rezumata în doua vorbe: prea târziu.

* Toate la vremea lor. Toata graba strica treaba.

Daca de dimineata ai sadit un pom, nu te astepta ca-ti da umbra la prânz și roade seara.

* Aurul pierdut mai poate fi gasit; timpul pierdut - niciodata.

* De sapte ori de-ai cadea, de sapte ori sa te ridici.

* Daca te grabesti - reusesti doar sa faci o poteca buna.

* Omul înțelept își face vara sanie și iarna car.

* E cald aici, dar în iad e și mai cald.

* Fii constient ca orice clipa a vietii tale este extrem de importanta și nu se va mai repeta.

* Defectul tau este, de fapt, tocmai faptul ca nu-ti corectezi defectul.

* Scopul trebuie urmarit cu perseverenta și hotarâre - nu cu încapătânare și fanatism.

* Daca treci dincolo de tel, înseamna ca nu l-ai atins.

* Lipsa de rabdare pentru amanunte strica cele mai perfecte actiuni.

* Planificarea și imaginarea viitorului sunt cea mai mare realizare a mintii ome nesti; animalele nu sunt în stare sa faca asa ceva.

* Trebuie sa-ti propui mai multe, nu mai putine, caci nu orice faci reuseste; în toate exista un randament și o pierdere.

Unde e marfa, trebuie sa fie și ceva paguba.

* Lucrurile gratuite sunt cele mai valoroase - și ele își merita toti banii.

* Pastreaza-ti cumpatul: De te latra un câine, astupa-i gura cu pâine, N-arunca în el cu piatra, Ca atunci mai tare latra.

* Omul pâna nu patimeste, niciodata nu se-ntelepteste.

* Fa-te cu dracu tovaras pâna treci puntea.

* Ce tie nu-ti place, altuia nu face.

* Încearca sa eviti sau sa aplanezi conflictele: în certuri cine se baga, pagubi trebuie sa traga.

* Este suficient un fir de par ca sa strice vederea și un singur gând rau ca sa di struga buna înțelegere.

* Pentru o buna înțelegere trebuie sa cedezi, sa mai dai de la tine.

* Vorba dulce mult aduce. Tacerea e de aur.

* Nu ezita sa comunici, sa întrebi și sa ceri: Cine cere nu pierde.

* Adapteaza-te :fa și tu ce fac cei din jur. Precum e tara și locul, asa-ti încing e mijlocul, și te poarta-n tot bordeiul, cum vei vedea obiceiul.

* Daca te prinzi în hora, trebuie sa joci.

* O minciuna bine ticluta serveste (uneori) mai bine decât un adevar.

* Bazeaza-te mai mult pe ce faci sau ai singur:

* Cine bea apa din pumni streini, nu se satura niciodata.

* Cel cu mintea ne-nteleapta,/Tocma-n urma se desteapta,/Si-abia atunci face între bare:/Cum ziceati ca-i bine oare?

* La orice calatorie,/Nu pleca fara tovarasie.

* Spune-mi cu cin' te-aduni, ca sa-ti spun cine esti. Nu te întovarasi cu prosti și i nerozi.

* Corabia cu doi cârmaci se îneaca. Pruncul cu doua moase moare cu zile.

* Nu te încrede în aparente: multi copaci pe dinafara se vad frumosi, dar pe dinauntru sunt

putrezi, scorburosi.

* Lupul schimba parul dar naravul ba.

* Corb la corb nu scoate ochii.

* Nu încarca cât nu poti duce.

* Pe cât ti-e patura, atât te-ntinde.

* Frate ori nefrate, brânza tot pe bani este. Brânza e gratuita doar în capcana pentru soareci.

* Buturuga mica rastoarna carul mare.

* în tara orbilor cel cu un ochi este împarat.

* învatam cât traим si tot neînvatati murim.

Orice fel de meserie,/Nu e rau omul sa stie./Mestesugul vreme cere J Nu se-nvata din vedere.

* învatatura care intra doar pe urechi si ochi e ca mâncarea înghitita în vis; ca sa ramân a, ea

trebuie sa între în corp.

* întreaga lume e o scoala.

* Ochii care nu se vad si învatatura neprimenita - se uita.

* Mai bine casti de la început ochii, decât mai apoi punga.

* Unde nu e cap - vai de picioare.
* Capul face - capul trage.
* Cine încearca sa traga cu arcul ascultând muzica -nu nimereste nici tinta, nu aude nici muzica.

* La pomul laudat sa nu te duci cu sacul.
* Cine își pune mintea cu nebunul, este mai nebun.
* Se gaseste ac pentru orice cojoc.
* Bate fierul cât e cald.
* încetul cu încetul se face otetul.
* Cum îți asterni asa vei dormi.
* Omul sfinteste locul.
* Nu te juca cu focul, nici cu coada ursului.
* Ce-i în mâna nu-i minciuna.

Nu da vrabia din mâna pe cioara din copac.

* Lac sa fie, ca broaste destule.
* încet, încet, departe ajungi.
* De unde tot iei si nu pui, curând se ispraveste.
* Lacomia strica omenia.
* Banul e ochiul dracului.
* Scumpul mai mult pagubeste si lenesul mai mult alearga.
* Unde dai si unde crapa.
* Cauta si vei gasi.

* Daca ai sti ca vei muri imediat, dar ai mai putea da un telefon cuiva -cui l-a i da? Ei bine, da-1, ce mai astepti?
Pentru sanatate si viata:

* Prin modul de viata, obiceiuri, preferinte alimentare, omul își face singur rau:

* Omul boala singur si-o cauta.
* Acela care nu previne relele (prin cumpatare, exercitii fizice etc.) si asteapta sa vindece ori sa se repare boala sau accidentul de-abia dupa ce acesta a aparut sau s-a întâmplat, e ca omul care începe sa sape o fântâna dupa ce i s-a facut sete.
* Unde nu intra soarele si aerul pe fereastra, va intra medicul pe usa.
* Odihna este secretul oricarui lucru bine facut. Trebuie sa te odihnesti înainte de a fi obosit.
* Scoala-te si culca-te devreme.
* Stai drept.
* Zâmbeste, fii vesel - si lumea îți va zâmbi.
* Respira corect. În fiecare moment al vietii tale fii atent cum respiri.
* Respira numai pe nas. Respiratia pe gura e ca si când ai baga mâncarea pe nas.
* Cine se închina pântecului, poftelor si placerilor, va avea multi stapâni.
* Manâncă numai când ti-e foame.
* Nu mânca mult: Orice lucru când e mai puțin -e mai cu gust.
* Cine manâncă o data pe zi e înțelept; cine manâncă de doua ori pe zi e om; cine o fa ce de trei ori pe zi e ne-om.
* De la orice masa trebuie sa te scoli puțin flamând.
* Dupa fiecare masa fa o plimbare de cel puțin 15 minute.
* Nu conteaza ce si cât manânci, ci ceea ce si cât digeri.
* Esti ceea ce manânci.
* Oamenii își sapa mormântul cu dintii (nefolositi corect).
* Mesteca bine si complet mâncarea, nu te grabi.
Mâncarea trebuie bauta, iar bautura mestecata. Lichidele nu se beau hulpav, ci mai întâi se tin puțin în gura (sa se încalzeasca, sa se amestece cu saliva).

- * Din când în când posteste.
- * Bea apa multa, suficiente, astfel încât urina sa-ti fie incolora. Daca urina e colorata, închisa la culoare, înseamna ca n-ai baut suficiente apa.
- * Nu bea nici un fel de alcool:
Fie omul cat de bun,/ Vinul îl face nebun.
- * Murdaria este marna bolilor si saraciei, fiica prostiei si lenei.
- * Freaca-te pe corp în fiecare dimineata cu un prosop sau o cârpa aspra si udata cu apa rece.
- * Spala-te cu apa rece.
- * Spala imediat dupa folosire ambele capete ale sistemului digestiv (gura, anusul).

* Spalarea mâinilor înainte de masa te fereste de boli mai mult decât toate medicamentele la un loc.

* Degeaba esti curat pe dinafara daca nu esti curat si pe dinauntru.

* O adevarata doamna nu miroase - nici macar a parfum.

20.3. SCOLARIZAREA PENTRU SUPRAVIETUIRE

Istoria omenirii devine din ce în ce mai mult o întrecere între educatie si catastrofa (H. G. Wells)

S-ar putea ca unii cititori sa spuna: cele citite în carte sunt simple, chestiile astea de supravietuire eu le stiam dinainte, demult!

Poate le stiau -dar dupa ureche. Aspectul important este altul: s-au gândit vreodata serios la ele? Au facut ceva practic pentru a le însusi temeinic? Au tras oare din cunostintele lor concluziile evidente si au luat vreo masura pentru a nu avea necazuri? Sau le-au neglijat?

E bine sa înveti si sa stii ceva temeinic, nu vag.

Supravietuirea e o treaba serioasa, în fiecare zi actuala, care admite doar rareori reexaminari".

Deci, învata temeinic, mereu, toata viata. Oricât ar fi stiinta de scumpa -tot e mai ieftina decât nestiinta! (Grigore Moisil).

Scolarizarea înseamna atât instructie (acumulare de informatii, cunostinte, îndemânari), cât si educatie (obtinerea unei atitudini critice, constructive, responsabile si eficiente). Instructie ar fi asimilarea cunostintelor expuse în acest Manual; educatia ar fi utilizarea lor corecta si constienta în contextul respectarii simultane a regulilor de bun simt, politete, etica, protectia mediului etc. Omul educat este fata de cel needucat ca viul pe lângă mort -zicea Diogene.

Nu lasa pe mâine ce poti face azi. Nu astepta sa se întâmple necazul (care vine inevitabil daca te porti iresponsabil si inconstient) -si dupa aia sa te rogi: Doamne, fa te rog ca pentru mine 2x2 sa faca 5 (asa cum fac multi oameni, care de fapt stiu ca au gresit, ce si cum, dar spera sa dreaga busuiocul cu o minune). Adica pregateste-tel Degeaba astepti si te bazezi pe noroc sau pe altii. Fii cinstit cu tine însuti si accepta realitatea cum e ea de fapt. Adevarata rugaciune e «multumesc Doamne» sau «Doamne, ajuta-!» si nu «Doamne iarta-ma» sau «Doamne ajuta-ma». De ce sa te ierte Dumnezeu? Ca ai facut si continui sa faci pacate? Sau sa te ajute" sa scapi teafara -dupa ce faci o nelegiure?

Solutia e simpla: nu mai face pacate, fii cinstit si n-o sa mai fii silit" sa cersesti mila, nici ajutor.

Tine seama de situatie si actioneaza cu responsabilitate si maturitate. Nu gândi" c

a Gigei,
caruia maica-sa îi striga: astâmpara-te si nu mai trage pisica de coada! La care copilul raspunde: «dar nu o trag; eu doar o tin de coada»...

La întrebarea care e cauza relelor actuale -indiferenta sau nestiinta?", cineva raspundea: nu stiu si nu ma intereseaza... Nu fi nepasator. Un calugar îmi spunea: cel mai mare pacat al omului e nesimtirea (notati numeroasele întelesuri).

Când ceva nu-ti merge, sau nu stii, nu mai da vina pe altii: parinti, profesori, s efi, straini etc.
Uita-te în oglinda (daca mai poti): acolo e vinovatul pentru prostia si soarta ta.
Învatatura si scoala NU este doar pentru copii si tineri, cum le place sa creada majoritatii oamenilor (care stau prost cugândirea). Învatatura continua, la orice vârstă, e cheia care -singura -te mai poate ridica si salva, pe tine si Tara.

* Scolii, cursuri recomandate (multe se pot urma si la noi în tara - trebuie doar sa le cauti):

- De ghizi montani;
 - De înot;
 - De alpinism si speologie;
 - De arte matiale;
 - De vânatoare, pescuit;
 - De scufundare (libera sau cu aparate de respirat);
 - De canotaj si barci cu pânze;
 - De prim ajutor;
 - De medicina naturala (automasaj, tratament cu ceaiuri, plante etc);
- Comandamentul Protectiei Civile organizeaza periodic exercitii si antrenamente pentru populatie, pentru situatii de dezastre sau calamitati naturale.

-Crucea Rosie organizeaza cursuri de prim ajutor.

-Asociatia Nationala a Salvatorilor Montani din România organizeaza scolii Salvamont de

vara si de iarna.

Astfel de cursuri sau scoli au durate de aproximativ 1-10 săptămâni.

Însa -atenție: orice școală și învățatura costă bani Sau, în loc de bani -o trudă (dar banii sunt tot o trudă - deja depusă).

Se zice că meseria se fură. De fapt, trebuie să vrei să înveți; dacă nu vrei, nimeni nu-ți poate baga învățatura în cap.

Dar nu e nevoie să aștepti găsirea sau începerea unui curs ori a unei școli: învață câte ceva singur, mereu, imediat de la cei din jurul tău. Învață toate deprinderile din gospodăria satească tradițională: să cosi, să sapi, să faci focul, să te catari, să sari, să jupoi un animal, să îngrijești un bolnav, să gătești, să împachetezi și să ridici greutatea, să negociezi, să te tocmesti s.a.m.d. Devinopolicalificat. Fii mereu atent la ce vezi. Învață în orice ocazie, de la orice meseriaș pe care-l întâlnești. Un înțelept zicea: dacă mă întâlnesc pe drum cu trei oameni, de la doi din ei pot învăța câte ceva. E adevărat însă că omul înțelept învață mai mult de la un nebun, decât nebunul de la înțelept...

Sau, fă cât mai repede alt pas: vizitează un spital, un azil de bătrâni sau cimitir. Dacă cele văzute acolo te vor face să gândești la viitor, la urmările faptelor tale -aceasta va fi o primă lecție de supraviețuire și de gospodărire a propriei vieți.

Un drum de 1000 km. Începe cu primul pas.

* Sporturi recomandate:

- Cros, jogging;

- înot;

- Drumetie - la munte sau în delta;

-Alpinism, catarare;

-Arte marțiale: judo, karate, jujitsu, aikido, wushu, taekwondo.

Și alte sporturi (de mișcare!) sunt folositoare pentru întărirea corpului și pentru supraviețuire,

dar mai puțin decât cele specificate mai sus. Drumetia cu cortul este sportul cel mai apropiat de

problema survival-ului. Cele mai folositoare deprinderi fizice sunt: alergarea, cataratul (în copac, pe

stâncă), caderea și ridicarea în picioare, ridicarea și caratul greutăților, înotul, a utopararea.

Ai doar un singur corp -el ți-e aliatul cel mai bun și mai sigur în viața asta. Dacă nu știi să-l

folosești și să-l aperi -meriți să devii o victimă. Sportul, mișcarea, se practică, NU se privește. El

trebuie să fie un mijloc de autodepasire, nu o distracție facilă, adormitoare.

Dacă ai citit Manualul și continui să privești sportul -înseamnă că nu ai înțeles nimic din

carte. Mai bine daruiește-o sau vinde-o altcuiva, care ar vrea să supraviețuiască - nu să se sinucidă.

* Cei interesați se pot înscrie și la numeroase asociații sau cluburi cu activități

i sportive ori
parasportive, apropiate de unele aspecte ale survival-ului:

-Turism, drumetie;
-Alpinism;

- Speologie; -Parasutism;
-Vânătoare, Pescuit;
- Cercetasii României.

* în strainatate (vezi pe Internet) se ofera numeroase cursuri si scoli speciale p
entru survival în

zone salbatice, nelocuite: padure, jungla, desert s.a.m.d. sau pentru supravietu
ire urbana (autoaparare,

salvarea din dezastre etc). De asemenea, exista cursuri si pentru activitati mai
speciale, înrudite cu

supravietuirea: mersul cu pluta sau barca pe râuri vijelioase (rafting sau boating
etc); concursuri de

traversare a unor tinuturi aride, salbatice pe jos, cu masina, cu motocicletă sa
u cu bicicleta. La un astfel

de concurs, Aventura Marlboro, au participat cu succes si câtiva români.

Cursurile sunt organizate de mici societati specializate conduse de experti (mil
itari pensionati

- dar si profesori de educatie fizica sau ghizi montani).

În SUA si Europa de Vest a aparut în ultima vreme si a luat un mare avânt un nou fel d
e scoli

(de perfectionare) pentru cadrele de conducere din întreprinderi: outdoor training
(scolarizare în aer

liber).

Conceptia acestui nou tip de educatie este ca orice om pus în conditii grele, extr
eme, de viata

si supravietuire își mobilizeaza exemplar resursele corporale si mintale, la un ni
vel incomparabil mai

înalt decât o face în mod normal, în viata obisnuita (la birou). Se considera ca respect
ivii au deja

cunostintele profesionale manageriale necesare, dar nu le aplica suficient de en
ergic si de eficient -din

cauza ca sunt molesiti de viata sedentara. Prin aceste cursuri", managerii sunt bi
ciuiti" sa-si valorifice

potentialul (mental -cel corporal fiind mai putin necesar în munca de birou) -ca s
a le creasca

performantele profesionale.

Programa fiecarei scoli de acest tip e axata pe câte un sport sau o solicitare ext
rema: rafting

(coborârea unui torent vijelios, periculos, pe o pluta sau o barca pneumatica); bu
ngee jumping

(aruncarea în gol, legat de o coarda elastica lunga); traversarea unor prapastii p
e o coarda; catararea pe

Everest; mersul cu picioarele goale pe jaratic (tehnica yoghina de concentrare m
entala) etc.

Foarte adesea se urmareste si un al doilea principiu: învatarea lucrului în echipa (team-work).

Programul unui astfel de curs (de obicei cu durata de 2-3 zile, la sfârșit de sapt amâna, dar si mai lunga -2 saptamâni) contine, dupa aplicatia în aer liber (una-doua zile), o zi de discutii în sala de clasa: evaluarea experientei respective si comportarii cursantilor în timpul aplicatiei, plus comentarii competente în legatura cu posibilitatile de aplicare a celor traite si învatate, în activitatea profesionala. Evident ca cel care conduce discutiile si analiza trebuie sa fie un excelent profesionist în formarea cadrelor. În comparatie cu metodele traditionale, aceasta noua metoda de scolarizare denumita si "educatie experientiala" produce efecte educative mai puternice si mai durabile, privind dobândirea capacitatii de stapânire a unor situatii complexe, de inovare, de conducere, de spirit de echipa si de comunicare, dar si pentru multe alte aspecte ale vietii moderne.

Rezultatele conceptiilor divergente de educatie de la noi si din vest sunt evidente: ia uitati-va în jur, câti directori, politicieni, colonei, generali români sunt obezi, ineficienti si câti manageri americani sunt slabi si eficienti? Presedintele Rusiei face judo, primul ministru al Japoniei face aikido si rezultatele tarilor respective se vad. Câti manageri români (din orice domeniu) sunt creativi, dedicati si interesati (de meserie, nu numai de banii personali ...) si câti fac sport -ca cei americani? Deoarece nu e nevoie sa alergi dupa bani ca un obsedat; ei vin de la sine - daca faci ce trebuie (vezi Bill Gates).

Învatarea supravietuirii în natura (survival) pentru civili, trebuie sa se bazeze pe experienta practica a elevilor -nu (doar) pe audierea unor conferinte. Numai când elevul are un rol activ se obtine înțelegerea mai buna si memorarea mai îndelungata a cunostintelor, a atitudinii si îndemânarii necesare. Cursul respectiv trebuie sa prezinte elevului probleme pe care acesta sa le rezolve, nu informatii si fapte pe care sa le memoreze. Omul retine cam 10% din ce aude, 15% din ce vede, dar 80% din ce exerseaza.

Cel mai bun învatator e sa faci singur.

Un astfel de curs (de scurta durata) se poate adresa tinerilor si adultilor sanatosi care nu au pregatire sau preocupari în domeniu. El consta din lectii teoretice si practice, urmate de un stagiu de trai nemijlocit în salbaticie si singuratate.

În plus (re)descoperirea calitatilor, defectelor si posibilitatilor proprii si ale mediului înconjurator va stârni respectul elevului pentru el însusi si natura, îl va face constient de lumea în care traieste.

Scopul cursului de supravietuire: verificarea practica si însusirea în conditii reale a principiilor pe care se bazeaza supravietuirea:

-Dezvolta si consolideaza atitudinea de a se descurca ("uite ca pot sa fac"), a încrederei în fortele proprii (aceasta se poate transfera si asupra interactiunilor umane din viata obisnuita).

-Da elevului ocazia sa rezolve probleme reale prin actiuni personale de planificare, pregatire si gândire logica bazata atât pe cunostinte stiintifice cât si pe inspiratie sau improvizatie.

-Constientizeaza problema ecologica: elevul devine un participant activ într-un sistem ecologic dat. Cu ajutorul cunostintelor, îndemânării si atitudinii sale, elevul va lua din mediul înconjurator: spatiu vital, adapost, hrana, apa. Pe baza experientei sale practice, elevul va trage concluzii în legatura cu atitudinea corecta si metodele de utilizare a resurselor disponibile (ale zonei de practica; ale întregii planete).

Programa lectiilor pregatitoare (teoretice si practice): pregatirea si planificarea unei calatorii sau a unei expeditii; prevederea si analiza greutatilor si problemelor ce pot apărea; meteorologie; flora si fauna; gasirea hranei si apei; amenajarea unui adapost; aprinderea focului; primul ajutor; improvizare; orientare; semnalizare; pericole; reguli de buna purtare.

Însusirea cunostintelor predate se verifica printr-un examen a carui absolvire îi da voie sa participe la partea a doua - practica.

Programa stagiului practic de supravietuire în natura:

-Locul: într-o regiune nelocuita (indiferent de altitudine); fiecare elev este condus si lasat în zona sa (dinainte stabilita de instructor), unde va trebui sa supravietuiasca si ngur 3-4 zile, pâna va fi salvat";

-Când: în orice anotimp;

-Sarcini: amenajarea unui adapost; adunarea lemnului pentru foc; aprinderea focului fara chibrituri; amenajarea unui alambic solar; culegerea sau obtinerea hranei; scrierea unui caiet cu însemnari;

-Supraveghere: elevul tine legatura de doua ori pe zi cu instructorul, prin telefon mobil;

-Dotare sxi echipament: numai trusa minima de supravietuire confectionata si pregatita de elev (vezi #2.4) si hainele cu care e îmbracat. Nu se admite nici un adaos de hrana, apa, sac de dormit,

haine s.a.m.d.

Finalizarea cursului: discutie amanuntita în grup, cu o analiza si critica a compo
rtarii
individuale în cursul stagiului practic.

În continuare redam programa unui curs de baza pentru supra-vietuire, eu durata de 26 zile, oferit de una din numeroasele scoli americane (Outward Bound din Greenwich, Connecticut, SUA) pentru tineri de 17-23 de ani.

Prima saptamâna - Pregatire fizica generala: alergare, drumetie, catarare, înot etc.

A doua saptamâna -Lectii de: prim ajutor, cautarea si salvarea accidentatilor, cunosterea si întrebuintarea echipamentelor, planificarea si pregatirea hranei, orientare si deplasare în diverse feluri de teren, pregatirea unei calatorii, protectia mediului.

A treia saptamâna: cursantii sunt împartiti în grupe de 8-12 persoane care fac scurte calatorii în teren dificil, cu dormit în aer liber etc. Urmeaza expeditia solo: 0 sedere de trei zile si nopti de unul singur în salbaticie, cu minim de echipament (vezi mai sus).

A patra saptamâna: alpinism (cu coarda) si o calatorie dificila de 4 zile, cu supraveghere minima din partea instructorilor.

Învata tu, dar ajuta-i si pe altii sa învete: problema educatiei are doua sensuri: sa înveti tu, dar si tu sa înveti pe altii. Scolarizarea si ridicarea celor din jur este o sarcina cetateneasca de importanta majora, cu consecinte pe termen lung formidabil de avantajoase pentru ansamblul societatii -deci si pentru tine (nu doar pentru EI!).

Dupa ce ai studiat acest Manual, nu pastra ideile si cunostintele numai pentru tine. Transmitele si altora, nu fi egoist. Discuta subiectul; trezeste-i pe cei din jur. Oricum, tu vei sti mai mult decât pricepe majoritatea oamenilor.

Daca reusesti sa faci un bine cuiva -o sa-ti fie si tie mai bine. O fapta buna înseamna în primul rând sa nu faci una rea: de exemplu, sa nu profiti de prostia sau de nestiinta cuiva!

Facerea de bine are însa capcanele ei. Adeseori oamenii refuza o schimbare (uneori chiar violent), când nu-i vad foloasele. Omul respinge ceea ce nu înțelege. Deci, când vrei sa ajuti un adult, nu te lupta direct si intempestiv cu inertia, inconstienta sau prostia lui, ci iata-l mai pe departe. Nimeni nu poate forta pe altcineva sa devina destept sau sa faca eforturi pentru a scapa dintr-un pericol pe care el înca nu-l vede; dar poate sa creeze victimei conditii, s-o puna în situatia de a constata singura ca gândirea si învatatura e buna la ceva, ca cine are carte are parte.

Ridica-i si pe ceilalti -care nici nu-si dau seama de existenta problemei. Nu te lasa, nu te amagi ca altcineva (autoritati, scoala, parinti) vor face lucrul acesta; educa-i

, învata-i, ajuta-i tu pe cei
din jur sa supravietuiasca cu demnitate: copiii tai, membrii familiei, vecini, prieteni.

Din cer nu cade nici o para malaiata; nu ai decât ceea ce faci. Fiecare om sau popor are soarta, conducatorii si autoritatile pe care le merita, adica pe care-i produce, îi creste, îi alege si-i accepta. Societatea civila esti chiar tu. Daca nu faci nimic -nimic obtii; ramâi un milog, o victima. Primul pas pe care îl poti face ca sa îndrepti lucrurile strâmbe din jurul tau -e sa te educi tu însuti; a doua -sa-i înveti, sa-i educi tu pe altii.

Cel mai bun cadou pe care-l poti face cuiva NU este un lucru sau bani -ci o ocazie, o oportunitate, o învatatura. Da-i un peste unui flamând -îl sature o zi; învata-l sa pescuiasca si îl sature pentru toata viata. Când dai ceva de pomana (bani, mâncare etc.) nu faci o fapta cu adevarat buna: e doar un surogat de binefacere, o (auto)amagire. Caci, ce realizezi de fapt? Doar prelungesti cu o zidoua suferinta si agonia milogului. Sau, mai rau, îi îmbogatesti patronul, exploatatorul din umbra. O fapta buna înseamna sa-l ajuti sa nu mai fie milog, lenes sau prost, sa se întretina singur.

Când se întâmpla un accident sau un dezastru, ajuta-i pe toti cei din jur, în primul rând pe tineri -ei sunt viitorul. Daca îti mai ramân forte si mijloace, ajuta-i si pe ceilalti. Se zice: cine n-are batrâni, sa-i cumpere; dar zicala se refera la vârstnicii înțelepti. De fapt acestia nici n-au nevoie sa fie salvati -ba chiar te salveaza ei pe tine. Din pacate sunt si batrâni (foarte multi!) care si-au irosit viata degeaba, negândind si nepregatindu-se pentru necazuri si pentru batrânete. Pentru ei n-ar mai merita sa consumi aiurea resursele disponibile (totdeauna limitate!). Ajutând un tânar, îndrumându-l, poti spera c-o sa-l îndrepti (sa-l faci sa gândeasca); în schimb calul batrân nu mai poate învata merul în buiestru... Iar pe cine nu lasi sa moara nu te lasa sa traiesti. Poate ca atitudinea aceasta nu e crestineasca, «frumoasa», dar precis e rationala si eficienta.

Prea putin ajuti cu adevarat un om daca o faci dupa ce e bolnav, saracit, batrân sau au lovit desoarta -trebuia s-o faci înainte, înca de când era copil. În fond, acum adultul nu are decât ce-a cautat, cu voia sau fara voia lui.

Educatia înseamna traditie, parinti, scoala, sudoare, efort neclintit. Exemplul personal este o metoda educativa deosebit de eficienta. Mai ales exemplul parintilor are un rol deosebit de important în educatia copiilor. Dar ce pot sa învete tinerii nostri de la parintii lor nepriceputi si iresponsabili sau de la profesorii chiulangii, de la politistii sau juristii corupti sau VIP-urile în constiinta, fanariote? Dintr-o inexistentă traditie colectiva pentru corectitudine, efort, abnegatie si altruism? De câte ori n-ai

descoperit ca ceea ce ar fi trebuit sa stii de mic, de la parinti sau din scoala
-esti nevoit sa inveti ca
adult, cu suferinta, de la viata?

Si totusi - sa nu pierdem speranta.

20.4. INFORMAREA CETATENILOR

Stiinta înseamna putere.

În România au aparut extrem de putine carti pe tema supravietuirii, practic inaccesibile marelui public. De altfel în tara noastra tehnica survival-ului a avut mult timp (oare s-a schimbat ceva în ultimii 10 ani?) un caracter special, secret, fiind destinata armatei, politiei si securitatii. Chiar membrii acestor organisme nu învatau cu totii astfel de deprinderi folositoare, ele fiind rezervate putinor trupe speciale (parasutisti, vânatori de munte, etc).

Se pare ca autoritatile noastre, surde fata de interesul public (dar foarte interesate de bunastarea lor proprie), se tem de cetatenii destepti. Conducatorii cred ca un român care gândeste independent -dusmanul autoritatilor. Ei stiu ca un om destept nu se mai lasa manipulat si jumulit usor. Norocul nostru sunt obligatiile ce decurg din "integrarea euroatlantica". Altfel, compatriotii nostri incompetenti si fripturisti, deveniti "autoritati" (cu votul si sprijinul nostru..) s-ar comporta în continuare asa cum au tot facut-o, neocupându-se de problemele reale, vitale ale tarii. Stiu ei mai bine" ce le trebuie cetatenilor, adica prostimii: punem et circenses (pâine si circ). Lor le convine mult mai bine sa dea" populatiei o bruma de instructie gaunoasa (bazata pe o simpla memorizare, pe reflexe conditionate -ca la cateii dresati: citire, socotire, literatura de scandal, cuvinte încrucisate, jocuri de noroc, telenovele, talk-show-uri, circ politic de mahala s.a.m.d.), decât sa-i învețe (cu mult mai mult efort) sa munceasca, sa-si respecte cuvântul, sa nu (se) fure. Adica -sa gândeasca, sa-si planifice viata. Daca ar ridica prostimea - si-ar pierde privilegiile.

Si asta se petrece la noi tocmai când prin alte tari cunostintele de tehnica supravietuirii (ca sa nu vorbim decât de ele) sunt la îndemâna oricui -mai recent revarsate si pe Internet. Acolo, însusirea lor de catre populatie este sprijinita si încurajata, chiar impusa cu fermitate de guvernele statelor respective, pentru numeroasele avantaje rezultate: scaderea numarului de victime în caz de cala-mitati, reducerea cheltuielilor de tratament, recuperare în situatiile de criza etc. Plus efectul educativ general.

De exemplu -orice elvetian face constiincios în fiecare an câte trei saptamâni de armata o concentrare foarte serioasa (inclusiv antrenamente de supravietuire) pâna la vârsta de 55 de ani! Ei nu vor sa intre nici în NATO, nici în Uniunea Europeana, dar au ajuns de mult în secolul XXI -fara sa cerseasca ajutor de la altii. Ei sunt pregatiti sa supravietuiasca în orice situatie. În schimb tinerii nostri chiulesc cât pot (cu sprijinul parintilor si al autoritatilor) de la extrem de put

ina instructie armata

obligatorie", iar ceilalti, adultii, continua sa astepte caderea pereii malaiete, sa bata pasul pe loc, sa-sifure singuri caciula.... Sa nu gândeasca. În loc sa fie un fel de ultima reduta a luptei cu nestiinta si nesimtirea tinerilor, armata noastra a devenit doar o fabrica de generali inutili. Pe de alta parte, noi avem cel mai mic numar de studenti la mia de locuitori din Europa! Iar 60% dintre români nu au acces la informatie, cu toata explozia media. Si ne mai miram de ce se duce de râpa tara

Iata câteva carti scrise de români, mai mult sau mai putin axate pe supravietuirea si survival.

-Supravietuirea - Ed. Militara, Bucuresti, 1970.

- Col. Gh. Suman - Muntele, spatiu de viata si lupta - Ed. Militara, Bucuresti, 1990.

- Capitan I. Dumitrescu - Viata în Munti - Tiparul Oltenia, Bucuresti, 1932.

-Gh. Popescu, Al. Soare, Ovidiu Bârsan -Cunostinte generale de protectia populatiei în caz

de dezastre si în situatii speciale - Editura Comandamentului Protectiei Civile - Bucuresti, 1995.

-FI. Frazzei -Sfaturi pentru drumetie -Editura Tineretului, Cultura fizica si Sport, Bucuresti, 1956.

-FI. Frazzei -Pledoarie pentru munte -Manual pentru turismul de munte -Editura Medicala, Bucuresti, 1998.

- Comisia Salvamont jud. Brasov - Prevenirea accidentelor turistice în munti -Brasov, 1975.

- Iordache Enache - Autoapararea fizica - Edit. Militara, Bucuresti, 1990.

-Valerica Dabu - Despre dreptul si arta apararii - RA Monitorul Oficial, Bucuresti, 1994.

Poate or mai fi si altele pe care eu nu le stiu. Oricum, sunt prea putine fata de importante

temei. Dar exista si pot fi consultate cu folos multe carti din alte domenii, înrudite cu supravietuirea:

arte martiale, drumetie, vânatoare, pescuit, gospodarie, comunicare, psihologie practica, diverse

sporturi s.a.m.d., cum ar fi:

- S. Derlogea, D. C. Ionescu - Aikido, Calea Armoniei - Ed. Apimondia, Bucuresti, 1990.

- S. Derlogea - Taijiquan, Calea Perfectiunii - Ed. Apimondia, Bucuresti, 1994.

-N. Steiner, Dan Mânastireanu -Curs practic de urgente medico-chirurgicale (Introducere în medicina de dezastre) - Editura didactica si pedagogica RA, Bucuresti, 1996.

- Învataturile lui Neagoe Basarab catre fiul sau Teodosie, Ed. Minerva, Bucuresti, 1984.

-L. A. Deac, E. Strainu -Armele mileniului 3 -razboiul geoclimatic, Ed. Sophia, Bucuresti,

2000.

-Dale Martin -Supravietuirea în conditii de primitivism, Ed. Garell Publishing House, Bucuresti, 2000.

-Vezi si paginile din Internet: www.alpinet.ro.

În schimb, numarul cartilor aparute în strainatate pe tema supravietuirii este impresionant. În ultima vreme au cunoscut o înmultire si o dezvoltare spectaculoasa site-urile din Internet cu tema survival (poate ca legat de isteria apocalipsei, a sfârșitului de mileniu). Bineînțeles, pe primele locuri sunt tot cei la care conteaza omul nu autoritatile: americanii, canadienii, englezii, japonezii; mai recent si nemtii. Nu mai consum spatiul tipografie cu o lista, oricum incompleta, întrucât cine doreste le poate gasi foarte usor.

Aceasta carte trebuie sa ajunga în toate casele.

Citeste si da mai departe!

Stimati cititori,

Intentionam ca în urmatoarea editie a cartii sa adaugam un capitol de "Adrese utile". Daca activitatea, întreprinderea, organizatia Dvs. are legatura cu cele prezentate în carte (de exemplu turism, comunicatii, autoaparare, salvare, scolarizare, echipamente specifice s. a.m.d.), va invitam sa ne trimiteti oferta Dvs., informatia respectiva pe adresa Editurii Amaltea. Va multumim.

Puteti cumpara aceasta carte direct de la Editura Amaltea apelând la serviciul "Cartea prin posta" scriindu-ne la CP 9-8 Bucuresti sau comenzi@amaltea.ro pentru comenzi prin internet.

Scanare, OCR si corectura : Rosioru Gabi rosiorug@yahoo.com

Alte titluri disponibile la : grupul HARTI_CARTI la <http://groups.yahoo.com/>
Carte obtinuta prin amabilitatea lui Cristi Pitulice.

