

Manual de supraviețuire 2

13. LA DRUM

13.1. Când părăsești epava sau locul accidentului?

13.2. Pregătirea călătoriei Echipamentele improvizate, Rucsacul, Încălțăminte, Îmbrăcămintea

13.3. Mijloace de transport O sanie, O plută, O luntre, O barcă de salvare, Un autovehicul

13.4. Orientarea în teren Cu harta și busola, Busola, Aparatura GPS, Fără busolă, Păstrarea direcției de mers, Te-ai rătăcit, Mirajele

13.5. Puțină meteorologie

13.6. Mersul pe jos Prin regiunile polare, în deșert, în junglă, La munte, într-o crevasă, în avalanșa de zăpadă

13.7. Traversarea râurilor Când? Pe unde? Cum?

13.8. Călătoria pe apă Cu pluta, Cu barca de salvare, Țărmul mării, Pe o insulă pustie

13.9. Cu un autovehicul Pe arșiță, Peste nisip, Pe frig, Pe zăpadă, gheață, lapoviță, Prin apă, Prin noroi, Peste munte, Defecțiuni obișnuite

13.1. CÂND PĂRĂSEȘTI EPAVA SAU LOCUL ACCIDENTULUI?

După un accident, naufragiu etc:

- amintește-ți lozinca SCOP;
- primele acțiuni de salvare, conform #2.5.

După ce rezolvi urgențele, ai de ales între două opțiuni:

- a) - să stai pe loc și să aștepti să te salveze sau să te evacueze altcineva; sau,
- b) - să pleci spre un loc sigur și să te salvezi singur.

Toate avioanele sunt strict supravegheate, așa că dacă pățesc ceva, autoritățile pornesc imediat căutarea și salvarea. Navele în dificultate sunt

căutate numai dacă au lansat semnalul SOS. Caravanele, autovehiculele sau indivizii care călătoresc pe jos trebuie să-și organizeze singuri, din timp, planul de salvare și ajutoarele pentru cazul unui accident.

Uneori e preferabil să părăsești locul accidentului și să te apropii de vreo localitate, în loc să stai și să cioplești linguri de lemn sau să construiești colibe, jucându-te de-a Robinson Crusoe. Dar *atenție*, decizia de a pleca de la locul accidentului, în loc să stai să mai aștepti, este *critică, vitală*. Factorii de care depinde decizia trebuie analizați toți împreună - nu individual. Alegerea trebuie bine judecată - pe toate fețele - căci cele două alternative au fiecare numeroase avantaje și dezavantaje. De exemplu, dacă stai și aștepti, efortul fizic e mai mic; în schimb, pe drum vei avea nevoie de multă voință și dârzenie pentru a te descurca și a continua.

Călătorul sau naufragiatul rătăcit, silit să plece de la locul accidentului - de lângă un avion accidentat, un automobil defect, o insulă pustie - în loc să stea pe loc și să aștepte ajutoare, va avea mari probleme.

Dacă poți, stai lângă resturile vehiculului avariat. **NU PLECA**. Epava este mai vizibilă de la înălțime, oferă umbră, adăpost, materiale, permite aprovizionarea cu petrol, apă, chiar radio. Toate acestea îți economisesc energia. Te scutesc de oboseală.

Așa că părăsește locul accidentului (bine marcat de resturile avionului sau vehiculului avariat) și pleacă să cauți ajutor numai după ce răspunzi atent și sincer la întrebările:

- Oare știi încotro și pe unde s-o iau, ca să ajung la o zonă locuită, un sat, o cabană, o tabără, o hidrocentrală, o exploatare minieră, petrolieră sau forestieră, spre civilizație?

- Sunt suficient de zdravăn și sănătos ca să parcurg și să suport drumul care mă așteaptă?

- Oare s-au epuizat toate speranțele rezonabile de a fi găsit și salvat de altcineva? Nu există chiar nici o șansă ca locul accidentului să fie descoperit de salvatori, din aer?

- Am o șansă reală să ajung unde vreau?

Dacă răspunzi **DA** la toate aceste întrebări, apucă-te să faci planul și pregătirile necesare pentru călătorie. În caz contrar, *stai pe loc*, până vei fi descoperit. Mulți au scăpat cu bine din accident, dar au murit în timpul

unui marș disperat, pe un teren periculos, după ce au părăsit vehiculul avariat.

Adeseori problema luării unei decizii asupra plecării nu trebuie s-o rezolvi tu, căci de ea se ocupă echipajul (dacă s-a salvat) avionului, al navei sau vehiculului stricat. Pentru un naufragiat *solitar* (șofer, aviator, navigator) s-ar putea ca plecarea să fie totuși cea mai bună soluție.

13.2. PREGĂTIREA CĂLĂTORIEI

Condițiile de deplasare variază foarte mult în funcție de natura călătoriei: pe apă, nisip, zăpadă, gheață, prin junglă etc.

Nu te grăbi. Relaxează-te și odihnește-te cât poți de mult înainte de plecare. Improvizează, adaptează, *verifică* echipamentul înainte de a-1 lua și de a-1 folosi, împachetează cu grijă.

Echipamentele improvizate

În caz de accident sau criză neprevăzută, echipamentul cel mai important pe care îl ai la dispoziție este capacitatea de a te descurca și de a improviza.

Cele 5 reguli ale improvizării sunt:

1. Stabilește precis de ce ai nevoie.
2. Fă inventarul materialelor disponibile - fie naturale, fie fabricate.
3. Analizează toate soluțiile și alternativele.
4. Alege soluția care necesită minimum de timp, energie și materiale, dar să fie durabilă și nepericuloasă.
5. Pune-o în practică.

Cu gândire și muncă poți improviza aproape orice ai nevoie ca să supraviețuiești - dar e adevărat și faptul că o zestre inițială, oricât de mică, îți ușurează mult viața.

Consideră vehiculul avariat, bagajele, echipamentul și împrejurimile - ca un fel de magazie personală. Nu contează ce erau și la ce serveau lucrurile înainte, ci la ce pot folosi ele acum. Nu fi zgârcit, nu face economii nechibzuite: adeseori „mai puțin” e de fapt *prea puțin sau inefficient*.

Despre echipamente - vezi și la #2.3.

Rucsacul: înfășoară bagajele într-o prelată, o foaie de plastic sau o haină. Leagă pachetul pe un cadru improvizat - o scăriță construită din orice fel de bețe rigide legate între ele (fig. 13.1). Leagă două curele, benzi sau funii pentru agățarea pe umeri. Ca să nu-ți faci răni, părțile cadrului care vin în contact sau se sprijină pe spate vor fi acoperite cu ceva moale: cârpe, bumbac, iarbă uscată, materiale scoase din pernele scaunelor de la vehicul etc.

La partea de jos a cadrului (scăriței) se va amenaja un fel de prag, care împiedică pachetul sau sarcina să alunece și să cadă.

Husele (de la scaune sau de la barcă etc.) sunt foarte bune pentru a face rucsacuri din ele.

O variantă mai simplă de rucsac este arătată în fig. 13.2. Ai nevoie doar de o bucată pătrată de pânză tare și impermeabilă cu latura aprox, de 1 m, două pietricele și o bucată de sfoară.

Nu te încărca cu mai mult de 15 kg - sau 1/4 din greutatea corpului. Rucsacul (sau orice altă greutate) trebuie cărat *pe șolduri* - evită încărcarea rinichilor, a mijlocului, a coloanei vertebrale. Folosește și o curea peste frunte (o bandă de cârpă așezată peste frunte, legată cu sfori de partea inferioară a cadrului) care ridică rucsacul și descarcă umerii.

Exersează *împachetarea și umplerea rucsacului* cu materialele care trebuie cărate: chibrituri, brichetă, amnar (uscate și protejate contra umezelii); apă; hrană; hartă și busolă (mai bine ținute în buzunarul hainei); oglinda pentru semnalizare (mai bine ținută într-un buzunar); ceas (mai bine purtat la mână sau agățat la gât); sticlele cu gaz, ulei, combustibil lichid (departe de hrană); cuțit; lanternă; haine de rezervă; materiale pentru adăpost; armă și muniție; trusa de prim ajutor.

13.1

13.2. Rucsac improvizat

Încălțăminte: umblă mereu încălțat.

Orice bucată de țesătură sau sac rezistent poate fi înfășurată în jurul piciorului *în mai multe straturi și fără cute*. Între straturi se pune: iarbă uscată, vată, lână, ziare, burete scos din pernele scaunului de la

autovehicul, sau altceva asemănător. Oricând ai ocazia, afânează această termoizolație.

Sau, așează talpa peste o bucată de pânză triunghiulară, cu degetele spre vârf. Îndoaie vârful peste degete, deasupra labei, iar celelalte două colțuri le ridici peste călcâi și le aduci în față, le bagi prin găuri și le înnozi în jurul gleznei.

Dar încearcă să nu umbli încălțat cu o talpă prea groasă. Repară încălțăminte sau confecționează alta nouă (opinci) din bucăți de anvelopă auto, straturi suprapuse de țesături, pânză sau piele de animal. Orice fel de materiale, din care să rezulte o talpă zdravănă și o față moale. Foarte bune sunt husele din prelată, de la scaunele mașinii, sau cizmele cu fețe din țesătură impermeabilă și căptușeală izolantă, cu tălpi din cauciuc.

Taie bucăți dintr-o anvelopă. Găurește bucățile pe lângă margini și leagă-le de labe cu șireturi - vei avea încălțăminte, opinci (fig. 13.3). E bine dacă deasupra poți să le coși niște fețe de pânză.

Ca să nu-ți fie frig în încălțăminte improvizată (sau nu) învelește laba piciorului în mai multe straturi de pânză. Poartă 3 perechi de ciorapi, de mărimi diferite, crescătoare - pentru a încăpea unul peste altul fără să *formeze cute*.

Pentru mersul în deșert ai nevoie de sandale, care pot fi improvizate mai ușor, fiind nevoie numai de talpă și șireturi (vezi sandalele romane din ilustrațiile manualului școlar de istorie).

Îmbrăcămintea: poartă pe tine suficiente haine, ca să te protejeze de intemperii, insecte, soare. Dar dacă nu este foarte frig, cară mai multă îmbrăcămintă în rucsac decât pe tine.

NU arunca nimic. Orice haină de rezervă înseamnă: adăpost, așternut, sacoșă, frânghie, combustibil, mijloc de semnalizare. Și multe altele.

13.3. MIJLOACE DE TRANSPORT

Oricând poți, *evită* purtarea greutăților în mână, pe umeri sau în spate. Folosește orice alt mijloc de transport pe care-l găsești sau îl poți improviza, care să-ți economisească energia. Cum ar fi:

O sanie -încropită din ușile vehiculului avariat, din capotă sau tălpile scaunelor. Din scânduri sau crengi (fig. 13.4). Chiar din bucăți de parașută sau barcă. Din orice obiect care poate aluneca și căra.

13.3. Opincă

13.4. Sanie

Cea mai bună soluție pentru trasul săniei este o singură funie, de care sunt legate bucle în care își bagă umărul cei care participă la corvoadă. Pe zăpadă e mai bine ca tot șirul de oameni să calce pe urmele vârfului de coloană, deschizătorul de drum. În schimb, pe gheață 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 călca pe altă 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 tălpilor săniei).

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 goană la vale. Așază-te călare pe sanie, cu labele apăsate pe sol și ține-te de funia de tracțiune legată de capul săniei. Frânarea se face apăsând călcâiele în zăpadă și ridicând capul săniei.

Alege un drum ușor și neted până jos - departe de copacii printre care greu te streкори 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 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 construi o plută pătrată. 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 bușteni 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, găleți; alge, iarbă, stuf uscat - băgate în saci de plastic - și legate de plută astfel încât să rămână cu gura afară din apă. Adaosurile plutitoare se fixează la marginile - nu spre centrul plutei. Componentele plutei trebuie legate zdravăn împreună cu sfoară, corzi, sârmă, liane sau vițe. Flotoarele trebuie legate foarte strâns de plută. Butoaiele se leagă bine între două prăjini paralele.

O plută din trunchiuri de copac va avea un strat inferior, alcătuit din majoritatea buștenilor groși, și un strat superior de traverse din câțiva bușteni mai subțiri. Lemnul plutește foarte bine, dar:

- Caută și folosește o esență ușoară;

13.5. Plute

- Verifică mai întâi capacitatea de plutire a fiecărui trunchi;
- Nu folosi copaci mari.

Dacă găsești bambuși, pluta este ușoară și simplu de făcut.

Pentru a mișca pluta când adâncimea apei este mică, împinge pe fundul apei cu o prăjină (preferabil cu o crăcăna la capăt). Dacă adâncimea este mare, trebuie să vâslești sau să padelezi. Vâsla sau padela se poate improviza dintr-o creangă cu un capăt mai lat, sau dintr-un băț la capătul căruia se leagă un obiect lat (de exemplu un capac de oală).

O pânză pătrată agățată pe un catarg improvizat va împinge o plută cu vârf aproximativ în direcția vântului.

O luntre - în formă de cratiță sau coș de nuielă poate fi improvizată destul de ușor.

Mai întâi se construiește un cadru, înșirând pe sol un cerc format din câțiva copăcei sau bețe. Leagă-le împreună cu alte bețe astfel încât să rezulte fundul plat. Alte crengi se împletesc și se leagă de-a lungul marginii fundului rotund, formând bordul luntrei. Cadrul astfel rezultat, în formă de cratiță, se învelește strâns pe dinafară cu o folie de plastic sau cu o prelată impermeabilă.

Înaintarea se face cu o vâslă. Din cauza formei rotunde, luntrea nu păstrează direcția și este greu de condus (vezi și #6.8). Înainte de a porni într-o călătorie mai lungă, trebuie învățat și exersat mult vâslitul și deplasarea cu copaia, în apă puțin adâncă.

O barcă de salvare - pneumatică, din dotarea avionului sau vaporului.

Barca pneumatică trebuie să fie umflată bine și corect cu pompa sau cu gura, fără a exagera. Dacă există răniți care vor sta întinși pe podea, nu mai umfla și alte elemente ale bărcii (bancă etc).

Strânge, închide bine ventilele. Verifică cu regularitate presiunea aerului.

Când este mai cald, dezumfl-o puțin; când se face rece mai bagă aer. Pericolul de spargere, scăpare sau răsuflare este mai probabil sub apă, de-a lungul îmbinărilor și la ventile. Pentru reparații folosește peticele și dopurile din trusa bărcii.

Dacă marea este agitată, amenajează un acoperiș, pereți sau un paravan - în funcție de felul și forma bărcii.

Când aduni lucruri folositoare din apă, dintre resturile plutitoare de la naufragiu, ai grijă unde pui obiectele metalice ascuțite și tăioase.

Înainte ca epava avionului să se scufunde, încearcă să iei în barca de salvafie și o trusă de prim ajutor. Pentru ca barca să nu fie dusă departe de locul naufragiului, de vânt sau de curenți, aruncă peste bord o ancoră de apă, improvizată dintr-o găleată, un sac cu gunoi, un ghem de haine legat de barcă la capătul unei frânghii. Nu lăsa frânghia ancorei să roadă barca (vezi și #6.8).

Un autovehicul - probabil împotmolit sau înfundat într-un șanț și eventual distrus parțial.

După un accident, nu înseamnă că totul s-a terminat și rămâne doar să aștepți resemnat să vină moartea sau salvarea. Lupta pentru supraviețuire abia *acum* începe - oriunde te-ai afla: în deșert, pe teren inaccesibil, pe un câmp de gheață.

Iată câteva exemple de manevre, reparații sau improvizații mai obișnuite (e nevoie să te pricepi puțin la mecanică):

a) Când o roată s-a scufundat într-un șanț sau într-o groapă: trei oameni pot desțepeni, ridică și scoate automobilul prin balansare, fără a folosi motorul. Apucați împreună și ridicați deodată bara de protecție, apoi apăsați-o, ridicați-o - ș.a.m.d.; repetați fără pauze. Folosiți forța arcurilor de la suspensie ca să măriți prin rezonanță cursa oscilațiilor sus-jos ale mașinii, iar la momentul favorabil (suficient de sus), săltați scurt într-o parte roata și mașina, alături de șanț (vezi și la # 3.9).

- Dacă sunteți numai doi oameni, unul va lucra cu motorul (din cabină), iar celălalt va zgâlțâi automobilul în sus și în jos, încercând să-l salte deasupra gropii. Încercarea șoferului de a ambala motorul și de a mișca sau scoate roata din șanț trebuie sincronizată cu saltul mașinii în sus, rezultat din zgâlțâială. Nu lăsa roata să se rotească în gol. Scoaterea mașinii din groapă sau din șanț se face conducând-o și deplasând-o *înapoi* - pe același drum, folosit la accidentare, dar parcurs în sens invers.

b) Când autovehiculul e blocat de lapoviță, noroi sau gheață: nu ambala motorul. Bagă în viteza întâi și pornește foarte încet, cu viteza cea mai mică, astfel încât roțile de-abia să se rotească și să se târâie afară din groapă. Eventual mai adaugă greutate deasupra roților motoare (să nu patineze).

c) Dacă roțile au săpat și s-au afundat în șanțuri sau fâgașe, încearcă să miști ușor vehiculul înainte, apoi slăbește brusc ambreiajul pentru ca să se rostogolească înapoi, în groapă. Pornește din nou înainte, apoi lasă din nou să vină înapoi ș.a.m.d., crescând cursa la fiecare mișcare de du-te-vino, până când mașina se cațără singură afară din șanț. Dacă legi un fular sau o curea peste anvelopă, aderența crește spectaculos; în felul acesta automobilul poate fi scos din șanț de o singură persoană (șoferul).

Pentru desțepenirea mașinii poate fi folosit demarorul (deși manevra aceasta descarcă mult acumulatorul). Se demontează bujiile, schimbătorul de viteză se bagă în poziția de mers înapoi, apoi se cuplează demaratorul la motor. Dacă tracțiunea e pe roțile din spate, mergi în linie dreaptă. Când prinde și tracțiunea pe roțile din față, cotește urgent.

Dacă motorul are și manivelă de pornire: scoate bujiile, bagă în viteza întâi și mișcă mașina, scoate-o din groapă învârtind la manivelă.

d) Pentru ieșirea din șanțuri și fâgașe adânci, mai întâi ridică mașina cu cricul, apoi bagă sub roți scânduri, crengi sau pietre, sau orice alt material care mărește aderența roților- de exemplu gunoi sau pământ uscat căzut de sub aripi, un covoraș de cauciuc, saci (chiar dacă roțile le-ar putea arunca, încercarea merită făcută).

Dacă vrei să continui drumul cu orice preț, se pot face tot felul de improvizații. În loc de cameră auto - o frânghie înfășurată de mai multe ori pe roată sau pe jantă. În loc de benzină - țuică, parafină sau ulei amestecat cu neofalină etc.

Sau, iată câteva idei de utilizare a conținutului unei poșete de damă - pentru piese auto:

- Ciorapi de damă, folosiți drept curea de ventilator;
- Un ac de păr, utilizat ca siguranță electrică;
- Lacul de unghii folosit ca vopsea izolatoare, aplicat pe un conductor electric cu izolația roasă sau ruptă;
- Pila de unghii - folosită ca șurubelniță pentru reglarea jocului la electrozii bujiei;
- O fâșie dintr-o manta de ploaie - folosită la cârpirea prin înfășurare a unui furtun spart;
- Pudra de obraz - folosită pentru astuparea unei găuri sau a unei scurgeri din radiator.

Alteori sunt necesare măsuri mai drastice - care însă pot să strice definitiv mașina. *Cântărește* bine și rapid dacă reparația improvizată pe care o poți efectua ca să continui drumul trebuie neapărat făcută și dacă merită - sau nu.

13.4. ORIENTAREA ÎN TEREN

«Orientare» înseamnă să afli sau să stabilești:

- Punctele cardinale;
- Locul unde te afli, de unde pleci;
- Locul în care vrei să ajungi și direcția de mers.

Înainte de a pleca (*încotro?*) e obligatoriu să știi unde ești. Determinarea *cu precizie* a poziției necesită hartă, busolă, sextant, ceas, tabele de navigație; mai nou - un aparat GPS.

Dar se poate și mai simplu.

Cu harta și busola:

Harta este o reprezentare grafică a terenului, a peisajului. Scara hărții reprezintă raportul dintre distanța pe hartă și distanța pe teren. De exemplu, scara 1:50.000 înseamnă că 1 cm pe hartă reprezintă 500 m pe teren. Aproape sigur că partea de sus a hărții este spre Nord, dreapta spre Est etc. Formele de relief, drumurile, localitățile etc. sunt reprezentate prin semne și simboluri grafice explicate de «legenda» hărții, înscrisă într-un colț.

Dacă nu ai o hartă, fă-ți una. Desenează tu împrejurimile și semnele de reper mai îndepărtate pe care le vezi sau le cunoști. Completează-o pe măsură ce înaintezi - ca să nu ajungi să te învârtești în cerc.

Bagă harta într-o husă de protecție confecționată din pânză sau plastic. Nu o împacheta laolaltă cu restul echipamentului, ci bag-o în sânul cămășii sau într-un buzunar.

Poți copia o hartă: înnegrește-o pe dos cu creionul sau cu cărbune (în loc de indigo), apoi așează-o peste o foaie de hârtie albă și scrie sau desenează pe fața hărții cu un vârf ascuțit sau cu un creion. Hârtia poate fi înlocuită cu: tablă de la o cutie de conserve, dosul unei bucăți de scoarță de copac (preferabil mesteacăn), o bucată de cămașă.

Busola. O busolă «de teren» are următoarele calități: acul magnetic stă într-un lichid care-i amortizează vibrațiile; cadranul este marcat în grade; vizorul (cu care se țintesc punctele de reper) este rabatabil; carcasa are o muchie dreaptă, paralelă cu axa vizorului.

În afară de busola ta sau cea găsită în trusa de salvare a avionului ori a bărcii, mai poți lua sau demonta orice busolă găsită la bordul automobilului, vasului sau avionului defect *{atenție: îndepărtează magnetii de compensare fixați pe carcasa busolei de avion sau de navă}*.

Nu uita de corecțiile indicate pe hartă pentru *abaterea magnetică* (de obicei câteva grade).

Nu folosi busola lângă obiecte metalice sau aparate generatoare de câmp electric sau magnetic.

Verifică mereu, comparând *des* indicația busolei cu cerul nopții. Cum afli locul în care te afli:

- Urcă-te pe o înălțime, un deal, într-un copac, pe un acoperiș de pe care să poți vedea o suprafață mare de teren;

- Orientează harta (Nordul hărții spre Nordul geografic) cu ajutorul busolei;

- Alege în teren două puncte de reper vizibile, cât mai importante: localități, vârfuri de munte, lacuri etc; să fie amplasate astfel încât cele două direcții, din locul unde te afli până la ele, să facă un unghi de aproximativ 90°;

- Identifică cele două puncte pe hartă;

- Țintește prin vizorul busolei primul punct de reper și măsoară unghiul făcut de această direcție cu Nordul (se numește *azimut*);

- Trasează cu creionul pe hartă o linie care trece prin primul punct de reper și are înclinarea față de direcția Nord-Sud egală cu valoarea azimutului;

- Repetă ultimele manevre și pentru al doilea punct de reper;

- La intersecția celor două linii trase pe hartă este locul în care te afli.

Aparatura portabilă de poziționare GPS (Global Positioning System) se bazează pe un sistem de sateliți militari americani, puși gratuit la dispoziția publicului. Pe ecranul unui mic aparat special de emisie-recepție (greutate sub 300 g) alimentat de la baterii se poate afla, oriunde pe glob, 24 ore din 24: poziția (latitudine și longitudine cu precizie de 50 m), altitudinea, direcția punctelor cardinale N-S. Aparatele mai perfecționate prezintă chiar și o hartă a zonei în care se află.

Fără busolă - orientarea se poate face cu ajutorul:

- corpurilor cerești (soare, luna, stele);

- viețuitoarelor (plante și animale);

- semnelor naturale;

- cu o busolă improvizată: lamele de ras, construite din oțel superior, sunt ușor magnetizate. O lamă așezată pe suprafața unei ape liniștite plutește și se va roti orientându-se în direcția Nord-Sud. Pentru siguranță repetă de mai multe ori operațiunea de așezare și rotire a lamei pe apă.

*** Orientarea cu ajutorul astrilor:**

Soarele răsare aproximativ la Est și 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.

Iată cum poți descoperi soarele când e acoperit de nori: ia o lamă de briceag, o pilă de unghii sau un card bancar și ține-o verticală deasupra unghiei degetului gros (sau pe altă suprafață lucioasă), apoi rotește-o încet. Doar când norii sunt foarte groși nu vei reuși să sesizezi umbra (slabă) produsă de soare. La amiază umbra se vede mai greu, la fel și dacă stai sub un copac.

Direcția Nord - Sud poate fi aflată în cursul zilei (pe lumină) cu trei metode:

1. Înfiinge vertical un băț sau o prăjină pe un teren neted. Marchează pe sol, începând de dimineață, poziția umbrei făcută de vârful bățului la fiecare oră (aproximativ; nu este nevoie de ceas, de precizie). La sfârșitul zilei trage o linie care să unească toate marcasele; ea va arăta direcția E - V). Perpendiculara (cea mai scurtă linie care unește baza bățului cu linia E - V), indică direcția N- S.

În emisfera nordică, capătul liniei N-S dinspre baza bățului 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 băț 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): îndreaptă 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 cadranelui 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 depărtate de oiștea Carului (mânerul lingurii), se găsește o stea mai luminoasă -Steaua Polară (fig. 13.7), care este prima stea din oiștea 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 depărtate 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 Cărbuni* - fig. 13.8.

* Orientarea în pădure se poate face și cu ajutorul unor repere naturale:

- Urmărește suprafața stâncilor izolate aflate în locuri mai golașe: partea îndreptată spre Nord este întotdeauna «învelită» cu mușchi și licheni.

- Când vremea se încălzește, zăpada 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 miazănoapte a poienilor și mult mai numeroase și mai arătoase în părțile dinspre miazăzi (fig. 13.9).

- Arborii izolați (aflați în câmpie sau pe munte) își îndreaptă mai multe crengi și au coroana mai bogată spre Sud.

- Toți arborii foioși au coaja mai groasă spre Nord (de unde vin vifornitele).

- Cele mai abundente scurgeri de rășină pe trunchiurile coniferelor (molizi, zade, brazi etc.) sunt spre Sud.

13.7. Steaua Polară

13.8. Crucea Sudului

13.9. Orientarea cu ajutorul copacilor și plantelor

- De regulă, în secțiunea unei buturugi distanța dintre inele este mai mică spre Nord și mai mare spre Sud (fig. 13.9).

- Furnicile își construiesc de regulă mușuroaiele înspre Sud, la adăpostul arborilor.

- Intrarea în mușuroiul de furnici este așezată pe fața de Sud, mai întinsă; fața dinspre Nord este mai înclinată.

- Intrările și ieșirile din pământ ale mușuroaielor de cârtiță sunt orientate spre Nord.

Pentru *aflarea*, dar și pentru *confirmarea* punctelor cardinale, folosește *mai multe* metode, nu numai una. După ce le-ai găsit, *păstrează-le!*

Păstrarea direcției de mers -dacă n-ai busolă, alege două obiecte vizibile, două repere situate cât mai departe și aliniate pe direcția de mers. Mergi până la primul dintre ele și înainte de a pleca spre al doilea, alege un alt obiect îndepărtat, situat pe direcția de călătorie. În timpul mersului rămâi pe această linie. Verifică-ți mereu urmele drumului parcurs - pentru a te asigura că păstrezi direcția corectă.

Membrii grupului vor merge în șir indian la distanță de 10-15 m (30 pași) unul de celălalt. Ultimul om din coloană va compara adesea direcția de mers a șirului cu indicația busolei, sau cu orientarea vizuală, să se asigure că înaintează în linie dreaptă - mai ales când lipsesc puncte vizibile de reper.

Când faci o pauză, semnalează și marchează obiectele de reper. Nu le pierde și nu le uita.

Odihnește-te cu fața spre direcția de mers. Desenează o săgeată pe sol. Sau construiește-o din pietre înșirate pe jos.

Evaluarea distanțelor este înșelătoare. Pentru siguranță, după ce faci aprecierea, *înmulțește-o cu trei*. Cât despre parcurgerea distanțelor, supraestimează-le lungimea, iar viteza de mers consider-o cam de 3-4 km/h în condiții normale.

Probabil că vei fi obligat să faci devieri și ocolișuri, căci vei da peste obstacole cum ar fi: tufăriș des, 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 hartă 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 scoarța copacilor: pete albe, cam la nivelul pieptului, având o formă ușor de re-marcate, chiar dacă ninge.

Te-ai rătăcit, te-ai pierdut sau izolat de grup - și nici nu-i mai auzi pe ceilalți:

1. Nu te speria;
2. Oprește-te și așează-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 rătăcit cu adevărat.

Dacă nu reușești, întoarce-te la marcaj.

Pregătește-te să înnoptezi acolo, înainte de lăsarea întunerului (vezi la #7). Măine dimineață situația ți se va părea mult mai bună.

Cum afli cât timp mai este până la lăsarea întunerului: întinde brațul spre soare. Îndoaie 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 scoarță 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 rămas singur și trebuie să te descurci fără ajutoare. Îndreaptă-te pe drumul cel mai drept și mai scurt posibil spre malul mării sau spre un loc cunoscut. Sau coboară la vale, pe lângă râu. Chiar și în zona cea mai pustie și nepopulată, până la urmă tot o să dai de oameni și de locuințe.

Mirajele: apa, zăpada, nisipul - pot licări și produce imagini mișcătoare. De exemplu: deasupra nisipului fierbinte - valuri; orașe - pe cer; soldați în mers - de la tufișuri; corăbii - de la păsări reflectate în apă. Nu lăsa aceste iluzii optice (*fata morgana*) să-ți ia mințile și să-ți întunece judecata.

Dacă ceea ce vezi este dubios, schimbă punctul de observație sau privește de la diverse înălțimi, din diverse unghiuri - pentru a constata dacă vedenia își schimbă forma, dispare sau e reală.

13.5. PUȚINĂ METEOROLOGIE

Dacă te prinde vremea rea pe drum, poți avea neplăceri mari - chiar mortale, înainte de a pleca, studiază buletinul meteorologic. Observă schimbarea vântului și a presiunii atmosferice; notează starea și semnele vremii, cum a fost vremea înainte și cum se schimbă în continuare.

Vremea e mult mai localizată decât climatul. Pot apărea diferențe foarte mari ale stării vremii între două locuri sau localități învecinate.

Vântul. Un regim stabil și regulat al vântului, cu schimbări identice de la zi la noapte, indică vecinătatea unei suprafețe, a unui volum mare de apă (mare sau lac). Briza suflă ziua dinspre apă spre pământ, iar noaptea în sens invers.

Mirosul adus de vânt poate da o informație asupra locurilor pe care le-a străbătut, de exemplu mirosul de mare, de iarbă de mare, de pădure etc.

Studiază și reține direcția și regimul vânturilor și al vremii: de obicei vântul care suflă dintr-o anumită direcție va aduce mereu același fel de vreme.

Cât timp bate un vânt tare și uscat, vremea rămâne neschimbată; când vântul se oprește sau își schimbă direcția, s-ar putea să plouă.

Dacă e ceață, poate apărea roua, dar nu ploaie.

Vântul slab și cerul senin: vreme bună. Într-o zi frumoasă, intensificarea puternică a vântului va fi urmată de schimbarea vremii.

Vântul puternic din Nord pe vreme frumoasă precum și vântul puternic din Sud pe vreme rea, ploaie sau ninsoare, arată că timpul nu se schimbă. Când vântul se oprește brusc și apare o acalmie - urmează furtuna.

Norii sunt semnele cele mai sigure pentru prevestirea vremii.

Cele 10 feluri de nori sunt descrise în continuare, iar altitudinea lor obișnuită din zona temperată (în zona arctică aceiași nori stau mai jos) este indicată între paranteze. Cu cât norii sunt mai sus, cu atât vremea va fi mai frumoasă.

- *Norii cirrocumulus* (altitudine 5-8 km): au aspectul valurilor mici pe care le face nisipul bătut de vânt. Sunt semn de vreme bună: apar de obicei după o furtună și se împrăștie lăsând cerul senin.

- *Norii altocumulus* (1,5-6 km): mai groși și mai mari decât cirrocumulus, mai puțin albi și cu umbre pe ei. Sunt nori de vreme bună; apar după o furtună.

- *Norii cumulonimbus* (1,5-10 km): nori joși, de furtună. Negri, amenințători, cu vârful lățit ca o nicovală. Aduc grindină, vânt puternic, tunete, fulgere. Deasupra lor apar nori cirus falși, sub ei nori nimbostratus falși.

- *Norii cumulus* (max 2,5 km): se recunosc ușor, sunt albi și pufoși. Dacă sunt rari și distanțați, urmează vreme bună; dacă sunt mari și au multe capete, pot produce deodată averse de ploaie. Dacă apar deasupra mării, pe un cer fără nori - arată că sub ei este pământ.

- *Norii cirus* (5-9 km): înalți, ca smocurile de fum, constau din cristale de gheață care le dau o culoare albă. Apar pe vreme bună.

- *Norii cirrostratus (5-9 km)*: formați din cristale de gheață, au aspect de vițe albe. Produc un halou, ca un inel luminos în jurul soarelui sau al lunii. Dacă un cer plin cu nori cirus se înnegrește, iar norii devin cirrostratus, înseamnă că vine ploaia sau zăpada.

- *Norii altostratus (2,5-6 km)*: formează un voal gri deasupra soarelui sau lunii. Dacă se apropie vremea umedă, norii se înnegresc și se îngroașă, acoperind complet soarele sau luna până ce începe ploaia.

- *Norii nimbostratus (1,5-5 km)*: formează straturi joase și negre, care indică apropierea ploii sau zăpezii (până în 4-5 ore) ce va cădea câteva ore.

- *Norii stratocumulus (sub 2,5 km)*: au aspectul unei formații joase, consistente, care înaintea și acoperă întregul cer - dar uneori au și zone subțiri prin care se zărește soarele. Pot produce ploi mici, dar de obicei după-amiaza se împrăștie și lasă cerul senin peste noapte.

- *Norii stratus (sub 2,5 km)*: sunt cei mai coborâți nori. Formează un strat uniform ca ceața din aer - sunt numiți și ceața munților. Deși nu sunt nori de ploaie, pot produce câte o stropeală. Când, peste noapte, se formează nori groși și dimineața acoperă cerul - de obicei se împrăștie curând și ziua va fi frumoasă.

Prevederea vremii. Animalele sunt sensibile la schimbarea presiunii atmosferice - de aceea pot fi folosite la previziunea vremii pe termen scurt. Păsările insectivore se ridică și vânează la înălțimi mai mari pe vreme frumoasă, mai jos când se apropie furtuna. Intensificarea neobișnuită a activității rozătoarelor în cursul zilei prevestește vreme rea. Dacă țânțarii și muștele înțepă insistent, fără să se ferească, iar animalele dau semne de nervozitate, se apropie furtuna.

Și oamenii simt uneori schimbarea vremii. Persoanele cu părul ondulat constată că la apropierea vremii proaste sau umede părul li se zbârlește. Sau, reumatismul, bătăturile, sciatica etc. se înrăutățesc și dor la apropierea vremii umede și proaste.

Înrăutățirea timpului mai este anunțată și de: apariția și menținerea unor cercuri concentrice (halou) în jurul soarelui sau al lunii; aerul mai transparent, mai curat - vizibilitatea mai bună; apariția pe piscurile izolate a unor nori denși, care se mișcă rapid pe verticală; soarele care răsare în ceață; vântul care bate noaptea dinspre vale spre înălțime (sau invers ziua); animalele sălbatice care coboară (să se adăpostească); câinii care părăsesc turma și se apropie de stână; rândunelele și lăstunii care zboară razant cu solul; albinele se refugiază ziua în stup sau rămân în stup

dimineata; vacile se strâng unele lângă altele; peștii sar peste suprafața apei; broaștele ies la mal și orăcăie puternic.

Îmbunătățirea vremii mai este anunțată de: apariția unui strat subțire de ceață deasupra crestelor muntoase; apariția cetii, seara pe vale; soarele care apune pe un cer albastru, senin și trandafiriu; lipsa vântului (fumul se ridică vertical); înseninarea cerului; luna care strălucește viu pe cerul senin; răcirea aerului noaptea și apariția picăturilor de rouă; dispariția norilor înaintea apusului; plecarea din mușuroi a furnicilor la treabă; țânțarii care zboară în roiuri compacte; muștele zboară în roiuri mici care se învârtesc; șopârlele ies să se încălzească; rândunelele, pescărușii și bătlanii care zboară foarte sus.

Culoarea cerului arată gradul de umiditate atmosferică: verde - aer foarte umed; galben - umed; roz - uscat. Cerul roz înainte de răsărit prevestește vreme frumoasă; galben-auriu: ziua va rămâne frumoasă; roșu-purpuriu dimineata în zori: se apropie furtuna; roz la apus sau roșu noaptea: vreme bună; galben-pal: vine ploaia; roșu-murdar-violet, la apus sau la răsărit: vine furtuna; alburiu, puțin încețosat, plus vânt slab și soare arzător: furtună; fulgerul fără nori: vreme bună. Cerul gri dimineata prevestește o zi uscată, dar seara cerul gri arată că ploaia vine curând.

Dacă fumul focului de tabără se ridică liniștit, vertical, vremea va rămâne bună. Dacă însă se zbate, își schimbă direcția, flutură, sau e forțat în jos după ce s-a ridicat liniștit până la o anumită înălțime - vine vremea proastă, furtuna sau ploaia.

Când se apropie ploaia sunetele se aud mai departe, iar mirosul vegetației se întărește.

Cercul colorat, vizibil în jurul soarelui sau al lunii, se va mări dacă vine vremea bună și se va restrânge dacă se apropie ploaia. Curcubeul după amiaza târziu arată și el că vremea se îmbunătățește.

13.6. MERSUL PE JOS

Înainte de a părăsi epava avionului sau a mașinii, construiește lângă ea un semn, o săgeată mare și vizibilă de la înălțime, care să arate unui eventual avion de salvare direcția spre care ai plecat.

La început mergi foarte încet. Dacă apar semne de bășici la tălpi, oprește-te și tratează-le (vezi la # 19.10). Mărește viteza treptat. Încearcă să umbli cu un mers, o călcătură care nu produce bășici. Dacă poți, evită

văile adânci, prăpăstiile, stâncile, pereții, desişurile, mlaştinile, chiar dacă prin ocolirea lor lungeşti mult drumul. La urcuş mergi în zig-zag.

Umblați în coloană, în şir indian. Nu vă înghesuiți (interval 2-3 m), nu vă întreceți. Stați împreună. Pe teren sau pe pante întinse, netede, la şes, coloana va fi condusă de persoana cea mai slabă. Pe teren accidentat în frunte merge un om zdravăn, experimentat (capul, deschizătorul de drum). Persoana de la sfârşitul coloanei, (încheietorul grupului) are grijă să nu rămână nimeni în urmă.

Dacă unul se opreşte, toți ceilalți vor face la fel.

Unu - doi membri ai grupului (numai adulți!) pot fi lăsați să o ia mai repede înainte ca să deschidă drumul, să recunoască traseul și să pregătească tabăra. Ei vor lăsa pe drum, marcaje vizibile, convenite. Dar *atenție* să nu-i pierdeți și să nu vă pierdeți!

Pauzele - se fac atunci când este nevoie de ele, NU la anumite intervale de timp prestabilite. Totuși, opririle prea dese sunt contraproductive. Încearcă să parcurgi distanțe cât mai mari într-un ritm constant, convenabil. Orientativ se recomandă pauze de 5-10 minute la fiecare oră sau după fiecare 300 m diferență de nivel.

Ceața - înșeală simțul de orientare și echilibru (te face să te învârti într-un cerc, în general cu deviere spre dreapta); falsifică aprecierea distanțelor și mărimii pantelor; deformează sau chiar face imposibilă determinarea direcției zgomotelor; anulează senzația de mișcare, de urcare sau de coborâre a pantelor.

În ceață mergi pe linia de creastă, mai ales la urcuş, pentru a ajunge în puncte înalte, dominante, de unde te poți orienta cu ajutorul celorlalte procedee; sau mergi pe firul văilor, care duc de regulă la un izvor, un pârâiaș, o casă, o cabană, o stână etc. Poți folosi potecile de om sau de animale. Nu merge însă prin pădure, sau de-a curmezișul pantelor sau înălțimilor.

Dar în întuneric, pe ceață, pe viscol sau vijelie - mai bine NU înainta. Oprește-te și adăpostește-te imediat (vezi la #7).

Termină totdeauna devreme etapa zilnică de mers, ca să poți pregăti tabăra înainte de lăsarea întunericului.

Când treci peste sau prin zone mocirloase, cu gheață, pe teren cu suprafața instabilă, ia la tine o prăjină. Dacă începi să te scufunzi, întinde-

te orizontal, rosto-golește-te și târăște-te ținând prăjina transversal sub umeri sau piept, ca să ajungi la mal. Nu te speria, nu face mișcări violente.

În timpul călătoriei mănâncă (vezi #16); bea (vezi #5); fii vesel: cântă.

Dacă faci turism cu cortul (dar nu numai): seara, prima urgență e ridicarea cortului (pentru cazul în care se strică vremea sau năvălesc insectele). Când ajungi la locul de popas și golești rucsacul:

- așează lanterna la îndemână;
- așează separat alimentele și vesela;
- pune la îndemână un pulovăr sau un hanorac.

Pentru refacerea organismului, mănâncă cât mai repede după efort (în max o oră). Aprinde focul sau soba pe un loc orizontal, ferit de vânt, departe de obiectele care pot lua foc: cort, iarbă uscată etc.

Înainte de culcare:

- pune lanterna, hârtia igienică, prosopul într-un loc cunoscut, ușor accesibil;

- securizează cortul: scoate din el orice obiect mirositor (alimente, pasta de dinți, săpunul, hainele îmbibate cu sudoare etc.) și atârnă-le cât mai sus;

- golește rucsacul, lasă deschise toate buzunarele ori clapele și agață-1 cât mai sus (animalele curioase să vadă ce-i înăuntrul buzunarelor nu vor mai roade pânza, dacă ele sunt deschise);

- pregătește de cu seara apa pentru dimineață, ca să poți pleca cât mai repede;

- nu deranja vecinii de camping; nu face gălăgie, nu asculta muzică după apusul soarelui;

- stai puțin și admiră cerul înstelat, mulțumește lui Dumnezeu că ești viu și sănătos.

Marșul pe jos se poate desfășura:

Prin regiunile polare: cum ar fi Arctica, Antarctica, zonele nordice din Alaska, Canada, Groenlanda, Islanda, Scandinavia, nordul Rusiei; zonele de mare altitudine pot fi și ele considerate polare.

Temperatura ajunge iarna la - 40°... - 80°C. Vântul violent poate sufla și ridica zăpada la 30 m înălțime. Un vânt de 32 Km/h coboară termometrul de la -14°C (în aer liniștit) la -34°C. La solstițiu, în mijlocul iernii, la amiază poate fi complet întuneric, dar vara, ziua durează 24 h.

Frigul blochează mintea (din cauza încetirii și slăbirii circulației sanguine). Fă-ți un plan repede, cât încă mai ești cald și gândești coerent.

Salvează echipamentul din epava avionului sau a navei imediat ce dispăre pericolul de foc care urmează după prăbușire, aterizarea forțată sau naufragiu. Dacă e frig puternic, scurge uleiul sau motorina pe sol, înainte de a îngheța în baia motorului sau în rezervor. Benzina cu cifra octanică ridicată (de avion) nu îngheață, poate fi lăsată în rezervor. Scoate acumulatorul și depozitează-l la căldură. Organizează și verifică: hainele, adăpostul și focul.

*** Când stai - *adăpostește-te*: nu sta în bătaia vântului! Caută un adăpost natural pe care să-l îmbunătățești. Evită locurile în care adăpostul sau chiar tu ai putea fi îngropat de o alunecare sau de o avalanșă de zăpadă ori pietre. Nu face adăpostul lângă apă - unde stau musca neagră, țânțarul și tăunul. Apără-te de insecte - vezi # 4.8.**

Pentru a păstra căldură în adăpost și în corp:

- Păstrează curățenia: murdăria și grăsimea blochează spațiile termoizolante

cu aer.

- Evită supraîncălzirea: ventilează-te!

- Nu purta hainele strânse pe corp: lasă aerul să circule!

- Păstrează hainele uscate: pe dinafară și pe dinăuntru!

În timp ce aștepti salvatorii, pregătește materialele și echipamentul de [; semnalizare (vezi și la #3.3).

*** *Aprinde un foc* deși combustibilul se găsește mai greu: lemne plutitoare; untură de focă sau de pasăre; din epavă.**

În tundra găsești sălcii, tufișuri de mesteacăn sau jnepeni. Uneori găsești casiope - o plantă întinsă pe sol, cu frunze mici și flori albe ca de lăcrămioară. Conține multă rășină și arde chiar udă.

* *Apa*: vara găsești apă destulă. Chiar dacă băltoaca pare murdară, maro și are gust sălcii, plantele care cresc în ea o mențin potabilă. Dacă ai dubii, fierbe-o.

Iarna topește gheața și zăpada. Nu mânca gheață sfărâmată, poate să-ți rănească gura și să te deshidrateze.

* *Igiena*: principalele pericole sunt degeraturile, înghețul (hipotermia) și orbirea (temporară). Prea buna etanșare a adăpostului poate duce la asfixierea cu oxid de carbon.

Frigul moleșește gândirea. Menține-te activ și vigilent, dar evită oboseala și păstrează-ți energia pentru treburile utile și urgente. Dormi cât mai mult poți -nu vei îngheța în somn, decât dacă ești atât de obosit încât nu poți reface căldura pe care o pierzi către aerul înconjurător. Mișcă și masează degetele de la mâini și de la picioare, urechile. Ia măsuri de prevenire a degeraturilor. Nu pune gaz sau ulei pe piele - îngheață imediat și distruge pielea.

Ai grijă să nu amâni defecarea - altfel apare constipația (periculoasă). Încearcă s-o termini înainte de ieșirea planificată din adăpost - cu această ocazie vei evacua și gunoaiele.

* *Îmbrăcămintea*: gerul puternic provoacă în câteva minute degerarea oricărei părți de corp descoperite. Deci acoperă complet tot corpul. Poartă o glugă care se strânge cu șiret; tivul de blană împiedică respirația să înghețe pe față și să rănească pielea. Dacă hainele nu au șireturi, leagă cu o sfoară manșetele de la mâneci și de la pantaloni, ori bagă-le în mănuși, ciorapi sau în ghete, spre a evita pierderea de căldură. Dacă transpiri, lărgeste gulerul și manșetele, eventual dezbracă un strat de haine.

* *Skiurile* pot fi improvizate din lemn sau metal (bucăți din vehicul) și vor avea lățimea aprox 15 cm și lungimea maxim 1 m. Bețele de ski se pot face din crengi.

* *Rachete pentru zăpadă*: Pe zăpadă bătută, veche, se merge excelent cu skiurile, dar pe zăpadă afânată, proaspătă, sunt mai bune rachetele de zăpadă (inventate de eschimoși). Când pășești cu racheta, menține-o cât

mai paralelă cu suprafața zăpezii, deci ridică fiecare picior fără a înclina laba.

* *Cum se confecționează o rachetă:* dintr-o creangă sau o tulpină lungă de brad tânăr (verde), molid sau salcie se face o buclă, iar capetele se leagă bine împreună (fig. 13.10). Apoi se leagă traversele și se împletește plasa. Sau, se pot folosi bucăți de țeava, scândură sau plasă de sârmă - orice material care ar putea asigura mărirea suprafeței de călcare și apăsare a tălpii pe zăpadă. Racheta va fi cât mai ușoară, nu cât mai solidă. Înjghebează din crengi o zonă centrală mai rigidă, de care îți legi încălțăminte.

13.10. Racheta pentru zăpadă

* *Marșul:* dacă te hotărăști să *pleci*, îndreaptă-te spre un țărm, râu mare sau o localitate. Călătoria va fi deosebit de obositoare (vezi la #9) și foarte lentă.

Vara banchiza se dezgheață, iar tundra se schimbă în mocirlă. Rachetele de zăpadă sau skiurile sunt strict necesare, mai ales în teren împădurit.

Evită mlaștinile, bălțile, nisipurile mișcătoare. În cazul în care se apropie un viscol, îngroapă-te în zăpadă, adăpostește-te. Nu te deplasa în timpul viscolului.

Încearcă să călătorești pe apă, pe un râu: vara pe o plută sau o barcă, iarna pe gheață. Dacă însă râul face prea multe curbe, evită-1 și mergi pe teren mai înalt. Pe un râu înghețat mergi pe la interiorul curbei și pe partea opusă locului în care se varsă un râu în altul. Sau, ocolește și mergi pe mal, până treci mult dincolo de confluență. Tot timpul fii atent să nu calci pe gheață subțire.

Pe *banchiză* (gheață pe mare), nu lăsa pe cineva mult în urmă. Punctele de reper depărtate (iceberguri etc.) pe un câmp de gheață nu sunt sigure (se mișcă mereu) și dacă cineva rămâne în urmă, se va rătăci. Fii gata pentru situații neașteptate: insula sau blocul plutitor de gheață se sparge, este instabil, se răstoarnă.

Ocolește aisbergurile (blocuri de gheață plutitoare) căci se pot răsturna brusc, mai ales datorită suplimentului de greutate pe care îl constituie corpul tău. Nu merge și nu pluti pe lângă pereții de gheață; se pot sparge, desprinde sau cădea bucăți uriașe - fără nici un avertisment.

Structura gheții depinde de anotimp. E bine să te adăpostești pe o porțiune de gheață joasă, cu suprafața netedă. Nu sări imprudent peste apă, de pe o bucată sau insulă de gheață pe alta, chiar de pe muchia gheții. Săritura trebuie să fie cu vreo 1-1,2 m mai lungă decât lățimea apei, pornind și sfârșindu-se la oarecare distanță (peste 0,6 m) de muchiile malurilor (care se pot rupe). Apa rece *omoară* - vezi # 6.3.

* *Orientarea* este dificilă. Teritoriul, peisajul polar vor fi o câmpie cu aspect foarte monoton, fără semne de reper. Suprafața terenului este înșelătoare. Lângă Pol busola nu funcționează corect. Verifică și compară indicația busolei cu orientarea stelelor. Călătorește noaptea ca să te poți orienta după stele.

Urmărește zborul păsărilor: la vremea dezghețului păsările de uscat se îndreaptă spre pământ; ziua păsările de mare zboară spre larg și seara se întorc spre mal. Partea de jos a norilor pare neagră deasupra mării deschise și deasupra pământului fără zăpadă, împădurit; albă deasupra banchizei sau unui câmp de zăpadă. Gheața proaspătă produce reflexe gri, iar banchiza și zăpada troienită, pulberată -reflexe marmorate.

Urmărește cursul râurilor: coboară pe o plută sau pe gheață - însă nu și în Siberia, unde râurile și fluviile curg spre Nord.

În deșert: distanțele sunt mari și condițiile de mers foarte grele (vezi și #5).

* *Măsurile urgente*, imediat după accident - vezi la # 2.5, plus:

- Scoate și salvează apa din vehicul sau epavă;
- Așteaptă să treacă orice pericol de foc, de aprindere a vehiculului sau epavei;
- Salvează restul echipamentului;
- Relaxează-te: stai jos, respiră adânc de 10-15 ori, destinde umerii și abdomenul. Este de importanță vitală să nu-ți pierzi capul din cauza fricii și să nu te repezi aiurea în dogoarea deșertului. Stai la umbră și fă-ți planuri. Dacă știi că te vor căuta echipe de salvare, trebuie să stai pe loc cel puțin 7 zile, pentru a le da răgaz să vă găsească, să ajungă la locul accidentului.

Pentru supraviețuire trebuie să valorifici fiecare bucată de umbră disponibilă, să te aperi de bătaia directă a soarelui, să eviți transpirația și să reduci activitatea în timpul căldurilor de peste zi.

* *Apa:* este extrem de importantă - chiar vitală (vezi #5). Raționalizeaz-o imediat. Supraviețuirea depinde în mod hotărâtor atât de apa de băut disponibilă cât și de capacitatea ori de îndemânarea de a nu pierde apa din corp. Fără apă vei rezista 2 zile la +50° C - dar numai dacă zaci la umbră și nu faci nimic. Dacă trebuie să umbli ca să ajungi într-un loc sigur, distanța pe care o poți parcurge depinde de apa disponibilă. La +50° C, fără apă - poți face vreo 40 km dacă umbli noaptea și te odihnești ziua; sau, dacă umbli ziua, vei leșina după 8 km. Cu 2 litri de apă ai putea rezista 3 zile și parcurge cam 55 km.

Trebuie să bei 1,5 litri de apă pentru fiecare 2 litri pierduți (raportul 3/4). Să nu crezi că dacă bei mai puțin vei transpira mai puțin. Dar și apa băută peste cantitatea într-adevăr necesară nu se înmagazinează, ci va fi evacuată, adică folosită fără rost.

Dacă în cursul traversării unui deșert ți se strică mașina și rămâi înțepenit pe loc, probabil că te afli totuși pe un traseu ales ținând seama tocmai de amplasarea oazelor, a izvoarelor și a puțurilor de apă. Pentru a scoate apa dintr-un puț e nevoie să cobori un vas: găleată sau sticlă legată cu o sfoară. Existența băltoacelor de pe fundul văii unui râu secăt (*uadiîn* limba arabă) depinde de anotimp. Adeseori ele sunt acoperite de băștinași cu o piatră sau cu crengi.

Când ești departe de orice sursă cunoscută de apă, poți încerca să sapi un puț. Dar nu în timpul zilei, pe căldură, căci vei pierde apă prin transpirație, pe care nu știi dacă o vei putea înlocui. Înainte de a te apuca de orice treabă judecă și compară pierderea sigură de lichid cu câștigul posibil.

Când vine - uneori după ani de secetă deplină - ploaia poate avea un caracter torențial și produce inundații bruște, înainte de a fi absorbită rapid de sol.

* *Adăpostește-te:* caută imediat umbra. În răcoarea serii construiește un adăpost. Nu sta într-un vehicul sau o epavă metalică (ziua o să te coci). Folosește-l ca suport pentru un acoperiș, sau folosește, de exemplu, umbra de sub aripa avionului căzut. Îngrămădește pietre ca să faci un paravan. Valorifică pereții văii unui râu secăt (exceptând cazul în care poate veni o inundație bruscă sau un torent). Pentru răcorirea spațiului de dedesubt, fă acoperișul din două straturi sau foi suprapuse, cu un strat de aer între ele.

Lasă marginile de jos ale acoperișului sau prelatei mai ridicate de la sol și nefixate - ca să fluture și să ajute la ventilație. Noaptea în schimb ancorează-le cu pietre.

Nu sta direct pe solul cald; ridică patul, ca să circule aerul pe dedesubt.

* *Aprinde focul*: îți dă căldură noaptea, fierbe apa, face fum (pentru semnalizare). Tufișurile care cresc în deșert sunt uscate și ard bine. Dacă nu găsești alt combustibil, poți arde benzina, motorina sau uleiul de la motorul mașinii, amestecat cu nisip într-un vas. Balega arde și ea.

* *Îmbrăcămintea* reduce pierderea de apă, apără de soare și de insecte, încălzește pe timpul nopții. Hainele trebuie să fie ușoare și largi, cu mult aer între țesătură și piele - cât mai aproape de costumația arabilor, a beduinilor. În felul acesta transpirația este mai eficientă (produce o răcire mai bună). Pantalonii lungi apără mai bine picioarele de soare și de insecte. Acoperă capul și labele picioarelor.

Umblă cu corpul cât mai bine acoperit. În afara pericolului de insolație și de arsuri datorită soarelui, pielea descoperită pierde și multă apă prin evaporare.

Pune pe cap o pălărie sau o șapcă cu o bucată de pânză care atârnă la spate, pe ceafă, sau copiază moda arăbească: împăturește de câteva ori o batistă și pune-o pe creștetul capului, apoi ia o basma de pânză cu latura 120 cm și îndoi-o pe diagonală; pune basmauă peste batistă, cu latura lungă spre față și leag-o cu o sfoară împrejurul capului (fig. 10.2). Această basma asigură spații de aer și apără de nisip. Noaptea înfășoară-o peste față - ca să-ți țină cald.

S-ar putea ca ochelarii de soare să nu protejeze suficient ochii; aplică alte metode - vezi #10.1.

* *Încălțăminte*: nu umbla cu picioarele goale până ce pielea și talpa nu se întăresc; altfel se va arde și va face bășici. Nu lăsa descoperită partea de deasupra labelor. Deasupra sandalelor deschise improvizează niște jambiere prinse pe picior; te vor apăra de soare și de nisip.

* *Igiena*: majoritatea bolilor posibile sunt cauzate de expunerea excesivă la soare și la căldură. Ele pot fi evitate dacă îți acoperi mereu capul și corpul și stai la umbră. Printr-o creștere treptată a duratei de expunere la soare și a intensității efortului, plus apă suficientă, poți să te adaptezi bine și să eviți multe pericole.

Frecvent apar constipația și dificultatea de a urina. Transpirația abundentă combinată cu hainele strânse care ating și freacă corpul pot bloca glandele sudo-ripare, ceea ce provoacă o iritație neplăcută a pielii denumită *spuzeală*.

Alte pericole sunt: cârceii datorati lipsei de sare și căldurii, care pot provoca epuizarea, infarctul, insolația și arsurile de piele.

Evită infecția zonelor umede ale corpului: subțiori, între picioare, între degetele de la picioare, prin menținerea lor cât mai curate și uscate. În deșert, rana cea mai mică se infectează dacă nu este tratată imediat. Extrage ghimpii și țepii cât mai repede. Orice crăpătură a pielii din talpă crește rapid și devine dureroasă, împiedicând mersul. Bandajează orice tăietură sau crăpătură cu o fașă sau o cârpă curată și trateaz-o cu ce ai la dispoziție.

* *Marșul* se va desfășura probabil pe un teren frământat, cu schimbări neașteptate ale vremii: ba vânt, îngheț, ceață, ba o căldură de te topești. Nu căra bagaje cu greutatea totală mai mare de 15 kg, însă numai o canistră cu apă are deja 5 kg (chiar asta e problema și pericolul călătoriei în deșert).

Călătorii au de cărat în principal apă, plus: o pânză mare (o bucată de prelată sau plastic) pentru umbrar, ceva îmbrăcăminte, hrană - puțină, echipament pentru orientare. Nu uitați lanterna - întrucât călătoria se face numai pe timpul nopții (iarna se poate călători și pe lumină).

În timpul zilei, pe căldură stai și odihnește-te la umbra acoperișului făcut din două straturi ale foii de material disponibil (vezi și la #7). Înainte de-a te odihni, scoate-ți încălțăminte și ciorapii (și curăță-le des de nisip).

Umblă fie pe coama dunelor de nisip, fie prin văile dintre ele. Pe cât posibil ocolește zonele cu nisip mișcător. *Atenție* când mergi pe întuneric - pantele neașteptate sunt mai abrupte decât par. Învață și antrenează-te să vezi noaptea.

Trebuie să-ți faci un plan de mers către o destinație bine stabilită. Alege ca țintă o linie (țărnișă, șosea) și nu un punct (localitate, oază) - afară de cazul în care ești foarte aproape de el. După ce ai luat o hotărâre, nu o schimba.

În cazul unei *furtuni de nisip*, adăpostește-te cum poți (vezi și # 13.9). Furtuna de praf sau nisip reduce vizibilitatea. Trebuie luate imediat măsuri pentru etanșarea tuturor orificiilor din adăpost și din

îmbrăcăminte, oricât de mici, ca să nu pătrundă nisipul. Încheie hainele. Dacă furtuna te surprinde neadăpostit, întinde-te pe sol cu picioarele spre vânt. Din când în când rostogolește-te, ca să nu te îngroape.

Dacă hotărâți să va 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 rămâne celor care stau. Împărțeala depinde și de totalul rezervelor disponibile.

În junglă - problema o constituie numărul foarte mare de probleme de tot felul care te sâcâie și pe care nu le poți ierarhiza. Aici prosperă toate formele de viață, inclusiv microbii și paraziții. Orice fel de protecție e binevenită - nu te dezbrăca. Îmbrăcăminte, chiar udă de la transpirație, apără de înțepături, mușcături și pișcături.

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.

Apa e în general bună de băut (curată din cauza depărtării de civilizație) dar hrana se găsește mai greu (numeroase plante sunt otrăvitoare, deși sunt atrăgătoare, frumos colorate).

- Pădurea ecuatorială - are noaptea temperaturi de +20.. .30°C. Copacii ating înălțimi de 60 m. Frunzișul des al copacilor împiedică razele solare și căldura să pătrundă până la sol. Este relativ răcoare și prea puțină vegetație mărunță care să împiedice deplasarea oamenilor. În schimb vizibilitatea este redusă, fiind ușor să te rătăcești. Nici eventualii 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 pătrund până la sol, unde vegetația mărunță se dezvoltă intens. Tufișurile și arbuștii cresc cu până la 3 m/an. Mersul e dificil, lent, fiind nevoie de tăierea unei poteci prin vegetație cu un cuțit lung, o macetă sau parâng.

- Pădurea subtropicală se întinde până la 10° latitudine spre Nord și spre Sud de Ecuador. O parte din an sunt ploi puține, chiar secetă, iar în celălalt anotimp sosește musonul, cu ploi torențiale. Cresc copaci pereni, iar tufișurile sunt foarte dense.

În astfel de zone cu vegetație densă, semnalizarea către salvatorii din avion trebuie amplasată în luminișuri sau poieni (aflate adeseori lângă coturile râurilor) sau mai bine - pe o plută, în mijlocul râului.

- Pădurea din munți se găsește la o altitudine de peste 1000 m. Vegetația este relativ rară, copacii sunt piperniciți și strâmbi. Crengile joase împiedică mersul. Noaptea e frig, ziua e cald și cețos. Supraviețuirea este dificilă - coboară repede spre poalele muntelui, în pădurea tropicală.

- Mlaștinile de apă sărată se găsesc la malul mării, în zona de acțiune a mării. Cresc păduri de mangrove cu înălțimea până la 12 m. Acești copaci au rădăcini foarte dezvoltate, împletite atât deasupra cât și sub nivelul apei, ceea ce îngreunează mult înaintarea.

Vizibilitatea este redusă, traversarea zonei se face cu greutate. De obicei trebuie mers pe jos, dar uneori există canale suficient de late pentru a putea folosi o plută. Mediul este ostil omului: lipitori, crocodili; dar nu vei duce lipsă de hrană: pești, moluște, viețuitoare de apă, plante din belșug.

Dacă ești obligat să poposești într-o mlaștină, află care e nivelul cel mai ridicat al fluxului (după linia de sare și resturile depuse pe trunchiul copacilor) și construiește patul deasupra lui. Acoperă-te bine contra furnicilor și țânțarilor. Fă focul pe o platformă amenajată tot deasupra apei, folosind copacii uscați sau veștezi care stau în picioare. Într-o mlaștină toate putrezesc repede - caută pentru foc lemne sănătoase.

- Mlaștinile de apă dulce apar în zonele joase din interiorul uscatului. Sunt pline de vegetație cu ghimpi, care împiedică mersul și reduce vizibilitatea. Supraviețuirea însă nu e grea. Adeseori se găsesc insulițe, așa că nu vei fi obligat să stai sau să mergi tot timpul prin apa până la piept. De asemenea, sunt destule canale navigabile și suficiente materiale din care să poți construi o plută.

* *Adăpostul*. Pentru tabără:

a) Alege un teren solid, uscat - nu moale și umed. Evită să ai crengi uscate deasupra. Verifică pericolul de inundație. Curăță complet vegetația din zonă.

b) Culcă-te nu pe sol, ci la oarecare înălțime, într-un hamac (fig. 13.11) sau pe un pat înălțat (morman de crengi). O schemă simplă ar fi un pat cu 4 araci la colțuri, totul complet acoperit cu o pânză (de parașută). Un acoperiș simplu de bivouac (vezi la #12.2) este bun în orice ocazie.

13.11. *Hamac și acoperiș*

c) Dacă ți-e teamă, construiește un gard din măcăciuni în jurul taberei. Întreține focul aprins toată noaptea. Înevește-te bine contra frigului.

d) Presară cenușă de la foc pe un cerc, o dâră lată de o palmă în jurul taberei, ca să împiedici insectele să dea năvală.

În junglă se pot improviza multe lucruri din lemne și frunze mari, folosind ca instrument doar un cuțit sau pietre ascuțite. Din frunze se poate face un acoperiș de colibă. Din bețe de bambus sau trestie se poate face o undiță, un harpon sau mobilă. Din viță, liane, trestie, stuf sau iarbă 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, construiește 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.

* *Marșul este* obositor, dar necesar, căci frunzișul copacilor împiedică eventualii salvatori să vă vadă și descopere din avion sau elicopter și acoperă semnalele de ajutor pe care le faceți.

Animalele de pradă, păianjenii veninoși, șerpii 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 junglă sau desiș 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 prăpăstii.

Când găsești un drum - mergi pe el.

Unde ai putea da 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 junglă constă din: apă (umple recipientii imediat ce apare o ocazie); macetă; busolă; ghetete 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 dimineața devreme și seara; peste zi se ridică prea sus pe cer și nu poate da indicații utile. Dacă nu ai busolă, urmărește cursul unei ape.

Ocolește orice desiș, mlaștină sau râpă. Dacă potecile pe care le întâlnești sunt folosite de animale și reptile, nu merge pe ele noaptea. Alege totdeauna traseul cel mai ușor, nu cel mai scurt.

În junglă ești mereu ud, de la ploaie și de la sudoare. Vei pierde în continuu umiditatea și sărurile vitale din corp. Bea tot timpul și înghite săruri. Luptă cu epuizarea produsă de căldură (vezi la #19.6).

Dacă te rătăcești sau te pierzi de grup, ia imediat măsuri și acționează pentru regăsire (vezi #13.5). Lovește cu un ciomag trunchiurile copacilor: astfel de zgomote străbat mai departe decât țipetele. Dar acest gen de accident NU trebuie să se întâmple. Stați mereu împreună!

Atenție la copacii cu rădăcini ramificate, multiple ca o caracatiță. Ei semnalizează existența unei mlaștini, care trebuie ocolită. De asemenea, privește adesea în sus și fii atent la crengile uscate, nucile de cocos, animalele care ți-ar putea cădea în cap.

Faceți cât mai mult zgomot, pentru a avertiza animalele (de exemplu: lovind cu bățul peste trunchiurile copacilor). Călătoriți în coloană, primul om deschide drumul cu maceta.

Evită buturugile, buștenii, crengile putrede, căci adăpostesc căpușe. Când dai de o apă - *atenție* la crocodili. Nu deranja cuiburile de viespi.

Fii atent tot timpul. Odihnește-te adesea.

Seara, oprește-te din timp, astfel încât tabăra să fie pregătită *înainte* de lăsarea întunericului.

* *Pericole*: atacul insectelor - vezi la #4.8. În *râuri* trăiesc diverse viețuitoare agresive, ca peștele pirania, calcanul cu țepi, tiparul electric,

crocodilii. Sunt și pești neagresivi, dar periculoși din cauza aripioarelor cu țepi ascuțiți. *Atenție la Candiru* - un pește răpitor minuscul (2,5 cm lungime) și transparent din zona fluviului Amazon. Se spune că e în stare să urce prin jetul de urină al unui om care se ușurează în apă și intră pe uretră, unde rămâne blocat cu aripioarele, fără a mai putea ieși. Acoperă-ți organele și nu urina în apă.

La munte - pe cât posibil evită să mergi prin sau peste munți (vezi #7, #14 și #15). Mai ales când sunt acoperiți cu zăpadă sau ghețari și prezintă pericol de avalanșe. Zona înaltă, acoperită permanent de zăpadă, nu oferă nici hrană, nici adăpost. Cățărarea și mersul pe ghețari necesită cunoștințe care nu pot fi învățate decât într-o școală de alpinism.

Dacă nimerești accidental pe un munte și este exclusă sosirea unor ajutoare, coboară spre vale ziua, pe lumină - acolo poți găsi hrană și adăpost.

* Când poți, privește, studiază și alege dinainte drumul cel mai ușor, pentru a ocoli prăpăstiile, pantele înzăpezite, pereții de gheață, stâncile stratificate (fărămicioase), cascadele, pantele foarte abrupte sau grohotișul. *Evaluarea dificultății terenului* se face într-o pauză de mers. Când cobori e greu să poți vedea și evalua zona sau să vezi ce urmează mai la vale. Încearcă să te apropii de o muchie a pantei și să privești în jos. În general aspectul părții depărtate 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 grohotiș sunt înșelătoare, par continui - până când ajungi la o săritoare sau la o prăpastie.

Dacă nu aveți echipamente adecvate - de exemplu coardă 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 n-o cunoști. S-ar putea să aibă 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 epavă. Un sac de plastic poate fi folosit ca sac de dormit. Pe teren stâncos, tare - dormi pe burtă; 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* fața este orientată în sensul mersului, picioarele calcă cu tălpile depărtate 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, ținând corpul orientat fie spre direcția de mers, fie lateral. Mersul are doi timpi: aducerea piciorului din urmă lângă cel dinainte, apoi înaintarea piciorului dinainte în direcția de mers, cu pași de lungime constantă. Greutatea corpului se schimbă cât mai continuu de pe un picior pe celălalt. Corpul va fi puțin aplecat înainte și genunchii ușor îndoțiți, pentru a permite o apăsare uniformă și rulată pe toată talpa sau pe colțari.

Pentru păstrarea echilibrului ajută-te la mers cu un băț pe care-l sprijini pe sol mai sus de tălpi.

* Pentru cățărare pe pereții de stâncă alege locurile unde panta este mai mică. are prize și poate fi urcată. Îndreaptă-te spre zonele cu platforme, terase sau scări care oferă un drum *vizibil până* sus, la vârf. Văile, crăpăturile, hornurile crează 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, n-o accepta drept singura posibilă și inevitabilă. Dacă te blochezi, coboară (vezi la #15) și încearcă prin altă parte.

Cățărarea și coborârea *pe stâncă fără* asigurare cu o frânghie sau coardă 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 căderii unui avion).

Dacă n-ai altă soluție și ești silit să te cațări nu numai cu picioarele, ci și cu mâinile, respectă următoarele reguli:

- O porțiune de urcuș sau coborâș se parcurge *mai întâi cu gândul și apoi cu pasul*. Înainte de a porni, privește cu atenție panta pe care vrei s-o urci. Alege cu privirea drumul optim, care va ocoli zonele periculoase (sfârâncioase, alunecoase, umede) și va avea prize bune (curate, aparent solide, convenabil amplasate etc. - vezi #14). Când pregătești cățărarea 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 cățărării trebuie preluat de picioare;

- Corpul se ține vertical, nu prea apropiat, dar nici prea depărtat, de perete (vezi fig. 14.1);

- În orice moment al cățărării 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 (mână sau picior) sapă, lovește, caută alt reazem mai sus. Cățărarea se realizează mutând alternativ o mână - un picior;

- Cățărarea trebuie să se facă ritmic, relaxat și fără salturi, cu respirația cât mai lejeră și constantă;

- Genunchii și coatele nu se folosesc ca sprijin;

- Înainte de utilizare, prizele trebuie verificate din punct de vedere al rezistenței și curățate de eventualele murdării; ele trebuie să formeze un triunghi;

- Prizele de mână și de picior nu se aleg prea sus sau prea în lateral;

- În general, talpa trebuie așezată pe sol astfel încât suprafața de contact să fie maximă. Pe suprafețele alunecoase (iarbă umedă, grohotiș, zăpadă etc.) se folosește muchia tălpii, pe cele tari - toată talpa;

- Bocancul se așează pe sprijine cu vârful; cu cât picioarele sunt mai depărtate, cu atât trebuie folosită mai mult rama interioară;

- Prizele de mână trebuie folosite pentru sprijin și mai puțin pentru tracțiune și apucare;

- Când mergi lateral sau orizontal - nu încrucișa mâinile sau picioarele;

- Coborârea unui pasaj dificil se face cu fața la perete, privind printre picioare sau lateral, fiind în general mult mai dificilă decât urcarea;

- Fii foarte atent la rafalele de vânt, care te pot dezechilibra și scoate de pe prize.

Alte sfaturi:

- Pe un perete de *rocă stratificată* cu panta mare, te cațări săpând locașuri de sprijin pentru vârful labelor (lovind, săpând cu botul gheței) și prize pentru mâini (sapi cu degetele). Stai vertical.

- Nu merge pe marginea unei prăpăstii sau pe o bârnă îngustă - când bate un vânt puternic sau s-a lăsat ceața.

- Un adult valid urcă o diferență de nivel de aprox 300 m/oră și coboară cam 500 m/oră.

- Viteza normală la șes este de 4 km/oră. Pe terenuri accidentate și în condiții meteorologice grele viteza de mers scade la 3,5 - 2 km/oră.

- Înainte de a folosi ca punct de sprijin o creangă, un arbust, o tufă, o piatră, un cablu, un lanț sau o balustradă - verifică-i soliditatea (vezi # 14.3). La fel, verifică orice punte, podet, balustradă peste o apă sau o prăpastie.

* *Mersul pe zăpadă și gheață* necesită unele cunoștințe și deprinderi deosebite, pentru a evita epuizarea și a păstra un ritm constant de mers pe toată distanța.

Pe un strat adânc de zăpadă proaspătă, calcă vertical. Capul coloanei trebuie să pășească în așa fel încât între urme să rămână suficientă zăpadă nebătătorită, pe care cei ce urmează nu trebuie să o surpe.

Pe orice pantă muntoasă trebuie să eviți pericolul de avalanșe. În plus, nu umbla pe sub cornișele sau pe lângă coamele de zăpadă care se pot prăbuși fără nici un avertisment.

Urcarea unei pante de zăpadă se face la fel ca a unei roci sfărâmicioase. Lovește, sapă trepte pentru picioare. Nu încorda inutil mușchii, lasă să lucreze greutatea piciorului care lovește. Nu face pașii prea mari. Echilibrează-te agitând mâinile învelite cu mănuși sau haine călduroase. Dacă n-ai piolet pentru săparea treptelor, a prizelor sau a

găurilor în gheață, poți improviza ceva dintr-o piatră alungită, un țăruș sau un briceag. O astfel de unealtă trebuie oricum procurată, fiind extrem de necesară și pentru a te opri dacă aluneci pe pantă (vezi mai jos).

În cazul unei pante cu zăpadă moale și adâncă, pentru formarea treptelor se poate întrebuința atât laba, cât și genunchiul (aplecat înainte).

În zăpada înghețată și tare, treptele se sapă înfigând sau lovind cu vârful ori cu marginea bocancului, a colțarului sau a pioletului. Treptele trebuie să fie ușor înclinate spre susul pantei și să constituie puncte sigure de sprijin pentru toată talpa. Pe suprafața unei trepte trebuie să încapă cel puțin jumătate din talpa bocancului. Distanța dintre pași va fi egală cu lățimea șoldurilor.

Corpul se menține cât mai vertical, evitându-se înclinarea spre pantă (vezi #14). Se calcă pe toată talpa.

Când panta este abruptă sau lungă, se merge în serpentine (zig-zag). La vârful zig-zagului sapă trepte mai mari, mai late.

Respectă mereu regula celor 3 puncte de contact *permanent* cu panta.

La *coborârea* pantelor acoperite cu zăpadă și gheață, poziția corpului este influențată de înclinația și de lungimea pantei.

O pantă cu înclinația mică, acoperită cu zăpadă moale, se coboară cu fața înainte (*spatele spre munte*), cu picioarele întinse, cu labele picioarelor desfăcute, înfigând bine călcâiele.

Pantele cu înclinație medie se coboară cu fața spre vale, având genunchii ușor îndoșiți, iar corpul puțin înclinat înainte.

Dacă însă înclinația este mare (pantă abruptă), coboară *cu fața spre pantă*, spre peretele muntelui, pe un traseu în zig-zag, săpând și scobind prin lovire trepte sau prize. Treptele de sus pot fi întrebuințate drept prize pentru mâini. Te poți ajuta și de un piolet sau de un toiag, pe care te sprijini. Pantele foarte mari se coboară în trei timpi: doi pași, apoi pioletul sau toiagul înfipt în zăpadă la nivelul pieptului.

Când cobori folosind urmele vechi, călcătura trebuie să fie mai ușoară pentru a evita surparea treptelor. Pe pantele fără urme, înfige călcâiele și ridică vârful bocancilor; în acest fel, se realizează trepte orizontale în zăpada întărită și bătătorită.

Dacă stratul de gheață pe o stâncă este subțire și are o lungime mică (1 -2 m). poate fi curățat sau cioplit cu o bucată de piatră, apoi zona respectivă poate fi parcursă cu picioarele băgate doar în ciorapi. Încălțăminte va fi legată de corp cu șireturile sau cărată în mână. Nu uita de pericolul degeraturilor (vezi #7). Într-o astfel de situație, cântărește mai întâi alternativele și analizează bine prioritățile.

De obicei pe zăpadă sau pe gheață nu găsești puncte de ancorare. Dacă există vreo formă, vreun punct de sprijin, de exemplu stânci, un piolet, se poate folosi o frânghie.

Când panta este uniformă, acoperită cu zăpadă tare, se sfârșește lin, iar vizibilitatea este bună, coborârea se poate executa și prin *alunecare voită - în picioare*. În acest caz se vor respecta următoarele *reguli*: pioletul se ține pe partea piciorului din spate; viteza alunecării se menține și se reglează prin apăsarea călcâielor în zăpadă; se evită coborârea șezând; tălpile se mențin la o distanță în plan transversal egală cu lățimea soldurilor, iar în sensul alunecării la o jumătate de pas.

Coborârea prin alunecare pe zăpadă poate fi executată atât voit cât și accidental, datorită ezitărilor, pierderii echilibrului, rafalelor de vânt sau neatenției, însă la orice coborâre trebuie să te aștepti că vei face o greșală și vei cădea.

Pentru această eventualitate fiecare persoană trebuie să aibă pregătit un țaruș improvizat pe care să-l înfigă în sol sau în zăpadă ca să se agate, să frâneze și să se oprească. Țarușul poate fi improvizat din chei, o piatră, un levier, un ciocan, o șurubelniță, un cuțit (mare), o creangă sau un băț (fig. 13.12). Ține-1 la îndemână, gata oricând de folosire.

13.12. Țaruși pentru zăpadă

Indiferent de cum aluneci pe panta acoperită cu zăpadă sau gheață, imediat după ce cazii, corpul trebuie rotit și dirijat în poziția cea mai potrivită pentru frânare: culcat cu fața în jos, având capul în sus, spre înălțime și picioarele depărtate. Frânarea alunecării se realizează în principal numai prin înfigerea progresivă a ciocului țarușului sau pioletului în zăpadă; dar începe și se termină cu vârful bocancilor, ținând brațele și țarușul sau pioletul în poziția de oprire. Deci:

1. Răsuțește-te cu fața în jos și apasă bocancii în sol;
2. Adu țarușul la piept;

3. Înfringe-l *treptat* în zăpadă, folosind greutatea corpului.

Această metodă de frânare poate fi adaptată și la pante acoperite cu altfel de materiale alunecoase: noroi, mâzgă, praf, pietriș, grohotiș fin. Învață și exersează din timp.

* *Pericole la munte*: dacă te-ai rătăcit, ești epuizat, vine furtuna sau se apropie noaptea - coboară în vale. Nu mai pierde vremea - COBOARĂ.

Dacă este prea întuneric, sau terenul este prea accidentat și nu poți coborî, pregătește-te să înnoptezi acolo (vezi la #7).

* *Dacă te-ai rătăcit* - caută și regăsește drumul bun:

a) Nu urmări firul apei, nu coborî pe lângă el, nici prin defileu, prăpastie, cascadă, săritori sau praguri;

b) Nu intra în hornuri, fisuri sau viroage între pereți de stâncă;

c) Nu fugi, nu te repezi la vale - poți nimeri peste multe pericole ascunse, invizibile (prăpăstii, pante cu grohotiș, iarbă alunecoasă, bolovani) - și nu te mai poți opri;

d) Ferește-te de cornișe (streșini de zăpadă): adeseori nu îți dai seama când mergi sau schiezi pe deasupra lor, pe coama muntelui. Poți călca pe ele și te prăbușești în gol (târându-i și pe alții cu tine). Mergi totdeauna prin zona bătută de vânt, departe de creasta muntelui, NU prin sau spre panta apărută de vânt.

* *Cum te ferești de accidente* -când faci drumeție la munte, fă-o numai împreună cu un tovarăș, un grup, un club organizat, cu oameni pricepuți și experimentați. Orice munte e periculos, nu numai Himalaya sau Aconcagua: potecile Bucegilor (adevărate „bulevarde”) sunt străjuite de numeroasele cruci ale inconștienților, care înainte de a pleca de acasă nu s-au gândit deloc la ce-i așteaptă. *Nu subestima* pericolele muntelui, chiar într-o excursie aparent ușoară (de o zi, pe un drum marcat etc.) și ia *totdeauna* cu tine în rucsac: haine călduroase, hrană de rezervă, ghete cu talpa profilată, lanternă, busolă, hartă, fluier, pelerină. Anunță unde mergi. Verifică mai întâi buletinul meteorologic. Nu porni la un drum prea greu. Respectă marcajele, indicatoarele turistice și recomandările cabanierilor sau ale Salvamontului. Fii prudent - nu super ambițios și încrezut.

Într-o crevasă - adică o prăpastie îngustă într-un ghețar, adeseori invizibilă din cauză că este acoperită cu un capac subțire de zăpadă.

Cel căzut într-o crevasă poate fi ridicat cu ajutorul a două frânghii de *un singur om*, dacă: victima era asigurată și legată cu una din frânghii (s-o numim A), conștient, în stare să participe la salvare, poate apuca o a doua frânghie (B), există sus două puncte de ancorare pentru cele două frânghii (pioleți, stânci, stâlpi sau colți de gheață).

Cum se procedează:

- Se ancorează frânghia A (cu care era asigurată victima) sau ambele corzi A - dacă cel căzut era legat de doi tovarăși.

- Salvatorul de sus își înfinge picioarele lângă ancora nr. 2.

- Salvatorul coboară frânghia B, care la capătul de jos are un laț.

- Victima bagă laba piciorului în lațul 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 că 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 talpă (încarcă B și descarcă A).

Dacă sus sunt două persoane treaba merge mai repede, dar pentru victimă 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 inconștientă 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. Cățărarea cu 3 noduri Prusik (autoblocante)

Însă cel mai bine -*evită* situația periculoasă: ocolește și NU traversa ghețarii, mai ales zonele cu crevase. Fii mereu foarte atent la drum și la pericolul unor crevase. Verifică drumul din față cu o prăjină sau aruncă pietroaie.

Dacă ai dubii asupra unei porțiuni, ocolește-o cât mai pe departe. Adeseori o culoare albăstruie a gheții arată că dedesubt este o gaură adâncă.

În avalanșa de zăpadă: pe orice pantă muntoasă trebuie evitat pericolul de avalanșă.

Există mai multe feluri de avalanșe:

* *Alunecarea unui strat ele zăpadă moale*: zăpada proaspătă (max. 3 zile), moale, care se topește, nu se așează și nu se compactează imediat, la fel ca stratul de zăpadă veche și tare, sau de gheață, aflat dedesubt. Între stratul proaspăt și cel vechi se formează o legătură instabilă. Stratul superior de zăpadă moale pare sigur și solid dar orice perturbație, impuls, șoc sau zgomot puternic poate rupe coeziunea superficială care îl ține lipit pe stratul vechi. O întreagă zonă se desprinde și pornește alunecând pe deasupra stratului compact vechi, prăbușindu-se ca un castel din cărți de joc. Mai ales pe o pantă aparent nevinovată, dar cu înclinația mai mare de 14°, apărută de vânt, adeseori sub o cornișă sau într-o vale.

* *Avalanșa aeropurtată din zăpadă prăfoasă (pulver)*: produsă de zăpada proaspătă, nou căzută fie pe o crustă tare, veche, fie pe vreme rece și uscată. Poate porni ca o avalanșă de *strat* (vezi mai SUS), dar în continuare își mărește amploarea și antrenează din ce în ce mai multă pulbere de zăpadă, ajungând la viteze foarte mari. În aceste condiții victimele mor din cauza asfixierii produsă de inhalarea zăpezii.

* *Avalanșa de zăpadă udă*: pornește de obicei într-o perioadă de topire, de încălzire, după o ninsoare urmată de o creștere rapidă a temperaturii. Se mișcă mai încet decât avalanșa aeropurtată, adunând în mersul ei copaci și stânci într-un strat foarte adânc. Când se oprește, ea îngheață în întregime aproape instantaneu, ceea ce îngreunează foarte mult salvarea victimelor. Condițiile care favorizează pornirea unei avalanșe sunt:

- Primele 2-3 zile după ninsori abundente;

- După încălzirea bruscă și accentuată a vremii zăpadă devine umedă, grea [cauza avalanșelor *de primăvară*, din zilele însorite);

- După ninsori reduse cantitativ, dar însoțite de vânt;

- înclinarea pantei 20°-55°;

- Forma văii în formă de V; viroagele, văile cu zăpadă mare;

- Pantele lungi, plane, convexe sau concave;

- Plăcile stâncoase și fețele cu iarbă (chiar și o pătură de ienupăr pitic, afiniș, smârdar etc); pantele cu copaci, jnepenișuri, tufișuri, blocuri de stâncă sau denivelări în trepte rețin zăpada și sunt mai puțin periculoase, dar uneori sunt acoperite și netezite de zăpada veche, care devine ea însăși un pat de avalanșă pentru noul strat de zăpadă.

- Grosimea stratului de zăpadă peste 30 cm;

- Ninsorile abundente cu zăpadă uscată (*pulver*), când stratul nou nu s-a tasat și nu s-a «sudat» de bază.

Avalanșele se pot repeta în același loc, după un interval foarte scurt. Ocolește astfel de zone. Când totuși trebuie să traversezi o pantă cu pericol de avalanșe, încearc-o mai întâi aruncând pe ea pietroaie și bulgări de zăpadă. Dacă apar bulgări de zăpadă care se rostogolesc la vale - este semn rău.

Tot secretul pentru *salvarea* dintr-o avalanșă este să ai o situație bună încă dinainte de pornirea ei. Pentru asta pregătește-te:

- Studiază zona și fă-ți dinainte un plan cu ce vei face, încotro te vei îndrepta dacă avalanșa pornește.

- Slăbește și pregătește legăturile skiurilor să fie gata de desprindere. Scoate mâinile din curelele bețelor de ski sau cureaua pioletului.

- Aranjează și desfă legăturile rucsacului.

- Înainte de a intra pe o pantă periculoasă, leagă-ți de talie o „sfoară de avalanșă” improvizată, pentru ușurarea descoperirii și salvării tale. Este vorba de o sfoară colorată, cu marcaje din metru în metru, care să indice și spre ce capăt al ei este corpul tău. Sfoara plutește și rămâne de obicei la suprafața avalanșei conducând salvatorii spre purtător.

- Pentru a se mișca mai ușor și mai în siguranță, deschizătorul de drum își va lăsa rucsacul altui tovarăș.

- Se mărește distanța dintre membrii grupului, dar nu mai mult de limita vederii.

- Toți vor călca cu pași mari pe aceleași urme (NU se face o potecășanț), ușor, în liniște și în ritm constant.

- Dacă vremea este nefavorabilă (temperatură ridicată sau foarte coborâtă, ninsoare, ceață, vânt puternic, ploaie etc.) sau la căderea întunericului, grupul se oprește și face tabără.

- Se merge cu prioritate pe creastă, evitând prin ocolire tăierea orizontală sau oblică a pantelor; dacă nu se poate, zona expusă va fi urcată pe linia de cea mai mare pantă și cât mai aproape de creastă.

- Zona periculoasă, expusă avalanșei, va fi parcursă pe rând, de fiecare membru al grupului, singur. În timp ce el traversează zona, asigurat sau nu cu o coardă, ceilalți vor sta în afara zonei periculoase și-l vor supraveghea - inclusiv dacă e prins de avalanșă.

- În timpul mersului nu trebuie neglijate nici alte pericole majore: căderea, înghețul, insolția, oftalmia, căderea de pietre, distrugerea sau pierderea unui echipament, rătăcirea unui membru al grupului etc.

Alte măsuri *preventive* pentru ușurarea descoperirii victimelor: o lanternă legată cu o sfoară de corp; ceară de ski specială, cu miros, pentru atragerea câinilor; magneți introduși în talpa bocancului - pentru a fi descoperiți cu detectorul de metale; telefonul mobil; purtarea unui emițător (Pieps, Arva) care permite localizarea purtătorului până la 100 m.

* *Când avalanșa te-a prins și te-a scufundat în ea - în câteva secunde vei fi băgat la fund și rămâi acolo dacă nu faci nimic.*

Uneori s-ar putea să mai poți respira chiar când ești îngropat sub zăpadă, dacă ai noroc și nimerești la fund în golul dintre niște stânci, sau ești aproape de vârful avalanșei. Dar această senzație optimistă este înșelătoare, căci durează numai cât timp avalanșa se mișcă: imediat ce s-a oprit, în strat apare o presiune gigantică care compactează și îngheață instantaneu toată masa de zăpadă - cu tine îngropat în ea.

Așa că NU sta împietrit de groază, NU te lăsa dus - ci acționează!

Când avalanșa *pornește* - adică apare o crăpătură care începe deodată să șerpuiască de-a curmezișul pantei, cu zgomot de explozie înăbușită, iar întregul covor de zăpadă o ia la vale:

- Aruncă, scapă imediat de skiuri, bețe, piolet, rucsac - și alte lucruri care te pot încurca;

- Verifică urgent unde te afli: la vârful, mijlocul, latura sau baza avalanșei;!

- Încearcă să-ți întârzie pornirea și alunecarea la vale prin orice mijloc. De exemplu: sărind în sus - dacă avalanșa te prinde de glezne. Sau, sări într-o parte., - dacă ești aproape de zăpada rămasă stabilă, nemișcătoare. Sau, agață-te de vreun copac, tufiș, cablu, stâncă ieșită din zăpadă;

- Aruncă-te spre o zonă mai bună pentru salvare, adică spre vârful muntelui, sau lateral, spre marginea suprafeței pornită la vale. Cu cât e mai puțină zăpadă deasupra ta pe pantă, până la marginea avalanșei, cu atât va fi mai puțină care să te acopere și să te îngroape mai târziu;

- Înoată: încearcă să înoți spre o margine sau în lateral. Folosește un fel de înot pe spate, cu capul în sus, spatele spre vârful muntelui și picioarele spre vale. Sau, stai întins și înoată în stilul craul ca să te menții la suprafață;

- Dacă riști să fii ciocănit de bucățile de zăpadă solidă - încearcă să te rostogolești ca o minge. Nu există o regulă clară de urmat. Încearcă să rămâi stăpân pe situație;

- Și **NU deschide gura** - multe victime au murit asfixiate de zăpada ajunsă în plămâni. Acoperă nasul și gura pentru a nu înghiți zăpadă;

- Păstrează-ți forțele pentru ultimele clipe ale avalanșei. Două lucruri sunt de importanță covârșitoare: *să ai un spațiu cu aer înaintea feței și să fii cât mai aproape de suprafață*. Când simți că avalanșa se încetinește și începe să se așeze, să se oprească, încrucișează brațele în jurul capului pentru protejare împotriva lovirii și pentru crearea unui spațiu liber în zona feței. Ghemuiește-te, iar după oprire întinde picioarele ca să creezi un gol. Sapă imediat în jurul tău un gol cât poți de mare. Fă un efort disperat ca să ieși la suprafață. Dacă în cursul acestui ultim efort nu știi unde este susul, scuipe și du-te în direcția opusă salivei;

Strecoară-te, ieși din orice haină sau echipament care te poate împiedica la mișcări. Păstrează forțe ca să poți țipa când auzi oameni sau salvatori pe deasupra; în fine:

- **NU te lăsa cuprins de panică.** Sigur că treaba asta este ușor de zis și greu de făcut. Însă groaza crește ritmul respirator și consumă oxigenul, iar tu ai mare nevoie de el, cât mai mult timp. Forțează-te deci să rămâi calm, să respiri liniștit.

- în multe cazuri (zone turistice, excursie în grup) salvatorii sosesc repede. Victimele sunt deseori căutați foarte eficient cu ajutorul câinilor special dresați. Se cunosc destule cazuri de supraviețuitori care, deși îngropați și complet blocați în zăpadă, au mai trăit încă multe ore.

Dacă ești aproape de suprafață și auzi oamenii care caută, țipă după ajutor, deși șansa de a fi auzit de ei este mică.

Există și multe diferențe de la o avalanșă la alta. De exemplu, ai mai multe șanse să termini îngropat aproape de suprafață în cazul zăpezii umede - decât în zăpada prăfuită uscată. O acțiune de succes într-o avalanșă de zăpadă prăfuită poate să nu aibă nici un efect într-alta cu zăpadă consistentă.

Tactica de auto-salvare descrisă mai sus este valabilă pentru o avalanșă din zăpadă curgătoare, mărunțicaa de la pornire. Dacă zăpada se fragmentează și rămâne sub formă de blocuri mari compacte, atunci poate reușești să sari pe un bloc și să rămâi pe el până jos, sau până se oprește.

După ce o persoană este prinsă de avalanșă, imediat restul membrilor din grup trebuie să devină salvatori. Fiecare secundă contează pentru victimă. Adică:

- Vor urmări vizual traseul omului antrenat în avalanșă și 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, săpare, căutarea șnurului de avalanșă sau a 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

bețele 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 crează vreun pericol, cineva pleacă să anunțe echipa Salvamont.

În momentul opririi avalanșei cei acoperiți sunt vii. Probabilitatea lor de supraviețuire descreește 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 altă 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. Amână 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 problema de importanță vitală. Cel mai important factor din punctul de vedere al siguranței de trecere este *locul*. Timpul consumat pentru alegerea locului de trecere, a vadului optim, nu este timp pierdut. Caută:

a) Maluri joase, degajate. Acestea oferă loc suficient pentru odihnă și recuperare - dacă vei da de bucluc;

b) Vadul, fundul râului, să fie tare, neted, fără obstacole;

c) Zona să nu aibă bușteni înțepeniți, vârtejuri, stânci sau alte primejdii -atât în porțiunea traversării, cât și în zona mai la vale de ea;

d) Curentul apei să fie cât mai slab. Deci alege o zonă de albie lată. Sau acolo unde râul curge prin mai multe brațe;

e) Adâncimea cât mai mică. S-ar putea să ai de înotat.

Cum? Ca să nu-ți fie frig păstrează ceva haine pe tine, dar să nu fie largi. Umblă încălțat pentru a putea călca și avea priză pe bolovani, pietre ascuțite sau în găuri. Poartă rucsacul în spate - te ajută la stabilitate și echilibru - iar dacă lucrurile dinăuntru sunt dibaci aranjate, pot avea și un efect ajutător de plutire - dacă te împiedici și cazi. Dar pregătește-i curelele ca să-l poți scoate ușor, dacă vei cădea sub el și nu te mai poți ridica.

Când traversezi înot, nu purta rucsacul în spate. Nu merge contra curentului.

Nu trece dacă e frig, ceață, sau dacă apa e prea rece.

Adaptează următoarele metode la situația în care te afli:

- *Traversarea individuală simplă*. Mergi perpendicular pe maluri, cu fața spre malul țintă, cu pași mici, târând talpa pe fundul apei. Sprijină-te de stâncile ieșite deasupra apei sau aflate puțin sub oglinda ei. Când curentul este foarte puternic, deplasează-te cu fața spre vale, traversând spre malul opus într-o direcție diagonală; pentru asta ai însă nevoie de spațiu suficient pentru mișcare.

- *Traversarea individuală cu sprijin pe o prăjină zdravănă*, pe post de al treilea picior. Înfige capătul prăjinii ceva mai în față și mai în amonte de tine pe fundul râului, apoi ține-te de ea și mergi până dincolo de punctul de sprijin. Și repetă. Curentul va apăsa prăjina în jos.

- *Traversarea în grup*: dacă grupul are *șipersoane mai slabe* sau mai neajutorate, încrucișați coatele și formați un rând cu persoana mai slabă la mijloc. Sau mai bine, formați un șir de oameni solidarizați atât prin încrucișarea brațelor, cât și printr-o prăjină ținută de toată lumea (fig. 13.14). Persoana mai slabă este la mijlocul șirului, cea mai tare este la capătul dinspre deal, în amonte. Traversarea se face diagonal spre vale, nu perpendicular pe maluri. Dacă persoana mai slabă alunecă, cade, se împiedică sau leșină, celelalte 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 burtă 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 ș.a.rn.d.

Dar aveți grijă ca locul ales pentru traversare să aibă malurile suficient de degajate. 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 tragă de funie înapoi și contra curentului - căci l-ar putea băga sub apă și sufoca.

13.8. CĂLĂTORIA PE APĂ

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 și să remediezi incidentul.

Dacă vrei să folosești forța vântului și înalți o pânză, s-ar putea să constați că produce mai mult 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 urmează. Leagă pluta cu o funie lungă, cu care să o conduci de pe mal, peste pragurile sau obstacolele pe care le-ai descoperit.

Nu te îndepărta de mal. Când apar ape învolburate, praguri, săritori, o cascadă, bagajele trebuie descărcate și transportate pe jos, pe mal, până dincolo de zona periculoasă, iar pluta goală va fi condusă de pe mal cu ajutorul funiei - sau veți construi o plută nouă acolo unde reapare apa liniștită.

Seara descarcă pluta și trage-o cât mai sus pe mal. În cursul unei furtuni *atenție* la pericolul unei revărsări sau viituri neașteptate.

Cu barca de salvare:

- Nu sări din avion sau vaporul naufragiat direct în barca de cauciuc. Urcă-te cu grijă în ea;

- Verifică prezența tuturor membrilor grupului;

- Vâslește pentru a fugi de nava care se scufundă;

- Apropie-te de alte bărci de salvare și stați împreună;

- Aruncă ancora de apă;

- Acordă primul ajutor.

Bărcile se vor lega împreună cu o coardă de vreo 7 - 8 m. Se leagă pupa unei bărci de prova alteia ș.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 mări 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 aşteptării:

- Salvează și adună materialele, resturile care plutesc în apropiere (**daratenție** la vârfurile metalice și muchiile care ar putea să găurească sau să sfâșie fundul sau bordul bărcii de cauciuc);

- Adăpostește-te de intemperii cu ajutorul oricărui fel de acoperiș ce poate fi improvizat pe barcă;

- Faceți *de veghe* în schimburi a câte 2 ore. Persoana care face de gardă se va lega de barcă cu o coardă lungă de aprox 6 m. Tot ea va inspecta periodic barca, pentru a descoperi eventualele spărturi. Va sări în apă să adune materialele plutitoare. Va urmări și apariția vreunei posibilități de salvare;

- Pregătește materialele și dispozitivele de *semnalizare* - pentru a fi gata de utilizare în orice moment;

- *Raționează* hrana și apa. Înjghebează o instalație de distilare a apei. Barca de salvare va pleca de la locul accidentului numai dacă există siguranța deplină că poate ajunge la un țărm sau dacă rechinii dau târcoale, atrași de leșurile sau resturile plutitoare.

Nu încerca să folosești forța vântului, în afară de cazul în care țărmul este aproape și direcția de mers coincide cu cea a vântului. O pânză poate fi ușor improvizată din materiale disponibile. Umflă barca cât mai tare, ridică ancora de apă și cârmește cu vâsla. Partea de jos a pânzei nu va fi legată de barcă, ci ținută cu mâna (prin intermediul unei sfori), astfel ca la o eventuală rafală neașteptată de vânt să i se poată de drumul imediat - ca să nu răstoarne barca.

Când marea este agitată (vezi #6), barca trebuie pregătită pentru evitarea răsturnării: ancora va fi scoasă din apă, iar pasagerii se vor așeza cât mai jos pe podea și vor fi repartizați astfel încât să stabilizeze bordul dinspre vânt și valuri. Nu stați pe tubul inelar ce formează bordul bărcii. Nu vă ridicați în picioare, înainte de a face o mișcare, anunța-i pe ceilalți.

Apropierea pământului este anunțată uneori de:

- Nori cumulus nemișcați deasupra mării, pe un cer senin;

- Cerul cu nuanță verzuie - deasupra unei lagune;

- Lemne plutitoare;

- Cer albicios - deasupra unui câmp de zăpadă (deasupra apei cerul este gri);
- Culoarea apei se deschide (apa adâncă are culoarea închisă);
- Huruitul valurilor care lovesc țărmul;
- Țipetele păsărilor;
- Direcția preferențială în care zboară păsările de apă în zori (spre mare) și la apus (spre pământ).

În perioada dezghețului, păsările de uscat zboară spre pământ.

Când te apropii de țărm noaptea, dacă poți, așteaptă până dimineața pentru a debarca. Când se face lumină alege cu grijă locul de debarcare: îndreptă barca spre partea insulei sau peninsulei adăpostită de vânt. Nu acosta cu soarele în ochi. Evită stâncile, recifele, epavele de la mal.

Du-te spre o zonă cu valuri cât mai mici și mai liniștite. Cel mai bun ar fi un țărm ușor înclinat, cu valuri mici. Încearcă să acostezi urcat pe coama unui val, vâslind cu putere.

În caz că valurile sunt mari: rămâi îmbrăcat și încălțat. Verifică vesta de salvare (îmbrăcată). Folosește ancora de apă, legată de o coardă cât mai lungă, care trebuie ținută mereu întinsă, eventual trăgând-o cu mâna. Toată lumea va vâsli spre țărm.

Ancora de apă va ține barca direcțională spre țărm. Vâsliți tare ca să treceți prin coama valului care se apropie și să evitați răsturnarea sau aruncarea peste bord. Dacă e cazul, încearcă să încetinești barca, să nu ajungă *sub* coama valului înalt - întors de mal ca o cascadă.

Dacă barca se răstoarnă, agață-te de ea (vezi la #6.8).

Țărmul mării - oferă de obicei hrană abundentă și șanse mari de supraviețuire.

* *Plaja, țărmul nisipos.* Animalele marine de vizuină, moluște, crabi, viermi rămân sub nisip după retragerea fluxului. Ele atrag păsările marine. Între dunele de nisip poți găsi apă dulce, înconjurată de vegetație. Dunele sunt pline de insecte, nu face acolo tabăra.

* *Țărmul noroios.* La vărsarea unui râu sau fluviu în mare, aluviunile se depun și formează câmpuri de noroi, estuare sau o deltă. În sol trăiesc

numeroase specii de viermi și moluște, care constituie hrană pentru păsări și animale.

* *Țărmul stâncos*. Dacă stâncile nu sunt prea abrupte, pe ele pot apărea bălți în care mișună viețuitoarele. Iarba de mare se agață de stânci, iar prin crăpături sunt tot felul de moluște.

* *Țărmul pietros*. Faptul că pietricelele sunt în continuă mișcare alungă plantele și animalele, care nu se pot fixa sau cuibări în teren instabil.

* *Mareea* produce o variație a nivelului mării (flux și reflux) ce depinde de poziția geografică și 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 fața malului stâncos.

Când ești pe țărmul mării, pentru siguranța ta:

- observă și notează orarul fluxului și refluxului, pentru a nu fi surprins și blocat de flux, sau antrenat spre larg;

- verifică posibilitatea de acces pe și dinspre plajă sau țărmul stâncos;

- stai mereu cu un ochi pe apă, pe flux, ca să nu te surprindă și să te izoleze de țărm;

- vezi dacă în apă sunt curenți puternici, mai ales spre larg. Alte pericole: bancurile de nisip; stâncile submarine.

Când malul sau fundul mării coboară abrupt, apare un puternic curent submarin spre fund. Când intri în apă leagă-te de talie cu o frânghie bine ancorată pe mal.

* *în apă*: când înoți sau pescuiești nu te depărta de mal la o distanță și adâncime la care să nu mai fii sigur de tine. Fii atent la valurile mari care te pot lovi și ameți. Dacă un curent sau un val mare te trage spre fund, împinge-te și înoată spre suprafață. Înoată spre țărm în valea dintre două valuri. Când sosește valul următor, întoarce-te cu fața spre el și scufundă-te. Lasă-1 să treacă pe deasupra, apoi ieși afară și înoată spre țărm în următoarea vale.

Când ești aruncat spre stânci, întoarce-te cu fața spre ele și stai cu picioarele înaintea, ca să absorbi șocul. Preferabil să fii încălțat (vezi #6.8).

Corpul relaxat plutește mai bine, așa că fii calm. Nu te teme, e greu să te scufunzi în apă sărată. Pericolul mare este să înghiți apă sărată. Femeile plutesc în mod natural mai bine ca bărbații, cu fața în sus. Bărbații plutesc natural cu fața în jos.

* *Apa de băut:* pâraurile mici dau apa mai bună, cele mari sunt de obicei poluate și pline de nămol. Caută bălțile dintre dune. Băltoacele de apă dulce din scobiturile stâncilor pot fi descoperite cu ajutorul algelor verzi neconsumate de moluște (moluștele de apă sărată nu pot supraviețui în apă dulce). Caută apa care curge sau se strecoară printre stânci, mai ales acolo unde cresc mușchi și ferigi - este potabilă.

Pe o insuliță stâncoasă s-ar putea ca singura sursă de apă să fie marea. *Nu bea niciodată apă de mare;* trebuie distilată. Apa de mare poate fi folosită la gătit. Dar nu mânca nimic până nu faci rost de apă de băut.

* *Pericole:* când scotocești după hrană ferește-te de apa prea tulbure, netransparentă. Mergi încălțat prin apă, ca să te ferești de diverși țepi care produc răni dureroase. Dacă te-a înțepat un ghimpe și nu-l poți extrage deoarece i s-a rupt coada, lasă-l liniștit că o să iasă singur peste câteva zile. Dacă încerci să-l „stoici” afară, sunt mari șanse să intre mai adânc.

Unele viețuitoare, cum ar fi calcanul, stau ascunse, bine camuflate și pot înțepa când le calci. Când mergi desculț - pipăie fundul mării în fața ta, cu un băț, agită nisipul și pietrele. Durerea înțepăturii produsă de calcan poate fi calmată cu apă foarte fierbinte.

Nu-ți băga mâna în crăpăturile sau în ascunzișurile submarine, căci s-ar putea să te muște ori să te înțepe ceva.

Apropie-te cu grijă de un recif sau de o barieră de corali: atât reciful, cât și locatarii săi pot fi periculoși; de exemplu moluștele conice aruncă țepi otrăvitori.

Adeseori peștii dintr-o lagună sunt otrăvitori - chiar și speciile care în marea deschisă pot fi mâncate. Mai bine stai pe recif și pescuiește în partea dinspre larg.

Dacă te-a înțepat o meduză, nu o trage de tentacule și nu șterge secreția gelatinoasă cu mâna - te va irita și mai tare. Folosește iarbă de mare, o cârpă sau nisip.

Caracatițele au un cioc tare, iar câteva specii au o mușcătură otrăvitoare (de exemplu cea cu inele albastre).

Rechinii pot ataca și în apă foarte puțin adâncă. Deci *ATENȚIE!*

Ferește-te de șerprii din apă - sunt foarte otrăvitori. Dacă însă îi găsești pe țârm, prinde-i cu un băț cu furcă - sunt buni de mâncat.

Pe o insulă pustie - ai o problemă deosebită: izolarea, singurătatea acută.

Cercetează bine toată insula. Stabilește-ți un plan zilnic, o rutină de activități. Dacă insula a mai fost locuită, vei găsi resturi de construcții care pot fi folosite ca adăpost. Atenție la amenajările militare - uneori au mine, explozivi sau capcane. Dacă găsești o peșteră, verifică să nu fie inundată de flux, chiar izolată ori blocată primăvara - când fluxul este mai înalt decât de obicei.

Pe o insuliță fără nici o vegetație s-ar putea ca tot adăpostul pe care-l poți găsi să fie doar o apărătoare de vânt. Nu vei avea altă 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 vegetația sau animalele disponibile pe insulă.**

O vegetație luxuriantă indică prezența unui râu. Cel mai des apa însă lipsește - aceasta fiind și cauza pentru care multe insule sunt nelocuite. Adună și depozitează apa de ploaie; distilează apa de mare.

Pentru distilare e nevoie de mult combustibil. Adună resturile de lemne aduse de apă pe mal, iarba de mare uscată ori seu de focă. Caută și adună pe plajă resturi după fiecare flux. Fă focul numai cât și când ai nevoie.

Cum semnalizezi și ceri ajutor - vezi #3.4.

*** *Mutarea:* dacă sunt mai multe insulițe apropiate, când termini resursele de pe prima te poți muta pe alta. Dacă următoarea insulă este vizibilă, studiază marea și curenții marini. Aruncă în mare ceva care plutește vizibil, notează-i drumul și evoluția. Poate că distanța e mică și ai putea s-o străbați înot, dar nu te aventura la drum fără ajutorul unui plutitor (cutie goală, nuci de cocos golite etc). Potrivește orarul traversării astfel încât refluxul să te îndepărteze de insula veche și fluxul să te împingă spre cea nouă. Dacă ești într-o zonă mai rece - construiește o plută.**

De toamna 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 intervenție și evacuare în cazul situațiilor de calamități sau dezastre.

Motorul și carburatorul trebuie reglate corespunzător condițiilor climatice, altitudinii etc. la cu tine piese de rezervă din belșug, fără a uita un volan de schimb și o trusă de unelte cât mai completă.

Iată câteva sfaturi privind pregătirea înainte de a pleca la drum, și altele cum să te descurci în diverse situații cu un autovehicul de construcție clasică (motor cu carburator pentru benzină, schimbător manual de viteze etc):

Pe arșiță:

** Motorul s-a încins:* oprește-1 și lasă-1 să se răcească. Dacă nu poți opri mașina (de exemplu, ești pe o bucată de drum periculos), pornește încălzirea cabinei. Această manevră sporește cantitatea de apă din circuit și, deși cabina se va încălzi mai tare, motorul se va răci. Când poți, oprește motorul și ridică-i capota. Nu desface dopul radiatorului înainte ca temperatura apei să scadă (altfel, apa în fierbere sare și te opărește).

Verifică dacă circuitul de răcire (radiator, furtune) are scăpări sau scurgeri. O gaură (mică) la radiator poate fi astupată turnând în apă sau în lichidul de răcire un albuș de ou. În cazul unei găuri mai mari, strivește complet țeava din aluminiu sau cupru, de o parte și de alta a găurii. În felul acesta țeava respectivă este scoasă din circuit și radiatorul nu va mai curge, dar suprafața de schimb de căldură și răcire se reduce proporțional. Dacă în continuare ai grijă să conduci mașina liniștit, cu turație constantă a motorului, n-o să se întâmple nimic rău și poți călători mai departe.

** Metalul încins: Atenție!* Oricare bucată de metal a automobilului se poate încinge atât de mult, încât să producă arsuri sau bășici pe piele.

La tropice și chiar într-o zonă temperată - nu lăsa niciodată o persoană accidentată sau un animal să stea în bătaia soarelui, într-o mașină sau o cabină complet închisă. Lasă o fereastră deschisă pentru aerisire. Chiar și la umbră, căldura din cabină poate produce epuizarea și chiar moartea.

Pentru deșert: montează rezervoare suplimentare de combustibil și de apă potabilă. Însă ia și alte provizii în plus - câteva canistre cu ambele lichide.

Montează filtre suplimentare pe conducta de alimentare cu carburant și la priza (aspirația) de aer. Când torni combustibil din canistră, praful sau nisipul din aer poate pătrunde în rezervorul mașinii. Improvizează un filtru, o cârpă pe gura de umplere a conductei spre rezervor, sau folosește un furtun de transvazare.

Cricul mecanic obișnuit se afundă în nisipul moale și nu ridică; în locul lui ia un sac, o cameră sau o pernă de cauciuc, care se umflă cu gaze de la țeava de eșapament. De asemenea, montează anvelope și camere speciale tip *balon* pentru mersul pe nisip, iar pentru a despotmoli mașina ajunsă pe nisipuri mișcătoare sau teren instabil ia niște scânduri ori tălpi de tabla special profilată.

Pentru traversarea unei zone de tufișuri cu mărăcini, îmbracă anvelopele cu *manșoane anti-țepi*, care micșorează pericolul găuririi cauciucurilor.

Peste nisip: urmele de drum, de șosea din deșert, pot fi acoperite de nisipul purtat de vânt.

Când ajungi pe nisip moale, NU te opri - indiferent de motiv - până când ajungi pe teren tare. Evită cât poți patinarea roților, deși s-ar putea să fii silit să cobori în treapta întâi de viteză, căci la o treaptă superioară se poate opri motorul. Chiar dacă motorul începe să fiarbă sau se supraîncălzește, nu te opri până nu ajungi pe terenul tare.

Dacă mașina se împotmolește: sapă și ridic-o cu cricul sau cu perna de aer, pentru a putea strecura sub roți: podețe, scări, profile metalice, scânduri, plasă de sârmă sau pietre.

Furtuna de nisip (vezi și #13.6) poate fi văzută când se apropie. Câteodată o poți ocoli. Dacă nu poți scăpa de ea:

- întoarce vehiculul cu spatele spre furtună sau vânt;
- Oprește-1;
- Etanșează-1 repede, cât poți mai bine, împotriva pătrunderii nisipului în cabină și la motor;

- Cațără-1 cu roțile pe scânduri sau podețe așezate peste nisip.

Pe frig: în cazul în care ești blocat de viscol - stai înăuntru, chiar dacă acolo _ mai frig decât într-un adăpost săpat în zăpadă (căci tabla din metal conduce excelent căldura și frigul). Dacă însă blocajul sau staționarea durează câteva zile, merită să sapi un adăpost în zăpadă.

Nu te speria. Dacă stai în mașină sau lângă ea, vei fi salvat. În astfel de situații pericolul apare mai ales atunci când șoferul și călătorii sunt cuprinși de panică și pleacă după ajutor ori adăpost.

Salvarea poate fi la mulți kilometri depărtare, adică un drum PREA lung de mers pe jos cât ține viscolul. Dacă, sleit de puteri, vrei să te întorci din drum -descoperi că ai pierdut orientarea sau mașina părăsită.

Poți încerca să mergi pe jos, pe un drum înzăpezit (dar marcat vizibil, de exemplu prin vârful stâlpilor de telegraf etc.) numai dacă: a doua zi viscolul s-a oprit, vizibilitatea e bună și mașina e îngropată în nămeți. Însă, câtă vreme e viscol, sau noaptea - nu părăsi vehiculul!

Cât timp ai benzină, lasă motorul să meargă - pentru a încălzi cabina. Acoperă motorul și radiatorul - ca să piardă cât mai puțină căldură. Sau acoperă cu o cârpă ori blochează instalația de răcire. Așteaptă până ce caloriferul începe să lucreze. Apoi oprește motorul și întârzie cât poți mai mult până-1 repornești. Nu porni și nu lăsa motorul să meargă dacă există cea mai mică posibilitate ca gazele de eșapament să intre în cabină - fie de la motor, fie de la gura eșapamentului. La cel mai mic semn de amețală oprește motorul și deschide fereastra. După o perioadă de frig și plictiseală, căldura și inactivitatea provoacă somnolență. Mare *atenție* să NU adormi cu motorul mergând!

Înainte de a porni motorul verifică dacă țeava de eșapament este desfundată și degajată. Gazele de eșapament nu trebuie lăsate să intre în cabină și să te asfixieze pe nesimțite.

După ce se termină combustibilul pentru motor și încălzire, ca să te încălzești, mișcă-te în interiorul mașinii. Învelește-te cu orice găsești - haine, pături etc.

Dacă zăvorul sau clanța unei uși sau a capotei a înghețat - dezgheaț-o. Ține sub zăvor o flacără aprinsă - brichetă ori chibrit. Sau încălzește cheia la flacără, apoi bag-o în broască, așteaptă puțin și încearcă să deschizi. Dacă nici așa nu merge, încearcă să ții flacăra sub cheia cât mai

mult scoasă afară din broască. Apoi bag-o înapoi, ținând-o cu o cârpă, și încearcă din nou să deschizi. Sau urinează pe ea ca s-o încălzești.

Dacă n-ai brichetă, vezi la #7.5. cum poți folosi acumulatorul.

Când ești nevoit totuși să ieși din mașină pe vreme de viscol sau vizibilitate redusă, pentru a te îndepărta *foarte puțin* de ea, marchează cumva drumul și mașina - ca s-o poți regăsi.

Dacă știi că ajutoarele sunt pe-aproape, înalță o semnalizare, un marcaj - de exemplu o batistă sau o cârpă viu colorată, legată în vârful unui băț.

Dacă ești foarte departe de orice așezare omenească și zăpada crește, amenințând să îngroape automobilul, ieși afară și sapă pentru a amenaja o vizuină în zăpadă (vezi #12.2). După ce viscolul se oprește, ieși la suprafață și desenează pe zăpadă semne mari, vizibile de la distanță și din aer sau folosește alte semnalizări pentru a atrage atenția. (Vezi la #3.3 și #9.4).

* *Dezaburirea geamurilor:* Nu încerca să conduci mașina privind drumul doar printr-un petec transparent dintr-un parbriz total aburit sau opac. Pentru a împiedica aburirea, freacă geamul pe dinăuntru cu o felie de ceapă sau de cartof crud. Acoperă exteriorul geamurilor *uscate* cu ziare, pentru a împiedica înghețarea 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 trasă frâna de mână. Într-o mașină cu motorul pornit nu lăsa niciodată copii sau animale singure.

* *Acoperă motorul oprit cu o pătură, ca să nu înghețe - dar adu-ți aminte să o scoți și s-o îndepărtezi înainte de a-1 reporni. Acoperă partea de jos a radiatorului cu un carton sau placaj, ca să nu înghețe. Dacă afară 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-1 din când în când (de exemplu la fiecare oră) pentru câteva minute.

* *Acoperă suprafețele 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 jupoaie pielea. Dacă vrei să faci o treabă la care mânușile te-ar încurca, ca să ușurezi îndeplinirea sarcinilor zilnice, protejează degetele,

bușonul radiatorului, toarta jojei (tijeii pentru nivelul de ulei) - cu leucoplast sau izolirband. Unge mâinile cu grăsime sau unsoare.

Pe zăpadă, gheață sau lapoviță: ai nevoie de anvelope speciale sau de lanțuri. Condu încet și delicat într-o treaptă de viteză mai mare decât normal, pentru ca roțile să nu ajungă să se rotească în gol - căci s-ar produce derapajul, alunecarea. De exemplu, urcă în viteza a patra (ultima) un deal pe care în mod normal l-ai urca într-a treia. 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 călca sau lovi. Dacă mașina începe să patineze, slăbește frâna (vezi #11.1). Mai bine NU frâna, ci folosește frâna de motor (treci într-o treaptă inferioară de viteză).

Pentru mersul pe zăpadă, presiunea în pneuri va fi la valoarea normală. Aranjează încărcătura mașinii astfel încât să apese o greutate cât mai mare pe roțile directoare. Fă cât mai puține opriri și mergi continuu. Înainte de-a urca o pantă, așteaptă să se descongese drumul. Pe cât posibil evită să mergi și mai ales să urci pe pante cu înclinarea foarte mare. Sau, dacă roțile motoare sunt în față, urcă cu spatele mașinii înainte.

În curbele strânse („ac de păr”), 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 *mică* de viteză.

Prin apă (vezi și #6.9). Înainte de-a intra cu mașina în apă, verifică adâncimea: să nu depășească nivelul distributorului și al carburatorului. *Nota*; înălțarea țevii de eșapament este utilă, dar nu obligatorie).

Dacă drumul prin apă va fi mai lung, scoate sau măcar slăbește cureaua de la ventilator (pentru ca palele acestuia să nu arunce prea multă apă pe motor), înainte de traversarea prin apă fă o pauză, oprește motorul și lasă-l să se răcească. Apoi închide geamurile și pornește cu aproximativ 5 km/h. Evită formarea unui val de apă în botul mașinii.

Pentru a menține motorul la turație mare, apasă puțin ambreiajul pentru a se slăbi, dar nu într-atât încât să se prăjească discul. Turația mare împiedică intrarea apei în conducta de eșapament.

Atenție - să nu se oprească sau să se blocheze motorul.

Pasagerii vor fi gata să sară în apă pentru a împinge mașina, când roțile încep să patineze.

Dacă drumul este acoperit cu apă, nu-i poți distinge ușor marginile și din greșeală poți să ieși de pe carosabil, sau să te îndrepti spre șanțul de lângă drum.

Cu prilejul recunoașterii și verificării traseului cu piciorul, obligatoriu de făcut înaintea unei traversări, stabilește și unde sunt marginile drumului. Poți găsi diverse repere: borne kilometrice, bariere, garduri ce delimitează sau indică drumul; în schimb, nu te lua după stâlpii de telegraf - câteodată, ei se înșiruie de-a curmezișul drumului. Observă și valurile făcute de mașină: ele își schimbă forma la trecerea peste accidentele de relief ale fundului (de exemplu marginea șoselei).

Dacă sistemul electric al automobilului a fost inundat și motorul s-a oprit, încearcă următoarea manevră (chiar dacă șansele de reușită sunt mici): trage șocul afară de tot și rotește cheia de contact. S-ar putea, totuși, ca 1-2 cilindri să se aprindă și să pornească. Dacă se petrece minunea, împinge șocul și lasă motorul să meargă în gol. În curând vor porni și ceilalți cilindri.

După ce mașina iese din apă va trebui să oprești motorul pentru a usca distribuitorul și cablurile cu o cârpă uscată. Dar, mai întâi lasă motorul să meargă vreo 10 minute (în acest timp căldura motorului va face o bună parte din treabă).

Prin noroi: evită patinarea roților. Încarcă suplimentar roțile motoare, așezând deasupra lor bagaje, greutateți sau pasageri. Zonele de drum alunecos pot fi pregătite înainte de a le trece cu mașina, prin acoperirea noroiului cu pietre, frunze, saci sau un covor de cauciuc. Accelerează ușor, cu grijă.

După ce ai pornit, nu te mai opri. Dacă roțile încep să patineze și să se rotească în gol, nu accelera, ci fă o manevră dibace de schimbare a vitezei în mers înapoi.

Peste munte: în cazul pantelor mari, schimbă din timp viteza într-o treaptă mică. În curbele strânse nu accelera și mergi pe traseul cel mai ușor - adică pe marginea exterioară a curbei.

Dacă radiatorul începe să fiarbă, oprește motorul. Pentru intensificarea răcirii poți încerca: întoarcerea autovehiculului și orientarea

lui cu botul spre vânt; sau. după ce treci de culme, să cobori cu motorul oprit. După ce radiatorul s-a răcit, umple-1, completând din nou lichidul.

Dacă puterea motorului scade și vehiculul nu poate urca, încearcă să urci panta în marșarier (mergând înapoi).

Un dop de vapori în conducta de alimentare cu combustibil (apărut ca urmare a supraîncălzirii) se poate remedia astfel:

- Lasă motorul să se răcească;
- Înfășoară o cârpă udă pe componentele sistemului de alimentare cu combustibil;
- Umple carburatorul cu combustibil prin pompare cu mâna.

Defecțiuni obișnuite:

* *Ambreiajul alunecă:* deseori cauza este pătrunderea unor stropi de ulei pe discul cu ferodou. Pentru a degresa ferodoul, stropește-1 cu stingătorul de incendiu prin fereastra de vizitare din carcasa ambreiajului.

* *S-a rupt cureaua ventilatorului:* se poate improviza alta din ciorapi de damă, cravată sau sfoară înnodată.

* *S-a întrerupt cablul de înaltă tensiune:* un conductor rupt poate fi înlocuit temporar cu o ramură de salcie. De fapt, orice tulpină de plantă, cu sevă în ea, poate conduce curentul electric de la bobină la delcoul (distribuitor). Scuipe pe capetele ramurii și introdu-le în racordurile respective. În timpul mersului motorului NU atinge acești conductori improvizați, neizolați: prin ei circulă curent la aprox 1300 V. Ramura se usucă repede în timpul mersului, așa că trebuie înlocuită des.

* *Acumulatorul e „mort”:* poți porni mașina prin remorcare, împingere sau mers la vale, cu schimbătorul în viteza a doua. Ține pedala ambreiajului apăsată până când mașina prinde viteză, apoi dă-i drumul și cuplează motorul. Ai grijă să nu-l îneci (nu repeta apăsarea pedalei de accelerație).

14. IN SUS

14.1. Înainte de a te cățăra

14.2. Cum ajungi mai sus? Cațără-te, Prizele pentru mâini, Reazemele pentru picioare, Printr-un horn, Bătrânii, Copiii, într-un copac, Pe o scară, Pe un stâlp, Pe o clădire, La munte

14.3. Ajută-te la cățărare cu: O scară, O frânghie, Asigurarea cu frânghie, Cățărarea pe frânghie

14.4. Urcă-te Din apă pe mal, Din apă într-o barcă, Cum ridici din apă un om epuizat, Din apă pe malul de gheață, Sari

14.5. În subteran Pericole, Siguranța în subteran, După accident

Senzația de mult *prea jos* poate apărea în orice loc, oricând ești silit să ajungi *mai sus* - ca să scapi cu viață. De exemplu, ca să te ferești de un taur furios, sau de incendiul izbucnit undeva mai jos în clădire, sau de un val de apă care năvălește pe valea în care te afli.

Și, indiferent că *mai sus* înseamnă să te repezi pe capota unui automobil, sau să te cațări înapoi pe gheața de pe care ai căzut în apă, sau să ajungi într-un copac deasupra apelor învolburate - problema e aceeași:

Cum să faci tu - care poate ești obez, gravidă, în costum de gală sau în capot (ba poate chiar și cu copiii plângând alături) - să ajungi mai sus, în siguranță?

14.1. ÎNAINTE DE A TE CĂȚĂRA

Dacă mai ai timp:

* Scoate-ți hainele lungi, care ar putea împiedica mișcarea genunchilor;

* Scoate-ți haina - dacă e strânsă pe corp sau la subțiori și ar putea împiedica mișcarea brațelor;

* Nu arunca și nu renunța la haine sau la pantofi. Hainele scoase trebuie înfășurate și înnodate peste brâu. Încălțăminte scoasă se bagă în buzunarele hainei;

* Scoate-ți ceasul de la mână și bagă-1 în buzunar;

* Dacă poți vedea fără ochelari, scoate-i și bagă-i în buzunar;

* Suflecă crăcii pantalonilor până la genunchi;

- * Suflecă poalele rochiei până deasupra șoldurilor;
- * Golește buzunarele laterale ale pantalonilor;
- * Pe un teren cu suprafața umedă, unsuroasă sau înghețată umblă și cațără-te cu picioarele încălțate numai în ciorapi;
- * Lipește bucăți ori fâșii de plasture pe tălpi;
- * Curaatxă și răzuiește noroiul de pe tălpile încălțăminteii;
- * Poartă mănuși când prizele de care te agăți sau reazemel sunt acoperite cu zăpadă.

agăți sau reazemele de care te sprijini

14.2. CUM AJUNGI MAI SUS?

Cațără-te: mișcările corecte pentru ridicare sunt numai pe *verticală*. De aceea mâinile și picioarele vor apăsa pe suprafețele de sprijin și de agățare doar *vertical, în jos*.

NU te lipi de perete, scară sau teren. Multora însă le e frică să se îndepărteze de suprafața solidă. Dar un om lipit de perete alunecă și cade mai ușor, din cauza forței mai mari cu care apasă picioarele pe reazeme (compară forțele P și P' - vezi paralelogramele forțelor din fig. 14.1). În plus, poziția lipită de perete împiedică mișcarea normală și reduce câmpul vizual.

14.1. *Mecanica cățărării*

Stai cât mai vertical. Respectă regula celor 3 puncte de contact *permanent* cu peretele sau cu panta (o mână și două picioare sau două mâini și un picior).

Când cauți ceva de care să te agăți cu mâna, NU te întinde prea mult. Dacă priza apucată este prea sus, corpul e nevoit să se extindă și să se lipească de perete sau de stâncă. Pentru a nu ajunge în această situație nefavorabilă, ridică-te folosind mai mult picioarele.

Privește mereu la picioare - dar nu mai jos de ele.

Folosește cât mai puțin genunchii. Din când în când coboară brațele, ca să mai circule sângele prin ele. Dacă piciorul începe să tremure sau să

zvâcnească din cauza oboselii - descarcă-1, ia-l de pe sprijin și lasă-1 să atârne liber câteva clipe.

Cățărarea pe un perete sau o stâncă trebuie să se facă pe linia de cea mai mare pantă. În timpul mișcării *centrul de greutate* al corpului se află în afara punctelor de sprijin, iar în timpul odihnei - în interiorul perimetrului acestora.

Dacă desprinzi sau scapi ceva - strigă spre cei de jos. Oricine se află dedesubt va trebui să se ferească și să-și apere creștetul capului, acoperindu-1 cu brațele încrucișate.

Prizele pentru mâini (fig. 14.2). Dacă locurile de care te poți agăța cu mâinile, sunt prea mici, va trebui mai întâi să le cureți și să le lățești cu degetele, cu rjila de unghii, cu muchia pieptenului, cu o piatră ascuțită sau o batistă.

Înainte de a-ți lăsa greutatea pe priza de mână sau de picior, încearcă-i rezistența printr-o zgâlțâială ori plesnitură. Ascultă. Dacă nu sună și nu pare a fi putredă, crăpată sau slăbită - folosește-o cu grijă, apăsând și trăgând de ea *în jos*, NU în afară, n-o smulge.

- Pipăie *peste* muchii (ca și când te-ai cățara pe o scară).
- Pipăie *sub* muchii (ca și când ai trage un sertar).
- Pipăie *în jurul* muchiilor (ca și când ai trage de o ușă turnantă).
- Apasă în *jos* cu podul palmei.

- Pipăie *înăuntrul* oricărei deschideri sau găuri înguste, apoi bagă mâna și strânge pumnul ca să te prinzi (imită gestul maimuței, care poate scoate o labă întinsă printre gratiile cuștii ca să apuce o nucă sau o banană, dar nu o mai poate retrace - căci pumnul a devenit mai mare decât spațiul dintre gratii).

La fel, verifică totdeauna sprijinele oferite de: arbuști, buturugi, rădăcini aflate la suprafața solului, tufăriș sau colțuri de stâncă.

Reazemele pentru picioare - folosește orice ieșitură sau suprafață pe care poți sprijini marginea tălpii pantofului - de exemplu: cărămizi, console pentru țevi, mușchi de copac sau alte asperități. Dacă peretele are o despicătură verticală, înfige în ea bombeul rotind mai întâi glezna ca să

pătrundă acolo pantoful, apoi îndreaptă glezna. Pentru eliberarea pantofului - procedeză invers.

Dacă ieșitura din perete este prea mică pentru a putea sprijini talpa, agață de ea un inel sau o buclă realizată dintr-o curea, o cravată sau șireturi înnodate, în care să intre laba piciorului sau pantoful (ca în scara șei de călărie).

14.2. Prize pentru mâini

14.3. Cățărarea prin horn

14.4. Cățărarea sau coborârea pe fațada unei clădiri - siliți de un incendiu, o inundație

Printr-un horn - adică printre doi pereți verticali suficient de apropiați - un coridor îngust sau un coș. Cățărarea 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 sprijină-te în ele ca să împingi corpul în sus (fig. 14.3). Totodată ridică pe rând tălpile pentru a păstra poziția picioarelor față de trunchi și a menține forța necesară de apăsare și frecare cu peretele. Sau ține un picior (talpă) pe peretele din față și adu celălalt picior sub șezut, pentru a ușura ridicarea trunchiului. Schimbă pe rând picioarele între ele.

Când cei doi pereți sunt foarte apropiați, sprijină-te pe genunchi, nu pe tălpi. Dacă mai sus pereții se depărtează, rămâi pe acela care ți se pare mai accesibil pentru continuarea urcușului.

Bătrânii - nu trebuie să se apuce de un urcuș decât în caz de absolută necesitate și atunci o vor face numai până la o înălțime minimă necesară de siguranță. Ei vor fi trași sau împinși 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 cățara mai sus.

Bătrânii vor fi ajutați la urcuș 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: bătrânii 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 ajuți dacă ești mai jos ca el: ține-i, condu-i, așează-i și fixează-i picioarele sau tălpile persoanei vârstnice pe suprafața de sprijin, împingând-o și ridicând-o tot timpul. Susține-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 măsură ce persoana în vârstă ajunge mai sus, ajutoarele *de sub ea* se vor cățăra și ele, în așa fel încât să o poată mereu împinge și ridica, nelăsând greul celor de deasupra.

Cum îl ajuți 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, proptește-i coatele pe ea și ține-i-le bine fixate acolo. În continuare încearcă să-i apuci o gleznă, eventual cu un laț - 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 bătrânul dă drumul *brusc* la priză și cade, să nu te tragă și pe tine cu el.

După ce l-ai depus și zace pe platformă, asigură sau ancorează vârstnicul (probabil șocat și incapabil să priceapă în ce situație se află) încât să nu poată cădea, prin legarea lui cu o curea sau o cârpă de un cârlig, o țeava ori o ieșitură. Dă-i primul ajutor pentru șoc (vezi la #19.2).

Copiii - sunt ceva mai ușor de ridicat. Pot fi trași de sus, sau împinși de jos -fără mari eforturi.

Dacă e mai măricel, apucă-l de brațe, mâini, piept, șolduri sau coapse (picioarele se sprijină pe reazeme). Sau, copilul se poate agăța cu mâinile de prize, în timp ce de jos îl sprijini cu genunchiul. Sau, sprijină-te bine pe picioarele tale, apucă-l cu o mână între picioarele lui, apoi ridică-l.

Dacă nu-l mai poți împinge de jos, lasă copilul să se țină singur - cu picioarele bine sprijinite și agățat cu mâinile (verifică siguranța prizelor) - iar tu cațără-te pe lângă el până ajungi deasupra lui într-o poziție mai convenabilă - de unde să-l poți apuca și ridica sau trage în sus.

Păstrează-ți calmul. Încurajează-l, încântă-te cu voce tare, de exemplu „ce bine ne-am cățărat împreună”. Chiar dacă ți-e frică, bravează și nu lăsa copilul să vadă sau să simtă gravitatea pericolului.

Dacă e prea slab, prea mic sau speriat, întoarce-1 cu fața spre pieptul tău și încolăcește-i brațele în jurul gâtului tău. Când urci, susține-1 cu șoldul sau cu coapsa. Dar metoda aceasta este așa de incomodă încât nu o poți folosi decât pe distanțe sau perioade foarte scurte.

Un copil foarte mic, un sugar, va fi băgat într-o haină, un șal, o pătură, o plasă sau o față de pernă - pe care o găsești sau o improvizezi la repezeală și o agăți ca o desagă pe spate, pe umăr sau de gât (fig. 14.5). Verifică dacă poate respira și nu va fi strivit, sau dacă poate cădea.

14.5. Cum se cară un copil

Într-un copac - nu totdeauna poți ajunge la primele crengi. Ce-i de făcut?

- a) Cațără-te pe trunchi - dacă este înclinat sau scoarța are crăpături, inele, paraziți, scorburii, iederă.
- b) Improvizează o scară lângă trunchi.
- c) Ia-ți avânt și sari spre cea mai joasă creangă. Dacă reușești să o apuci, aruncă o mână peste cealaltă și leagă-te până aduci picioarele să se sprijine pe trunchi, să se ridice și să se agate cu gleznelor de aceeași creangă. Apoi, muncește-te să ajungi cu picioarele deasupra crengii.

Dacă trebuie să te cațări și mai sus: alege crengile cele mai groase; apucă ori calcă la rădăcina lor; a/en/ie să nu ți se înțepenească piciorul de tot într-o despicătură ascuțită; verifică să nu te prinzi sau să nu te sprijini de vreo ramură putredă.

Nucile de cocos cresc în vârful palmierului (vezi și #16). Trunchiul acestuia este subțire și alunecos, adică e greu să te cațări pe el. Încearcă să dobori nucile aruncând cu pietre. Sau caută un palmier mai mic, cu trunchiul înclinat, pe care să te poți cățara.

Pentru copacii mai mari folosește un „colac de cățărare”, adică un inel, o buclă sau o centură dintr-o curea, funie, haine - încins larg în jurul trunchiului.

Adu colacul pe trunchi la înălțimea taliei, apoi urcă-te pe el cu ambele picioare - sigur n-o să cadă și n-o să alunece în jos.

- Sprijină-te pe colac, ridică-te și întinde-te cât mai sus după o priză;

- îmbrățișează sirâns copacul cu mâinile și pieptul, descarcă picioarele;

- Agață colacul cu vârful labelor și trage-1 în sus - îndoind genunchii (și coatele);

- Calcă din nou pe colac - apoi întinde-te după o nouă priză pentru mâini;

- Ridică colacul cu vârful picioarelor etc. Și tot așa până sus - la nucile de cocos. La coborâre procedezi invers.

Pe o scară:

Rigidă: apucă treptele, nu stâlpii laterali. Dacă se poate, cineva să stea jos lângă picioarele scării pentru a le asigura contra alunecării.

Din frânghie: încrucișează mâinile în spatele scării și apucă-te de frânghiile verticale, laterale - treptele pot să se rupă. Calcă pe trepte la fel cum ai face la o scară obișnuită, rigidă. Din când în când îndoie brațele la spate, pentru odihnă.

Din sârmă: apucă treptele din spate, cu palmele spre tine. Dacă scara atârână în gol, un picior va călca normal, iar celălalt prin spatele scării, cu călcâiul pe treaptă. Dacă scara este lipită de un perete, tălpile vor călca normal pe trepte, din față, dar în așa fel încât să depărteze treptele de cablurile verticale, laterale.

Pe un stâlp, un pilon sau o schelă -în multe privințe urcușul este asemănător cățăraturii pe o scară, doar că panta este mai abruptă. Niturile, consolele, flanșele constituie și ele reazeme bune pentru picioare, alături de grinzile, traversele sau contravântuirile evident folositoare.

Pe o clădire:

- Deschide ferestrele, spărgând dacă e nevoie geamul cu poșeta sau pumnul (vezi #3). Lovește direct, perpendicular. Cu mâna și cotul celălalt te agăți și te ții de rama ferestrei.

- Cațără-te pe burlanele pentru scurgerea apei de ploaie, încălecându-le și strângându-le cu genunchii, înfigând vârful labei piciorului între burlan și perete. Împinge în JOS, nu în afară. Dar mai întâi verifică soliditatea fiecărui tronson de burlan prin scuturare etc.

- Cablul de la paratrăsnet: verifică-1 prin tragere și scuturare; folosește consolele și sprijinele existente; nu-l trage în afară.

- Pe un acoperiș din țigle se merge mai bine în ciorapi. „Așează-te” pe un picior, cu laba piciorului îndoită în spate, și apăsă în jos cu mâinile. Pulpa de sub tine se lățește și aderă ca un cauciuc. Dar stai cu corpul vertical. Caută să folosești orice sprijin pentru mâini: coama acoperișului, antene TV, sau diverse găuri. O ultimă soluție: smulge câteva țigle și agață-te de scheletul din lemn pe care îl găsești dedesubt.

- Cum te cațări pe o cornișă, o bordură, un pervaz sau o balustradă: trage-te în sus cu brațele, aruncă coatele peste sprijinul găsit, balansează și saltă picioarele peste zidărie, împinge în jos cu mâinile pentru a ridica corpul, aruncă genunchiul sau laba piciorului deasupra obstacolului - și apoi îndreaptă corpul la verticală.

Atenție la zidăria care începe să se crape, sa se fărâmițeze, să pleznească și chiar să se prăbușească atunci când o încarci. Dacă poți, lasă greutatea corpului să stea pe picioare.

La munte: vezi #13.6.

14.3. AJUTĂ-TE LA CĂȚĂRARE CU:

O scară - din două scări mai scurte fă una mai lungă. Leagă-le împreună cu pice fel de sfoară sau sârmă găsești. De exemplu, cu două scări de câte 2,5 m. se Date face una de 3,5-4 m, suficientă ca să ajungi la primul etaj sau în beci.

Cele două scări trebuie suprapuse și legate una de alta pe o lungime de aproximativ 1 m. O scară lungă va fi manipulată mai bine de doi oameni.

Ar fi bine să ancorezi capătul de sus al scării prin legare de un reazem etc. Verifică bine și sprijinirea capătului de jos al scării. Asigură-1 contra alunecării prin ancorare, împănare sau legare.

Nu trânti scara.

O frânghie (vezi #12.8). Șansele de a găsi o funie tocmai când ai nevoie de ea sunt minime. De obicei trebuie să improvizezi ceva. Înainte de întrebuințare, verifică-i rezistența: pune un capăt al ei pe dușumea și urcă-te cu piciorul pe el, apoi trage cu toată forța de celălalt capăt, mai ales de

noduri. În mod normal o coardă de alpinism care a suportat 7-8 căzături ale cățărătorului se scoate din uz.

Pentru îmbinarea a două frânghii se folosesc nodurile din fig. 14.6. *Atenție:* întreaga frânghie are rezistența egală cu a celei mai slabe componente (bucată de sfoară sau nod).

O frânghie poate fi folosită la cățărare în două feluri:

- la asigurare (cățărare *pe perete* CU frânghia);
- cățărare în *mâini*, PE frânghie.

Asigurarea cu o frânghie - primul om din grup se cațără *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 căra atât capătul frânghiei principale lungi (A), cât și o bucată mai scurtă (B), ambele legate de talie.

La primul loc sau platformă pe care o găsește, bună pentru adunarea grupului, eventual și la o înălțime suficient de mare deasupra nivelului periculos, înaintașul va căuta ceva solid de care să se poată ancora: o clanță de ușă, o fereastră, un pinten de stâncă, un copac, o bară, sau o țeavaa. El își va lega talia de acest reazem cu funia scurtă. Chiar dacă nu descoperă un reazem convenabil de care să se ancoreze, primul cățărător trebuie să caute și să găsească totuși un sprijin, un prag, o stâncă, o ramă de fereastră sau un gard în care să-și poată înfițe zdravăn călcâiele - 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 rămase jos, ea trebuie prelungită pe loc cu o curea, un pantalon etc. În timpul ascensiunii, primul cățărător trebuie să verifice și drumul pe care îl parcurge frânghia lungă A. Ea nu trebuie să se agate de cioturi, stânci sau de picioarele celor de jos și eventual să-l împiedice la cățărare 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 cațare 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 șterge cu un prosop (fig. 14.7). În felul acesta:

- Frânghia principală A, mereu întinsă, constituie o *asigurare permanentă de sus* pentru cel care se cațără pe perete prin forțele proprii.

- Dacă cel care se cațără alunecă și cade, el rămâne agățat de funia principală A; corpul celui de sus funcționează ca un amortizor de șoc.

- Dacă frânghia principală A este ținută mereu întinsă, când cel ce se cațără cade nu va apărea un șoc prea mare. În felul acesta se evită ruperea frânghiei sau strivirea celui asigurat.

- Dacă cel ce se cațără este slăbit ori neîndemânatic, el poate fi în continuu ajutat prin tragere în sus cu ajutorul frânghiei A.

- Oamenii nu se vor epuiza cățărându-se neergonomic (în mâini) pe frânghie. Când a doua persoană ajunge sus, pe platforma de regrupare, capătul frânghiei

A și bucla C vor fi din nou coborâte pentru următorul cățărător. Acesta va proceda la fel cum a făcut al doilea: își potrivește bucla C pe talie sau la subțiori, apoi începe să se cațăre - 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 capătul de jos deja făcut lațul 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 cațără pe perete prin propriile forțe, iar cel de sus îl asigură, întinzând mereu frânghia A petrecută peste spate.

Vârstnicii nu se pot cățăra deloc singuri și trebuie trași sus cu funia A, bine legați peste piept, la subțiori - astfel încât să nu scape sau să alunece din legătură.

La fel vor fi trași de sus și copiii mari.

Un copil mic va fi luat în spate și asigurat acolo de un adult - care se va cățăra 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 cățărare 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 cațără primul (liber, neasigurat cu frânghie) va aduce de fiecare dată restul grupului la nivelul său.

Dacă frânghia este suficient de rezistentă, primul cățărător ar putea fi ajutat de o persoană *de nădejde* dintre cei rămași jos, care *să-l asigure de jos* - ținând funia mereu ușor întinsă, trecută pe după spatele său, ca și când s-ar șterge cu prosopul. Desigur că persoana de jos (care asigură) trebuie să fie și ea legată de un reazem.

În cazul căderii cățărătorului, asigurarea de jos permite oprirea lui atârnat de frânghie fie pe platforma pe care stă persoana care asigură, fie mai jos de aceasta. În cazul al doilea, șocul suferit de persoana de jos când oprește căderea celuilalt va fi foarte mare (o forță aproximativ dublă față de greutatea celui căzut).

Pentru succesul acestei manevre trebuie ca:

- frânghia să nu fie nici prea întinsă, nici prea largă: să fie permanent *dată* de jos celui care se cațără, astfel încât acesta să nu fie tras de ea și dezechilibrat pe spate;

- cel de jos să fie bine ancorat, suficient de solid și cu reflexe bune, ca să poată j'face față șocului care apare în cazul căderii celui de deasupra.

În continuare cel căzut va trebui să se recațere până la platforma de plecare

— în acest timp fiind tras în sus sau asigurat prin frânghie.

Dacă cel ce ar asigura manevrarea de jos a frânghiei nu se poate ancora bine și riscă să fie aruncat în gol când persoana care urcă ar aluneca și cădea - NU se face această *asigurare de jos*. Înaintașul se cațără neasigurat. Cel de jos nu se va mai înfășură cu frânghia, ci va avea grijă doar ca ea să „curgă” ușor în sus spre cel ce se cațără. De asemenea trebuie să fie atent ca funia, trasă eventual de cel care cade, să nu se agatxe

și să antreneze o altă persoană de pe platformă. În felul acesta, cel care cade nu va mai face alte victime.

Câteva sfaturi și pentru cel care face asigurarea, frecându-și coarda peste spate:

- Lasă-ți mânecile jos - ca să eviți rosăturile la brațe.

- Când asiguratul alunecă și cade, adună iute spre burtă ambele mâini care țin frânghia - ca să mărești frecarea ei de corp.

Pentru a arunca funia în *sus*, sau peste un obstacol înalt: fă mai întâi un colac, înfășurând funia în sensul acelor de ceas și ține-1 în mâna stângă. la cu mâna dreaptă 3 spire răsfirate. Țintește și aruncă aceste spire, după ce le pendulezi pe sub mână, lăsând colacul să se desfășoare ușor din mâna stângă (vezi și #12.8).

Dar, nu vă jucați cu aceste tehnici de cățărare. Ele trebuie învățate din timp și considerate ca o ultima șansă, pentru salvarea dintr-o situație critică. Nu pentru distracția vilegiaturiștilor inconștienți, la mare sau munte.

Cățărarea pe frânghie - pare multor oameni imposibil de făcut. De fapt o poate face oricine - dacă la ridicare folosește mușchii *picioarelor*, nu cei de la brațe. Iată cum:

Întinde mâinile cât mai sus, apucă frânghia și rămâi atârnat de ea. Încrucșează picioarele, ridică genunchii, apucă și strânge tare frânghia între genunchi, pulpe, glezne și labele picioarelor. Îndreaptă genunchii, împingând cu picioarele -mâinile vor aluneca pe frânghie în sus. La capătul cursei genunchilor, apucă din nou frânghia strâns cu mâinile și slăbește picioarele - vei rămâne atârnat în mâini. Ridică genunchii, îndoiaie, apucă din nou frânghia cu picioarele ș.a.m.d. Învăț și exersează din timp!

O persoană mai neputincioasă care nu reușește să se cațăre din cauză că nu poate prinde și strânge frânghia cu picioarele, poate fi ajutată de un cățărător bun, solid. Cum: cel care dă ajutor va strânge pumnii în jurul frânghiei și aceștia vor constitui un reazem, ca o treaptă pentru tălpile persoanei mai slabe, care nu va mai fi nevoită să strângă frânghia cu picioarele sale. Tot ce are de făcut cățărătorul neputincios este să-și tragă în sus și să îndoiaie genunchii, după care sprijinindu-se cu tălpile pe pumnii celui de jos, se ridică folosind picioarele și se agață cu mâinile mai sus pe frânghie ș.a.m.d. Cel care dă ajutor, se va cațăra sub persoana ajutată.

Dacă frânghia atârnă lipită pe un perete, de o stâncă sau de un trunchi de copac, atunci te cațări cu mâinile pe ea, iar picioarele merg sprijinindu-se pe reazemele de pe suprafața obstacolului, a peretelui.

O metodă de cățărare mai științifică utilizează 3 ochiuri din curea, coardă sau cablu electric, prinse pe frânghia principală cu noduri Prusik (alunecătoare) - vezi #12.9. Două dintre ochiuri (cele de jos) servesc ca sprijin pentru picioare, iar al treilea (de sus) susține mijlocul cățărătorului, fig. 13.13 și 12.14. Nodul alunecător se strânge în sarcină (când piciorul din ochiul respectiv apasă ori împinge), dar se slăbește și poate fi tras în sus pe frânghie cu mâinile - când este descărcat. Ridicarea este realizată numai de picioare, mâinile servesc doar la tragerea în sus a nodurilor și inelelor.

Metoda e sigură, dar înceată și obositoare.

14.4. URCĂ-TE

Din apă - pe mal: inspiră adânc. Plutește cu corpul vertical (vezi la #6.6). Saltă-te scurt în sus, apoi scufundă-te cu o mișcare viguroasă. Cu o mișcare puternică de picioare (ca la înotul bras) împinge corpul (menținut vertical) în sus pentru a-l arunca cât mai afară din apă. Apucă-te cu mâinile de prizele existente sau înfinge-ți coatele peste margine, bordură sau mal. Îndoaie corpul și saltă un genunchi sus, lângă coate, apoi rostogolește-te lateral pe mal.

Un chei, un doc sau un mal din zidărie *alunecoasă* trebuie mai întâi privit și analizat scurt, din apă. Caută pe el trepte, console din oțel, ieșituri din lemn, un cablu care atârnă sau o scară - pentru a te ajuta la cățărare.

Pe un mal *înclinat și noroi*: saltă-te cât mai sus din apă printr-o împingere cu picioarele și înfinge degetele unei mâini cât mai sus în mal. Sprijină-te cu mâna cealaltă pe mal la nivelul taliei și mai împinge o dată din picioare. Înfinge și vârful picioarelor în solul malului, pentru sprijin. Continuă să te cațări - trăgând de sus cu o mână și împingând în jos cu cealaltă, la nivelul taliei.

O creangă ce atârnă în apă: pentru început apucă orice poți din ea, apoi împinge-te în sus cu picioarele și ajută-te cu mâinile - ca să ajungi să apuci o bucată mai groasă. Dacă în apă atârnau doar frunze, apucă-le și apleacă treptat creanga, săltându-te mereu în sus prin împingere cu picioarele în apă, până ce reușești să apuci ceva mai solid.

Din apă -într-o barcă (vezi #6.6):

a) înoată la *prova* (vârful) bărcii, agață-te de bordură, saltă-te cu forță (printr-o succesiune de mișcări în sus și în jos: plutire -ieșire scurtă din apă - scufundare - împingere puternică cu picioarele ș.a.m.d.) până ce ajungi cu pieptul deasupra, peste bordură. Apoi rostogolește-te înăuntru.

Sau:

b) Pe la *pupa* (coada) bărcii - agață-te și sprijină-te pe cârmă, leagă o buclă de funie sau de curea de o proeminență a bordurii sau de un ochet și bagă în ea un picior, folosind-o ca scară. În acest timp persoanele din barcă se vor deplasa spre bordul opus, pentru a menține echilibrul.

c) într-o *barcă pneumatică*: cațără-te prin locul unde tubul inelar al bordului este mai gros. Agață-te și sprijină-te lateral cu mâinile, împinge apa cu picioarele și saltă pieptul apoi burta peste bordură. Apoi trage-te și rostogolește-te înăuntru.

Cum ridici din apă un om epuizat: trage-i mâinile pe mal, debarcader sau plută, așezându-le una peste alta. Caută-ți lângă el un loc bun să stai în picioare. Apucă-i tare încheietura stângă cu mâna ta stângă, încheietura lui dreaptă cu mâna ta dreaptă și lasă persoana să atârne în apa. Coboar-o și ridic-o de câteva ori (îndoindu-ți genunchii, NU trunchiul), apoi smulge-o în sus cu totul și în același timp rotește-te cu spatele la apă, astfel ca persoana ridicată să ajungă cu șezutul și spatele pe mal și cu fața spre apă, lângă tine.

Dacă nu ești suficient de puternic ca să o salți singur pe mal, atunci trage-o sus până ce ajunge cu pieptul deasupra bordurii malului. Proptește-i coatele pe mal și las-o să se țină singură. Apoi du-te lateral, trage-i picioarele sus și ajut-o , să se rostogolească pe mal.

O persoană ușoară sau un copil poate fi ridicată pe mal sau în barcă apucând-o de încheieturi cu mâinile încrucișate. O ridici și apoi o rotești cu fața spre apă -fără să mai fie nevoie să te răsucești și tu. Dacă nu poți sălta dintr-o dată persoana în barcă sau pe mal, atunci trage-o în sus până ajunge cu subțiorile deasupra bordurii. Proptește-o cu brațele înăuntru, cu subțiorile sprijinite pe bordura *căptușită dinainte* cu ceva moale, eventual haine - ca să n-o taie. Apoi apucă-i un picior și trage-o înăuntru.

Din apă - pe malul de gheață - dacă gheața subțire s-a rupt sau spart, ori ai căzut de pe malul de gheață în râu, în lac, în canal sau în baltă, imediat:

- împinge tare în apă cu picioarele, în jos;

- Încearcă să plutești și să ieși deasupra apei înainte ca hainele să se îmbibe cu apă;

- Apucă-te de mal sau de marginea gheții;

- Lovește sau împinge tare cu picioarele în apă, ca să ridici corpul deasupra malului sau deasupra gheții;

- Desfă brațele peste gheață (mărește cât poți suprafața de sprijin pe gheață);

- Trage-te și ieși afară din apă.

Șansele tale de salvare scad proporțional cu creșterea timpului cât stai în apă și cu cât te depărtezi mai mult de marginea gheții sau de locul unde ai căzut.

Nu renunța dacă gheața cedează și crapă din nou. Continuă să încerci. Mai dă odată din picioare ca să ieși afară din apă pe gheață, întinde din nou brațele.

* *Cum salvezi o persoană căzută de pe gheață în apă:* nu te apropia de victimă (vezi și #6.10). Dă-i indicații și sfaturi țipând de la distanță. Încearcă să ajungi la victimă cu o prăjină, o creangă, o scară sau o bicicletă întinsă pe gheață (fig. 14.8), sau trimite-i prin lunecare o piatră sau o patină legată de o funie, de o coardă sau de fulare înnodate. Se poate încerca și alcătuirea unui lanț de oameni întinși pe gheață, care să alunece spre victimă, agățați unul de altul cu mâinile de picioarele celui din față. Cel mai înaintat va încerca să dea victimei un ochi de funie sau de curea, de care aceasta să se agate. Apoi tot lanțul de oameni va trage funia sau cureaua și victima agățată de ea, retrăgându-se târâș.

Atenție: dacă gheața începe să scârțâie sau să crape, trebuie să vă opriți și să încercați altceva.

Sari - pe sau peste un obstacol:

* *Mobil* - de exemplu pe capota unui automobil care încearcă să te calce sau să te lovească, la o trecere pentru pietoni (fig. 14.9). Săritura îți poate salva picioarele sau chiar viața.

14.8. Salvarea celui căzut de pe gheață în apă

14.9. Sari pe mașină

Poți sări numai dacă mașina frânează. Sari pe capotă - cât mai iute. Viteza de reacție este hotărâtoare. Alte reguli nu ar mai fi, căci situațiile sunt foarte variate (vezi și la #11).

Poți sări în stilul „foarfecă” (de la atletism) și să aterizezi pe mașină cu șezutul (amortizor natural). *Atenție* la cap și la genunchi - acestea sunt punctele mai vulnerabile.

Sau, poți sări ca la jocul „capra”, sprijinind mâinile pe capotă și ținând picioarele depărtate, ceea ce le ferește de lovitura botului mașinii.

* *Fix sau solid* -nu te agăța de el doar cu mâinile, ci sari astfel încât să ajungi și cu picioarele pe un reazem. Nu încerca să ajungi dintr-o dată până sus pe coama unui zid, dacă are pe ea cioburi de sticlă, sârmă ghimpată ori țepi (afară de cazul în care poți apuca țepii). Agăță-te cu degetele pe muchia coamei, sub sau lângă vârfurile tăietoare. Apoi saltă picioarele sus. Pune un picior cu *toată talpa* pe coamă apoi saltă-ți întregul corp, sprijinindu-te în mâini și pe talpă, printre țepi. În continuare restabilește poziția normală a corpului.

Cum poți afla dacă gardul sau sârma *electrocutează*:

- Există animale sau păsări moarte la baza gardului ori a zidului?
- Sârma e montată pe izolatori?
- Pe timp de umezeală, ploaie sau furtună sar scânteii din el?
- Plesnește sau atinge scurt sârma cu vârful proeminent al pumnului (rădăcina degetului). Datorită duratei scurte a contactului, chiar dacă în sârmă circulă curent vei simți numai o ușoară zgâlțâială (vezi și la #19.6).

* Dacă nu descoperi reazeme pentru picioare, sari ca să te agăți cu mâinile. Apoi balansează-te și ridică sau dă-ți picioarele peste cap - până vei putea urca mai departe.

* Dacă mai ai la dispoziție câteva secunde și nu vezi nici o priză pentru mâini sau picioare până la o înălțime de câțiva metri, improvizează iute o scară din lemne, buturugi, pietre, carbuni, cartofi, fiare vechi, mobile, cărți, orice.

14.5. ÎN SUBTERAN (vezi #3.8, #6.5 și #9)

Pericole: când ești într-o peșteră, într-un puț, într-un tunel, într-o canalizare, o galerie de mină sau de metrou și te amenință o inundație,

cațără-te pe o platformă înaltă, deasupra pericolului, mai sus de nivelul posibil al apei. La fel (preventiv) trebuie să procedezi și când ești blocat în subteran împreună cu o persoană rănită, sau te-ai rătăcit și nivelul apei ar putea să crească înainte de sosirea salvatorilor.

La cățărare se folosesc principiile și metodele arătate mai înainte.

Nu-ți pierde cumpătul și curajul.

Să nu te surprindă zgomotul făcut de apă: picurare, prăvălire, gălgâire. Sunetele din subteran pot deveni apăsătoare. Stați grupați. La intrarea într-o zonă mai întunecoasă oprește-te un timp - pentru a lăsa ochii să se adapteze la beznă. Când te deplasezi - nu țipa; dar când stai pe loc, poți să țipi ca să-ți descarci nervii.

Economisește cât mai mult bateria lanternei sau torța, stingând-o. Privește cât mai des înapoi pentru a memora aspectul drumului - văzut în sens invers.

Drumul parcurs trebuie marcat (adu-ți aminte de firul Ariadnei, din Labirint) ca să indice direcția drumului înapoi. Sunt diverse posibilități: presară pe drum semne, marcaje, săgeți - din hârtie, carton, funingine, zgârieturi, picături de ceară pe sol, bucăți de sfoară, de cârpă sau sârmă etc.

Marchează locul prin care intri într-o încăpere mai mare.

Când mergi prin sau de-a lungul unei ape subterane - nu te grăbi. Urmează cursul apei. Fii gata să înoți dacă solul, fundul pârâului sau al băltoacei se termină brusc; adeseori el se adâncește pe neașteptate. Nu căuta să eviți intrarea în apă; ocolește-o numai dacă drumul pe alături este mai ușor de parcurs.

Din cauza întunericului și a noroiului de pe pietre este nevoie de o precauție și mai mare decât în alte situații. Zonele cu stalactite dintr-o peșteră sunt deosebit de alunecoase. La urcuș, pentru creșterea aderenței mergi încălțat doar cu ciorapi curați (chiar uzi), căci încălțăminte cu talpă de cauciuc alunecă.

Stalagmitele (stalactite care cresc în sus) sunt foarte bune pentru ancorarea frânghiilor și constituie prize de mână sau reazeme pentru picior. Încearcă să nu faci stricăciuni în peșterile cu formațiuni geologice frumoase: nu năclăi totul cu funingine, nu rupe și nu sparge stalactitele, nu zgâria pereții - încearcă să-ți rezolvi problemele prin metode neagresive.

Siguranța în subteran: dacă vrei să intri și să cercetezi peșteri, mine părăsite, puțuri - și nu ai experiența sau cunoștințele necesare ca să previi accidentele -înscrie-te mai întâi la un club de speologie.

Pentru o expediție subterană ia totdeauna la tine, în afara echipamentului turistic obișnuit: hrană, haine călduroase, căști de protecție, cizme de cauciuc cu tălpi antiderapante, lămpi bune, torțe, lumânări de rezervă, chibrituri de rezervă, baterii, carbid de rezervă.

Pentru explorarea unei peșteri este nevoie de o echipă formată din cel puțin 4 oameni valizi și capabili. Verifică buletinul meteorologic și pericolul unor ploi torențiale. Nu vă apucați de expediții foarte ambițioase, peste puteri. Anunță unde veți merge, pe unde veți coborî, când vreți să ieșiți.

Nu subestima niciodată pericolele - fii prevăzător și prudent:

- Viteza de deplasare a grupului trebuie redusă la viteza celei mai încete și mai slabe persoane;

- Stați împreună. Mergeți în șir indian;

- Mișcă-te și deplasează-te ca și cum tavanul, pereții și pardoseala ar fi minate;

După accident - aplică lozinca SCOP/ vezi # 2.5.

15. ÎN JOS

15.1. Cum cobori Mergând, Pe o frânghie, Mergând și alunecând

15.2. Cum sari Pe pământ, în apă, Căderea în gol

15.3. Cum ajuți

15.4. Când stai pe loc și nu cobori?

Când te trezești *prea sus*, de exemplu la 10 m. deasupra mării pe puntea unui vapor care se scufundă, pe acoperișul unei case care arde, blocat în lanțuri la Moși, într-o cabină de teleferic oprită deasupra prăpastiei, și vrei sau trebuie să ajungi mai jos, în primul rând *nu-ți pierde firea* (vezi #2.5).

Apoi, dacă nu sunt șanse să te salveze alții, caută singur o soluție sau un drum de coborâre.

Câteodată, deși te afli - ca urmare a accidentului - la o înălțime de câteva zeci de metri deasupra solului, e nevoie să cobori doar câțiva metri până la un loc sigur sau la o cale mai ușoară de salvare.

Anumite coborâri ne uimesc sau ne înfioară: cascadorul care sare pe acoperișul unui vagon în viteză; luptătorul antitero care-și dă drumul dintr-un elicopter în zbor, pe frânghia legănată de vânt ș.a.m.d. Dar specialiștii nu fac minuni, ci folosesc anumite reguli și tehnici de acțiune sau de comportare valabile la *orice fel* de coborâre. Aceste reguli pot fi învățate de oricine - însă nu peste noapte.

La coborâre te ajută *forța gravitației* - pe care o poți domestici, o poți controla și chiar valorifica.

15.1. CUM COBORI

Mergând: procedează invers decât la cățărare (vezi #13.6 și #14). Persoana cea mai slabă coboară prima, cea mai puternică ultima.

1. Alege prizele pentru mâini - să fie cât mai jos;
2. Nu privi mai jos decât picioarele;
3. Când cobori o pantă cu fața spre vale, privește în afară sau lateral;

4. Dacă panta crește, devine abruptă și priveliștea golului te sperie, sau prizele devin mai mici și reazemele pentru picioare încep să cedeze (de exemplu o scară interioară cuprinsă de flăcări) - întoarce-te cu fața spre perete sau spre sol.

Dacă găsești o balustradă, folosește-o.

Asigurarea cu o frânghie la coborâre: persoana cea mai solidă din grup rămâne sus și lasă frânghia să coboare ușor, împreună cu cel care coboară peretele prin propriile forțe. Cel de sus asigură și întinde coarda frecând-o pe spate (metoda este inversă celei folosite la cățărare - vezi #14.3).

Persoana solidă coboară ultima, folosindu-și propriile forțe, într-una din variantele:

- a) Singură, fără asigurare; sau
- b) Cu asigurare „de jos” - vezi #14.3; sau

c) Dacă se poate renunța la frânghie, ea va fi bine legată sus iar ultimul om alunecă pe ea în jos.

Dacă însă frânghia disponibilă nu este suficient de rezistentă, mai bine coborâți peretele sau stânca liber (cu mâinile și picioarele), iar coarda o folosiți numai pentru susținere.

Pe o frânghie - sau pe ceva asemănător, fie improvizat din fâșii înnodate, rupte din cearceafuri, pături, perdele, sau din iederă, plante agățătoare, sârmă, parâmbă; sfori de la parașută, fie pe cablul paratrăznetului, un cablu electric, un cablu din oțel, un trunchi de copac, o prăjină, un stâlp, catarg, (vezi #12.8 și #14).

Verifică dacă frânghia improvizată este: rezistentă, bine ancorată - sus, suficient de lungă - până jos. Cel mai slab din grup coboară primul, cel mai zdravăn, ultimul. Cum:

1. Apucă frânghia cu mâinile;
2. Îmbrățișează-o cu brațele și coatele;
3. Încolăcește-ți coapsele, genunchii, călcâiele, gleznelor și labele picioarelor în jurul ei;
4. Coboară ținându-te alternativ cu fiecare mână, pe rând (dacă poți);
5. Odihnește-te ori de câte ori găsești sprijin pentru picioare (de exemplu pe nodurile frânghiei);
6. Nu te grăbi.

Folosește cât mai mult picioarele și cât mai puțin brațele.

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 ajuți cât mai mult cu forța de frecare, nu lucra doar cu forța mușchilor:

* *Pe o frânghie simplă verticală:* agață-te și apasă tare cu muchia interioară a tălpii pantofilor pe frânghie. Dacă poți să te ții numai cu mâinile, atunci rămâi atârnat în brațe și încrucișează picioarele astfel încât frânghia să fie prinsă ca într-un clește - ale cărui fălci sunt unul dintre călcâie și muchia exterioară a labei celui alt picior.

După ce reușești să susții greutatea corpului cu ajutorul acestui „clește” fixat pe frânghie, slăbește cleștele până ce începi să aluneci în jos. Mâinile se agață 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 cureaua pantalonilor - vei putea să te oprești la fiecare nod (dacă este suficient de voluminos) agățându-te de el cu cureaua. Greutatea corpului va fi susținută de curea - care îți va strangula însă mijlocul. Apoi suge burta, treci cureaua peste nod și continuă coborârea. Fii atent să nu te blochezi la un nod prea mare.

* *Pe un cablu sau pe o coardă înclinată:* încalecă-ți și lungește-te cu pieptul pe el, cu capul în sus. Apucă-ți cu ambele mâini. Unul dintre picioare atârână 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 agățată, frecând pe cablu. Alunecă 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 să introduci dinainte o haină sau un pulovăr între cablu și piept, stomac sau bazin, pentru a mai micșora apăsarea pe corp și a evita rosătura sau arsura produsă de frecarea frânghiei.

Aceeași metodă se folosește și la deplasarea pe un cablu orizontal.

* *Pe o prăjină, un trunchi de copac, un stâlp sau o țeava verticală:* îmbrățișează-o cu brațele și coatele. Încruciează genunchii peste ea. Adu gleznelor și labele înapoi, sub tine. Dacă diametrul nu este prea mare, poți realiza o frecare mai puternică decât te așteptai.

* *Cu o frânghie sau o coardă lungă și rezistentă:* dacă este suficient de lungă ca să ajungă dublată până jos la locul dorit, sigur, folosește-o așa cum se vede în fig. 15.1 (în alpinism metoda se numește *rapel*). Agață bucla făcută de mijlocul funiei îndoite de o ancoră (un pat, o stâncă, un copac). Înnoadă capetele cu un nod simplu și coboară-ți până jos la platformă, balcon, pe sol, la cornișă. Verifică dacă a ajuns jos.

15.1. Coborârea în rapel cu ajutorul frânghiei (metoda Abseil)

Funia dublată va trece printre picioare, apoi în jurul piciorului drept (ca și când ai șterge fesa dreaptă cu un prosop), apoi o duci în față peste piept, pe deasupra umărului stâng spre spate și în continuare o readuci în

față pe la subțioara dreaptă și o apuci cu mâna dreaptă, lăsând-o să atârne. Ramura de frânghie care vine de sus, o apuci cu mâna stângă. Mâna dreaptă trage și slăbește funia în jurul trunchiului și prin aceasta frânează, dând drumul corpului să alunece în jos. Picioarele depărtate calcă cu toată talpa pe perete, coborând. Stai cu fața la perete, aplecat pe spate. Mâna stângă servește numai la echilibrare; viteza de coborâre este controlată de mâna dreaptă.

Nu te încorda. *Lasă frecarea* să facă toată munca grea. Tu doar controlează-o.

După ce ajungi jos și nu mai coboară nimeni, desfășură nodul celor două capete ale frânghiei, apoi trage continuu, fără smucituri, de un capăt, până cade toată frânghia - pe care o vei putea refolosi.

Metoda este excelentă, dar necesită oarecare îndemânare și obișnuință. Înainte de a o folosi ar fi bine să exersezi puțin - de exemplu mergând câțiva pași înapoi, pe o suprafață orizontală, cu funia înfășurată corect peste corp. Instinctul de conservare face să te agăți încordat de funie și să te lipești de perete. Din contră, metoda necesită *relaxare și depărtarea* de perete.

Partea cea mai delicată și mai riscantă a coborârii în rapel o constituie primii metri sau pași de sus, de la vârf. Tovarășii din grup trebuie să-l ajute încurajându-l pe cel care coboară, până când acesta reușește să se aplece pe spate și să pornească în jos, controlând frecarea cu mâna dreaptă.

Repetăm regulile esențiale ale rapelului:

1. Funia freacă printre picioare - peste fesa dreaptă - piept - umărul stâng - spionare;

2. Mâna dreaptă frânează.

Mergând și alunecând: adeseori coborârea unei pante de *zăpadă* începe mergând - dar se termină cu o alunecare - vezi #13.6.

15.2. CUM SARI

Săritura în gol trebuie *amânată sau evitată* cu orice preț.

Sari numai când ești silit: te cuprind flăcările, îți cade tavanul în cap, se prăbușește pardoseala, se surpă malul pe care stai. Dacă ajungi într-o

astfel de situație critică, nu mai ezita: trage aerul adânc în piept și dă-ți drumul.

Primii sar cei mai slabi din grup, iar cei mai zdraveni - ultimii.

Atenție: este bine să știi că poți muri căzând de la 6 m. Unii cad doar de la 3 m și-și strivesc tălpile sau își fracturează labele.

Pe pământ: înainte de a sări ia câteva măsuri pentru reducerea șocului la aterizare. Nu te gândești la tehnici spectaculoase, la aterizarea parașutistului, la rostogoliri sau amortizări etc. Când ești obez, bătrân sau anchilozat - trebuie să fii mai realist.

Dacă nu poți evita săritura, măcar încearcă:

- să micșorezi înălțimea;
- să înmoi aterizarea;
- să protejezi capul.

Cum se pot pune în practică aceste idei?

Să luăm un exemplu: ești într-un dormitor situat la 10 m înălțime de pământ. Dacă sari pe fereastră, te vei izbi de sol cu vreo 45 km/h; amin! Ce-i de făcut?

* **Scurtează cursa de cădere:** leagă unul de altul cele două cearceafuri de pe pat. Aducă și fața de pernă. Leagă de pat un capăt al funiei și dă-i drumul celuilalt capăt pe fereastră în jos. Vei micșora înălțimea cam la 1/2.

* **Înmoaie șocul la aterizare:** aruncă jos salteaua, pernele, covorul, în locul pe care vei cădea. Ceva moale cu grosimea de câțiva cm poate să-ți salveze viața.

* **Protejează-ți craniul:** învelește-l cu un turban făcut dintr-un pulovăr, o vestă sau chiar pungă de plastic umplută cu gogoloașe din hârtie de toaletă. Cel mai bine cu o cască de motociclist sau de șantierist.

După ce le-ai făcut pe toate și ai pregătit săritura - pornește alunecând în jos pe cearceafuri, agață-te de capătul lor și atârână cu brațele întinse, dă-ți drumul să cazi, ghemuiește-te.

S-ar putea să te scoli fără nici o zgârietură.

Totdeauna *gândește-ți* dinainte săritura și aterizarea - mai ales dacă nu poți să arunci jos ceva pentru amortizarea șocului. Altfel - căderea de la 12-13 m înălțime (etajul 2), pe o suprafață tare, poate fi mortală.

Acoperișul unui automobil este un amortizor excelent - a salvat în multe ocazii oamenii care săreau de la etaj. Pe orice strat de iarbă, potecă cu pietriș, tufișuri, copaci sau zăpadă - vei ateriza mai bine decât pe ciment, pe caldarâm sau pe asfalt.

Dacă nu poți organiza un strat amortizor, caută măcar să cazi *pe o pantă* - care te va ajuta să transformi forța verticală de cădere într-una înclinată sau orizontală, reducând astfel energia de ciocnire. De exemplu, parașutiștii și deltaplaniștii învață să aterizeze nu pe verticală, ci mult mai convenabil: pe diagonală, alergând pe sol.

Cum sari și cum aterizezi pe o pantă:

1. Înainte de cădere, coboară corpul prin atârănarea de mâini și brațe (reduci înălțimea cu aproximativ 2 m);

2. Alege locul de aterizare;

3. Sprijină muchia exterioară a labei piciorului pe perete și împingete cu

piciorul în afară;

4. Întoarce-te și sari cu fața spre vale;

5. La aterizare: lasă genunchii să se îndoaie, coboară corpul, fă un salt spre vale, ghemuiește-te protejând bine capul și stai moale, cât mai relaxat.

Dacă însă nu ai de ales și suprafața pe care cazi este orizontală și tare (beton sau piatră), s-ar putea ca o *rostogolire* făcută la aterizare să te ferească de zdrobire (fig. 15.2). În acest caz manevrele inițiale ale săriturii sunt tot cele descrise mai înainte, dar *în timpul căderii*:

a) Ridică brațele (dar nu împreună sau încrucișa degetele) și lipește-le pe

fiecare parte a capului;

b) îndoaie puțin genunchii și gleznele, lipește tălpile;

c) La impact încordează genunchii;

d) Răstoarnă-te într-o parte - pe coapsă, coaste, umăr sau braț;

e) Continuă mișcarea și rostogolește-te până pe partea cealaltă a corpului - pe spate, cu picioarele în sus, iar brațele strângând și protejând capul.

Șansele de scăpare cresc dacă distribui forța de ciocnire pe o suprafață mai mare de contact cu solul, în loc să o lași concentrată pe câteva puncte ale corpului.

Nu te grăbi să te sinucizi, sărind imediat pe fereastră dintr-o clădire cuprinsă de flăcări etc, fără să te gândești puțin înainte. Așteaptă până în ultima clipă, poate că apare o posibilitate de salvare (vezi la #8). Dar în timpul acesta gândește, caută iute o altă cale de coborâre - în afara saltului în gol.

Strigă persoanelor care sunt *prea sus* și țipă sau plâng de frică - să NU sară. Roagă-i să nu sară cât timp mai poate apărea o altă variantă de salvare. *Rareori săritura este singura soluție.*

15.2. Cădere de la 6 m pe o pantă

În apă (vezi și #6). La o viteză mare de ciocnire, apa se comportă ca și când ar fi solidă, din beton.

Modul cel mai sigur și mai bun de a sări în apă de la o înălțime mai mare este cu picioarele în jos (fig. 15.3). Persoana cea mai slabă va sări prima.

Cum?

1. Alege iute cu privirea un loc mai bun în care să intri în apă;

2. Privește drept înainte și trage mult aer în piept;

3. Fă un pas în gol, cu brațele lipite de corp;

4. Adu și lipește repede celălalt picior de primul;

5. Intră în apă *vertical, drept* ca un manechin sau ca un stâlp. Încearcă să lovești apa vertical, cu picioarele lipite și palmele pe coapse. Pentru a nu te roti sau rostogoli în timpul căderii, trebuie să nu te apleci.

15.3. Cădere în apă puțin adâncă

Dacă adâncimea e *mare*, după ce intri în apă desfă picioarele (ca să mărești rezistența și să oprești scufundarea).

Dar, când adâncimea apei pare *mică* (și înălțimea de cădere nu e mare):

a) Fă-ți vânt să cazi cât mai departe de mal;

b) Când apa îți 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-ți picioarele la piept și cuprinde-le cu mâinile - astfel încât șocul să fie preluat de tălpi și fese. . Căderea în gol (vezi și la #11). Se cunosc căderi de la înălțimi incredibile (chiar 300 m) care nu au provocat moartea, deoarece victima:

a) A căzut pe zăpadă, pe vârful unui copac, într-o mlaștină, pe o pantă sau în apă;

b) S-a agățat din zbor de un copac, de un prag, de o frânghie sau un lanț;

c) Era beat, inconștient sau amețit (deci *relaxați*);

d) După ce a priceput că nu mai poate scăpa de cădere - a sărit cu inima împăcată (adică *relaxat*).

Nu-i adevărat că în timpul căderii îți vezi toată viața, ca într-un vis. Dimpotrivă, ai timp să te gândești și să mai cauți o soluție de salvare, sau să te relaxezi și să te agăți de ceva, ori să leșini.

15.3. CUM AJUȚI

Nu te grăbi să cobori o persoană rănită, vârstnică, prea tânără, îngrozită, inconștientă - dacă acest fel de evacuare nu este cu adevărat necesar și singurul posibil. Mai întâi analizează DACĂ:

1. Locul în care vrei să cobori invalidul este mai bun decât cel actual;

2. Acolo jos există cineva care să-i dea ajutor;

3. Ai ales locul și traseul cel mai bun pentru coborârea victimei.

Există diferite metode de a coborî un invalid, alegerea fiind dictată de: rezistența funiilor, câte ajutoare participă la coborâre, starea în care sunt ajutoarele, cum e persoana care va fi coborâtă.

Dacă înălțimea de coborât este mică și persoanele care dau ajutor pot susține victima pe parcurs, leagă bine funia în jurul pieptului victimei (eventual cu încă o bucată de coardă) și dă-i drumul jos.

Nu uita: ca să fii sigur, fă tu singur un nod zdravăn la frânghie. Dacă victima are coastele rupte și nu poate suporta să fie legată cu funia peste piept, fă «nodul cu trei bucle» peste picioare și piept (vezi fig. 15.4). Acesta se obține înnodând încă o buclă obișnuită la nodul simplu făcut cu vârful capătului îndoit al unei funii dublate. În cele trei bucle se introduc picioarele și talia victimei, apoi mărimea buclelor se ajustează după necesitate.

Pentru ca în timpul coborârii persoana legată să nu se răstoarne cu capul în jos, ea trebuie susținută pe la subțiori cu o altă buclă, rezultată dintr-o bucată de frânghie sau curea legată cu nod alunecător de funia principală. Sau, se trece funia principală pe sub haina bine încheiată a victimei. Persoana invalidă trebuie sprijinită și condusă în continuu pe tot parcursul coborârii.

Atenție: nu coborî victima mai mult decât este *strict necesar*. Este prea mare riscul de a o scăpa în gol, din cauza condițiilor proaste de lucru: funii improvizate, manipulare fără pricepere, tehnică improvizată, greșeli umane, poziții nesigure.

Și nu coborî cu funia pe fereastră o persoană leșinată (adică NU accidentată, lovită, cu fracturi etc), dacă ai putea să o duci jos *târând-o* pe scări astfel:

1. Răsucește victima cu spatele pe dușumea;
2. Leagă-i mâinile și încheieturile cu batiste, cravată sau șireturi;
3. Îngenunchează lângă ea, bagă-ți capul între brațele ei și agață-i mâinile legate de gâtul tău;
4. Târăște-o spre scara imobilului;
5. Adu-i capul la marginea treptei de sus a scării;

6. Scoate-ți capul dintre brațele ei. Apucă victima de la subțiori și începe să cobori scara cu spatele, târând-o în jos cu fesele pe trepte și capul sprijinit pe brațul tău.

Atenție să nu vă prăbușiți împreună cu scara slăbită. Nu călca pe centrul treptelor, ci la marginea lor. Pipăie și încearcă fiecare treaptă cu piciorul, înainte de a-ți lăsa greutatea pe ea. Nu uita că și balustrada poate fi slăbită, prea fierbinte, întreruptă ori cu bucăți lipsă.

15.4. CÂND STAI PE LOC ȘI NU COBORI?

Atunci când șansele de a primi ajutor sunt mari - chiar dacă nu evidente, sau imediate.

De exemplu: dacă ești orbit de viscol pe platoul Bucegilor; sau la o fereastră, cu 2 -3 etaje mai sus decât nivelul cuprins de flăcări (vezi și la #8).

Sau, dacă ești blocat în cabina ori pe scaunul telefericului este evident că ajutoarele sunt pe drum: operatorii de la teleferic, Salvamontul etc. așa că nu te băga, nu te vânzoli, nu te agita și nu sări. Orice agitație în cabină sau pe scaun produce alte necazuri: panica însoțitorilor, balansul sau zgâlțâiala cablului și a celorlalte scaune etc.

În astfel de cazuri stai liniștit, înjură (în gând!) dacă asta te ajută, dar păstrează-ți cumpătul și sângele rece (lucru nu tocmai greu de făcut, dacă blocajul s-a produs pe vreme geroasă și înzăpezită - vezi #7).

Există numeroase alte situații dramatice echivalente în care, dacă ai timp, te poți salva fără să te agiți - dar în schimb GÂNDIND (adu-ți aminte lozinca SCOP - vezi #2.5).

Deci, nu pierde vremea. Chiar când stai și aștepti - gândește-te, verifică, încearcă soluții alternative de salvare - pentru cazul în care ajutoarele așteptate nu sosesc.

15.4. Bucla triplă

16. FOAMEA

16.1. Mănâncă ceea ce găsești

16.2. Hrana vegetală E bună de mâncare? Plantele comestibile

16.3. Hrana animală Păsările, Insectele, Melcii, limacșii, viermii, Găsirea vânatului, Vânătoarea

16.4. Pescuitul Unde? Când? Cum? Ce trebuie aruncat?

16.5. Cum gătești

16.6. Păstrarea alimentelor

16.7. Unde găsești hrana În regiunile polare, în deșert, Pe țărmul mării, în junglă, Pe munte

Oricine are nevoie de hrană pentru căldură și energie, sau pentru refacere după muncă grea ori o boală. Chiar când omul doarme, numai pentru respirație și funcțiile vitale sunt necesare 1700 cal/ zi. Pentru o muncă grea se ard până la 5 500 cal/zi.

În general, *foamea*, singură, nu omoară repede. Ba, uneori face bine: în viața normală, postul vindecă boli, chiar grave. Un om sănătos poate supraviețui câteva zile cu rezervele de hrană existente în corpul său. Prima și a doua zi de post sunt mai grele, apoi apare obișnuința. Omul rezistă chiar și câteva săptămâni fără să mănânce alimente solide, dar în acest timp devine atât de slăbit încât sigur va cădea victimă bolilor, infecțiilor sau pericolelor mediului înconjurător.

În condiții de supraviețuire, după ce scapi de chinurile imediate ale accidentului, starea ta va depinde de hrana pe care o vei găsi. Mesele vor avea un regim combinat din: conserve, plante (fructe) comestibile, vânat, produse din pescuit. Va trebui să-ți înfrângi scârba și să te adaptezi la alimentele accesibile, crude, cum ar fi: gândaci, broaște, arici sau păsări.

În general, nu vei găsi hrană în cantitatea necesară unei alimentații suficiente. Aceasta impune *raționalizarea*, adică economisirea alimentelor și distribuirea lor cu maximum de exigență. Nu risipi energia; economisește calorile!

Ar fi nevoie de câteva cărți ca să se poată detalia ce este voie sau sănătos să mănânci și ce nu (de exemplu, numai plante există peste 300.000 specii). Dar se pot da câteva reguli generale ca să nu mori de foame.

Echilibrarea regimului alimentar este la fel de importantă ca și îndeplinirea *cantitativă* cu hrană. Mănâncă variat; înghite grăsimi, proteine, hidrocarbonați, minerale și vitamine în proporțiile corecte.

Hidrocarbonații (glucidele) se digeră ușor și constituie o sursă directă de energie. Ei taie greața produsă la digerarea grăsimilor sau la descompunerea propriei grăsimi ^din corp. Sunt de două feluri: zaharuri (din sirop, zahăr, miere, fructe sau melasă) și amidon (din rădăcini, cereale, tuberculi - aceștia trebuie totdeauna gătiți). 1 g de hidrocarbonați produce 4 cal.

Grăsimile sunt o formă concentrată de energie. 1 g produce 9 cal. Necesită o digestie îndelungată pentru care se consumă multă apă. Se găsesc în animale, ;ște, ouă, lapte, nuci, ciuperci și în unele zarzavaturi.

Proteinele se găsesc în carne, pește, ouă, lactate, nuci, semințe, legume, ciuperci. 1 g produce 4 cal.

Mineralele sunt vitale pentru sănătate. Fosforul, calciul, sodiul, potasiul, clorul, magneziul, sulful sunt necesare în cantități mai mari; iar fluorul, fierul, iodul în cantități mai mici.

Sarea este mineralul cel mai important. Corpul pierde zilnic prin sudoare și urină cam 10 g de sare care trebuie obligatoriu înlocuită. Primele semne ale lipsei de sare sunt durerile musculare, amețeala, greața, oboseala. Remediul este să înghiți un vârf de cuțit de sare, dizolvată în 1/2 l de apă. Sarea se înghite numai dizolvată în apă, altfel deranjează stomacul și dăunează rinichilor. În trusa de supraviețuire ai sare. Apa de mare conține sare cam 15 g/l, dar nu o bea așa, mai întâi dilueaz-o cu apă proaspătă, sau evaporeaz-o ca să obții cristale de sare. Dacă ești departe de mare, ai putea obține sare din anumite plante, de exemplu: în America de Nord din rădăcina copacilor *hickory*; în Asia de sud-est din rădăcina palmierului *nipa*. Fierbe rădăcinile până se evaporează toată apa și apar cristale negre de sare.

Dacă nu găsești sare ca atare, nu-ți rămâne altceva de făcut decât să consumi sânge de la animale, căci conține numeroase minerale utile.

Oligoelementele sunt anumite minerale (stronțiu, aluminiu, arseniu, aur, seleniu) necesare în cantități foarte mici, dar a căror lipsă produce îmbolnăvirea.

Vitaminele (o duzină) sunt substanțe esențiale pentru om. De exemplu vitamina A îmbunătățește vederea. Unele vitamine (D și K) sunt produse de corpul omenesc; dar majoritatea trebuie procurate din surse exterioare. Lipsa lor *îndelungată* produce boli ca: scorbutul, beri-beri, pelagra sau rahitismul.

16.1. MĂNÂNCĂ CEEA CE GĂSEȘTI (vezi #16.7)

Foamea este cel mai bun bucătar

Mănâncă cât mai mult, oricând poți (în afară de cazul în care nu ai apă destulă).

Încearcă să mănânci hrană caldă cel puțin o dată pe zi. Păstrează proviziile și conservele pentru situațiile extreme (citește instrucțiunile de pe cutii sau pachete și nu depăși termenul de păstrare). Lungește-le, amestecă-le cu alimentele pe care le găsești înjur: iarbă, ferigi, coajă de copac, ouă, crustacei, melci, șopârle, broaște, alge, veverițe, greieri, șoareci, termite, lăcuste, pescăruși - și alte zeci de alimente.

Când nu ai apă suficientă la dispoziție, încearcă să mănânci numai plante. Acestea nu fac sete, spre deosebire de pește, carne, ouă (vezi #5).

Tot ce mișcă și este viu - constituie un aliment bun, consistent. Fac *excepție*: toate broaștele râioase, unii crustacei, câțiva pești de apă sărată, anumite organe ale unor viețuitoare (de exemplu ficatul urșilor polari și al focilor, pielea salamandrelor, capul șerpilor).

16.2. HRANA VEGETALĂ

E buna de mâncat?

Cum verifici:

1. Dacă: are coaja păroasă, cleioasă, mucilaginoasă; crește în apropierea unui cadavru de animal - *arunc-o*.

2. Rupe planta, freac-o între degete: nu trebuie să irite pielea, să miroase urât, să aibă suc lăptos. Așteaptă câteva minute, să te convingi.

3. Ia o bucățică mică din ea și ține-o 5 minute între dinți și buza inferioară.

4. Dacă în acest timp nu se produce în gură un gust de săpun, amar, iute, arzător, mestec-o și înghite-o.

5. Dacă după 1/2 oră nu apar semne rele, mai mănâncă puțin - cam o lingură.

6. Dacă după 1 oră totul e în ordine, mănâncă mai mult - cam 2 linguri.

7. Dacă în următoarele 8 ore nu apar semne rele, mănâncă o cantitate mai mare - aproximativ o mână.

8. Dacă în următoarele 10 ore nu apar semne de boală la stomac, înseamnă că planta respectivă este bună de mâncare.

Nu verifica mai mult de *o plantă o dată*.

Unele plante bune de mâncat nu satisfac acest test, dar majoritatea plantelor comestibile îl trec.

După ce o plantă trece examenul indicat mai sus, nu mânca imediat o cantitate mare, ci crește-o treptat, zilnic. O cantitate mică de mâncare otrăvitoare nu are puterea să omoare sau să producă o boală gravă, dar o cantitate mare o poate face.

Nu amâna, ci caută rezerve și verifică plantele comestibile din zonă - cât timp încă mai ai ce mânca.

O plantă pe care o mănâncă păsările sau animalele poate să nu fie bună și pentru om. Înainte de a o mânca, verific-o la fel ca pe alte plante necunoscute -așa cum am arătat mai înainte.

Plantele comestibile

Dacă nu știi sau nu poți să identifici ce fel de plantă este, aplică-i metoda de verificare de mai sus. S-ar putea ca o parte a plantei să fie comestibilă și alta nu. Cercetează, încearcă, experimentează și verifică separat care sunt părțile cele mai bune și mai gustoase ale unei plante: frunzele, tulpinile, rădăcinile, fructele, coaja, sucul, tuberculii, rădăcinile, semințele, păstăile, florile, mugurii, nucile, bulbii, mlădițele.

Unele plante otrăvitoare seamănă bine cu cele comestibile. Nu risca: verifică-le cu *atenție*.

Învață cumva să *identifici* plantele comestibile - s-ar putea ca aceste cunoștințe să-ți salveze viața! Studiază cărțile de botanică etc.

O plantă poate fi recunoscută cu ajutorul unor *elementele de identificare*, care ar trebui reținute înainte de a pleca în călătorie:

- *Zona unde crește*: fiecare plantă crește numai în anumite locuri;

- *Forma și mărimea*: este înaltă și lemnoasă? scurtă și cu tija moale? ca un tufiș? are crengi?

- *Frunzele*: mari sau mici? ascuțite sau rotunde? cu margini zimțate sau rotunde? au culoare uniformă sau sunt pestrițe?

- *Florile*: nu apar oricând, tot anul, dar dacă există, notează: culoarea, mărimea, forma, cresc individuale sau în ciorchine, unde cresc pe plantă;

- *Frucele sau semințele*: sunt cărnoase? tari? reține culoarea, forma, mărimea; cresc individuale sau în ciorchine, păstăi sau capsule etc.

- *Rădăcinile* - dacă nu au o formă specială, specifică, nu pot servi la identificare. Pentru supraviețuire poate fi suficientă cunoașterea (temeinică) a doar 2-3 specii mai răspândite, lată câteva recomandări:

- Zona temperată: pădăia, urzica, ștevia, pătlagina.

- Zona tropicală și subtropicală: palmierul, smochinul, bambusul.

- Zona deșertică: mescal, părul țepos, baobabul, acacia (nu în Americi).

- Zona polară: molidul, salcia și răchita (în nord), lichenii, plantele din zona temperată, care vara cresc și aici.

- Zona de coastă: laver, varecul.

Plantele comestibile care pot fi găsite aproape peste tot (cele specifice anumitor zone geografice - vezi și la #13) sunt:

a) Ierburile (inclusiv orezul, secara, grâul). Îngrămădește iarba pe o cârpă sau pe o haină și bate-o cu un băț ca să scuturi semințele. Freacă, rupe și suflă pleava, iar boabele sau semințele bagă-le într-un vas. Aruncă semințele negre sau veștede. Bate-le, zdrobește-le, macină-le. Fierbe-le sau prăjește-le. Și tulpinile lor sunt bune de mâncat.

b) Coaja de copac (straturile interioare) poate fi mâncată fiartă ori prăjită, sau mestecată crudă. Dacă însă este prea amară nu o folosi.

c) Boabele trebuie mai întâi verificate cu grijă - ar putea fi otrăvitoare, chiar dacă păsările le mănâncă.

d) Ferigile (mai ales frunzele tinere) pot fi mâncate la nevoie. Îndepărtează prin frecare perișorii: rupe creanga tânără, strânge tulpina cu palma și trage frunzele prin pumn. Fierbe-le. Feriga adultă distruge vitamina B din corp, ceea ce provoacă moartea. Mănâncă numai vârfulurile

tinere, strâns ghemuite ca un arc. Toate ferigile din zona temperată nordică sunt comestibile când sunt tinere, dar unele sunt prea amare.

e) Iarba elefantului (în toate zonele calde și umede) crește mai înaltă ca omul și are semințe care seamănă cu fitilul de la artificii. Fierbe rădăcinile, florile și mugurii.

f) Bambusul are multe părți comestibile: semințele, mugurii și rădăcinile. Există multe varietăți de bambus: de la un fel de iarbă înaltă (prin locurile umede) până la copaci de peste 30 m înălțime. Crește oriunde are suficientă umezeală și căldură.

g) Iarba de mare - crește agățată pe stânci, sau plutitoare, poate fi mâncată dacă este sănătoasă, proaspătă și tare. Însă produce și mărește setea. Dar nu consuma iarba de mare când e vâscoasă, lipicioasă sau putredă.

h) Mușchiul și lichenii pot fi răzuiți, cojiți sau culeși de pe pietre și de pe stânci. Spală-i bine în apă și fierbe-i.

Sunt necomestibile și periculoase plantele:

- Cu suc lăptos (cu excepția unora bine stabilite, ca păpădia);
- Roșii la culoare;
- Cu fructele împărțite în 5 segmente;
- Fructele și boabele strălucitor colorate;
- Care irită, ard sau rănesc pielea;
- Cu peri mici pe tulpină și pe frunze (irită gura și tubul digestiv);
- Cu frunze ofilite și veștede (de exemplu frunzele verzi, tinere, de mure, fragi, prun, piersic sau cireș sunt comestibile, dar veștede sunt otrăvitoare);
- Cu gust greșos.

Ciupercile sunt periculoase pentru omul obișnuit, nepriceput. Evită-le - afară de cazul în care știi precis că nu sunt otrăvitoare. Cele de mărime mijlocie sunt mai ușor de identificat și mai puțin stricate de insecte. Culege ciuperca întreagă, ca să fie mai ușor de identificat. Până te lămurești

singur sau cu ajutor, ține ciupercile separat - altfel, cele otrăvitoare vor contamina și celelalte ciuperci sau plante.

Pentru siguranță, toate plantele ar trebui gătite și fierte, mai ales dacă nu ești sigur că sunt comestibile.

Atenție - gătirea sau fierberea nu îndepărtează otrava ciupercilor.

În plante pot fi două otrăvuri cunoscute, ambele ușor de descoperit:

- *Acidul cianhidric* - are gust și miros de migdale sau de piersici amare. Exemplul cel mai la îndemână este laurul - strivește o frunză și memorează mirosul. Evită sau aruncă orice plantă care miroase așa.

- *Acidul oxalic* - sărurile sale (oxalații) se găsesc în plante cum ar fi: rubarba (reventul) sălbatică și măcrișul lemnos. Se recunoaște după senzația de ascuțit, uscat, înțepător, și după arsura produsă pe piele sau pe limbă. Evită sau aruncă orice plantă care produce astfel de senzații.

Culegerea plantelor trebuie făcută metodic. Adună recolta într-un coș, într-o cutie sau o plasă astfel încât să nu se strivească, ceea ce le-ar provoca vestejirea urgentă.

* *Frunze și tulpini* - alege-le pe cele tinere, sunt mai gustoase și mai fragede. Pentru a le desprinde, apucă frunzele sau ramurile de lângă tulpină (dacă le rupi de la vârf, se pot sfâșia).

Frunzele conțin multe minerale și vitamine. Nu le fierbe prea mult.

Tulpina unor plante este comestibilă. Dacă este moale, jupoaie coaja fibroasă (ațoasă), tai-o bucăți sau felii, apoi fierbe-o. *Miezul unor tulpini* mai bătrâne poate fi mâncat după ce a fost extras prin despicarea tulpinii. *Fibrele* rezultate pot fi folosite la împletituri sau funii. Numeroase ierburi pot fi conservate prin uscare - dar nu în bătaia directă a soarelui.

* *Rădăcini și tuberculi* - alege plantele mai mari și mai bine dezvoltate. Dacă nu poți smulge rădăcina din pământ, sapă în jurul ei, apoi salt-o în sus cu un băț sau cu o țepușă.

* *Florile* unor plante sunt comestibile: tei, salcâm, trandafir, hamei, ciuboțica cucului, mușețel. Fă ceai din ele.

* *Fructe* - culege numai fructele coapte, bine colorate, de la plantele mari și bine dezvoltate. Murele sau zmeura verzi și tari sunt indigeste. Curăță coaja tare și amară de pe fruct.

Atenție! Anumite semințe și boabe sunt foarte otrăvitoare. Gustă, dar nu înghiți. Verifică-le cu metoda indicată mai sus și aruncă orice sămânță care nu are gust bun, este amară sau arde limba (exceptând condimentele ca piperul etc). Uneori spicele unor cereale, în loc de semințele normale au total sau parțial niște excrescențe cu boabe mari, ca de fasole, negre. Acestea sunt otrăvitoare. Aruncă întregul spic!

* *Nucile* conțin proteine și grăsimi, fiind un aliment valoros. Eventualul gust amar poate fi îndepărtat prin spălarea miezurilor zdrobite în apă curgătoare, de râu. Nucile coapte cad din pom - scutură pomul sau lovește crengile cu un

băț. Pentru a sparge mai ușor o nucleă (sau orice alt obiect): cu o mână dă-i drumul | să cadă de la o mică înălțime pe o suprafață dură (piatră sau masă), iar cu celalată lovește-o exact în momentul ciocnirii (exersează și vei reuși).

16 3 HRANA ANIMALĂ

Pentru a supraviețui trebuie să pui frâu atât milei sau dragostei față de animale, cât și scârbei față de unele alimente.

Păsările sunt comestibile, dar nu toate au gust bun. Păsările de pradă, carnivorele, trebuie bine fierte. Cele necarnivore sunt gustoase, dar se ascund bine și se sperie ușor. Multe păsări se pot prinde cu capcane tip cutie care cade. Pentru cele care stau pe crengi se pot monta lațuri. În pădure pune capcanele în poieni, în luminișuri sau pe malul râului.

Toamna păsările năpârlesc și nu pot zbura pe distanțe lungi. Rațele, găștele, păsările ierbivore pot fi prinse ușor în acest sezon. Apropie-te de cuib cu grijă (târâș, nu în picioare) până ajungi la o distanță suficient de mică să arunci cu pietre sau să dai cu bățul.

Unele păsări își apără cuibul cu hotărâre; poți fi atacat cu ciocul sau cu aripile, de una sau de un stol. Păsările mari care nu zboară (de exemplu struțul) pot da lovituri foarte puternice cu piciorul.

Insectele conțin grăsimi, proteine, hidrocarbonați. Învinge-ți scârba și mestecă-le - dar *numai* după ce le-ai fiert sau le-ai prăjit.

Caută-le în scorburi, în locuri umbrite și umede, în copaci bolnavi sau lemne putrede. Adună numai insecte vii, nu lua din cele bolnave, moarte, urât mirositoare sau care produc iritație când le atingi. **Atenție**

când scormonești - scorpionii, păianjenii, șerpii se ascund tot în cotloane, crăpături sau văgăuni.

Multe insecte pot fi mâncate în stare crudă, dar gătite sunt mai gustoase. Cel mai sigur este să le fierbi, sau prăjește-le pe pietre încinse ori pe jărat. Îndepărtează picioarele și aripile insectelor mari - au peri care irită tubul digestiv. Stoarce măruntaiele omizilor păroase și mănâncă-le; nu mânca pielea, nici coaja (e iritantă). Scoate și aruncă platoșa tare de pe cărăbuș etc.

Insectele mici pot fi strivite sau pisate până devin o pastă. Aceasta se gătește sau se usucă până ce devine o pulbere - care se adaugă la alte feluri de mâncare ori în supă.

NU mânca:

- Insectele care se hrănesc cu hoituri, cu gunoi sau cu excremente - ar putea avea microbi;

- Viermii care trăiesc pe fața de jos a frunzelor (adeseori secretă otrăvuri) -dar îi poți folosi ca momeală la pescuit;

- Insectele și omizile cu culori vii, contrastante - de obicei sunt otrăvitoare;

- Insectele păroase - probabil conțin substanțe iritante;

- Gândacii mari (rădașcă etc.) au fălci și clești puternici - cu care mușcă.

Termitele trăiesc în zonele calde. Majoritatea sunt vegetariene, dar speciile mari au fălci ascuțite cu care mușcă orice.

Cuibul sau mușuroiul atinge 2-3 m înălțime. Sparge bucăți din el și scufundă-le în apă ca să iasă termitele. O bucată de cuib pusă pe jărat produce un miros care alungă țânțarii. La pescuit atârână o bucată de mușuroi deasupra apei: termitele care cad din ea vor atrage peștii. Dacă înfigi un băț în cuib, termitele îl vor mușca și rămân agățate de el când îl scoți; totuși, recolta nu va fi mare. Îndepărtează aripile termitelor mari înainte de a le fierbe sau de a le prăji. Ouăle lor sunt de asemenea hrănitoare.

Albinele sunt comestibile. Mierea este foarte hrănitoare dar greu de cules. Cuiburile, stupii, se găsesc în scorburi, prin văgăuni sau sub o

consolă de piatră. Atacă-le noaptea: ține la intrarea în stup o torță aprinsă, făcută din iarbă, astfel încât fumul să intre în stup. Apoi astupă gaura. Albinele mor și vei putea mânca atât insectele, cât și mierea. Înainte de a le mânca îndepărtează-le aripile, picioarele și acul. Gustul se îmbunătățește prin fierbere sau prăjire. Și fagurii pot fi mâncați. Ceara servește la impermeabili zarea hainelor și la fabricarea lumânărilor. Câteodată există riscul ca mierea să conțină substanțe toxice, luate de la plantele otrăvitoare. Mirosul ar putea fi o indicație - dar aplică *testul de verificare al comestibilității* indicat pentru plante (vezi la #16.2).

Viespile sunt periculoase. Caută o hrană mai binevoitoare.

Furnicile - majoritatea au o mușcătură usturătoare. Unele produc acid formic. Pot fi mâncate după ce sunt fierte cel puțin 6 minute pentru a scăpa de otravă.

Lăcustele și greierii - au corpul rotofei și picioarele musculoase. Pleznește-le și doboară-le cu o ramură înfrunzită sau cu o haină. Îndepărtează aripile, antenele și picioarele scurte. Pot fi mâncate și crude, dar mai bine prăjite - pentru a le omorî paraziții.

Melcii, limacșii, viermii - trebuie mâncați proaspeți, dar preparați.

Melcii se găsesc în apă dulce sau sărată și pe pământ. Cei cu cochilii vii colorate pot fi otrăvitori. Melcii de mare nu sunt comestibili. Melcii și limacșii culeși vor fi ținuți nemâncați câteva zile sau hrăniți numai cu plante verzi, comestibile, pentru ca în acest timp să elimine otrăvurile din corp. Înainte de a-i găti lasă-i să stea câtva timp în apă sărată, pentru a-și curăța măruntaiele. Se fierb 10 minute; se adaugă ierburi pentru gust.

Viermii, larvele conțin multe proteine. Înfometează-i o zi, sau stoarce-le murdăria. Pot fi uscați pe pietre încinse, la soare, apoi prin pisare se obține un praf care se amestecă cu alte alimente.

* *Pericole:* numeroasele boli periculoase transmise de muște sau alte insecte și paraziți invizibili pot fi luate din apa și din hrana nefiartă.

Găsirea vânatului - vezi și #16.7.

**Urme și semne:* dacă înveți să citești semnele nu totdeauna evidente pe care le lasă animalele - vei ști peste ce-o să dai și cum le poți vâna.

Numai mamiferele mari umblă ziua. Majoritatea mamiferelor mici umblă și se hrănesc noaptea, la fel și cele care le vânează.

Urmele dintre vizuină și locul de adăpat sau de hrană sunt mai vizibile pe teren moale: pământ umed, zăpadă, nisip umed. Vechimea urmei rezultă din claritatea conturului și conținutul de apă: cu cât este mai netă, cu atât este mai recentă.

Dimineața devreme verifică urmele de aproape, pe lângă sol. Dacă roua sau pânzele de păianjen sunt deranjate, urma este proaspătă. Tunelurile făcute prin tufișuri și crengile rupte de-a lungul traseului indică mărimea animalului care le-a făcut. Dacă frunzele rupte nu s-au veștejit și crengile rupte sunt verzi, elastice, înseamnă că urma este proaspătă.

* *Urmele de la hrănire:* coaja de copac mușcată, resturile de hrană - indică prezența animalului și poate sugera ce momeală să folosești la capcane.

* *Excrementele:* mărimea și cantitatea lor indică felul animalului; cele vechi sunt tari, fără miros, cele proaspete sunt moi și au miros. Muștele îți atrag atenția către ele. Desfă o bucată ca să vezi ce a mâncat animalul - și ce momeală ai putea pune. Cantitățile mari de găinaț indică prezența cuiburilor de păsări. Găinațul păsărilor care se hrănesc cu semințe este mic, puțin cantitativ și moale, aproape lichid (arată că este apă în apropiere); al celor de pradă - care se hrănesc cu carne - conține resturi nedigerate.

* *Pământul scurmat* arată activitatea unor animale care căutau insecte, rădăcini sau tuberculi. Bulgării sfărâmițoși și moi arată că urma este proaspătă. O băltoacă de noroi dovedește că pe acolo s-au bălăcit porci.

* *Mirosul și zgomotul* pot ajuta la identificarea animalelor. Pe vreme rece, geroasă, respirația animalelor produce un norișor de abur care poate fi văzut de departe (la fel ca și respirația ta!).

* *Vizuiuni:* unele sunt ușor de găsit. Cele ascunse pot fi demascate de urme sau de excremente.

Vânătoarea: șansele cele mai mari le ai cu animale mici și insecte. Du-te la vânătoare înarmat mai întâi cu *bun simț, cu logică și minte*. Nu te aștepta să reușești de la început. Succesul vine încet, pe măsura exercițiului și a creșterii îndemnării.

Armele. Folosește orice fel de armă. Praștia făcută cu elasticul de la bretele și o bucată de piele luată de la un animal mort. Bețe, ghioage, sulițe. Cuțite. Pietre. Praștia din sfoară, arcul cu săgeți, o pușcă.

Ascute bine cuțitul (vezi #2.3).

Arcul cu săgeți: este cea mai eficientă armă improvizată, ușor de fabricat și simplu de mânuit.

Bățul trebuie să fie din lemn cât mai uscat; dacă nu ai decât lemn umed, fă mai multe arcuri, ca să-l înlocuiești pe cel folosit și care-și pierde repede elasticitatea.

Lungimea optimă a bățului: de la șoldul drept până la palma mâinii stângi (ține brațul stâng întins în diagonală). Lățimea: cam 5 cm la mijloc, se subțiază la 1,5 cm la capete (fig. 16.1). Crestează câte un șanț pentru prinderea corzii la 1,5 cm de fiecare capăt al bățului (fig. 16. 2). După fasonare, unge bățul cu ulei sau grăsime.

Coarda poate fi făcută dintr-o fâșie sau un șiret din piele (lată de 3 mm), o sfoară, vițe sau fibre împletite. Coarda montată pe arcul neîncordat va sta foarte slab întinsă; tensiunea adevărată apare numai când se încordează arcul. Când nu folosești arcul, e preferabil să ții coarda neagățată pe băț.

16.1. Confecționarea unui arc

16.2. Legarea corzii de bățul arcului

16.3. Săgeată

Săgeata, cât mai dreaptă și netedă, va avea cam 60 cm lungime și 6 mm diametru. La un capăt, se sapă un șanț în care va intra coarda arcului (fig. 16.3). Tot la coadă se fixează (prin înfășurare cu sfoară subțire) 3 aripioare din pene, frunze sau țesătură (fig. 16.4). Vârful săgeții fie se ascute pur și simplu și se arde pentru durificare, fie i se adaugă un vârful dur din piatră, os sau tablă (fig. 16.5). Fixarea vârfului dur se face crăpând capul bățului; în furca astfel apărută se înfige vârful și totul se leagă cu sfoară sau tendoane umede (acestea se strâng când se usucă, rigidizând foarte bine îmbinarea).

16.4. Ampenajul săgeții

16.5. Vârfuri pentru săgeți: a - din cremene; b - din tablă; c - vârful ars; d - din os

Cum tragi cu arcul: pune o săgeată în arc. Ține bățul arcului cu mână stânga (mijlocul arcului cam la înălțimea ochilor) și întinde brațul; mâna

dreaptă apucă coada săgeții și o trage înapoi cu o mișcare lină prin fața corpului. Coada și corpul săgeții trebuie să ajungă la nivelul ochilor (fig. 16.6). Țintește calm în lungul săgeții, apoi dă-i drumul. Experimentează și antrenează-te să tragi cu arcul improvizat. Coarda și săgeata în mișcare pot freca obrazul ori antebrațul și produce arsuri. Protejează-le cu bucăți de țesătură sau de piele.

Praștia (fig. 16.7) încărcată Cu o piatră rotundă și netedă de aprox. 2 cm se rotește deasupra capului într-un plan aliniat țintei. La momentul potrivit eliberează una din sfori și proiectilul va zbura spre țintă. Experimentează cu diverse lungimi de sfoară etc.

Catapulta (fig. 16.8) se confecționează cu bucăți de cauciuc tăiate dintr-o cameră auto sau de bicicletă.

Sulița va avea o lungime de aproximativ 90 cm, pentru aruncare, iar pentru împuns cam 180 cm. Vârful se face din tablă, piatră sau cuțit (fig. 16.9). Precizia aruncării poate fi îmbunătățită cu ajutorul unui „aruncător” din lemn - vezi fig. 16.10.

Armele de foc trebuie ținute curate. Nu cumva să înfunzi țeava, sau să încerci s-o desfunzi trăgând un foc. Curăță țeava cu apă caldă și trece prin ea o cârpă legată de o sfoară. În cazul în care este foarte frig, curăță toată unsoarea de pe pușcă. Protejeaz-o, înfășoar-o cât mai bine să nu o atingă zăpada sau gheața. Ține-o afară la rece, nu în adăpostul încălzit.

16.6. Tragerea cu arcul

16.7. Praștie

16.8. Praștia - Catapultă

La vânătoare. Când nu te pricepi, cea mai bună metodă este una simplă și mai directă. Înarmează tovarășii cu bețe și cu o plasă. Înconjurați o zonă cu tufișuri. Dă-le foc la un capăt iar în cealaltă parte așteaptă și atacă animalele care fug să scape. Dacă nu este foc, înaintați dinspre margini spre centrul zonei, călcând în picioare buruienile.

Sau, altă variantă, la un copac cu scorbură sau vizuină: dă-i foc; astupă sau bagă bețe în găurile prin care animalul dinăuntru ar putea scăpa - mai puțin una, la care pândești cu bățul, măciuca sau plasa pregătită.

Sau aprinde un foc la intrarea într-o vizuină subterană și așteaptă să iasă.

Trage cu praștia ori cu pușca din poziția cea mai stabilă pe care o găsești și numai după ce te-ai apropiat cât mai mult de țintă. Încearcă să termini treaba dintr-o singură aruncare sau împușcătură. Ținta cea mai bună este, în general, umărul, pieptul sau capul animalului. După ce animalul, pasărea sau reptila cade, nu te repezi la el, ci reîncarcă imediat arma și fii gata să tragi din nou dacă se scoală și fuge. Așteaptă 5 minute, stai și observă. Dacă e rănit, pierderea de sânge îl slăbește și când ajungi lângă el nu va mai avea putere să se repeadă la tine. Dacă animalul rănit pleacă, așteaptă 15 minute până te iei după el; altfel, va alerga toată ziua. Apropie-te cu foarte mare *atenție* de un animal mare rănit-să nu devii tu vânatul!

Încearcă să surprinzi vânatul șezând - jos sau în picioare. Dar nu este ușor să-ți reușească surpriza, e nevoie de o anumită tehnică:

a) Caută să descoperi pe unde trec de obicei animalele. Semnele sunt: excremente, urme, pământ bătătorit. Zonele cele mai bune: apa (locul unde se adapă), poienile din pădure sau marginile desișului.

b) După ce ai descoperit poteca animalelor - nu merge pe ea. Pregătește-te să vânezi în zori sau la asfințit.

c) Ascunde-te cu fața la vânt sau cea mai slabă adiere. Dacă soarele strălucește, j cel mai bine ar fi să-l ai în spate.

16.9. Vârfuri de suliță

16.10. Dispozitiv pentru aruncarea suliței

d) Stai nemișcat la pândă. Nu face nici un zgomot. (Pentru a opri sau a evita un strănut, deschide larg ochii, sau apasă tare cu vârful degetului sub nas).

e) Apropie-te târâș de animal numai când mănâncă, bea sau se uită în altă parte. Când urmărești vânatul mișcă-te fără zgomot, încet, cu pauze dese, regulate. Pipăie terenul cu piciorul dinainte, păstrând greutatea corpului pe piciorul dinapoi. Când te-ai convins că solul e sigur și nu cedează, poți înainta. Dacă animalul te vede, încremenești pe loc. S-ar putea să fie mai mult curios decât speriat. Stai nemișcat până ce se uită în altă parte sau reîncepe să pască.

f) Nu rupe crengi, nu mișca frunzele, nu te profila la orizont.

Încearcă să vânez noaptea cu ajutorul unei lumini. Ar putea să atragă viețuitoare, dându-ți posibilitatea să le lovești sau să le împungi. Dacă încerci și exersezi, o să înveți. De exemplu, să sperii sau să stârnești o broască cu o mână și să o prinzi cu cealaltă.

Du-te să vânez în zori, mergând spre deal, și întoarce-te la tabără după-amiaza. Urmele sunt mai ușor de văzut când mergi spre deal. Iar peste zi curenții produși de încălzirea aerului se ridică, ducând și mirosurile - deci la întoarcere cobori spre vale și o să miroși vânatul înainte de a te simți el.

Dacă vrei sau trebuie să vânez seara, începe să adaptezi ochii la întuneric cu cel puțin o oră înainte de apus; oricum, animalele vor vedea mai bine decât tine.

Cu capcane: în mod inevitabil succesul va fi doar întâmplător, afară de cazul în care ești foarte priceput. Dar s-ar putea să ai noroc.

Mai întâi cercetează temeinic semnele lăsate de viețuitoarele din zonă.

Apoi instalează o mulțime de capcane pentru a prinde, a strangula ori a zdrobi prada: lațuri, curse sau gropi. În fig. 16.11, 16.12, 16.13 și 16.14 se arată diverse modele și principii de funcționare - care pot fi adaptate.

Pune capcane simple și mici, care să fie bine mascate încât să pară naturale și să nu-i sară în ochi animalului. Nu vei putea prinde animale mari cu capcane complicate și incomode.

În primul rând ai nevoie de elastic, sfoară sau sârmă. Așează capcana într-o zonă cât mai îngustă a potecii. Dacă poteca este prea lată, îngustează-o tu cu pietre, crengi, frunziș sau ierburi - dar aranjează-le așa încât să pară naturale.

Improvizează, dar folosește bunul simț. De exemplu, un brăduț îndoit, de care e legat un laț, poate să nu sară în sus cum ar trebui când îl declanșează un animal - din cauză că a înghețat bocnă de frig în poziția de așteptare.

16.12. Laț pentru vânătoare

Ochiul lațului va avea o mărime care să permită intrarea capului, dar nu și a corpului animalului. Dacă n-ai altă treabă, poți să stai și să ții coada lațului cu mâna, gata să tragi de ea la nevoie.

Stai ascuns, nemișcat, nu face zgomot, pândește apariția animalului. Existența unui fel de animal înseamnă de obicei că mai sunt sau mai vin și altele.

Prin sărutarea dosului mâinii poți încerca să produci chițăituri puternice, care să atragă un animal spre laț.

La instalarea unei capcane trebuie luate toate măsurile pentru a *înlătura orice miros* care poate alunga animalele. Capcana trebuie spălată cu apă clocotită sau cu leșie din cenușă de lemn, apoi clătită bine de mai multe ori, după care se ascunde sub un strat de frunze uscate. Orice manipulare a capcanei după spălare se face cu bețișoare sau mănuși etc.

La instalarea capcanei trebuie respectate următoarele reguli: mediul în care se acționează va fi cât mai puțin modificat; pregătirea capcanei se face departe de locul amplasării; capcana va fi instalată de regulă pe înserat și ancorată de un punct fix; momeala, pregătită în aceleași condiții stricte pentru evitarea mirosului demascator, va fi pusă numai după instalarea capcanei.

Pentru obișnuirea animalului cu prezența hranei în locul respectiv, cu 2-3 zile înainte de instalarea capcanei în locul acesteia va fi pusă momeala (ouă, păsări, carne, prune uscate, alune, castane etc).

Păsările sunt ușor tentate de momeli (boabe de cereale, insecte, viermi, semințe etc.) și pot fi prinse cu lațul (confectionat din sfori, păr din coadă de cal împletit, sârmă, cablu metalic, fir de nylon) sau cu plase. O altă metodă de prindere a păsărilor constă în ungerea cu clei a unor bețișoare lungi de 10-12 cm, așezate pe sol, împreună cu momeala. Bețișoarele se lipesc de picioarele și aripile păsărilor. Cleiul, obținut din rășină de brad, se mai poate pune și în cornete de hârtie sau carton, înfipte în pământ. Pasărea își introduce ciocul în cornetul de hârtie ca să apuce momeala și cornetul i se lipește de cap.

16.1 1. Capcane - lațuri și declanșatoare

16.13. Groapa capcană

16.14. Capcana cu lespede și momeală

Un alt procedeu este împrăștierea pe sol a boabelor de grâu îmbibate în alcool.

Păsările se pot prinde și cu ajutorul unei ațe lungi de 20-30 m, un băț de 10 cm și un lighean (sau copaie, butoi, găleată, cutie din metal sau lemn). Se așează ligheanul cu deschizătura în jos, se pune momeala sub el, o parte a gurii sprijinindu-se pe bățul al cărui cap de sus este legat de ață. După intrarea păsării sub capcană trage de ață. Scoate pasărea prinzându-o cu mâna sub lighean.

Omoară și despică pe loc animalul prins, aruncă măruntaiele. După câteva ore, acestea vor atrage alte animale. Remontează și armează din nou capcana.

Pericole la vânătoare - vezi # 4.7.

16.4. PESCUITUL

Cele mai multe specii de pești sunt comestibile. Peștii otrăvitori trăiesc mai ales la tropice, aproape de malul apei. Nu uita însă că peștele mâncat *mărește setea*.

Mai întâi stai și observă obiceiurile peștilor, ce fel de hrană preferă și cum o iau, apoi folosește-ți mintea pentru a-i prinde.

Unde? Un loc propice pentru pescuitul cu undița este acolo unde apa are adâncimea mai mare și este liniștită atât dimineața, cât și seara. În râurile puțin adânci - în bălțile de sub sau de după praguri. După sau sub pietre. Sub mal. Sub o cascadă. Dar încearcă și în alte locuri.

Când? Pescuiește la reflux, când apa se retrage. Una dintre zonele cele mai bogate în hrană este situată între limitele apei crescute și apei retrase (flux și reflux).

Pescuiește în zori sau la asfințit. Peștele este atras de lumină. Peștii zburători pot fi atrași pe plută sau în barcă dacă reflectezi lumina unei lanterne, chiar și a lunii, pe o pânză, pe o cămașă sau o tablă; trebuie prinși imediat după ce au căzut înăuntru, altfel sar înapoi în apă.

Creveții, crabii și racii pot fi prinși folosind o combinație de metode: căutarea în locurile cu adâncime mică, iluminare cu o torță sau o lanternă și utilizarea unei plase.

Cum? O undiță poate fi improvizată destul de ușor: sfoara - din fire scoase dintr-o țesătură, o haină sau o cârpă; cârligul - dintr-un ac îndoit (deși ar fi mult mai bun un cârlig adevărat) ș.a.m.d. Cârligul mai poate fi făcut și din os, sârmă sau lemn. Pentru a evita mușcarea sau ruperea sforii, cârligul va fi legat de sfoară prin intermediul unei sârme subțiri (fig. 16.15).

Încearcă cu diferite momeli: râme, viermi, fluturi, lăcuste, came crudă, pâine, mămăligă, pene, plastic, măruntaie de pește, cârpă colorată sau metal strălucitor.

Smucește în sus și în jos prin apă momeala mai grea, din metal, pentru a atrage peștii (cârligul și momeala trebuie să fie suficient de grele ca să se scufunde repede).

Se mai poate pescui și cu priponul, în care scop se folosește un fir de cordelină lung de 2-3 m, ancorată de un pom, și un fir de nylon cu 10-15 cârlige, pe care se prinde momeala. Cârligele se aruncă în apă seara și se scot dimineața.

În zilele călduroase se poate pescui cu mâna și coșul. În zilele geroase, când apa îngheață, se poate pescui la copcă.

Un alt procedeu constă în schimbarea cursului unui pârâu (pârâiaș) pe o altă albie, timp de 3-4 ore. După scurgerea și secarea apei, peștele rămas în băltoace se prinde cu mâna.

O undiță legată de un zmeu (vezi la #3) va putea ajunge departe deasupra apei

- mărinđ șansele de succes. Sfoara undiței va fi legată de sfoara zmeului astfel încât să se poată desprinde ușor, fără a trage și a scufunda zmeul. De exemplu cu un ac îndoit, într-un singur loc, astfel încât smucitura produsă de mușcătura peștelui să provoace desprinderea. Sau, prinderea celor două sfori va fi făcută astfel încât desprinderea de pe mal să poată fi comandată de pescar.

Alte metode de pescuire:

a) Prinde peștele cu mâna goală, căutându-1 sau zgândărindu-1 sub pietre. Nu te strădui să-1 apuci - bagă mână sub el și aruncă-1 pe mal. Noaptea, când peștele stă liniștit în locuri cu apă domoală și mică, se poate pescui cu ajutorul unei furculițe sau țepușe ascuțite, prinsă rigid de un

lemn cu lungimea de aprox 60-100 cm, cu grosimea de 3-4 cm. Atrage peștele cu lanterna și înfinge furculița în el.

b) Umblă prin apa mică și lovește peștele cu bățul, înțepă-1 cu o suliță (fig. 16.16), sau prinde-1 în plasă (fig. 16.17). S-ar putea ca aceste manevre să poată fi executate și de pe mal.

c) Mână mai întâi peștele spre bățile învecinate mai puțin adânci, acolo va fi mai ușor de prins. Peștii pot fi împinși aruncând în apă corali sau crustacei arși și pisați (adică var), bătând apa cu un băț etc.

d) Fabrică o plasă din orice sfoară sau sârmă ai la îndemână. Din pânză se poate face o plasă, tocmai bună pentru creveți. O bucată de plasă cu forma aproxi-mativ dreptunghiulară poate fi întinsă de-a latul râului între doi oameni

- care merg repede prin râu, ridicând totodată pietrele de la fund și săltând des plasa afară din apă, aproape de fiecare dată cu ceva pradă prinsă.

16.16. Furci pentru pescuit (cu 2 și 3 dinți)

16.15. Cârlige pentru pescuit

16.17. Plasa pentru pescuit

O plasă atârnată într-un lac, râu sau în mare - va opri și va prinde peștii care trec. Pentru a introduce și a agăța plasa sub gheață se pot folosi crengi sau bețe manevrate prin găuri (copci), dar este nevoie de efort și răbdare. Greutățile care trag și desfășoară plasa se pot face din pietre, iar flotoarele din lemn, dopuri de plută sau pungi din plastic umflate cu aer (fig. 16.18).

e) Capcanele pentru pești se pot face din bolovani și bețe (fig. 16.19). Pândește și studiază mișcarea cârdurilor sau a bancurilor de pești. Peștii de mare vin adesea spre mal odată cu refluxul și înoată de-a lungul țărmului.

Peștii de lac vin spre mal dimineața și seara.

Alege locul pentru capcană când apa este mare (la flux) și construiește-o în timpul refluxului.

Folosește orice ocazie oferită de fundul apei, orice formație naturală - bancuri de nisip, stânci submarine, terasă - și înglobează-o ca parte a

capcanei. Încearcă s-o încadrezi în peisajul subacvatic, să nu sperie și să respingă peștii. Pune-te în locul peștelui și vezi ce ar „gândi” el.

0 plasă prinde pește mereu, iar o capcană păstrează peștele proaspăt până la momentul consumului. Merită efortul de a le construi și de a le folosi.

Ce pește trebuie aruncat?

1. Cel cu pielea înmuiată, cu branhiile vâscoase sau cu ochii înfundați;

2. Care miroase urât;

3. Cu carnea neelastică, pe care - dacă o apeși cu degetul gros, rămâne o urmă înfundată.

Alte semne de pericol sunt: pielea goală sau osoasă - în loc de solzi; peștele care gâfâie sau pufăie când este scos din apă; peștele acoperit cu țepi sau ace (care pot provoca răni otrăvite).

De asemenea, aruncă înapoi în apă meduzele, calcanii cu corpul în formă de pătrat și coadă lungă, șerpii de mare (aceștia au coada turtită). Ferește-te de midiile sau stridiile negre.

Nu aduna crustacei morți. Cei vii se mișcă și se agață mai tare de piatră când îi atingi. Nu mânca moluște cu scoica în formă de con sau cilindru.

16.5. CUM GĂTEȘTI

1. Curăță alimentele la interior și exterior, cât mai repede după ce le-ai adunat.

2. Oricând poți, prelucrează hrana la foc (prin fierbere, coacere sau prăjire).

3. Usucă la foc sau la soare hrana care prisosește (carne, pește).

16.18. Fixarea plasei sub ghiață

16.19. Capcana pentru pești

În condiții de *survival* cea mai bună metodă de gătit *este fierberea*. Dacă se poate, bea și apa în care ai fiert. Hrana scoasă din mare se fierbe în apă de mare. La fiertura de pește sau de carne adaugă plante.

Dacă nu ai un vas în care să gătești și să fierbi, atunci coace deasupra focului sau jăratului carnea înfiptă într-o crăcăna. Sau învelește carnea în lut, noroi sau frunze umede, fără a o curăța de piele, și coace-o în jărat.

Sau - improvizează:

- Unelte pentru gătit (fig. 16.20 și 16.21);

16.20. Dispozitive pentru gătit: a - clește pentru vase sau carne; b, c - suporturi pentru vase

- Un vas de gătit - din coaja interioară, jupuită de pe un trunchi de salcie (fig. 16.22). Apa se poate fierbe și într-un vas confecționat din hârtie sau carton (nu arde când e plin cu apă).

Prepararea alimentelor de origine animală depinde în primul rând de anotimp. Vara de pildă, datorită temperaturii ridicate și a muștelor, carnea se poate strica

16.21. Cuier

16.22. Vesela pentru bucătărie: a - cană din bambus; b - lingură de lemn; c - jupuirea cojii de copac; d - vase din coajă de copac

În câteva ore. Prin pregătirea și conservarea cărnii la scurt timp după sacrificare se poate prelungi durata ei de utilizare.

Pentru sacrificare, animalul prins și omorât se agață cu capul în jos de o creangă sau de un cui; i se taie beregata, se scurge bine sângele și se jupoaie imediat, după care se scot măruntaiele. Eviscerarea se face cu mare grijă pentru a nu sparge intestinele. *Atenție* mare să nu-i spargi vezica biliară (fierea), căci carnea devine amară.

După o tratare sumară cu sare și după uscarea, pielea poate fi folosită ca așternut sau îmbrăcăminte (vezi și #12.7).

Toate părțile unui animal sunt comestibile, inclusiv părțile carnoase ale craniului.

Oasele nu se aruncă: se sarează, se pun la fum puternic, apoi se depozitează împreună cu carnea într-o cutie închisă ermetic, care se introduce în apă rece. Carnea împreună cu cartofii, tuberculii sau rădăcinoasele se pot consuma ca felul doi, iar oasele se folosesc la ciorbe. Este bine ca prăjirea să se facă direct pe jar sau pe grătar.

Dacă pe moment nu ai foc și este foarte frig, lasă carnea să înghețe tun. Ca să mănânci, cojește sau taie felii foarte subțiri pe care le încălzești până aproape de temperatura de topire.

Păsările vâdate se opăresc cu apă clocotită și se jumulesc de pene. Apoi le despici și le scoți intestinele, după care le gătești sau le afumi. Fulgii pot fi folosiți ca un bun material termoizolant la încălțăminte, îmbrăcăminte sau așternut.

Păsările și mamiferele mari pot fi gătite întregi sau pe părți. Carnea animalelor mari se fierbe înainte de a se pune la fript, pentru a se înmuia și frăgezi.

Peștii se curăță de solzi, apoi li se scot branhiile, se spintecă pe burtă și se aruncă vasele de sânge și intestinele. Se taie și se aruncă capul, se spală în apă curată, după care se frig sau se fierb. Eventual se sarează, apoi se pun la uscat sau la fum timp de 2-3 zile. Se pot consuma cruzi sau gătiți.

Peștii pot fi fripți pe un grătar improvizat, direct pe jar sau înșirați pe un băț care se învârtește deasupra focului.

Broaștele sau șerprii se decapitează și se jupoaie înainte de a fi gătiți (pielea lor poate fi toxică). Părțile otrăvitoare ale animalului (de exemplu capul de șarpe) se aruncă. Spintecă-i abdomenul și răsucește-i pielea înapoi ca și cum ai scoate o mânășă. Aruncă pielea și măruntaiele.

Broaștele, șerprii neveninoși, șopârlele pot fi fripte (prăjite), susținute de un băț sau pe o sârmă introdusă în corp. Șerprii mari sau tipării trebuie întâi fierți și numai după aceea preparați. Ouăle lor sunt comestibile și se pot consuma crude, fierte sau jumări. Broaștele țestoase se fierb până li se desprinde carapacea de corp.

Moluștele și Crustaceii (stridii, midii, crabi, raci) trebuie lăsate peste noapte în apă curată ca să se curețe.

În loc de sare se poate folosi cenușă de cicoare.

Rădăcinile multor alimente de origine vegetală devin comestibile abia după ce florile s-au scuturat. De toamna până primăvara *rădăcinile* sunt mai bogate în amidon. Rizomii și tuberculii care conțin amidon trebuie să fie prelucrați cu căldură: prăjiți, copti sau fierți, altfel amidonul crud se digeră greu. Majoritatea sunt toxici și greu digerabili în stare crudă. Orice rădăcină trebuie bine gătită: se spală în apă curată, se fierbe până se înmoaie, apoi se frige pe pietre încinse în jăratic. Pentru ca focul să le pătrundă mai iute, taie-le în cubulețe. Verifică dacă s-au copt cu ajutorul unui bețișor ascuțit.

Fructele și boabele se consumă de obicei crude. Grăunțele și fructele cu coajă tare se coc și se mănâncă numai după curățare. Coacerea se poate face într-un vas metalic, pe o tablă sau pe o plită, iar în lipsa acestora se poate folosi o piatră sau o lespede întinsă ori scobită. Numeroase *fructe* sunt cultivate și deci cunoscute.

Unele fructe pot fi păstrate în stare uscată. Pentru uscare lasă-le să stea întinse, răsfirate în strat gros de o bucată, vreo 10 zile, dar nu în bătaia directă a soarelui. Ferește-le de umezeală (ploaie sau rouă).

Când mănânci *muguri, frunze sau mlădițe*, alege numai părțile de culoare verde deschis. În afară de plantele care se consumă de obicei crude, în salate (untisorul, măcrișul, păpădia), 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 curăță perii, fierbe-i în puțină apă - astfel încât să se coacă în aburi.

16.6. PĂSTRAREA 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 s-o ferești de insecte sau animale. Atârn-o de crengi, unde nu poate fi atinsă de animale.

Folosește *ambalaje umede*: moluște învelite cu alge; boabe, fructe sau rădăcini înfășurate cu mușchi ori frunze umede. Păstrează hrana la rece în găuri săpate în pământ, în mal sau în stâncă. O cârpă udă pusă ca protecție deasupra găurii va produce și o răcire. Hrana îngropată în zăpadă 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 mucegai și de viermi.

Carnea grasă se păstrează greu. Îndepărtează grăsimea și freac-o cu sare. Atârnă carnea sărată într-un loc bine aerisit.

Carnea poate fi *afumată* - se usucă și capătă o pojghiță 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 jăratic din belșug, iar deasupra jăraticului frunze (neotrăvitoare; nu de conifere - căci se aprind). *Atenție* - nu trebuie să apară flăcări. Taie carnea în fâșii fără grăsime, de max 2,5 cm grosime și atârnă-le deasupra frunzelor fumegânde, a jăraticului. Etanșează coliba. Procesul durează 18 ore. Ai grijă să nu se aprindă afumătoria.

Șterge, curăță mucegaiul apărut pe carnea depozitată. Dacă aerul este umed, carnea și peștele - chiar uscate la soare sau afumate - trebuie uscate din nou pentru a nu mucegai. Dacă aerul este cald, fierbe zilnic din nou carnea și peștele (chiar dacă au mai fost fierte).

Cea mai sigură metodă pentru a nu te îmbolnăvi sau otrăvi cu alimente stricate este să mănânci numai hrană proaspătă și fiartă sau gătită la foc.

16.7. UNDE GĂSEȘTI HRANA (vezi și #13.6)

În regiunile polare ai nevoie de mai multă hrană decât în cele călduroase. Dar tocmai în astfel de zone extreme hrana este foarte rară - deși în zonele sub-arctice se găsește din belșug.

În zona *Antarcticii*: singurele plante sunt lichenii și mușchiul. Majoritatea păsărilor migrează toamna, dar pinguinii rămân. Sunt mai ușor de prins când clocesc.

În zona *Arcticii*: Uneori urșii albi sunt însoțiți de vulpi polare care se hrănesc cu resturi. Animalele și păsările nordice sunt migratoare și posibilitatea de a le găsi depinde de anotimp.

În zona de *tundră sau pădure*: se găsesc plante și animale în tot cursul anului. Plantele din tundră sunt mai mici decât echivalentele lor care cresc în zona temperată.

Vegetația este uneori abundentă, alteori ascunsă. Observă unde se lasă jos păsările.

Majoritatea plantelor sunt bune de mâncat, cu două excepții foarte periculoase: *fragii de mare*, otrăvitori (boabe roșii, albe sau albastre care cresc în ciorchini) și *cucuta de apă* (plantă din familia pătrunjelului, crește înaltă de 1-2,5 m, cu frunze roșii care miros urât când sunt zdrobite).

Mănâncă licheni, alge, rădăcini, verdețuri, boabe - dar nu te atinge de ciuperci, învață să distingi lichenii comestibili - de ciuperci.

* *Hrana animală*: în zona Arctică se găsesc tot felul de animale, șansele mai bune de supraviețuire fiind pe mal, în zona de coastă, unde sursele de hrană: pește, păsări, foci, sunt mai sigure.

S-ar putea vâna animale mici: marmote, veverițe, iepuri, porci țepoși, bizami, șobolani, castori, găște. Evident că trebuie evitate animalele mari - de exemplu urșii (polari) și morsele în afară de cazul în care ai pușca, îndemânarea și curajul necesare. Ocolește-le.

Urmele animalelor nu sunt greu de urmărit în zăpadă, dar ai grijă să lași în urma ta un șir de semne sau fanioane bine vizibile - pentru a putea regăsi tabăra la întoarcere. Agață-le suficient de sus ca să nu fie acoperite de vreo ninsoare proaspătă.

Cerbul caribu poate fi atras dacă fluturi o cârpă și mergi în 4 labe. Veverițele de pământ și marmotele pot să dea peste tine dacă stai între ele și vizuina lor. Sărutarea dosului palmei produce un zgomot asemănător celui făcut de un șoarece sau de o pasăre rănită și atrage răpitoarele. Caută mai întâi un ascunziș spre care să bată vântul. Ai răbdare. Nu renunța.

Dacă ai o armă cu proiectile (pușcă, arc, catapultă, praștie) care poate trage de jos, de lângă sol, stai ascuns după un ecran de zăpadă sau de cârpe.

Bufnițele, corbii, cocoșii polari (ptarmigani) sunt destul de blânde și pot fi ușor prinse iarna. Multe păsări năpârlesc vara și nu pot zbura. Ouăle pot fi mâncate în orice stadiu al embrionului.

Focile pot da hrană și îmbrăcăminte. Sunt mai ușor de vânat pe gheață, când au pui (între martie-iunie). Puii proaspăt ratați nu știu să înoate. În afara sezonului de puier, focile se vânează la copcile sau găurile pentru respirat (de formă tronconică, cu vârful în sus), făcute în gheață. Dacă gheața e groasă, se văd urmele de dinți și labe, rămase de la încercările focii de a menține sau de a lărgi gaura.

Omoară animalul lovindu-l cu un ciomag, apoi lărgeste gaura ca să-l poți scoate din apă.

Orice carne trebuie bine fiarta sau friptă înainte de a o mânca (de obicei este infectată cu bacilul trichinelozei). Nu mânca niciodată ficat de focă sau urs polar (conține cantități mari, chiar mortale de vitamină A).

** Prepararea cărnii (vezi și #16.5):* scurge sângele, scoate măruntaiele, jupoaie cadavrul cât mai este cald. Fă pielea sul înainte de a îngheța. Taie carnea în porții, fiecare de mărime convenabilă pentru o masă, și îngheață-le. Nu reîncălzi mâncarea, carnea - consumă resturile reci. Lasă untura pe carnea oricărui animal, afară de focă. Untura de focă trebuie îndepărtată repede. Înainte de a se râncezi și a altera carnea.

Rozătoarele (veverițe, iepuri) sunt adeseori bolnave de tularemie, care poate fi luată și de om, de la paraziți sau prin atingerea animalului infectat. De aceea se recomandă purtarea mănușilor când manipulezi și jupoi animalul. Fierbe bine carnea.

Pescuitul la copcă depinde de găsirea unui loc cu gheață suficient de subțire ca să o poți găuri sau tăia. Cum se face o undiță - vezi #16.4.

Rația zilnică ar trebui să conțină cel puțin 4 000 calorii. Important este să mănânci mai mult și mai des decât în sezonul călduros. Creșterea rației de alimente se va face pe cât posibil cu lichide, glucide și vitamine (A, B^A B., și C).

Evită 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 înghețate sau aproape de 0°C.

Pe cât posibil, trebuie evitată formula „hrană rece”.

În zonele de deșert: când ai apă puțină trebuie să mănânci puțin, în porții mici (vezi la #5).

Căldura 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 deșert 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, păsări venite aproape de o sursă de apă. Dar hrana animală cea mai probabilă va consta din șerpi, șobolani, șopârle, melci (limaci), lăcuste - 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 moluște, castraveți de mare, crabi, arici de mare, raci, creveți.

Urmărește urmele lăsate de broaștele țestoase pe nisip. Țestoasele pot fi răsturnate 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 dintre ele au flori galbene cu gust de măcriș de baltă. Se pot găsi de asemenea palmieri de cocos și palmieri cu conuri răsucite (fructele comestibile seamănă cu ananasul). Dar insulele tropicale sunt rareori pustii - de obicei pe ele se găsește multă hrană.

Pe țărmul mării: caută și prinde pești sau moluște în băltoacele rămase după reflux, sau sapă în nisipul rămas descoperit după retragerea mării. Mănâncă numai moluștele (stridii sau midii) pe care le-ai cules vii, verificându-le astfel: cele cu două scoici trebuie să se închidă, să se strângă când sunt ciocănite. Melcii de mare au un fel de clapă la intrarea în cochilie, care trebuie să se închidă bine la scuturarea cochiliei. Melcii

turțiți sunt bine prinși de stâncă. Desprinde-i cu o lamă sau cu un cuțit. Dacă se desprind greu - sunt buni de mâncat; numai cei bolnavi sau morți se desfac ușor.

În zonele poluate, moluștele bivalve pot acumula mari cantități de substanțe toxice. În zonele tropicale midiile sunt otrăvitoare vara, mai ales dacă marea este roșiatică sau fosforescentă. În zona arctică midiile negre sunt otrăvitoare în tot cursul anului.

Moluștele trebuie obligatoriu fierte cel puțin 5 minute, ca să se elimine eventualii paraziți sau substanțele toxice.

Pe majoritatea țărmurilor timpul optim pentru pescuit și cules de pe mal este în primele două ore după nivelul superior al fluxului. Valorifică marea, mișcarea apei, prin amenajarea din timp a unor capcane pentru pești.

Noaptea poți vâna caracatițe: le atragi cu o lumină și le împungi cu o sulică. Pentru a omorî o caracatiță, întoarce-o pe dos; bagă mâna în interiorul pungii cărnoase, apucă măruntaiele și trage tare. Sau împunge-o între ochi; sau lovește-o de o piatră. Carnea de caracatiță e tare, dar hrănitore. Fierbe corpul și frige tentaculele.

Dacă vremea sau fluxul te împiedică să iei hrana din mare, culege și mănâncă plante de pe mal.

Plantele, iarba de mare sunt în general binevenite pentru alimentație, dar algele albastru-verzi care cresc uneori în bălțile cu apă dulce, din vecinătatea țărmului, sunt foarte otrăvitoare.

Castraveții de mare cresc pe fundul mării sau în nisip. Ei seamănă cu niște castraveți negri, buboși, lungi de până la 20 cm. Fierbe-i 5 minute.

Aricii de mare se agață de stânci imediat sub nivelul minim la reflux. Fierbe-i, despică-i și mănâncă-le interiorul ca de ou, dar aruncă-i dacă țepii nu se mișcă la atingere, sau interiorul le miroase urât.

Păsările de mare pot fi vâdate cu momeli prinse în cârlige legate cu sfoară, presărate printre resturi de mâncare și gunoaie împrăștiate pe stânci sau pe pietre; sau aruncând în aer momeala înfiptă în cârligul undiței, ca s-o prindă din zbor. Înainte de a te aventura să escaladezi stâncile pentru a găsi cuiburi cu ouă, caută-le pe sol.

În junglă: din cauza *temperaturii ridicate* a mediului înconjurător hrana necesită o *atenție* deosebită: alimentele trebuie să fie diversificate, păstrate 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, șerpi, insecte, viermi sau păsări - decât din vânat mare.

În junglă există multă hrană - dar pădurea tropicală o face greu de găsit. Poți găsi mai multă hrană dacă nimerești vreun teren cândva cultivat de indigeni și acuma părăsit.

La marea varietate de plante tropicale comestibile, de la bambus și iarbă până la crini sau ferigi, se adaugă bananele, trestia de zahăr, ananasul, papaia, mango, smochinele. 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 hrană (vezi #5). *Cocotierul* crește pe arii foarte întinse din zona tropicală și subtropicală, oferind numeroase materiale: frunziș pentru colibă; fibre pentru funii; lapte și miez de nucă.

Pentru a ajunge la miez trebuie spartă nuca. O nucă mare conține până la 1 litru de lapte comestibil, gustos, răcoritor. Nu bea laptele scurs dintr-o nucă verde (crudă) sau maro închis (veștedă) 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 nuca imediat sub „ochi” cu o piatră ascuțită sau un topor. Dacă n-ai cuțit, poți curăța nuca de învelișul fibros cu ajutorul unui băț de lemn tare pe care-l înfiți în pământ. Capătul de sus al bățului trebuie să fie cioplit sub forma unei dalte. Apoi lovește nuca de vârful bățului înfipt, astfel încât lama să pătrundă printre fibrele învelișului - și răsucește nuca. Apoi despică coaja.

Miezul trebuie mâncat câte puțin odată; în cantitate mare provoacă indigestie. Uleiul se extrage din nuca spartă, expusă la căldură (soare sau foc), adunându-1 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 apa sărată;

vindecarea bătăturilor și bășicilor; îndepărtarea insectelor. Din ulei de cocos se poate fabrica săpun - prin amestecare cu cenușă de lemn (sodă).

Vezi la #14.2 - cum te cațări pe un palmier ca să ajungi la nuci.

b) *Sagotierul* este un palmier cu trunchi țepos. Răzuiește miezul de sub coajă, îmbibă-1 cu apă, stoarce și coace resturile.

c) Rădăcina, frunzele, ramurile de *taro* trebuie fierte. Frunzele au forma urechii de elefant.

d) *Papaia* este fructul în formă de dovlecel al unei specii de palmier (însă evită frunzele sale cu suc lăptos).

e) *Mango* sunt (și ele) o excepție de la regula sucului lăptos. Ele seamănă cu perele mari și cresc pe niște copaci noduroși cu coroană deasă.

f) *Smochinele* - comestibile, cresc pe copaci cu suc lăptos.

g) *Fructul de pâine* (cu suc lăptos) arată ca un pepene gălbui verde și crește în copaci cu frunze având aspect de piele.

h) *Yamele* (asemănătoare cartofilor) trebuie scoase de sub plantele cu frunze gigantice și aspre.

Hrana maimuțelor are multe șanse să fie bună și pentru oameni, dar verific-o înainte de consum.

Peștii se digeră ușor, dar la tropice se strică repede. Curăță-i bine, aruncă măruntaiele și mănâncă-i urgent. Nu încerca să-i conserve. Peștii din apele stătătoare 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 înălțimi mari, în afară de licheni și păsări 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 uriaș (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. Erupția vulcanică Semne prevestitoare, Pregătiri, Când vulcanul erupe: Lava, Proiectilele, Cenușa vulcanică, Sfera de foc, Torentul de noroi

Auzim mereu despre inundații, alunecări de teren, secetă, cutremure, incendii de păduri ș.a.m.d. În 1999 pe glob au rezultat de pe urma lor 105 000 morți - în afară de numeroșii răniți sau cei rămași fără adăpost. Pagubele respective ating 5-10 mlrd dolari/an. Simțim cu toții că se schimbă clima (creșterea găurii din stratul de ozon etc), adeseori din cauza comportării iresponsabile a unei părți din omenirea „civilizată”. De exemplu, SUA are doar 4 % din populația planetei, dar consumă anual, cu inconștientă și nerușinare, 35 % din toate resursele naturale consumate pe glob (superputere, care însă nu-și dă seama cât de strâns legată e supraviețuirea ei de soarta celorlalți locuitori ai planetei).

Poluarea și dezastrele naturale nu cunosc granițe. Cu toate acestea, noi lăsăm cu nesăbuintă lucrurile în voia soartei, nu facem nimic pentru a le îndrepta. Sau - pentru a ne salva... Organizațiile ecologice (gen *Greenpeace*) nu au nici un sprijin de la români.

Dezastrele naturale pot fi de origine *meteorologică* (inundații, uragane, tornade ș.a.m.d) sau *geologică* (cutremure, vulcani). Mai nou - și artificiale, provocate de oameni (vezi #18).

Sfaturile de uz general, indicate în celelalte capitole, se aplică și în situația unei calamități naturale. Dar, fiecare fel de calamitate are și caracteristicile ei deosebite (adeseori acestea sunt asemănătoare urmărilor unui război - vezi #18).

La nivelul autorităților din România, protecția și autoprotecția populației este organizată de Inspectoratele județene de protecție civilă, conduse de Comanda-mentul național al Protecției Civile (din cadrul Comisiei Guvernamentale de apărare împotriva dezastrelor).

17.1. INUNDAȚIA

Poate fi produsă de revărsarea unui râu, a unui lac - ca urmare a unor ploi puternice, uneori căzute departe de locul revărsării; de

revărsarea mării, a oceanului, ca urmare a unui cutremur submarin, furtună; de ruperea unor baraje sau diguri.

Câteodată torentul sau valul năvălește pe neașteptate, alteori poate fi prevăzut.

Pregătiri: vezi #2.4. Oricum, nu instala tabăra lângă un râu, pe un teren coborât, ci pe un pinten de deal. Dacă apa crește, mută-te mai sus.

Nu căuta să-ți etanșezi casa ori beciul - pentru rezistența construcției e mai bine să pătrundă apa (altfel, diferența de presiune între exterior și interior o poate dărâma).

Pregătește rezerve de hrană, haine călduroase, apă de băut - în vase bine închise. Adună o lanternă, un fluier, o oglindă, cârpe colorate pentru semnalizare, împreună cu o sobă de gătit portabilă, lumânări și 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. Urcă la etajul superior sau în pod. Dacă ești obligat să te refugiezi pe acoperiș, amenajează acolo un adăpost. Dacă acoperișul este înclinat, leagă toate persoanele de un coș sau alt reazem solid. Dacă nivelul apei continuă să crească, pregătește o plută. Dacă nu ai frânghii, rupe cearceafurile.

Părăsește casa numai în caz de absolută necesitate. Dacă nu ești silit să pleci -stai în casă sau pe ea până ce apa scade sau se retrage.

- **Viitura:** în cazul unei ploi torențiale urcă, nu sta pe fundul văii sau pe malul apei, nici în timpul ploii, nici după aceea.

Șuvoaiele 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, părăsește-1. Apa te poate mătura cu mașină cu tot.

Nu încerca să traversezi o apă curgătoare sau stătătoare 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 țărmul 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 sireună 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 alarmă, 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 părăsirea locuinței se vor lua numai obiectele de valoare și cele strict necesare; nu uita să întrerupi alimentarea casei cu gaze, curent electric, apă de la rețea.

În caz că te surprinde apa, urcă-te pe o clădire rezistentă.

După inundație: vezi #2.5. Nu pleca, nu umbla până ce nu ești sigur că pericolul a trecut. Poate mai vin și alte viituri sau furtuni.

Hrana nu va fi greu de găsit, pentru că și animalele se vor refugia tot spre înălțime. *Atenție* însă: animalele speriate de apă pot deveni periculoase.

Apa de băut poate fi mai greu de găsit, căci cea din apropiere este murdară, contaminată. Pentru băut folosește apa de ploaie și fierbe apa din alte surse.

Când apa se retrage, lasă în urma ei distrugeri, resturi, cadavrele victimelor. Apa rămasă este poluată. Pot apărea boli sau molime. Nu mânca nici un cadavru sau alte resturi (arde toate mortăciunile), fierbe și dezinfectează orice apă înainte de a o folosi.

Unele produse vegetale pot scăpa și pot fi bune de mâncare; la fel păsările.

17.2. VALUL URIAȘ (Tsunami)

Un cutremur submarin poate produce fenomenul numit *Tsunami*, adică o serie de valuri uriașe cu înălțimea până la 30 m, care se mișcă cu 300 km/h, străbat distanțe imense și produc pagube îngrozitoare pe țărmurile lovite. Nu toate cutremurele produc *Tsunami*, dar oricare cutremur poate să o facă.

Dacă simți vibrații în sol, depărtează-te de coastă (peste 1 km) și caută un loc mai ridicat. Nu există apărare împotriva unui perete mișcător de apă. *Fugi* cât mai ai timp! Nu încerca să vezi un *Tsunami* - căci dacă-i poți vedea înseamnă că ești atât de aproape, încât nu mai scapi - doar dacă te afli pe o înălțime suficient de mare și solidă deasupra lui.

Tsunami nu este un singur val, ci o serie de valuri. Deci nu te întoarce la locul periculos, pe mal, după trecerea primului val, căci s-ar putea să te distrugă al doilea sau al treilea.

17.3. URAGANUL

Este un vânt cu viteza foarte mare (peste gradul 12 pe scara Beaufort) care poate distruge construcțiile mai slabe și aduce ploii torențiale. Apare în zonele tropicale și poartă diverse denumiri: *hurricane* (în Atlanticul de nord, Marea Caraibelor, Pacificul de nord și sud-vest); *ciclone* (în Marea Arabiei, Golful Bengal, sudul Oceanului Indian); *tai/un* (În Marea Chinei); *willy-willy* (în nord-vestul Australiei).

De obicei uraganele apar la sfârșitul verii, când temperatura apei din ocean este foarte ridicată, dar pot apărea și în alte perioade ale anului. Aerul încălzit de apă formează o coloană cu presiune joasă, ca un miez în jurul căruia vântul se rotește cu viteze de până la 300 km/oră. Sensul vârtejului este antiorar în emisfera nordică și orar în cea sudică. Puterea vântului este maximă la o distanță de 16-19 km de centrul (ochiul) uraganului. Zona centrală, cu un diametru de câțiva km, este liniștită. Uraganul apare și se mărește deasupra oceanului, apoi începe să se deplaseze spre Polul mai apropiat - nord sau sud. Vântul are viteza maximă pe partea dinspre Pol a ochiului. Forța unui uragan slăbește deasupra uscatului cu cât se depărtează de mare, de ocean.

Alarmarea: autoritățile și meteorologii supraveghează uraganele și anunță apropierea lor. În mod normal, nu poți fi surprins de un uragan. Dar, unele uragane se mișcă fără nici o regulă - așa că fii atent la toate comunicatele.

Dacă ești pe țărmul oceanului și nu ai radio, poți prevedea apropierea uraganului după următoarele semne: creșterea valurilor;

răsărit și apus foarte colorate; fâșii dense de nori cirus adunându-se spre centrul furtunii care se apropie; o creștere anormală a presiunii atmosferice, urmată de o coborâre la fel de rapidă.

Pregătiri: vezi #2.4.

Dacă poți, *fugi* din calea uraganului, *refugiază-te*. Alarmarea se face de obicei cu 24 ore înaintea sosirii lui, așa că ai destul timp pentru evacuare. Stai departe de țărmul mării, de depresiuni și de malurile râurilor.

Umple rezervorul mașinii cu benzină și pleacă din zona periculoasă.

Dacă nu poți fugi, pregătește un *adăpost*, consolidează casa. Acoperă ferestrele cu scânduri. Ancorează orice obiect rămas afară, neadăpostit, care ar putea fi aspirat sau săltat de vânt. Rezistența unei clădiri la solicitarea uraganului este determinată de rezistența și de integritatea carcasei. Dacă acoperișul e rupt, smuls sau o fereastră e spartă, vântul și ploaia pot intra înăuntru și distrug totul - acționând din interior. Când interiorul casei este accesibil intemperiilor, la trecerea uraganului apar diferențe de presiune care saltă acoperișul și dărâmă pereții.

Dacă te afli într-o clădire solidă, pe un teren mai înalt, stai înăuntru. Călătoria prin uragan este extrem de periculoasă. Locul cel mai sigur este într-o pivniță, sub o scară interioară. Nu te adăposti lângă un horn - căci s-ar putea să se dărâme.

Dacă locuiești într-o construcție șubredă, mută-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:

- **Adăpostește-te:** cea mai bună protecție este într-o pivniță. A doua preferință este un șanț sau un tranșeu.

Dacă te surprinde pe câmp descoperit și nu te poți adăposti altfel, lungește-te pe sol - ca să fii mai ferit de obiectele zburătoare. Târăște-te spre partea ferită de vânt a oricărui obstacol mai solid din calea vijeliei:

un pinten de stâncă, o perdea lată de copaci zdraveni. Ferește-te de gardurile și de copacii pirpirii - căci pot fi smulși sau doborâți de vânt.

Când vântul slăbește înseamnă că a sosit ochiul uraganului, cu liniștea sa temporară. Nu pleca! În mai puțin de o oră uraganul va reveni, cu vânturi la fel de puternice - dar suflând în sens opus. Când ești în aer liber, mută-te pe partea cealaltă a peretelui de piatră sau a perdelei de copaci după care te adăposteai; dacă în apropiere este un adăpost mai bun - fugi acolo.

Nu merge cu automobilul prin uragan. Caroseria nu te poate proteja de vântul puternic și de obiectele zburătoare.

Pe mare, pe o navă: coboară pânzele, 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 (vârtejului) la nivelul solului de numai 25 -50 m. Viteza vântului în vârtej 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 (fâșia măturată 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 prăbușesc ca urmare a diferenței de presiune între interior și exterior. Tornada face un zgomot de motor ambalat la maxim, care poate fi auzit până la 40 km distanță.

Pregătiri: vezi la # 2.4. Fugi, sau pregătește un adăpost.

În timpul crizei: dacă te-a surprins, adăpostește-te în construcția cea mai solidă pe care o poți găsi.

Preferabil într-un beci amenajat special pentru furtună (vezi #18.1). Stai lângă un perete exterior sau în zona întărită a casei (dacă există). Dacă nu există subsol, du-te în centrul parterului, într-o cameră mica, sau adăpostește-te sub o mobilă solidă. Dar nu sta sub mobila grea sau sub biblioteca de la etajul de deasupra. Stai departe de ferestre.

Închide toate ușile și ferestrele pe partea casei de unde vine tornada și deschide-le pe cele din partea opusă. În felul acesta împiedici vântul să

intre în casă, să salte acoperișul. De asemenea egalizezi presiunile din interiorul și exteriorul casei, ferind-o de explozie.

Nu sta într-o baracă, rulotă sau mașină, căci furtuna o poate aspira, sălta și

arunca în aer.

În aer liber poți fi lovit de obiectele zburătoare.

Vijelia te poate aspira și ridica în aer. În schimb, poți auzi și vedea tornada care se apropie. Ieși din calea ei. Fugi perpendicular pe direcția ei aparentă de mișcare. Adăpostește-te într-un șanț, într-o depresiune, întinde-te pe sol și acoperă-ți capul cu mâinile.

După calamitate: vezi # 2.5.

17.5. CUTREMURUL

Cutremurul vine pe neașteptate. El nu poate fi (încă) prevăzut de știință.

Cutremure mici se petrec pe toată suprafața 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 scări, 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 degajă o energie echivalentă cu explozia a 10 kt explozibil.

Înainte a unui cutremur puternic se petrec de obicei câteva tremurături mai slabe, urmate de o liniște (*pauza seismică*). Adeseori zgâlțâiturile prevestitoare nu sunt simțite de oameni. În schimb, animalele se comportă neobișnuit în ajunul unui cutremur: devin foarte atente, încordate, gata de fugă.

Pregătiri: ascultă comunicatele de la radio; întrerupe sau închide racordurile de alimentare principală cu gaze, electricitate și apă de la rețelele comunale; coboară obiectele grele de pe rafturile mai înalte; fixează obiectele grele și mobilele care ar putea cădea; îndepărtează materialele inflamabile, explozive sau toxice. Fă provizii de: apă, hrană, o lanternă, o trusă de prim ajutor, un stingător de incendiu; pregătește trusele mici și mari de supraviețuire - vezi #2.4. Alege din timp locurile în

care te-ai putea ascunde și proteja (sub o grindă, o ușă, o masă rezistentă etc).

Când începe cutremurul: fii calm și acționează imediat!

Într-o clădire: stai înăuntrul clădirii, nu fugi afară. Stai departe de geamuri, de oglinzi, mai ales de ferestrele mari. Locuri bune de stat sunt: un colț al camerei; în golul ușii (mai ales dacă deasupra lui este o grindă puternică); la colțurile încăperii; la parter, subsol sau în pivniță.

Ascunde-te sub o masă sau altă mobilă solidă care oferă protecție și asigură un spațiu de aer în cazul prăbușirii tavanului. Nu sta lângă mobile înalte, construite din module.

Scările se prăbușesc primele. Nu fugi pe scări, nu folosi liftul. Scările ar putea fi pline de persoane îngrozite. Ascunde-te sub un birou. Nu sări pe geam sau de la balcon.

Dacă te-a surprins într-un magazin: îndepărtează-te de galantare, de rafturile mari și înalte cu mărfuri.

Într-un autovehicul: oprește mașina cât mai repede, dar stai înăuntrul ei - căci vei fi apărat de obiectele care cad. Ghemuieste-te sub nivelul banchetei și vei fi mai apărat dacă pe acoperiș cade ceva greu.

După ce se termină cutremurul, fii atent la obstacolele căzute pe drum, sau la diversele pericole nou apărute, cum ar fi: cabluri electrice rupte și căzute; crăpături sau găuri în sol; drumul sau un pod slăbit, crăpat, gata să se dărâme.

În aer liber: întinde-te pe sol. Nu încerca să fugi. S-ar putea să fii trântit sau să nimerești într-o crăpătură apărută în sol.

Evită aglomerația. Nu alerga. Depărtează-te de clădirile și copacii înalți. Ferește-te de căderea tencuiei, coșurilor, ornamentelor de zidărie. Nu coborî în metrou, în subteran sau în tunel, căci s-ar putea surpa și chiar prăbuși.

Nu te grăbi să intri imediat în casă, în clădire, așteaptă să vezi ce se întâmplă la o eventuală replică, la un nou cutremur. Acesta ar putea declanșa chiar dărâmarea construcției deja fisurate, slăbite de cutremurul principal (precedent).

Pe un deal e bine să urci spre vârf. Pantele prezintă pericolul pornirii unei *alunecări de teren* -din care să nu mai poți scăpa. Totuși, se cunosc și excepții: persoane care s-au făcut ghem și s-au rostogolit pe sol, „plutind” pe pământul ce aluneca.

Plajele care nu sunt mărginite de faleze sau maluri înalte sunt destul de sigure pentru început. Dar imediat ce se oprește cutremurul, urcă mai sus. S-ar putea să apară un val submarin (tsunami) - mult mai periculos decât orice replică a cutremurului principal.

Păstrează-ți calmul și gândește-te (repede!).

Când pornește cutremurul - viteza de acțiune este esențială pentru supraviețuire. Nu mai e timp să-i organizezi sau să-i iei cu binișorul pe ceilalți. Dacă e nevoie, folosește forța ca să-i duci la loc sigur sau să-i trântești la sol.

După cutremur: vezi la # 2.5.

Nu părăsi imediat clădirea - verifică dacă drumul e sigur. Stinge incendiul. Nu folosi un foc deschis. Închide gazele, apa, electricitatea. La deschiderea ușilor, dulapurilor sau sertarelor s-ar putea să cadă lucruri dinăuntru.

Curăță substanțele chimice, toxice, periculoase care s-au vărsat. Nu aprinde chibrituri, bricheta, aparatele electrice dacă este posibilă o scurgere de gaze. Circulă încălțat. Îmbracă-te corespunzător anotimpului. Nu lua cu tine lucruri inutile.

Pe drum nu bloca circulația rutieră.

Dezastrul unei molime, posibile ca urmare a distrugerii canalizării sau a conta-minării apei și descompunerii cadavrelor prinse sub dărâmături, este la fel de mare ca și cel produs de cutremurul propriu-zis. Îngroapă toate cadavrele de oameni și animale. Acționează pentru asigurarea igienei personale și a colectivului. Filtrează și fierbe toată apa. Înainte de a folosi closetele verifică dacă sistemul de canalizare este întreg și în stare de funcționare normală.

Nu te adăposti în clădiri avariate, printre ruine. Construiește un adăpost din resturi.

Fii pregătit că pot urma *replici* ale cutremurului, posibil tot așa de puternice ca șocul inițial.

17.6. ERUPȚIA VULCANICĂ

Pe glob sunt peste 1500 de vulcani activi, amplasați în zonele geografice cele mai expuse și la cutremure. În afară de vulcanii activi, cunoscuți și bine supravegheați, în fiecare an câteva zeci de vulcani considerați „adormiți” (inactivi timp de 50-10000 ani) se activează pe neașteptate - de exemplu Vezuviul, Etna - Italia, Mount Rainier - SUA, La Soufriere - Guadelupa, Popocatepetl - Mexic, Auvergne - Franța. Vulcanii își întetesc activitatea înaintea unei erupții majore.

Semne prevestitoare sunt: mirosul sulfuros, încălzirea râurilor; ploaia acidă (pișcă la nas, piele); vibrațiile solului, minicutremure; trâmbele de aburi; zgomote puternice din vulcan sau din interiorul pământului.

Pregătiri: când apar semnele prevestitoare - fugi, îndepărtează-te. Nu aștepta

- mai târziu vor apărea probleme de transport, traficul va fi aglomerat. **Atenție** când te evacuezi cu automobilul: cenușa face șoseaua alunecoasă, chiar dacă nu o blochează. Evită drumul care merge printr-o vale -în care ar putea să apară și un torent de noroi.

Când vulcanul erupe:

Lava (rocă topită, incandescentă, semilichidă) strivește și îngroapă orice întâlnește în drum. Lava își continuă mersul fără oprire până ajunge la fundul unei văi, sau până se răcește și se solidifică. Dar lava reprezintă pericolul cel mai mic pentru oameni. Orice om valid poate fugi mai repede decât majoritatea scurgerilor de lavă incandescentă.

Proiectilele aruncate de erupție au dimensiuni variabile - de la mărimea unei pietricele până la bucăți uriașe de lavă, care pot ajunge la distanțe foarte mari de crater.

Cenușa vulcanică rezultă din fărâmițarea rocilor aruncate prin crater, într-un nor de abur și gaze. Abrazivă, iritantă, grea, volumul și greutatea ei pot cauza prăbușirea acoperișului caselor, strivirea recoltei, blocarea căilor de comunicație și râurilor. Cenușa vulcanică poate acoperi o zonă chiar și mai mare decât proiectilele. Împreună cu gazele toxice, poate afecta plămânii copiilor, bătrânilor, suferinzilor de boli respiratorii. Persoanele sănătoase se pot intoxica numai în imediata apropiere a craterului, unde concentrația gazelor toxice este mai mare.

Dar cenușa vulcanică amestecată cu apă poate produce o ploaie de acid sulfuric și alți acizi, cu o concentrație suficientă pentru a irita sau chiar arde pielea, ochii, membranele sensibile.

Când fugi din apropierea unei erupții, acoperă-ți capul cu o pălărie groasă sau o cască de protecție. Acoperă-ți fața, nasul, gura cu o mască improvizată dintr-o cârpă udă, mai bine cu o mască industrială de praf, ca protecție contra gazelor otrăvitoare, a căderilor de cenușă și a ploii care o însoțește de obicei. Poartă ochelari de protecție etanșați pe față, în jurul ochilor - ca cei de ski, nu din cei obișnuiți. Îmbracă-te cu haine groase. Când ajungi la adăpost, în siguranță, dezbracă-te și spală cu multă apă pielea expusă și clătește ochii cu apă curată. 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” uriașe alcătuite din gaze incandescente amestecate cu praf sau cenușă, care se rostogolesc la vale pe pantele vulcanului cu viteze de peste 150 km/oră. Dacă te afli în calea unei sfere de foc și nu te poți refugia iute într-un adăpost subteran, îți rămâne o singură șansă de scăpare: să te scufunzi sub o apă și să-ți ții respirația 1/2 -1 minut, când mingea trece peste tine.

Torentul de noroi: erupția vulcanică poate topi gheața și zăpada de pe munte, producând un torent glaciar. „Râul” se amestecă cu pământul antrenat și formează un șuvoi de noroi denumit „lahar”. El curge cu viteze de până la 100 km/oră, distrugând și acoperind tot ce întâlnește în cale. Pericolul apariției unui torent sau unor torenți 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 căldură suficientă ca să topească zăpada. Apa rezultată se acumulează uneori îndărătul unui baraj natural de gheață. Este suficientă o ploaie puternică și barajul se rupe - dând naștere unui torent.

18. RĂZBOIUL

18.1. Războiul atomic Explozia atomică; Alarmarea populației, Ce faci după avertizare, Pregătiri, După explozia atomică

18.2. Războiul biologic Protecția, După atacul biologic

18.3. Războiul 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 clasă, rasă, limbă, credință ș.a.m.d. Cum sunt cele actuale, între așa-zisele:

- Nord (țările bogate) și Sud (țările sărace), sau

- Est (unde domină: colectivismul, lipsa respectului față de individ și proprietatea privată, despotismul etc.) și Vest (unde primează omul, democrația, individualismul, libera inițiativă ș.a.m.d.), sau

- Religii (ortodoxie, catolicism, islam - care, culmea, cred toate în același Dumnezeu).

Uneori ciocnirile sunt pașnice, dar deseori ele se transformă ușor în confruntări violente, războaie mici, locale sau mari, mondiale. Din păcate, oamenii nu învață nimic din istoria lor sau a altora. Mânați de foame, lăcomie, invidie, frică etc. oamenii vor continua să se poarte ca barbarii - în ciuda (sau poate din cauza?!) tuturor progreselor științei. Numărul țărilor care dispun de arme nucleare crește încet dar sigur. Cineva spunea: *nu știu cu ce arme se vor lupta oamenii în al treilea război mondial, dar în al patrulea sigur cu ciomege, arcuri și săgeți.*

Mereu și mereu se comit aceleași măceluri inutile. Se și zice, cu un zâmbet amar: *oamenii și națiunile vor acționa rațional de-abia după ce vor încerca practic - și vor epuiza - toate celelalte posibilități.* Așa se face că, în pofida vorbăriei despre dispariția războiului din viața internațională, anticul dicton latinesc *si vispacem para bellum* (ca să ai pace pregătește-te de război) nu a fost nicicând mai actual și mai respectat - de cei care *gândesc...*

Nu e nevoie de un război mondial ca să mori sau să fii schilodit. *Oricine* poate deveni *oricând* victima nevinovată a unei confruntări locale, regionale, convenționale, neconvenționale, teroriste, declarate, mocnite, de apărare, de agresiune, de „impunerea păcii” etc. Anual pe glob mor 0,5 milioane de persoane datorită războaielor locale, purtate cu arme ușoare.

În caz de război, mijloacele de agresiune sosesc de obicei pe calea aerului cu avionul sau racheta (vezi criza din Kosovo, 1999), dar atacul este oarecum anunțat. În cazul unei acțiuni teroriste momentul și felul atacului sunt neașteptate. Populația civilă este expusă pericolelor războiului modern *total*, care, mai ales în spatele frontului, poate lua forma ABC (atomic-bacteriologic-chimic) - cu arme ADM (de distrugere în masă). Se vorbește și de arme noi, care pot provoca catastrofe „naturale”: geofizice (geoclimatice, meteorologice, seismice), genetice etc. Într-un război viitor, populația civilă poate fi expusă și altor feluri de arme noi, neletale: orbitoare, paralizante (cu infrasunete, chimice), cu radiații dirijate, cu frecvență ultra-înaltă, psihotrope, de manipulare informațională, cu impuls electromagnetic (nucleare), cu microunde, cu grafit (pentru blocarea rețelelor electrice) ș.a.m.d.

Sfaturile și ideile din acest *Manual* sunt valabile și aplicabile fie că ai de-a face cu un război modern (economic, tehnic, sofisticat), fie că e vorba de unul clasic (cu arme albe, de foc ș.a.m.d.).

Statul român a organizat apărarea și protecția teritoriului și a populației împotriva pericolelor ce apar într-un război. Conducerea și coordonarea acestei acțiuni naționale este făcută de Comandamentul Protecției Civile.

Dar, nu te lăsa în grija altora! Ei fac doar ce pot.

Ce poți face tu?

Pregătește-te din timp. Un război de tip ABC nu poate dura prea mult (vreo 10 zile maxim - după care se continuă în varianta clasică) așa că pe moment ai șanse să scapi cu viață. După aceea însă, fără o pregătire adecvată, n-ai nici o șansă.

Sau - luptă pentru pace, pentru interzicerea și distrugerea armelor ADM. Oricât ar fi de nebuni oamenii și autoritățile - activismul civic sau politic a dat rezultate.

Alarmarea populației se va face cu mijloace speciale - acustice (sirene electrice, dinamice cu aer comprimat, motosirene), optice și de alt fel (clopote, fluiere cu abur, sonerii etc).

Pentru alarmare sunt stabilite următoarele *semnale acustice*:

- alarmă *aeriană* - sunet modulat de două minute cu periodicitate de 4 secunde;

- alarmă *chimică* sau *radioactivă* - 5 sunete a 16 secunde fiecare, cu pauze de 10 secunde;

- *calamitate naturală* - 3 sunete a 32 secunde fiecare, cu pauze de 12 secunde;

- *încetarea* alarmei - sunet continuu de 2 minute.

La recepționarea semnalului de alarmă cetățenii sunt obligați să înceteze orice activitate, să-și ia echipamentul de prim ajutor și protecție individuală, să-și facă rezerve de apă și în funcție de felul alarmei să se adăpostească sau să se evacueze, înainte de părăsirea clădirii se va întrerupe alimentarea instalațiilor și utilajelor cu gaze, apă, curent electric.

Echipamentul *individual* de protecție împotriva efectelor armelor convenționale și de nimicire în masă constă din: masca contra gazelor, trusa sanitară anti-chimică, costumul de protecție, aparate și măști izolante, mijloace improvizate de protecție. Fiecare cetățean este obligat să cunoască modul de folosire a acestor mijloace individuale.

Adăpostirea se face în adăposturi de protecție civilă, subsoluri, metrou, galerii | sau alte lucrări subterane, în denivelări ale terenului. Toate spațiile special construite, și amenajate sunt echipate cu instalații de ventilație și filtrarea aerului. Pentru calculul capacității unui adăpost se consideră că necesarul este 0,5 mp/persoană.

Într-un adăpost trebuie respectate următoarele *reguli*:

- Nu introduce animale și materiale inflamabile, explozibile, iritante.
- Păstrează ordinea și curățenia.
- Nu fuma și nu folosi lămpi cu flacăra deschisă, felinare, lumânări.
- Să ai la tine: masca de gaze, documente de identitate, lanterna, trusa sanitară, medicamente, apă, alimente.
- Acordă primul ajutor.
- Nu părăsi adăpostul decât la încetarea alarmei.

18.1. RĂZBOIUL ATOMIC

După terminarea „războiului rece” în 1990 se pare că pericolul armelor atomice nu mai e atât de mare. Totuși, unele sfaturi nu strică. Nu se știe...

Explozia unei bombe atomice sau nucleare umple atmosfera cu foc și fulgere orbitoare, cu suflu distrugător și căderi radioactive. Nimeni nu este nici ferit -nici direct amenințat de o explozie atomică. S-ar putea ca o bombă sau o rachetă să-și greșească ținta și să cadă într-un loc considerat „sigur”. Sau, să fii victima unui accident de la o centrală atomoelectrică - vezi Cernobâl. Chiar fără fulger și undă de șoc (cum explodează o bombă *cu neutroni* sau o centrală atomică), „numai” căderile radioactive și radiațiile pot provoca ravagii sinistre - de la îmbolnăvirea până la distrugerea oricărei forme de viață.

Ce s-ar mai putea face în fața unei puteri distructive atât de mari? După o explozie în apropiere - nu se mai poate face nimic.

Dar înainte - DA.

În plus, pentru a te încuraja la o atitudine mai optimistă, merită subliniat că efectul maxim al unei explozii atomice durează puțin, că radioactivitatea slăbește în câteva zile până la un nivel suportabil (în 2 zile scade de la 1500 R/h la 15 R/h; iar în 2 săptămâni la 1,5 R/h - exceptând cazul în care bomba a fost *cu plutiniu*, când radiația durează secole), că la Nagasaki și Hiroshima viața a continuat după supraviețuire.

Dacă te pregătești - poți să supraviețuiești, indiferent de neajutorarea ta aparentă. Măsurile pregătitoare îți pot salva viața. Ai obligația morală să-ți iei măsuri de precauție, cu speranța că o să nimeriști în afara zonei centrale, periculoase - adică la peste 50 km de explozia atomică.

Explozia atomică are mai multe efecte (fig. 18.1 și 18.2):

Valul de lumină și căldură (vezi #8 și #10). Cine privește o explozie atomică de la mai puțin de 60 km orbește definitiv.

Impulsul electromagnetic (un fel de explozie invizibilă, despre care nu se știe prea multe - secret militar) va întrerupe funcționarea oricărei centrale electrice, telecomunicațiilor etc. Deci **NU vei mai avea electricitate, nu vei mai putea folosi telefonul, radioul, TV ș.a.m.d.**

Suflul: tot așa de inevitabil ca tunetul după fulger, după unda de lumină a exploziei atomice vine sudul, unda de șoc - aproape imediat, sau cu o întârziere

18.1. Repartiția energiei unei explozii atomice a - unda de șoc; b - căldură; c - radiații persistente; d - radiații momentane

18.2. Efectele bombei atomice în funcție de înălțimea exploziei a - explozie în aer: efecte momentane; fără urmări radioactive de durată; b - explozie la sol: efecte momentane și de lungă durată de maximum un minut. Forța suflului este uriașă: dezrădăcinează copaci, zdrobește clădiri, aruncă oamenii în aer. Întinderea pe care acționează suflul depinde de mărimea și puterea bombei, de înălțimea la care explodează etc.

Unda de șoc parcurge în primele două secunde 1 km. În acest timp, pe acest spațiu toți factorii distructivi au efecte maxime. Trebuie să te adăpostești repede, în primele două secunde după ce ai observat sfera de foc (n-o privi direct!). Efectul e ca de uragan (vezi #17.3).

Adăpostește-te, ghemuiește-te numai după obstacolele naturale sau construcții solide de beton armat, ziduri solide. Nu sta în picioare - căci te expui cu o suprafață mult mai mare decât în poziția culcat cu fața în jos, iar unda de șoc și orice obiect zburător te poate strivi.

Într-o localitate te poți adăposti după ridicături din teren, în rigolele șoselelor, lângă bordurile trotuarelor, în pasajele de trecere subterană. Dacă în momentul exploziei nu ai posibilitatea să intri în adăpost, ascunde-te în cea mai apropiată denivelare de teren. NU te adăposti în spatele unor obstacole care se pot prăbuși, într-o uzină sunt bune și golurile din fundațiile unor utilaje mari, coșurilor de fum, ori tunelurile tehnologice.

Într-o clădire așează-te: lângă peretele dinspre explozie; în spațiul gol al ușii de pe peretele de rezistență; într-un coridor fără ferestre; sau chiar sub un birou, o masă. Stai ghemuit cu fața în jos în locul pe care l-ai găsit și acoperă capul cu brațele.

În teren deschis (parcuri, câmp etc.) te poți ascunde după o ridicătură de teren ori taluzul șoselei, sau într-o groapă, iar în lipsa acestora te culci cu fața în jos, brațele sub cap, picioarele către explozie.

Stai așa 15-20 de secunde.

Căderile radioactive. Suflul transformă ruinele în praf, pe care „ciuperca atomică” îl aspiră și-l ridică; după un timp praful, devenit radioactiv, revine pe sol.

O parte dintre căderile radioactive se depun în zona exploziei după aproximativ o oră, însă altele, purtate de vânt, vor mătura o suprafață

uriașă de teren. Mărimea și orientarea suprafeței infestate depind de viteza, și de direcția vântului în perioada respectivă. Praful invizibil va iradia, îmbolnăvi sau omorî tot ce are viață: plante, animale, oameni. Prezența și mărimea radiațiilor nu poate fi sesizată ori măsurată decât cu aparate speciale (contoare Geiger-Muller, dozimetre etc.) din dotarea armatei, poliției, laboratoarelor și serviciilor specializate.

Efectele iradierii: vezi la #19.7

Protejarea contra contaminării radioactive constă în:

a) evitarea contactului cu praful radioactiv, și

b) reducerea acțiunii radiației emise de praful radioactiv și asupra organismului. În continuare se arată cum poți pune în practică aceste principii.

Alarmarea populației. Un prim semn că situația devine periculoasă ar putea fi știrile din presă, radio, TV - legate de escaladarea încordării sau conflictului internațional. Dacă apare pericolul de război sau de accident la o centrală atomică, oficialitățile vor da anunțuri specifice prin toate mijloacele audiovizuale.

În continuare redăm câteva informații privind alarmarea populației civile în unele state occidentale și regulile de comportare respective. Acolo alarma este gradată în funcție de timpul rămas până la momentul estimat al pericolului:

- Alarma gradul 1 („roșie”): explozie iminentă: sunetul sirenelor crește și descrește;

- Alarma gradul 2 („gri”): căderile radioactive peste aproximativ o oră: sirenele emit un sunet constant, întrerupt;

- Alarma gradul 3 („neagră”): căderile radioactive vin *imediat*: sirenele emit litera D a alfabetului MORSE: linie-punct-punct (sunet lung-scurt-scurt);

- înceterea alarmei - sirenele sună continuu.

La noi nu s-au făcut pregătiri de apărare la fel de strașnice, deoarece neavând arme atomice pe teritoriul țării, s-a considerat că nici nu vom fi atacați în felul acesta. Dacă însă intrăm 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 suflu (vezi #17). Dacă muncești metodic, repede, eficient, într-o zi poți realiza foarte multe în acest scop. Totodată adună provizii.

Ferește-te să te surprindă explozia într-o construcție șubredă: cort, baracă, casă de lemn. Mută-te 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 „roșie”: 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, aruncă-te la pământ (vezi la #10.1).

În casă: oprește electricitatea, gazul, apa de la întrerupătorul sau robinetii principali de racord. Apoi refugiați-vă și închideți-vă cu toții în adăpostul contra căderilor 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-i simți efectele directe - dacă norul radioactiv ajunge după un timp deasupra locului în care te afli.

Mișcă-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, etanșate, ca să slăbească pe cât posibil puterea radiațiilor.

Acoperă fântâna, bagă animalele în grajd, corectează măsurile de protecție la grajd sau casă prin acoperire și etanșare; fă rezerve de alimente și apă.

Într-o clădire adăpostește-te în încăperea cea mai izolată și depărtată de exterior. Etanșează ușile și ferestrele. Dacă e cazul, pregătește și pune masca de gaze pe față și îmbracă mijloacele simple de protecție. Înainte de

intrarea în casă: fiecare persoană verifică rapid măsurile luate de ceilalți membri ai familiei sau grupului și corectează cât poate deficiențele constatate; dezbracă pelerina sau îmbrăcămintea 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 rezști 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 ferești și de următorul pericol.

Alarma „neagră”. Dacă mai ești afară, aruncă-te în primul adăpost, scoțând 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 căderilor radioactive și periază sau scutură hainele.

Stai în adăpost până ce Poliția sau Apărarea civilă anunță că se poate ieși. Ascultă știrile 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 știri 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 văruirea ferestrelor și îndepărtarea materialelor inflamabile (de exemplu ziare, hârtii) dintr-o cameră în care le-ar putea lovi și aprinde raza de căldură (strecurată de exemplu printr-o crăpătură 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 atârână 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.

Pregătește și mijloace pentru stingerea incendiului produs de explozie sau de valul de căldură (fig. 18.3). Probabil că într-o astfel de situație rețeaua publică de alimentare cu apă va fi oprită. La fiecare etaj să fie depozitate cât mai multe găleți sau vase pline cu apă și extincitoare - dar cele mai multe la ultimul etaj, în pod.

18.3. Amenajarea clădirii pentru apărare pasivă: a - rezerva de apă; b - nisip; c - robinet/hidrant; d - extincător; e - topor; f - rangă; g - rucsac de salvare; h - rezerva de apă; i - camuflaj; j - ieșire de siguranță

Efectul prafului radioactiv poate fi slăbit de doi factori:

1) Grosimea stratului de material existent (aer, pereți etc.) între victimă și praf;

2) Reducerea timpului de expunere și contact, sau amânarea contactului. Adăpostirea într-o clădire reduce de 5 ori expunerea la radiații în raport cu norul și de 20 de ori în raport cu praful depus în exterior.

Într-o clădire adăpostul se poate amenaja într-un beci, o boxă, o cameră sau un coridor cu cât mai puțini pereți spre exterior. Căptușește pereții, ferestrele, ușile cu un strat cât mai gros din orice material: cărămizi, beton, pământ compactat. Cu cât vei sta mai departe de pereții exteriori și de acoperiș - cu atât mai bine.

Chiar și o construcție ușoară poate asigura un oarecare grad de protecție, dacă înăuntrul ei se amenajează un adăpost *tip sâmbure* - vezi mai jos.

Întărește și îngroașă toți pereții adăpostului. Demontează ferestrele și umple sau zidește golurile respective cu două rânduri de cărămizi; sau fixează peste ele, la interior și exterior, câte doi pereți din scânduri, între care îndesxi pământ umezit. Cei doi pereți de scândură ar trebui solidarizați unul de altul cu sârmă, cuie, tiranți.

Sprijină mobilă grea, cărți, saci cu nisip - de ferestre, uși, pereți - (fig. 18.4). Blochează ferestrele și ușile camerelor și coridoarelor care duc spre adăpost, îngrămădește saci cu nisip, cutii cu pământ, butoaie pe dinafară pereților adăpostului. E bună și zăpada bătătorită, groasă (fiecare strat de 50 cm grosime înjumătățește forța radiațiilor).

Adăpostul poate fi amenajat și în *afara dădirii*: o groapă, un tranșeu săpat în curte (acoperit cu scânduri și pământ), înalt cât să încapă un om în picioare, este o protecție foarte bună (fig. 18.5). Căptușește-i pereții cu stâlpi și scânduri. Acoperișul se face din scânduri, table, plăci de beton, peste care se așează pământ bătut.

18.4. Întărirea construcției

18.5. Adăpost tip tranșeu în curte

Intrarea în tranșeu se va face printr-o gură verticală de acces acoperită cu un capac de canalizare (sau ceva echivalent, improvizat). Peste capacul de scândură sau de metal se adaugă un strat cât mai gros dintr-un material potrivit (pământ, nisip etc). O altfel de intrare în adăpost sau tranșeu - de exemplu un coridor, o scară - s-ar putea prăbuși din cauza suflului exploziei.

Peste și lângă adăpost îngrămădește cât mai mulți saci cu nisip sau pământ. Ei vor mări rezistența construcției și vor slăbi radiațiile.

Condițiile *constructive* pentru ca o pivniță să poată fi utilizată ca adăpost sunt:

- Tavanul să fie solid, preferabil un planșeu din beton armat cu deschiderea cât mai mică (de la un perete la altul).
- Amplasarea pivniței - la unul dintre colțurile clădirii, lângă un zid exterior, preferabil fără deschidere spre exterior.
- Pereții - solizi, preferabil din beton armat;
- Să nu fie traversată de conducte (gaz, apă, încălzire).
- Suprafața - sub 30 mp. Măsuri *suplimentare* necesare:
 - Instalarea unor stâlpi suplimentari de susținere, asigurați în poziție, dacă deschiderea tavanului (distanța între stâlpi, pereți) depășește 2 m;
 - Consolidarea porțiunii din peretele exterior al beciului, de deasupra solului până la nivelul tavanului, cu un val de pământ sau saci de nisip;
 - Umplerea sau zidirea ferestrelor pivniței pe toată grosimea peretelui; aerisirile sau coșurile se astupă;
 - Etanșarea ușilor beciului;

- Dotarea uneia dintre ferestrele pivniței cu un capac solid și etanș - ca ieșire de siguranță, amenajată astfel încât să nu poată fi blocată de dărâmături;

- Amenajarea unei treceri sau coridor de salvare spre clădirea vecină, cu secțiunea circa 0,6 x 0,8 m;

- Marcarea cu vopsea termorezistentă a unor săgeți indicatoare în câteva locuri, pe suprafețe exterioare vizibile, pentru ca adăpostul să poată fi descoperit chiar în caz că se dărâmă.

Adăpostul tip sâmbure. Pentru asigurarea unei protecții suplimentare (necesară mai ales în primele trei zile după explozie) ar fi bine să amenajezi în interiorul adăpostului încă o incintă cu înveliș de protecție (un *sâmbure*). Acesta ar putea fi, de exemplu, un fel de cort sau acoperiș din uși sau scânduri, sprijinite -jos de pereții adăpostului, iar sus între ele. Deasupra acestui acoperiș interior se vor stivui saci sau fețe de pernă umplute cu nisip și pământ până la pereții și tavanul adăpostului (fig. 18.6).

În lipsa unui beci se poate săpa un tranșeu sub pardoseală, iar pardosela va fi acoperită cu saci de pământ.

După 3 zile pericolul cel mai mare trece și veți putea părăsi adăpostul interior (tip sâmbure) pentru a trăi în restul adăpostului din clădire. Dar afară nu vei putea ieși decât după 10 zile!

Înăuntrul adăpostului vor fi depozitate unelte de săpat - de care ar putea fi nevoie pentru dezgropare, la ieșire.

Viatxa în adăpost. Inevitabil că viața mai multor persoane înghesuite într-un spațiu mic, cu dotări minimale, într-o perioadă de criză, va naște mari probleme.

Stresul psihologic poate fi însă micșorat printr-o pregătire corespunzătoare, respectiv prin antrenamente și simulări. Se recomandă ca aceste exerciții voluntare să fie făcute cu familia de două ori pe an, la câte un sfârșit de săptămână. Numai

18.6. Adăpost în casă

În felul acesta vor putea înțelege toți membrii familiei problemele de înghesuială, plictiseală, alimentație, igienă, disciplină ș.a.m.d. ce pot

apărea. Dar astfel de exerciții pot avea și alte efecte educative - benefice pentru coeziunea familială.

Se recomandă întocmirea, afișarea și însușirea de către toată familia a unui regulament de comportare în adăpost, care să stabilească o ordine privind: scularea, culcarea, orele de masă, curățenia, activități diverse, repartizarea sarcinilor (întreținerea echipamentelor, instalațiilor; curățenie; pregătirea, servitul meselor; gospodărirea proviziilor; serviciul de gardă, ascultarea radioului; ierarhia colectivului).

Trebuie luate măsuri ca fiecare persoană să aibă mereu sarcini și ocupații; altfel apar deranjamente psihice: depresii, furie, violență.

Stocul de provizii. Într-o situație de criză: război, cutremur etc. pot dispărea toate facilitățile pe care le considerăm „normale”: comerț, electricitate, apă, gaze etc. Nici banii nu mai au valoare. Rezultă că numai stocul personal de provizii te poate salva de la foame, sete, frig, boală. O rezervă de *alimente, apă, medicamente, energie* pentru aproximativ 14 zile trebuie să existe în fiecare casă de om gospodar și responsabil (există și obligații legale în acest sens).

Fă o listă cu toate lucrurile și echipamentul necesare în adăpost. Nu uita un radio cu baterii. De asemenea, facilitățile pentru igienă. Nu îngrămădi în adăpost toate lucrurile posibile - mai lasă și puțin loc de mișcare. Folosește logica, bunul simț. Nu uita că va trebui să trăiești acolo zile și nopți fără nici un contact cu exteriorul. Adăpostul îți va fi casă, masă, baie, toaletă, curte.

Din cauza perisabilității alimentelor conservate, stocul de provizii trebuie permanent gospodărit, reînnoit, pentru a se evita atât cheltuielile inutile (supradepozitare) cât și insuficiența stocurilor (alimente stricate). O *listă* cu toate sortimentele depozitate și datele lor de procurare și de înlocuire obligatorie ajută mult la controlul situației.

Poate că toată această muncă și cheltuială preventivă pare excesivă, inutilă; dar uită-te la televizor: buletinele de știri sunt pline de situații în care, dacă ai ghinionul să ajungi, o să fii fericit că ai provizii pregătite.

Rezerva de alimente. Constă numai din alimente uscate și conserve care să reziste nealterate cel puțin 6 luni în condițiile posibile de depozitare autonomă (răcoare, uscat) - fără frigider. Lista acestor provizii (felul, cantitatea) depinde de gusturile, obiceiurile, concepțiile fiecăruia. Conservele pot fi procurate din comerț (preferabil în cutii metalice) sau preparate în casă: fierte, dulciuri, murături.

Proviziile trebuie să fie suficiente pentru cel puțin 3 săptămâni.

Hrana și apa nu sunt contaminate direct de radiații, ci indirect de praful radioactiv care se poate așeza pe ele. Hrana și apa vor fi depozitate în vase bine închise, cu capac înșurubat. Înainte de a desface un vas cu provizii, șterge bine tot praful de pe capac și zona învecinată.

Rezerva de apă potabilă rezultă din necesitatea biologică de consum a 1,5-2 l/ zi de persoană.

Rezerva de apă (mai importantă decât cea alimentară) trebuie să acopere consumul pentru cel puțin 4 zile în adăpostul tip sâmbure. Apa depozitată într-un cazan sau o cadă trebuie acoperită cu un capac din scânduri sau o folie de plastic. Înainte de a ridica capacul, șterge-l bine de praf.

Când se dă alarma „roșie”, sau alta echivalentă, trebuie să întrerupi imediat alimentarea casei cu apă de la rețeaua publică. În acest fel, apa contaminată radioactiv, care va umple treptat rețeaua localității, nu-ți va mai strica rezervele tale.

Lista orientativă cu proviziile necesare unei persoane, pentru 14 zile:
***Conserve:* de carne, pește, salam - 2 kg; supe, preparate - 4 kg; legume - 4 kg. *Lactate și grăsimi:* lapte praf- 1 kg; brânză - 1 kg; ulei, margarina - 0,5 kg. *Alimente uscate:* pâine - 2 kg; biscuiți, fulgi etc. - 0,5 kg; zahăr - 0,5 kg; sare, condimente - 0,25 kg; marmeladă, gem - 0,5 kg. *Diverse:* cafea, ceai, cacao -0,5 kg. *Băutură:* apă - 42 l.**

Dotarea individuală de salvare și intervenție.

Fiecare locuință ar trebui să fie dotată cu următoarele echipamente, pentru a putea rezolva urgent:

A - *Primul ajutor și apărarea contra radiațiilor:* trusă de prim-ajutor auto (1 buc/5 persoane); prelată (1 buc/5 persoane); dozimetru;

B - *Stingerea incendiilor:* hidrant, racord pentru furtun, robineți; găleți a 10 l/buc (4 buc la un robinet); cârlig cu coadă și prelungitor (servește la desprinderea obiectelor care ard mocnit și la îndepărtarea dărâmăturilor); prelată pentru înăbușirea flăcărilor (ignifugată); frânghie (pentru salvare, coborâre, cățărare); rezervor cu apă, cu o capacitate corespunzătoare mărimii suprafeței de stins (pardoseală, acoperiș).

C - Dezgroparea victimelor: o cazma cu coada scurtă, ca să poată fi folosită în spațiu îngust; lopată pliantă (scurtă); rangă cu vârf lat și ascuțit; fierăstrău „coadă de șoarece”; ciocan mare; bomfaier; daltă lată (șpiț); topor; foarfecă (tip clește) pentru fier beton.

După explozia atomică. Respectă instrucțiunile autorităților, când părăsești adăpostul. Poartă mănuși pentru manipularea obiectelor contaminate (bănuite) - fie înăuntru, fie afară din adăpost. La reintrarea în adăpost hainele exterioare vor fi oricum lăsate afară - inclusiv încălțăminte, șosonii, galoșii.

Când ieși din adăpost ca să faci rost de hrană, caută alimente apărute natural sau artificial împotriva contaminării cu praf radioactiv, de exemplu nuci, conserve, sau altele:

- Ouăle sunt destul de sigure, mai ales dacă găinile au fost adăpostite de

praf radioactiv;

- Cartofii trebuie spălați și curățați de coajă, apoi gătiți, fierți;

- Boabele de fasole, mazăre, protejate de păstăi, sunt comestibile;

- Verdețurile cum ar fi: varza, salata, ceapa vor fi destul de bune de mâncat, dacă foile, frunzele sunt strânse și se acoperă bine unele pe altele. Aruncă foile exterioare și păstrează miezul;

- Peștele va fi probabil bun de mâncat;

- Animalele care au stat afară pe câmp, neprotejate de căderile radioactive, probabil vor fi contaminate.

Plantele vor începe oricum să se contamineze după câteva zile de la depunerea prafului radioactiv, datorită absorbției prin rădăcini a apei și substanțelor din sol.

Apa de la robinet sau cea de ploaie va fi contaminată. Fierberea nu îndepărtează radiațiile. Dar apa depozitată dinainte în puțuri, peșteri, rezervoare acoperite -este probabil potabilă (până se contaminează și ea de la apa proaspătă)

Boală de iradiere - vezi la #19.7.

18.2. RĂZBOIUL BIOLOGIC

Deși Convenția din 1925 de la Geneva (semnată de 133 de state, dar neacceptată de 21 state) a interzis arma biologică, se pare că numeroase țări au studiat-o și dezvoltat-o. Războiul biologic constă în aruncarea unor cutii cu microbi sau otrăvuri, sub formă de prafuri ori lichide, asupra adversarilor. *Microbi* sunt variante îmbunătățite în laborator ale unor bacterii, virusuri, ciuperci care produc boli grave la oameni, animale, plante. *Otrăvurile* sunt toxine foarte puternice, produse de microbi sau de animale.

Arma biologică acționează numai asupra organismelor vii, lăsând intactă infrastructura; este foarte ieftină. Este *arma țărilor sărace*. Iată cât costă distrugerea unui singur om adversar: cu arme convenționale aproximativ 2000 dolari; cu arme nucleare - 800 dolari, iar cu arma biologică - 1 dolar.

Pe de altă parte, oamenii se pot apăra eficient și simplu de armele biologice (cunoscute!) prin vaccinare, igienă, mască respiratorie, decontaminare (spălare, neutralizare etc). Adică, se procedează la fel ca la orice epidemie. De aceea arma biologică nu este gândită să omoare - ci să incapaciteze populația, soldații, adversarii; sau să distrugă economia ori agricultura adversarului (plantele agricole, animalele domestice).

Cele mai importante și mai cunoscute boli grave care pot apărea în cazul unui război biologic de modă veche sunt arătate în tabel - dar există și altele noi încă secrete, mult mai eficiente, mai groaznice.

Alte informații:

Antraxul (buba neagră) este o boală a animalelor, care se poate transmite la om pe cale cutanată, pulmonară, intestinală.

Holera se ia numai prin apa și alimentele contaminate. După o incubatie de 12-28 ore apare o diaree bruscă, nedureroasă, care poate atinge 20l/24 h; apoi vomă.

Ciuma (pesta) poate avea diverse forme: *bubonică* (buboaie care apar în urma mușcăturilor de purici infectați); *pulmonară* (microbi pătrund prin căile respiratorii); *septicemică* (infecția se răspândește în tot organismul, după un început bu-bonic sau pulmonar). Ciuma bubonică are o evoluție mai ușoară. Formele grave, mortale și extrem de contagioase sunt cele pulmonară și septicemică.

Variola (vârșatul): 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 cojesc. Adeseori boala este mortală.

Morva (răpciugă) este o maladie contagioasă cu caracter acut, a cailor, 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 (carantină), 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;

- etanșarea ușilor și ferestrelor de la locuință, întreprindere etc;

- igiena strictă: evitarea consumării apei din surse necontrolate de organele sanitare; evitarea mâncării neprelucrate la cald (se va consuma numai apă 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 cioramină sau var); autocontrolul preventiv al corpului și îmbrăcăminții;

- 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) Creșterea rezistenței organismului: prin vaccinare.

c) Izolarea sursei de infecție: orice persoană cu temperatură mare trebuie izolată și anunțată la medic; îndeplinirea indicațiilor date de organele medicale privind depistarea purtătorilor de microbi.

După atacul biologic -o mare importanță în prevenirea bolilor molipsitoare o au: respectarea normelor de igienă individuală și colectivă, igiena resurselor de apă, combaterea insectelor și rozătoarelor.

Boala	Durata incubare zile	Durata bolii, până la deces, zile	Simptome	Calea de transmisie
Antraxul	1-5	3-5	febră, oboseală, respirație grea, șoc, pneumonie	piele, respirație, digestivă
Botulismul	2-4	1-3	asfixie	hrană, respirație
Bruceloza	7-21	câteva	la animale: avortul epizootic; la om: septicemie cu stare acută și atenuată.	contactul cu animalele infectate sau produsele acestora
Ciuma (pesta)	1-9	1-2	febră, dureri de cap, grețuri, vomă, agitație, delir	respirație, piele
Febra Q	10-20	14-21	dureri musculare, la cap, transpirație intensă	contact
Holera	1-6		febră, vomă, dureri abdominale, diaree, stare generală proastă	hrană
Tularemia	3-5	max 30	ca ciuma, dar mai slabe	
Variola	1-4		febră mare, dureri de cap, vomă, stare generală rea, pete roșii care încep să se umfle	respirație, hrană, piele

Stai în adăpost sau în casă până la terminarea decontaminării străzilor, terenurilor etc. infectate. Nu consuma alimentele și nu folosi obiectele găsite pe câmp, sau pe stradă.

Uneori căderea bombelor biologice poate să treacă neobservată. La locul căderii se pot găsi: bucăți de diferite mărimi din bombe biologice aruncate din avion, resturi de cutii, pachete, saci, precum și grupuri neobișnuite de insecte, rozătoare, păsări - în cantități uneori nepotrivite locului sau anotimpului respectiv. Nu atinge obiectele suspecte!

Dacă insectele sau rozătoarele descoperite au tendința de împrăștiere, organizați pe loc echipe de 3-4 oameni ca să le prindă și să le distrugă, fără însă a le atinge direct cu mâna, ci folosind unelte improvizate, la îndemână: sape, lopeți etc. Insectele, rozătoarele, obiectele suspecte găsite lângă locurile unde au căzut bombe vor fi distruse, decontaminate cu lapte de var, formol sau acid fenic.

Dacă nu este pericol de incendiu - locul respectiv se stropește cu petrol și se aprinde. Se consideră contaminați oamenii și animalele aflate în *focarul biologic*, care au consumat alimente sau apă suspecte, infectate, ori au venit în contact direct cu oamenii și animalele îmbolnăvite. Toți cei contaminați biologic vor executa decontaminarea sanitară, iar hainele lor vor fi tratate în locuri special amenajate de către organele de protecție civilă. Se vor lua măsuri ca nici o persoană sau animal să nu părăsească zona supusă atacului biologic și nici un obiect, aliment sau produs agricol să nu fie scos din zona contaminată. Prin aplicarea *carantinei* se interzice și pătrunderea în zona contaminată a oricărei persoane din afara acestei zone.

La primele semne ale bolii trebuie chemat medicul și anunțate autoritățile. Până la venirea medicului, bolnavii suspecti vor fi izolați într-o încăpere separată, vor mânca din farfuria și cu tacâmuri ținute separat de celelalte vase ale familiei. Obiectele atinse de aceștia (veselă, haine, așternuturi, closet etc.) vor fi decontaminate prin fierbere cu leșie.

18.3. RĂZBOIUL CHIMIC

Substanțele toxice de luptă (STL), chiar în cantități mici, provoacă urgent vătămări grave și chiar moartea. Ele pot acționa sub formă de gaze, vapori, în stare solidă, lichidă (picături) și pătrund în organism prin: aer, apă, hrană, piele. Dar STL își pierde capacitatea de distrugere relativ repede (câteva zile). Unele își păstrează capacitatea de acțiune mai mult timp, fiind considerate „persistente”, iar altele mai puțin timp, fiind socotite „trecătoare”.

După efectul asupra oamenilor, STL se împart în: neuroparalizante, asfixiante, sufocante, toxic vezicante, iritante, psihochimice.

Persistența STL este influențată de starea vremii și de natura terenului. Astfel: curenții de aer împrăștie substanțele sub formă gazoasă sau de vapori, micșorându-le eficacitatea; temperatura ridicată le scurtează persistența; ploile spală terenul contaminat, uneori chiar apa din sol le dizolvă și le neutralizează. Pe solul pietros STL au persistența mai mică decât pe un sol afânat, acoperit cu vegetație. Cele sub formă de gaz

sau vapori mai grei ca aerul se acumulează în albiile râurilor, văi, șanțuri, păduri, locurile cu vegetație înaltă și deasă, ceea ce le permite să-și prelungească capacitatea de acțiune, chiar dacă sunt trecătoare.

Condițiile meteorologice cum ar fi temperatura, vântul, ploaia, ninsoarea, ceața etc. au o influență puternică asupra stării zonei contaminate și duratei de acțiune a STL.

Vântul puternic, violent, slăbește acțiunea gazelor (împrăștie și diluează aerul contaminat; mărește viteza de evaporare a substanței toxice). Vântul slab sau lipsa vântului întărește acțiunea STL. Precipitațiile (ploaia, zăpada) nu sunt favorabile STL. Ploile puternice spală substanțele de pe sol, de pe obiecte, și micșorează foarte mult gradul de contaminare.

Protecția oamenilor și a animalelor împotriva acțiunii STL constă în evitarea contactului direct cu acestea prin: adăpostirea în camera de locuit sau adăposturi etanșe, cu atmosfera nepoluată; îmbrăcarea mijloacelor individuale de protecție (masca contra gazelor și combinezonul de protecție a pielii).

Accidentele chimice (industriale, de transport etc). La apariția pericolului de răspândire accidentală a unor substanțe periculoase, autoritățile vor alarma populația din zona de acțiune a norului sau a lichidului toxic.

Cetățenii se vor apăra fie cu mijloacele individuale de protecție (mască, pele-rină etc), fie prin adăpostirea în locuințe (într-o încăpere etanșezată), adăposturi de protecție civilă, sau prin evacuare (autoevacuare) temporară. Protecția animalelor se realizează prin izolare în grajduri la care se dansează ușile, ferestrele. În zona de acțiune a norului toxic se mai introduc: restricții de consum a apei și produselor agroalimentare sau furajelor expuse contaminării; restricții de circulație; măsuri suplimentare de pază și ordine.

La masca de gaz se pot asambla diverse cartușe filtrante, marcate cu o bandă de culoare:

- galbenă - pentru protecție contra clorului, bioxidului de sulf, hidrogenului sulfurat;
- albastră (pentru acid cianhidric);
- verde (pentru amoniac).

18.4. MUNIȚIA NEEXPLODATĂ

Nebunia unora devine suferința altora, mai devreme sau mai târziu. Și azi mai apar bombe, grenade, proiectile rămase din războaiele mondiale. Recent au început să apară și proiectile din uraniu sărăcit - totuși radioactiv. Sau minele antipersonal: până în 1997 fuseseră pozate în lume (Angola, Bosnia, Cambodgia, Mozambic, Afganistan etc.) circa 70-100 milioane de mine -care fac în continuu aproximativ 2000 victime pe lună (majoritatea copii).

Dacă descoperi muniție sau armament *de orice fel*:

- NU le atinge, NU le lovi, NU le mișca;
- NU încerca să demontezi focoasele sau alte elemente componente;
- NU le ridica, transporta sau depozita în locuință, în curte sau în grămezi din

fier vechi;

- Semnalizează și marchează vizibil și explicit locul, pericolul;

- Anunță imediat Poliția!

19. PRIMUL AJUTOR

19.1. Principii generale Înainte de a îndepărta victima, Urgențe și priorități, Eliberarea, dezgroparea victimelor, Cum dai primul ajutor, Evacuarea rănitului

19.2. Șocul psihologic

19.3. Urgențele: hemoragii, plăgi, răni Hemoragia, Hemoragia internă, Rănile, Cangrena

19.4. Oprirea respirației sau a inimii Stopul respirator, Stopul cardiac, Leșinul, Sincopa, Criza de inimă, înecul

19.5. Fracturi, luxații, entorse Fractura, Luxația, Entorsa, întinderea

19.6. Accidente produse de căldură, electricitate, chimicale Arsuri de la flacără, Electrocutarea, Trăsnetul, Arsuri produse de substanțe corozive, Arsuri de la soare, Insolția, Extenuarea, Intoxicația respiratorie, Asfixierea cu oxid de carbon

19.7. Accidente produse de violență Mușcăturile produse de: om, animale, insecte, înțepătura de albină, viespe, înecarea (cu un obiect), Lovitura la cap, Paralizia, Accidente produse de viteza excesivă, Nașterea accidentală, Boala de iradiere

19.8. Accidente la ochi Orbirea produsă de: Soare, Fulger, Stropi de acid, chimicale, piper, A intrat ceva în ochi, Ochiul învinețit, Cum ajuți un nevăzător

19.9. Accidente produse de frig Înghețul (hipotermia), Degeraturile, Boala de tranșeu (la picioare), Insomnia, Paraziții, Igiena obligatorie

19.10. Accidente de călătorie Bășici la picioare, Urticaria, Răul de mare, Răni produse de apa sărată, Constipația, Buzele crăpate, pielea uscată

19.11. Accidente produse de foame Intoxicația alimentară, otrăvirea, Intoxicația cu chimicale

19.12. Pericolele înălțimii Amețeala, Sinucigașul, Răul de altitudine, Flebita

19.13. Boli infecțioase

19.14. Transportul accidentaților

19.15. Dă-i *mortului* o ultimă șansă

19.1. PRINCIPII GENERALE

Primul ajutor are *două scopuri principale:*

- să salveze viața accidentatului, și

- să asigure vindecarea lui fără, sau cu cât mai puține urmări. Fiecare om trebuie să fie pregătit, să știe cum se dă *primul ajutor*. Acordarea primului ajutor e o îndeletnicire care trebuie învățată și exersată dinainte (vezi #20.3).

Chiar dacă în continuare sunt indicate numeroase metode și sfaturi aparent ușor de aplicat (din păcate ele nu acoperă toate accidentele posibile), nu poți deveni instantaneu un salvator priceput și îndemânat. *Puțină experiență practică valorează infinit mai mult decât o tonă de teorie.*

Învată și *medicină naturală*: (auto)masaj, presopunctură, ierburi de leac.

Când nu se poate ajunge la medic sau la spital, uneori supraviețuitorul ori salvatorul trebuie să ia măsuri drastice ca să salveze o viață. Unele sfaturi din acest capitol sunt destinate numai pentru aceste împrejurări.

***Atenție*: sfaturile și rețetele din acest Manual pot servi în situații grave, de criză, dar nu pot înlocui medicul!**

*** înainte de a îndepărta victima sau victimele de la locul accidentului:**

- Cheamă și capacitează încă 2-3 persoane disponibile, ca să-ți dea ajutor, și dă-le indicații *precise* - nu lăsa nimic subînțeles.

- Cheamă sau trimite pe altcineva după un medic, Salvare, Salvamont etc.

- Potolește panica și îndepărtează persoanele care stânjenesc ori se înghesuie.

- Verifică pericolul imediat al prăbușirii unor ruine, aprinderii gazelor, ciocnirii unor vehicule, electrocutării etc.

- Caută o trusă de prim-ajutor (în automobilul stricat etc).

- Dă primul ajutor - ție și celorlalte victime.

*** Stabilește urgențele și prioritățile:**

- când sunt mai multe victime - cea cu mai multe răni trebuie tratată prima; dar ocupă-te mai întâi de cei cu șanse, nu pierde timpul prețios cu muribunzii irecuperabili (trist, dar eficient);

- dintre mai multe răni, ordinea gravității este:

• întâi stopul cardiac și respirator;

• apoi hemoragiile mari, otrăvirea, șocul;

• apoi altele.

Procedează cu logică și blândețe, pentru ca să *nu faci mai mult rău decât bine*. Cineva zicea: aproape toți oamenii mor din cauza leacurilor, a tratamentului,

nu a bolii.

Dacă se poate, examinează victima înainte de a o muta, dar dacă starea de accident sau pericol continuă să existe și condițiile meteorologice sunt nefavorabile, du imediat pacientul într-un loc ferit și sigur.

* Pentru eliberarea sau dezgroparea și salvarea victimelor blocate în epave ori sub dărâmături sunt necesare cunoștințe de specialitate, echipament adecvat (vezi #18.1), un plan de acțiune. La *începutul* oricărei intervenții de salvare sau de scoatere trebuie *gândit* astfel:

Unde (este victima)?

Ce (amenință, riscă victima: surpare, foc, apă, gaze etc.)?

Cine (trebuie salvat primul)?

Cum (se poate ajunge până la victimă: traseul de salvare)?

Lucrările de *salvare, eliberare, descarcerare* pot fi:

- îndepărtarea sau ridicarea dărâmăturilor, a resturilor de vehicul;
- Străpungerea unor pereți, ziduri, planșee;
- Sprijiniri, consolidări;
- Ocolirea sau tăierea unor ruine, grinzi, planșee, construcții metalice, uși deformată - care blochează și împiedică înaintarea, accesul;
- Evitarea cablurilor electrice sau conductelor cu gaze, apă, combustibil;
- Eliberarea victimelor, în următoarea succesiune: mai întâi capul și pieptul; acordarea primului ajutor (dă-i să bea apă - altfel moare din cauza șocului); evacuarea din zona periculoasă.

* Cum dai primul ajutor:

a) *Păstrează-ți calmul.*

b) Nu schimba poziția și locul victimei înainte de a te lămuri de ce suferă.

c) Stabilește capacitatea de reacție a victimei, scuturând-o *ușor* (Însă NU-i zgâlțâi capul sau gâtul). S-ar putea să fie doar șocată, nu chiar inconștientă. Verific-o prin atingerea ușoară cu degetul pe ochi: dacă clipește, înseamnă că e conștientă. Niciodată nu țipa, nu zgâlțâi, nu lovi. Nu o forța să bea, mai ales băuturi alcoolice.

d) Dacă victima e inconștientă, dar respiră - verifică dacă are hemoragie, dacă este rănită la cap, gât sau la șira spinării (vezi la #19.5).

e) întinde victima pe o suprafață plană, fixă. Dacă e nevoie să fie răsucită (de exemplu, stă cu fața în jos), trebuie rostogolit simultan întregul corp (cap, gât, trunchi ș.a.m.d. -împreună! - vezi la #19.13).

f) Dacă nu respiră - fă-i imediat respirație artificială (vezi la #19.4).

g) Dacă n-are puls - fă-i masaj cardiac (vezi la #19.4).

h) Dacă victima nu e grav accidentată, sau după ce primește primul ajutor -își revine și e conștientă, așează-o în *poziția de refacere* - vezi mai jos.

i) Victima va fi încălzită sau va sta la căldură (dar nu supraîncălzită) iar hainele strâmte ori strânse vor fi desfăcute, slăbite. În anumite cazuri circulația sângelui trebuie activată (vezi #19.2), alteleori ea trebuie slăbită (vezi #19.3, 19.7).

j) Dă-i să bea (puțin) ceai, apă - dar NU și celor răniți la piept, abdomen, sau celor inconștienți;

k) încurajează-o.

* Pentru a așeza victima în poziția de refacere (pe *o parte* - preferabil pe dreapta - fig. 19.1), procedează astfel:

- întinde victima pe spate;

- Stai lângă ea (pe partea dreaptă);

- Ridică-i șoldul drept, întinde-i brațul drept și bagă-i palma sub șold;

- Ridică-i genunchiul drept și pune-i talpa pe sol, cât mai aproape de palma de sub șold;

- Apuc-o de haine, la umărul și șoldul stâng;
- Trage cu grijă victima spre tine, răsucind-o până ce trunchiul ajunge perpendicular pe sol;
- Scoate-i puțin cotul drept de sub piept;
- Bagă-i mâna stângă (cu palma în jos) sub obraz; capul să stea în prelungirea corpului.

19.1. Așezarea victimei în poziția pe o parte, de refacere

Alte situații de așezare: Dacă victima:

- *are fața roșie* - așez-o cu capul mai sus decât picioarele;
- *are fața palidă* - așez-o cu picioarele mai sus decât capul;
- *varsă ori pierde sânge pe gură, e rănit la cap, leșinat* - așez-o pe o parte (la fel și accidentații care trebuie lăsați singuri);
- *e rănită la abdomen, are dureri în corp* - așez-o întinsă pe spate, cu genunchii ridicați și sprijiniți (pe un sul gros de haine etc);
- *e rănită la plămâni, la piept; respiră cu greutate* - așez-o cu pieptul mai ridicat

* Evacuarea rănitului din zona periculoasă:

- Dacă ești *singur* cu victima și evacuarea ei imediată e obligatorie și vitală: ridică-i trunchiul și pune-o pe șezut, cu corpul puțin aplecat înainte. Stai în spatele ei și sprijin-o cu genunchii. Bagă-ți mâinile pe la subțiorile sale și adu-i un antebraț în fața pieptului. Apucă-i antebrațul cu ambele mâini. Ridic-o și sprijin-o pe șoldul tău. Retrage-te târând-o (fig. 19.2).

- Pentru alte situații - vezi la #19.13.

19.2. Evacuarea unei victime dintr-un automobil

19.2. ȘOCUL PSIHOLOGIC

Mulți accidentați mor nu datorită rănilor, ci din cauza *netratării șocului*. Șocul psihologic produs de accident încetinește toate funcțiile vitale, slăbește circulația sângelui. Șocul se amplifică datorită hemoragiei, durerii, expunerii la intemperii, oboselii.

La **ORICE** accident și acțiune de supraviețuire, indiferent de condiții, victima sau victimele trebuie tratate de șoc.

* **Simptome:** rănitul este neliniștit, palid, are pielea rece, lipicioasă, îi este frig. Pe frunte îi apare transpirație. Buzele sunt decolorate. Pulsul crește și slăbește până nu se mai simte. Victima poate fi slabă, amețită, dezorientată, fără capacitate de reacție, însetată; vomită, leșină (uneori în mod repetat).

* **Primul ajutor:** trebuie să acționezi imediat și prioritar asupra ta sau a tovară-șilor din grup, pentru tratarea șocului (cu excepția cazului în care există probleme și mai grave sau mai urgente: stop cardiac, hemoragii etc).

- **Tratează-te pe tine:**

1. Caută un adăpost contra ploii, vântului și zăpezii (vezi la #7);
2. Întinde-te jos confortabil, cu picioarele puțin mai ridicate (pentru o mai bună alimentare a creierului cu sânge);
3. Deschide sau lărgeste hainele strânse, strâmte, fără a provoca însă răcirea corpului;
4. Calmează durerile (dacă poți) și tratează rănilor;
5. Învelește corpul cu haine suplimentare sau pături pentru a-l încălzi, dar fără să-l supraîncălzești (să nu transpire);
6. Bea lichide calde și dulci, mănâncă biscuiți și dulciuri - dar nu o face când bănuiești o hemoragie internă (vezi la #19.3).

- **Când tratezi pe altcineva care e șocat, ia aceleași măsuri ca mai sus -plus:**

1. Întinde victima pe spate, apucă-i gleznelor și ridică-i picioarele la verticală (fig. 19.3). Ține-le așa vreo 15-20 sec, apoi coboară-le, sprijină-le pe ceva (scaun, geamantan etc.) și lasă-le să stea mai sus decât corpul (vreo 30 cm);
2. Dacă victima își pierde cunoștința, așează-o cu fața în jos (să nu se înece cu limba, sângele etc);
3. Încurajează-o; vorbește-i;

19.3. Primul ajutor în caz de șoc psihologic

4. Evita zgomotele, panica; fă liniște în jur; nu-i da îngrijiri care nu sunt strict necesare pentru salvarea vieții (dar nu uita că durerile și frica influențează în rău starea generală a victimei).

19.3. URGENȚELE : HEMORAGII, PLĂGI, RĂNI

Primul ajutor în cazul rănilor se face conform unei succesiuni de măsuri:

- Oprirea urgentă a sângerării;
- Calmarea durerii;
- Curățarea și pansarea rănii.

Hemoragia - trebuie tratată cu maximă prioritate, chiar înaintea stopului respirator-dar nu înaintea stopului cardiac. Pierderea bruscă a 1/3 din cantitatea totală de sânge din corp produce moartea. Chiar scurgerea unei cantități mici de sânge produce o impresie șocantă.

Sângerarea poate fi arterială -cu sânge mai deschis la culoare, care țâșnește intermitent prin plagă - cu frecvența pulsului. La hemoragia venoasă sângele este roșu închis și se scurge continuu, fără țâșnituri. Primul ajutor oprește sângerarea pentru moment; oprirea definitivă ar trebui făcută de un medic.

Dacă oprești scurgerea, Natura intervine și victima se ajută singură: sângele este antiseptic și auto-coagulant (se încheagă într-un timp de la câteva secunde până la peste 10 minute).

Când cineva pierde sânge trebuie intervenit URGENT:

-Apasă cu degetele chiar pe rană sau gaură (dacă nu este vreun corp metalic, piatră sau lemn înăuntru). Sau apasă cu degetul pe traseul vasului rănit, într-un punct accesibil. Pe o arteră punctul e situat oriunde între inimă și rana care sângerează, de exemplu acolo unde se simte artera pulsând. În cazul unei vene, punctul va fi în partea opusă inimii, dincolo de rană.

Această intervenție imediată creează un răgaz în care se procură materiale și se pregătește pansamentul. Ciupește și apropie marginile rănii cu degetele. Ține-le mereu apăsat și strânse - indiferent cât ești de obosit, murdar sau speriat.

- Pune un *pansament*: tampon de vată, batistă, basma, direct pe rană, ca să oprești cât mai bine scurgerea sângelui și strânge-1 cu o fașă, un fular sau o batistă. NU e obligatoriu ca tamponul să fie foarte curat - deși ar fi preferabil. Oprește scurgerea cu orice material ai la îndemână. Nu pierde timpul căutând un material igienic. Totuși, nu-i băga murdărie în rană.

- Dacă sângele străbate un tampon prea îmbibat, *nu-l arunca*, ci adaugă încă unul deasupra.

- *îndoaie strâns* membrul rănit, din articulația de deasupra rănii sângerânde; pentru ca membrul să rămână în această poziție, cele două segmente se leagă cu o fașă, cordon, curea etc.

- Așază, *întinde rănitul* astfel încât partea corpului cu rana să fie mai ridicată decât restul corpului.

- *Nu spăla* rana.

- *Nu curăța* și nu îndepărta coaja sau cheagul format.

- Dacă scurgerea nu s-a oprit după manevrele precedente, pune-i un *garou* - o fâșie de cauciuc, un cordon, o cravată sau o curea, cu care membrul rănit se înfășoară și se leagă strâns la rădăcină, strangulând artera sau vena până încetează hemoragia.

Eficiența strangulării crește dacă sub garou, deasupra arterei, venei găurite se pune un sul de fașă, o batistă împăturită etc.

Garoul este o metoda 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, rana e foarte mare și are margini zdrențuite. Strânsoarea garoului (fig. 19.4) trebuie slăbită 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

Așa că: NU strânge prea tare bandajul sau garoul - doar cât e nevoie!
NU pune garou la gât.

- *Transportă cât mai repede* rănitul la doctor, la spital.

Nu uita: ține ridicat brațul 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 ș.a.m.d.

* *Simptome:* rănitul 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 scuipă sânge -ca o spumă roșie sau ca grăunțele de cafea râșnița. Excrementele arată ca gudronul sau ca zațul de cafea, alteori au pete de culoare roșu aprins.

* *Primul ajutor:* în astfel de cazuri, până la sosirea Salvării, rănitul trebuie să stea nemișcat, 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 udă. Mișcă-1 cât mai puțin posibil. Are nevoie urgentă de un medic.

Rănilor: calmează-i durerea cu un antinevralgic sau algocalmin și îmbărbătează-1.

Rana trebuie curățată și pansată pornind de la ideea *clorice* plagă accidentală este infectată. Dacă însă nu ai la îndemână pansamente sau materiale sterile, igienice, lasă mai bine rana expusă la aer - *după* ce oprești hemoragia.

Ca să ajungi la rană, nu pierde timpul încercând să desfaci nasturi, șirete, capse. Sfâșie, taie, rupe haina (totuși cu *atenție*, astfel încât să poată fi refăcută, cusută, dacă va fi nevoie). Fii atent să NU introduci murdărie în rană, să nu atingi rana cu degetele, să nu fii murdar pe mâini.

Înainte de a extrage corpurile străine din rană, sterilizează vârful cuțitului sau acului prin ardere la flacăra mai multor chibrituri, a unei lumânări.

Spală zona din jurul răni cu apă și săpun, apă fiartă, urină, mângâind ușor, mereu cu mâna *dinspre rană spre exterior* (niciodată în sensul invers). Nu turna dezinfectantul direct pe, sau în rană; folosește-1 la curățirea zonei învecinate. Rana și zona vecină trebuie lăsate să se usuce înainte de a le bandaja.

După ce cureți marginile răni, ai voie s-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 înțepare cu un cuțit, ac, țeapă, curăț-o apăsându-i marginile pentru a stoarce 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:

- Curăță 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 ață, mătase sau păr din coada calului, ca și când ai înnădi două bucăți de pânză. Prima cusătură e la mijlocul răni: se apropie marginile răni, se coase, se înnoadă, se taie capetele ș.a.m.d.

Sau aplică una sau câteva fâșii înguste de plasture (în funcție de lungimea tăieturii), ca să țină apropiate marginile răni 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 strânsă - ca să mențină pansamentul, dar destul de slabă ca să nu stânjenească circulația sângelui; se începe cu câteva spire de fixare la distanță de o palmă de locul plăgii, iar nodul de sfârșit al fesei să nu fie pe rană; fiecare spiră va acoperi jumătate din lățimea celei precedente (ca la moletiere).

Cangrena - este distrugerea țesutului, a cărnii, datorită neoxigenării, a lipsei de sânge. De obicei, mai înainte de apariția cangrenei zona se umflă, devine palidă - apoi roș-albăstruie.

Când apar astfel de semne prevestitoare, înseamnă că ceva e prea strâns, în neregulă: imediat trebuie slăbite garourile, atelele, bandajele de deasupra zonei respective.

După ce țesutul moare, nimic nu-l mai poate vindeca și reînvia.

19.4. OPRIREA RESPIRAȚIEI SAU A INIMII

Oprirea respirației sau a inimii lipsește organismul de oxigen și produce moartea creierului în 3-5 minute, iar a inimii în 7-8 minute. Dacă lipsa de oxigen depășește 5 minute, reanimarea victimei nu mai e posibilă.

Stopul respirator:

Oprirea respirației poate fi cauzată de:

- astuparea căii respiratorii, înecarea cu un obiect (vezi #19.7);

19.5. *Aplicarea bandajului*

- înec (în apă) sau electrocutare;

- intoxicare cu fum, gaze, flăcări;

- lipsa de oxigen (în încăperi și adăposturi neventilate);

- apăsarea pieptului (într-o avalanșă etc). * *Simptome:*

- Mișcările pieptului lipsesc sau sunt slabe, inegale pe stânga și dreapta, abdomenul și pieptul nu se mișcă în acelaș sens.

- Buzele, unghiile sunt vinete.

- Pielea e vânătă, transpirată.

Dacă accidentatul *nu respiră* (respirația nu se vede și nu se aude - apropiere urechea de gura lui), atunci:

- Verifică mai atent respirația prin: aburirea unei oglinzi ținută în fața gurii și nărilor; mișcările pieptului; verifică pulsul.

- Indepărtează-i corpurile străine și lichidele (sânge, secreții, apă, vomă) din gura sau gâtul victimei - poate că începe singură să respire.

Înainte acordării primului ajutor verifică:

- Când victima este culcată pe spate, falca să nu cadă în jos;
- Respirația să nu fie gălăgioasă, hârâitoare (din cauza unui obstacol pe căile respiratorii);
- Să nu-și înghită limba.

Apoi - du victima la aer curat și repornește-i respirația; dă-i: * *Primul ajutor*: fă-i respirația artificială. Acționează cât mai iute. Succesul e de 90% dacă intervii până în 2 minute de la stopul respirator, aprox. 50% dacă intervenția începe după 4 minute și doar 10% după 6 minute.

Metoda gură la gură (fig. 19.6):

19.6. Respirația artificială - gură la gură

1. Întinde victima pe spate și așează-te în genunchi, la dreapta ei;
 2. Fiecare secundă contează - așa că NU pierde timpul să-i cureți bine gura și gâtul de eventualele murdării sau obstrucții, eventual doar dacă treaba s-ar putea face rapid - printr-o simplă ștergere cu un deget (înfășurat într-o cârpă); dacă are proteză, lasă-i-o în gură;
 3. Dă-i capul mult pe spate și împinge-i falca astfel încât gura să se deschidă bine iar traseul prin care circulă aerul spre plămâni să fie liber (victima să fie în așa-zisa postură a „înghițitorului de săbii”) - această manevră pregătitoare este vitală; dacă eventual ai (în trusă), folosește *pipa Gaudel* (o bucată de țeava îndoită special).
- Dacă însă victima pare a avea o fractură la gât: lasă-i capul fixat între două cărămizi sau pietre; deschide-i ușor gura, apăsând încet pe bărbie și trăgând-o în jos și spre înainte;
4. Astupă-i nările, strângând nasul cu degetele de la mâna stângă și pune-i o batistă curată peste gură;
 5. Inspira adânc, deschide-ți gura mare și aplic-o strâns lipită pe batistă, peste gura victimei;
 6. Expiră și suflă-i aer în plămâni. După ce vezi ori simți că i se umilă pieptul, deslipește-ți gura de a victimei și lasă să-i iasă aerul din piept;
 7. Inspiră adânc, respiră singur și urmărește dacă și cum pieptul i se coboară (dezumflă) de la sine (fii atent dacă începe să șuiere, adică să respire și să inspire singur);

8. Dacă nu dă vreun semn de viață, de respirație, dă-i din nou capul pe spate și suflă-i din nou aer în piept;

9. Repetă în continuare manevrele și ciclul descris mai sus. La început suflă, îl umfli de 6-7 ori cât poți de repede; în continuare, dacă e adult -îi faci aproximativ 10-12 insuflări pe minut, iar unui copil cam 20 de insuflări ușoare, pe minut. După fiecare insuflare făcută victimei, respiră singur o dată, ca să-ți revii.

Notă:

- Posibilitatea de circulație a aerului prin gâtul victimei (poziția înghițitorului de săbii) trebuie verificată și menținută *permanent, până la sfârșit*.

- După primele 6 respirații rapide ai voie să cureți gura victimei, apoi imediat continuă respirația artificială în ritmul indicat mai înainte.

10. Dacă nu poți deschide gura victimei, sau nu i-o poți folosi, folosește metoda „gură la nas”, astupând bine gura victimei și suflându-i aer prin nas; restul indicațiilor de mai sus rămân valabile.

Când nu se poate face respirația *gură la gură*, de exemplu victima e rănita la față sau necesită masaj cardiac, se folosește metoda Silvestru (fig. 19.7):

19.7. Respirația artificială - metoda Silvestru

1. Întinde victima pe spate;
2. Bagă-i ceva sub omoplați, care să o ridice puțin (haină, pulovăr, vesta de salvare), astfel încât să-i atârne capul pe spate;
3. Curăță-i rapid gunoaiele din gură. Verifică dacă traseul gură-plămâni este în linie dreaptă, cât mai directă (poziția înghițitorului de săbii);
4. Îngenunchează astfel încât să ai capul victimei între genunchi;
5. Apucă-i încheieturile mâinilor și du-le să se încrucișeze deasupra părții de jos a plămânilor victimei;
6. Apasă-i pieptul cu brațele întinse, folosind greutatea întregului tău corp -victima expiră;

7. Apleacă-te înapoi, pe spate, ducând brațele victimei în sus și lateral la maxim (ceea ce îi descarcă pieptul) și în mod natural acesta se umflă cu aer -victima inspiră;

8. Repetă ciclul (manevrele 5-6-7) de vreo 12 ori/minut.

Dacă nu se poate face respirația gura la gură se poate folosi și metoda Nielson (fig. 19.8) (dar NU se poate aplica dacă victima e rănită la piept sau la coaste):

19.8. Respirația artificială - metoda Nielson

- Curăță rapid gura și nările victimei;

- Așază victima întinsă pe sol, cu: burta în jos, fața întoarsă într-o parte, limba scoasă, hainele lărgite (În felul acesta lichidele se pot scurge liber din gură);

- Îngenunchează la capul victimei, apoi numărând de la 1 la 8.

- Pune palmele pe omoplații victimei și când numeri 1 -2-3 apleacă-te și apasă ușor, cu coatele întinse (vreo 2 sec);

- La 4 - verticalizează-ți trunchiul și apucă coatele victimei (1/2 - 1 sec); dacă are brațele rănite sau fracturate, apucă-1 de subțiori;

- Când numeri 5-6-7 - trage în sus de coatele sau umerii victimei (2 sec) fără a-i ridica corpul sau a-i deranja capul;

- La 8 - lasă coatele sau umerii victimei pe sol și mută-ți palmele din nou pe omoplați (1/2-2 sec).

În continuare repetă tot ciclul 1-8 (numărătoare + manevre) de 12 ori/minut.

Continuă să-i faci respirația artificială cel puțin 10 minute și mai mult, *cm'ar dacă victima nu dă vreun semn de viață*. Dacă mai pot ajuta și alte persoane, faceți respirația artificială cu schimbul (vă schimbați după 2-3 minute) până ce își revine.

NU renunța!

O cauză frecventă a eșecului respirației artificiale este proasta poziționare a bărbiei și gâtului victimei (calea respiratorie înfundată). Dacă pacientul inconștient nu începe să respire singur după câteva

insuflări, se poate bănuși că are căile respiratorii astupate. Pentru a le desfunda, încalecă peste coapsele victimei, apuc-o cu mâinile sub talie sau șolduri și ridică, apoi lasă-i șoldurile pe sol. Repetă de 10-12 ori pe minut. În felul acesta se face și respirația artificială și desfundarea căilor respiratorii. Manevra se execută cu blândete; nu se aplică celor bănuși că au fractură la coloană.

După ce victima începe să respire, așez-o fie în poziția de refacere (fig. 19.1) - fie în altă poziție, corespunzătoare stării sale (vezi la # 19.1).

Stopul cardiac:

*** Simptome:**

- Lipsa pulsului (verifică la artera carotidă, la gât);
- Oprirea respirației la 30 sec. după oprirea inimii;
- Pielea, buzele, unghiile - devin vinete;
- Starea de inconștientă.

*** Primul ajutor:** masajul cardiac - înlocuiește activitatea inimii; trebuie început o dată cu respirația artificială și se continuă până la sosirea medicului:

1. Așeză victima la fel ca pentru respirația artificială (pe spate, pe o suprafață tare etc);

2. Așeză-te în genunchi la dreapta victimei, suprapune podurile celor două palme și pune-le pe treimea inferioară a osului stern;

3. Apasă ritmic cu frecvența de 80-90 ori/minut, înfundând la fiecare apăsare osul și pieptul cam cu 4-6 cm. Nu te opri chiar dacă are coastele fracturate. Durata apăsării să fie aproximativ egală cu a revenirii, iar cursa de apăsare 3-4 cm;

4. După 10-12 apăsări insuflă-i de două ori aer. Ar fi mai bine să fie 2 salvatori, unul pentru masajul cardiac și al doilea pentru respirația artificială, în care caz se fac cam 5 compresii la o insuflare.

- La copiii mici apăsarea pieptului se face cu prudență, doar cu două degete, în ritmul de 100 ori/minut.

După primul minut, apoi după fiecare 2-3 minute - verifică dacă respirația sau inima pacientului nu a început să funcționeze singură.

Masajul cardiac se continuă *cel puțin 45 de minute*; decizia de oprire ar trebui luată de un medic. Dar NU mai face masaj cardiac dacă se simte că inima îi bate slab - ai putea s-o oprești!

Leșinul - poate apărea și la oameni sănătoși. Adeseori leșinul este prevestit de o senzație de amețeală amestecată cu somn și urechi înfundate. Victima devine palidă, cască și se prăbușește.

** Primul ajutor:*

- Verifică dacă e vorba de leșin sau de altă problemă (vezi #19.1). Dacă victima nu pare accidentată la coloană (fractură):

- întinde-o pe jos, la orizontală, cu picioarele mai sus decât capul.

- Răsuțește-o să stea într-o parte, cu capul mai jos ca trunchiul.

- Curăță-i gura - scoate-i proteza (pune-i-o în buzunar), voma, murdăria și vezi dacă respiră.

- Verifică dacă n-are vreo hemoragie - și oprește-o.

- Slăbește-i hainele și îngrijește-i rănille.

- Stropește-1 cu apă rece; palmuiește-1 ușor pe obraji; dă-i să miroasă oțet, eter, amoniac, apă de colonie.

- Supraveghează-1 să nu facă stop cardiac sau respirator.

- Caută-1 prin buzunare ca să afli: identitatea, dacă e diabetic, persoane de anunțat ș.a.m.d. Fă rost de ambulanță, targa și medic.

Sincopa - ca forme exterioare seamănă cu leșinul. Ea apare foarte rar la oamenii sănătoși, aproape numai din cauza unor lovituri sau traumatisme în zone reflexogene (plex, barbă, gât, testicule), boli cardiovasculare, hemoragii etc. În sincope, spre deosebire de leșin, pulsul devine neritmic, foarte slab sau chiar absent.

** Primul ajutor* - este la fel ca pentru leșin. Dacă apare stopul cardio-respirator trebuie luate imediat măsurile corespunzătoare (vezi mai înainte).

Criza de inimă:

* *Simptome:* victima se apucă brusc de o bară, masă, o parte a corpului. Respirația e scurtă; are o durere în partea superioară a abdomenului sau în piept (durerea se întinde prin brațe spre mâini, sau în sus spre gât sau cap).

* *Primul ajutor:* aduceți REPEDE un medic. Între timp:

- Așează victima cât mai confortabil (adesea poziția preferată este lungit, semiîntins).

- Desfă-i hainele.

- Acoperă-l cu o pătură etc, dar nu-l supraîncălzi.

- Nu-i da să bea;

- Spune-i să respire adânc, încet, liniștit și să expire pe gură. Dacă i se oprește respirația - fă-i respirație artificială.

Înecul - este produs de inundarea căilor respiratorii cu apă, sau de un atac acut (stop cardio-respirator) ca urmare a contactului cu apa rece. Șansele de salvare depind de iuțea cu care victima e scoasă afară din apă (vezi la #6 și #19.7).

* *Primul ajutor:*

- Scoate-i, golește-i apa din plămâni: răstoarnă victima cu fața în jos; apuc-o cu mâinile pe sub abdomen și ridică-i șoldurile de la sol; scutur-o de câteva ori.

- Fă-i respirație artificială.

- Dacă i se oprește și inima, fă-i respirația gură la gură și masajul cardiac extern.

19 5. FRACTURI, LUXAȚII, ENTORSE

Fractura este rupțura de tot sau incompletă - a unui os, produsă de o acțiune mecanică.

Gravitatea unei fracturi poate fi variată: de la o crăpătură ușoară sub pielea (aparent) neatinsă - până la una *deschisă*, cu oasele rupte ieșite

în afara pielii, sau la o fractură cu capetele rupte zdrobite. Uneori capetele oaselor rupte pătrund în organele interne.

O fractură poate fi deschisă de la început, sau poate deveni astfel după accident - ca urmare a manipulării greșite, brutale sau a transportului necorespunzător al victimei. O fractură deschisă este totdeauna infectată.

* *Simptome* (când fractura nu e evidentă, deschisă): durere, șoc, membrul respectiv nu are putere; umflătură (compară dimensiunile membrului rănit cu ale celuilalt); aspectul anormal al segmentului fracturat: este strâmb, frânt, are dureri vii, nu-l poate folosi, apar crepitații osoase (zgomote produse de frecarea capetelor osoase), vânătăi.

De multe ori aceste semne pot lipsi parțial, deși fractura există: de exemplu la fractura fără deplasarea capetelor rupturii, fractura în „lemn verde” al copiilor, fractura incompletă, fisură.

Când nu ești sigur că osul e rupt, dacă victima se plânge de dureri vii în zona osului - pentru a evita o posibilă agravare, procedează ca și cum ar fi fractură și imobilizează-o așa cum se arată în continuare.

* *Primul ajutor:*

Cel mai bun lucru pe care-l poți face este să *calmezi* durerile și să imobilizezi membrul. Dacă reușești, restul ajutorului (chiar insuficient, rudimentar) nu mai e așa important. Când poți - ridică membrul respectiv, căci aproape totdeauna în zona fracturii este și o hemoragie internă. Dă-i aspirină.

- La o fractură deschisă, procedează ca la orice rană cu, sau fără hemoragie: oprirea sângerării, pansament (vezi la #19.3).

- în continuare, indiferent că fractura e deschisă sau închisă, se poate face

imobilizarea, astfel:

a) Așează victima într-o poziție comodă, dar în care să nu se poată mișca (nu se transportă accidentatul înainte de imobilizarea fracturii). Când rănitul se vaită de durere sau TREBUIE deplasat - nu apăsă, nu pipăi, nu apuca oasele aparente. Oprește hemoragia. Așează membrul în poziția cea mai confortabilă pentru rănit.

b) Un *medic* poate reface forma corectă a membrului (operația se numește „reducerea” fracturii), trăgând în sensuri opuse de rădăcina și de extremitatea segmentului; pentru această manevră sunt necesari doi salvatori; tracțiunea durează până se termină imobilizarea membrului fracturat.

Nu îndoi, nu forța cotul fracturat întins, dar îndreaptă cât de repede (nu imediat) genunchiul fracturat îndoit. Dacă însă *NU ești medic*:

c) Așează osul rupt în poziția lui normală și fixează-l așa cu ajutorul unor bețe sau sprijine rigide, numite *atele*. Acestea se prind de o parte și alta a corpului, a membrului - pentru a împiedica mișcările capetelor rupte ale osului. Trebuie fixate și articulațiile situate deasupra și dedesubtul rupturii osului. Piciorul se imobilizează obligatoriu cu genunchiul întins, iar brațul cu cotul îndoit.

Atelele pot fi improvizate din orice material găsești: suluri de ziare, reviste, bețe, schiuri, umbrele, carton, jgheab de tablă etc. (în caz că e frig, nu folosi piese metalice) - căptușite cu cârpe, haine etc.

Ca să previi apariția unor răni prin frecarea sau apăsarea pielii, înainte de a aplica atelele învelește membrul și zona fracturii cu materiale moi: zdrențe, haine, frunze. De asemenea proeminențele osoase (genunchi, cot, călcâi etc.) se vor proteja cu materiale moi, vată, batiste, pulovăr etc.

Leagă bine ansamblul astfel obținut cu bandaje improvizate - cravate, curele, fâșii de pânză (fig. 19.9) - cu grijă să nu le strângi prea tare. Nodurile de la legăturile atelelor nu trebuie să apese direct pe piele.

Dar însuși corpul rănitului poate constitui o atelă sau un suport bun: leagă-i brațul rănit de trunchi; piciorul rupt de celălalt picior; falca de falcă ș.a.m.d.

d) După imobilizare, supraveghează-i permanent degetele de la mâini și de la picioare (să nu-și modifice culoarea datorită strangulării circulației sângelui - cu legăturile prea strânse).

19.9. Atele sxi imobilizări pentru fracturi: a, c - la mână/antebraț (folosind o cămașă); b - la cotul îndoit (atenție la puls!); d - la braț; e - la omoplat/claviculă; f - la cotul întins (nu îndoi/forța); g - la șold/coapsă (se poate lega și de piciorul sănătos); h - la pulpă (se poate lega și de piciorul sănătos); i - la bazin; j - la genunchiul întins; k - la genunchiul îndoit (dacă victima nu poate fi dusă la spital, îndreaptă-i cât de repede genunchiul); l - imobilizarea piciorului cu ajutorul unor geamantane

Deci, NU încerca niciodată să reperi sau să reduci o fractură în mod amatoricesc - sau fă-o numai dacă te pricepi și știi că veți sta mult timp departe de civilizație ori de spital (se cunosc cazuri de supraviețuitori care și-au reparat fractura cu forțe proprii). Dacă știi că vine medicul, Salvarea, mai bine nu pune ațele și lasă în pace oasele rupte până ce pot fi tratate corespunzător de un specialist.

La fracturi, pericolul nu este lipsa - ci excesul de prim ajutor.

În cazurile foarte grave: fractură la craniu, coloana vertebrală sau bazin - se interzice mișcarea rănitului până la sosirea Salvării, căci o manevră greșită ar putea produce leziuni suplimentare, ireversibile, paralizia definitivă. Ridicarea și manevrarea acestor răniți trebuie făcută cu multă grijă: capul, gâtul, pieptul și șoldurile trebuie mișcate toate deodată!

Dacă trebuie totuși să-l mișcați - știți care e riscul!

Cum se recunosc aceste cazuri grave?

- Fractura *la craniu*: pe nas și urechi îi curge sânge, sau un lichid apos. Așează victima în poziția de refacere, cu partea scurgerii în jos. Acoperă ușor urechea cu un bandaj steril. Verifică pulsul, respirația. Imobilizează-1.

- Fractura *de coloană* este în general rezultatul unui accident grav. Sunt mari șanse ca victima să fie inconștientă. Dacă însă e conștientă, victima se plânge că: nu-și simte picioarele, picioarele și labele sunt amorțite, corpul îi este „țaiat în două”, are dureri în spate și ceafă.

Pentru imobilizare, așează-o (*atenție mare cum o mișcați!*) pe o suprafață tare și plană: ușă, masă, dușumea, sol, cu fața în sus și un sul (pătură sau haine) pus exact sub regiunea dureroasă. Fractura de coloană poate fi imobilizată și prin așezarea rănitului cu fața în jos, pe o pătură.

Slăbește-i hainele la talie și gât. Avertizează-o să nu se miște deloc. Nu-i da să bea. Nu-i ridică capul. Ține-o la căldură, oprește-i hemoragia, tratează-i arsurile dar NU-I mișca deloc pentru a o examina.

- O fractură *la gat* se imobilizează prin culcarea victimei pe spate, pe un plan tare, cu capul fixat între două cărămizi, pietre sau suluri de haine.

Luxația - este o dislocație persistentă a capetelor unor oase care alcătuiesc o articulație, însoțită de ruptura capsulei și ligamentelor articulare, uneori și cu smulgerea unor proeminențe osoase.

* *Recunoașterea unei luxații:* forma neobișnuită a articulației, dureri vii, limitarea mișcărilor articulației.

* *Primul ajutor:* imobilizarea membrului în poziția cea mai avantajoasă pentru rănit (în care durerile sunt cele mai mici). **NU încerca să corectezi, să reduci luxația** - e inutil și periculos; reducerea se poate face doar la un spital, unde rănitul trebuie dus cât mai repede.

Entorsa - este un ansamblu de leziuni la o articulație dislocată, răsucită, produse de o mișcare bruscă, forțată. Entorsa poate fi de la o întindere - până la ruperea ligamentelor și capsulei articulare.

* *Recunoașterea unei entorse:* durerea vie în momentul accidentului, care revine și se amplifică după câteva ore; umflarea articulației; limitarea mișcărilor articulației (datorită durerii), lipsa puterii, rigiditate.

* *Primul ajutor:* repaus; strângerea și imobilizarea articulației într-un suport căptușit cu un strat moale, într-o poziție confortabilă - dar fără atele; aplicarea unor pansamente reci, umede, compresive cu gheață. Dă-i aspirină. Nu încerca să repari entorsa printr-o răsucire inversă. Utilizarea sau forțarea articulației nevindecate duce la agravarea simptomelor. Nu o masa.

Întinderea - poate apărea după o suprasolicitare a mușchiului, articulației, adeseori cu o umflătură și vânătăie.

* *Primul ajutor,* odihnă, imobilizare, supraînălțarea zonei; o compresă cu cârpă umedă. Nu înfășură strâns. În primele 24 de ore aplică ceva rece; apoi, când umflătura se stabilizează, las-o să stea liniștită o zi. A treia zi aplică ceva cald, ca să ajuți la vindecare.

La încheietura mâinii: agață și sprijină-i mâna de corp. La gleznă: înfășoară un bandaj în opturi, în jurul gleznei și labei piciorului. Dacă se umflă mai tare -desfă bandajul, umezește-1 din nou și leagă-1 la loc.

19.6. ACCIDENTE PRODUSE DE CĂLDURA, ELECTRICITATE, CHIMICALE

Arsurile -se clasifică astfel:

gradul 1 - înroșirea dureroasă a pielii;

gradul 2 - apariția de bășici pline cu lichid alb, gălbui, transparent (sau chiar roșu în cazuri mai grave, datorită sângelui);

gradul 3 - leziunile de la gradul 2 plus necroza sau carbonizarea țesuturilor; sunt atinse straturile de sub piele (grăsime, mușchi, vase, nervi).

Gravitatea arsurii depinde de adâncimea stratului de piele atins și distrus, dar mai ales de întindere, de suprafața atinsă.

Arsuri de la flacără

*** Primul ajutor:**

- Oprește flăcările și răcorește țesutul atins, ars. Stinge focul care cuprinde îmbrăcămintea victimei, acoperind-o cu o pătură ținută strâns, sau cu nisip. Un extictor ar fi bun, dar NU stropi cu apă (mai ales în cazul arsurilor produse de substanțe inflamabile - benzină, gaz, alcool).

- Rupe, smulge hainele aprinse, incandescente (jupoaie-le dacă țesătura este intacta).

- încurajează cât mai mult victima - este foarte important. Apoi:

1. Răcorește arsurile cu apă rece slab curgătoare, cam 10 minute (răcirea se continuă până ce întreruperea ei nu mai provoacă creșterea durerii).

2. Menține arsurile uscate, curate, folosind în acest scop orice poți și găsești (cârpe etc).

3. Nu le unge cu ulei, alifie, grăsime, petrol.

4. Nu sparge bășicile; eventual golește lichidul: ia un un ac (de seringă) dezinfectat sau ars și înțeapă pielea sănătoasă, la o mică distanță de bășică, în așa fel încât să ieși cu vârful acului în punga de lichid. Nu îndepărta pielea.

5. Scoate și îndepărtează orice obiect care ar putea împiedica buna circulație a sângelui: cravată, curea, pantofi. Hainele pârlite, 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 bășicile. 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 curăță 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 arsura, victima e șocată - trateaz-o și de șoc (# 19.2).

Electrocutarea - este produsă de trecerea unui curent electric prin corpul omenesc.

* *Efectele* sunt: contracții musculare puternice, arsuri locale, pierderea cunoștinței, oprirea respirației și inimii. Dacă nu se intervine imediat efectele pot deveni ireversibile, mortale. Intervenția 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:

- Băț, prăjină, creangă *uscată* - ca să tragi sau să împingi victima (pentru a o depărta și a o despărți de conductorii electrici);

- Funie, cămașă, prosop *uscat* - ca să împingi sau să tragi de cabluri;

- Ziare, mochetă, covor de cauciuc, lemne *uscate* - pe care să stai când acționezi. Dacă mâinile victimei rămân crispate și prinse pe cablu - taie-1 cu un cuțit,

topor, foarfece, ținut cu mâna goală de mâner (dacă e acoperit cu un material izolant, uscat) sau cu mâinile învelite în cârpe uscate ori mănuși.

19.10. Desprinderea electrocutatului de sursa de curent electric: împinge cu coada măturii și stai pe ziare

* *Primul ajutor*: la fel ca pentru stopul respirator sau cardiac (#19.4); apoi tratează-i arsurile - cum se arată mai sus.

Dacă însă ai de-a face cu un curent de înaltă tensiune, NU cumva să te bagi, nu face pe eroul.

Măsurile de prim ajutor indicate mai sus, bune pentru electrocutări cu curenți de uz casnic (220 V), devin sinucidere curată când ai de-a face cu 600, 1000, 6000 de volți sau mai mult.

NU te urca, nu te cățăra niciodată pe un stâlp electric ca să dai ajutor! NU te repezi la macaraua, vehiculul, construcția metalică care a atins un cablu sau o linie de înaltă tensiune.

Telefonează la Poliție, la Deranjamente electrice. Îndepărtează spectatorii la cel puțin 30 m. de locul accidentului. Victima poate fi atinsă numai după ce autoritățile competente anunță oficial întreruperea curentului.

Electrocutarea cu un curent de înaltă tensiune poate înegri pielea în mod alarmant. Dar dacă o curățim (cu *atenție*) constatăm adeseori că arsura este foarte slabă, superficială și de fapt, nu s-a produs nici o leziune.

Trăsnetul - poate rupe hainele în forme neașteptate, arde pielea, rupe oase, sfârteca pielea și carnea, opri respirația. Rezultatele sau efectele depind de locul unde se află persoana respectivă și ce ținea în mână (de exemplu o pușcă, un târnăcop, o foarfecă de grădină, o furcă).

* *Primul ajutor*: mai întâi scoate victima din poziția periculoasă. La nevoie accidentatul va fi dus într-un loc ferit, adăpostit, sau va fi legat și asigurat cu o coardă, să nu cadă în gol. De asemenea va fi ferit de repetarea trăsnerii, izolându-1 de sol.

În continuare tratează-1 corespunzător situației, pentru: șoc, răni, fracturi, arsuri, stop respirator etc. - așa cum am arătat mai înainte.

Arsuri produse de substanțe corosive:

* *Primul ajutor:* clătește, spală, inundă zona de piele atinsă de acizi (sulfuric, clorhidric, azotic etc.) sau baze, alcalii - cu apă multă, curgătoare (preferabil un duș calduț).

Scoate haina îmbibată cu acid - fără ca acidul să te atingă sau să te ardă și pe tine. Lasă să se scurgă apa de pe arsură. Dacă poți, spală rănilor cu antidotul corespunzător:

- Apă cu săpun sau bicarbonat de potasiu - pentru arsuri produse de acizi.

- Apă cu oțet sau zeamă de lămâie - pentru rănilor produse de baze, alcalii (de ex. sodă caustică).

În continuare, tratează arsura ca pe o rană (vezi la #19.3).

Arsuri de la soare: razele ultraviolete ard pielea (producând roșeață, bășici) înainte de a o bronza. Expunerea excesivă la soare poate provoca insolamție: dureri, leșin, șoc. Pentru prevenirea arsurilor limitează la maxim 5 min/zi expunerea directă a pielii la soare. Apoi acoper-o (vezi #13). Dă-i victimei aspirină.

Se pot folosi și unsori protectoare pentru piele - de exemplu laptele nucii de cocos.

Spuzeala: transpirația abundentă asociată cu frecarea hainelor pe piele poate bloca glandele sudoripare. *Simptome:* disconfortul sau iritarea pielii. *Tratament:* scoate hainele, spală corpul cu apă rece, îmbracă haine uscate. Nu bea lichide -senzația se poate agrava.

Insolația - este provocată de expunerea excesiv de lungă a capului și cefei la un soare puternic, ceea ce provoacă supraîncălzirea creierului și meningelui. Alcoolul sau lichidele reci băute pe arșiță, în dogoarea razelor solare, favorizează apariția insolamției.

* *Simptome:* victima are dureri mari de cap, amețeli, pielea fierbinte și uscată, dureri în zona inimii, urechile înfundate, ceafa rigidă, puls neregulat, simte o puternică nevoie să urineze.

Victima leșină (ziua sau noaptea) după ce s-a simțit slăbită, a avut amețeli, i s-a uscat gâtul, i s-a răcit pielea, temperatura a crescut, pulsul e rapid și puternic. Și toate acestea - după ce a stat multă vreme la soare, în căldură.

Nu te mai gândi, nu pierde vremea cu alte ipoteze.

* *Primul ajutor:* Răcorește urgent victima.

- Culc-o la umbră, la răcoare, descheiată la gât, dezbrăcată, cu capul mai sus decât trunchiul. Pune-i o cârpă înmuiată în apă rece pe cap, pe frunte. Invelește-o cu un cearceaf, prosop, cort ud.

- Fă-i vânt cu orice (cămașă, etc), cât mai mult timp, ca să se răcorească, încetează ventilația numai dacă victima vomită.

- Fă-i o clismă cu soluție de sare amară (30 g la 120 ml apă).

Dar, să NU: ungi pielea cu unguente, stea la soare, bea stimulente (cafea, ceai), se ude sau intre în apă rece (pericol mortal!).

Când victima începe să-și revină, învelește-o cu haine uscate. Tratamentul în continuare: să stea la umbră, să nu obosească, să bea cât mult lichid (apă, suc, ceai slab) - dar să ia și sare.

Extenuarea - supraîncălzirea corpului, produsă de căldură și sete, duce la deshidratare și la pierderea sărurilor. Ea poate cauza moartea. În junglă, acest pericol este mult mai probabil decât atacul unei pantere sau gorile.

* *Simptome:* într-o primă etapă: dureri în mușchi, respirația găfăitoare, vomă, amețală. Apoi: fața palida, pielea rece și lipicioasă, pulsul rapid și slab, slăbiciune, amețală, crampe.

* *Primul ajutor:* dă-i să bea câte 1/2l apă cu 2 lingurițe de sare, în prima oră -la fiecare sfert de ceas; în continuare - la fiecare 1/2 oră, până ce victima refuză să mai bea. De asemenea, odihna și răcoarea, șederea la umbră sunt foarte importante.

Dacă n-ai destulă sare, redu porția la minim, adică 1/2 linguriță de sare la 1/2 l apă. Raționalizează sarea, dar nu uita că până la urmă victima tot trebuie să-și refacă în vreun fel concentrația de săruri din corp, altfel nu-și revine la normal.

Să NU se stropească și să nu se ude cu apă rece pe corp (pericol mortal!).

Intoxicația respiratorie - cu gaze sau cu substanțe industriale, toxice.

** Primul ajutor* depinde de natura otrăvii, gazului etc. În orice caz, trebuie luate imediat următoarele măsuri:

1. Oprirea inhalării de gaze sau substanțe toxice, prin acoperirea feței cu o mască improvizată - o cârpă împăturită și umezită cu apă, dar mai bine cu o soluție de protecție specifică substanței, otrăvii, gazului respectiv, adică:

- Pentru clor și bioxid de sulf- soluție de antifum: 100 ml alcool etilic (spirt alb), 10 ml eter etilic, 5 ml cloroform, 1-2 picături de amoniac);

- Pentru hidrogen sulfurat - soluție de cloramină;

- Pentru acid cianhidric - nitrit de amid.

2. Scoate victima din atmosfera contaminată;

3. Dacă se poate, culcă victima. Dacă nu mai respiră, fă-i respirație artificială. *Atenție:* în cazul intoxicațiilor cu clor - NU se face respirație artificială;

4. Victima va fi transportată urgent la spital, dar numai după ce a primit primul ajutor.

Asfixierea cu oxid de carbon.

Cauze: focul deschis sau în sobă, într-o încăpere neventilată. Gazul otrăvitor (monoxidul de carbon - CO) nu are culoare, nici miros.

Ca să nu producă CO, focul trebuie să ardă cu o flacără albastră. Flacără galbenă = pericol. Ieși imediat afară. Și pe viitor aerisește bine încăperea sau adăpostul.

Fii mereu vigilent față de acest pericol - mai ales evită să dormi într-un adăpost (prea) călduros.

Cum salvezi o persoană asfixiată, leșinată, dintr-o încăpere plină cu CO:

1. Înainte de a pătrunde în cameră, respiră adânc aer curat - de câteva ori; apoi ține-ți respirația;

2. Intră în încăperea și scoate victima afară;

3. Dacă nu poți deplasa victima, oprește imediat sursa de gaz otrăvitor: flacăra sau gaz;

4. Deschide ușa, ferestrele, ventilatoarele (dar NU le deschide dacă la fața locului e și un incendiu - vezi #8).

* *Primul ajutor:* După ce victima a ajuns afară la aer curat, întinde-o pe ceva. Trebuie dusă la spital. Dă-i primul ajutor: tratează-o de șoc. Dacă i se oprește respirația - fă-i respirație artificială.

19.7. ACCIDENTE PRODUSE DE VIOLENȚĂ Mușcăturile produse de:

* **Om** - sunt periculoase. Victima trebuie să fie văzută de un medic. Clătește rana cu apă multă, curgătoare.

* **Șarpe** - produc rareori moartea. Nu vă luați după poveștile cu tovarășul de călătorie care taie pielea mușcată și suge veninul din rană. Dar acționează astfel:

- Nu te speria și nu te agita, nu sări, nu alerga fără rost;

- Cineva să omoare șarpele - dacă se poate;

- Spune-i victimei să stea complet nemișcată;

- Aplică un bandaj strâns (însă NU garou) între locul mușcat și inimă, pornind mai de departe de rană și înfășurând spre ea (trebuie să apară o strângere care să încetinească circulația sângelui, dar membrul nu trebuie să se înnegrească și să se umfle);

- Spală zona mușcăturii cu apă rece (dar nu o freca);

- Tratează-1 de șoc și nu-i da nimic să bea;

- Transportă-1 urgent la doctor, la spital (împreună cu șarpele mort - dacă-i ai).

* **Câine** - *Primul ajutor:*

- îndepărtează, șterge imediat saliva câinelui din locul rănit;
- Spală bine (5 minute) rana cu apă și săpun;
- Acoperă rana cu un bandaj curat și uscat;
- Imobilizează membrul respectiv cu ațele;
- Transportă victima la spital; dacă nu s-a putut, raportează unui doctor mușcă-tura - chiar după ce s-a vindecat rana.

Turbarea e mortală și nu poate fi tratată fără vaccin. *Simptome:* iritare; nu suportă lumina; aversiune violentă față de apă; paralizie. Ai grijă să nu transmită altcuiva boala.

* Vulpe, șobolan, liliac - este adeseori mai periculoasă (în transmiterea turbării) decât cea produsă de un câine. *Primul ajutor* - ca la mușcătura de câine. În plus, dezinfectează rana cu alcool.

* Furnică, țânțar: *Primul ajutor*, frecționează zona cu praf de copt (bicarbonat de sodiu), ca să calmezi durerile. Dacă se umflă, acoper-o cu o cârpă udă.

* Înțepătura de albină sau viespe: *Primul ajutor:* încearcă să extragi (cât mai urgent) acul rămas în piele cu o pensetă, sau cu vârful unui ac ori cuțit sterilizat la flacără. *Atenție* să nu storci punga cu venin. Apoi spală cu apă rece. Săpunul calmează înțepătura de albină; oțetul și lămâia pe cea de viespe.

Dacă sunt înțepături numeroase (de exemplu cele produse de un roi înfuriat), spală-le cu multă apă rece în care s-a dizolvat praf de copt (bicarbonat de sodiu).

* Păianjen: *Primul ajutor* ca la mușcătura de șarpe. O compresă rece (gheață învelită într-o cârpă) micșorează durerea.

* Insecta intrată în ureche: *Primul ajutor* -toarnă în ureche ulei (preferabil cald - de la opaiț etc.) ca s-o omori. *Atenție:* suprafața canalului urechii este o zonă sensibilă ușor 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 scoți cu degetele obiectul înțepenit din gât, s-ar putea să-l înfigi mai adânc.

*** Primul ajutor:** soluția mai bună este să pui sau să faci victima să tușească. Și să-l vadă un medic. Dar până atunci nu aștepta, încearcă să-i scoți „dopul” din gât sau din trahee:

a) Un copil mic: apucă-1 de picioare și ține-1 atârnat cu capul în jos, apoi lovește-1 scurt între umeri.

b) Un copil mai mare: așează-ți jos genunchiul drept iar pe cel stâng ține-1 ridicat înaintea. Sprijină mâna stângă cu palma în sus pe genunchiul stâng și așează copilul pe ea cu pieptul și burta în jos, așa fel încât capul să-i atârne în jos. Lovește-1 scurt și îndesat între umeri cu palma dreaptă.

c) Un adult: întinde-1 pe o masă, pe speteaza scaunului, pe un buștean sau pe o lepede, cu fața în jos și cu capul atârnat dincolo de marginea mesei. Lovește-1 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-1 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 dar sub coaste. Așează palma cealaltă peste pumn. Apasă în sus tare și rapid, de 4 ori. Sau: apasă-ți cu forță abdomenul pe speteaza unui scaun, pe marginea mesei, pe o balustradă sau pe chiuvetă.

Lovitura la cap - dacă e violentă (de exemplu cauzată de un accident de automobil, o lovitură cu piciorul la o grămadă de rugby, alunecarea pe gheață) poate produce: amețeli, comă, hemoragie pe gură, urechi sau nas, dureri de cap, privirea ciudată.

*** Primul ajutor:** culcă victima pe jos; acoper-o. N-o lăsa să facă eforturi: să se ridice, să se împleticească. Dacă nu are fractură la coloana vertebrală (vezi #19.5) și fața este roșie, congestionată, ridică-i capul pe o pernă improvizată: haină împăturită, pulovăr.

Dacă însă are fața palidă - nu ridică victimei capul.

Rotește-1 ușurel cu corpul și capul pe o parte (dacă nu pare să aibă o fractură la coloană) - ca să i 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).

Atenție: trebuie să stea întins și liniștit (chiar dacă nu e conștient) până ce îl vede un medic.

Paralizia: e produsă de rănirea sistemului nervos. Dacă un nerv e tăiat, mușchii comandați de el sunt paralizați până ce nervul se reface. Nu se poate trata. Membrul afectat trebuie eventual prins în ațele și mișcat periodic, pentru evitarea deteriorării sau contracției involuntare, în așteptarea refacerii fibrei nervoase.

Hernie (la abdomen). ^*Primul ajutor* constă în reintroducerea în abdomen (apăsând cu mâna cu degetele) a bucății de intestin ieșit afară (se vede o umflătură sub piele) și reținerea lui acolo - cu ajutorul unui bandaj pus peste un ghem care să apese zona respectivă.

Accidente produse de viteza excesivă:

În cazul în care se mai poate sta la locul accidentului, **NU** deplasa și nu transporta o victimă rănită din cauze violente. Victima inconștientă scoasă dintr-un camion, tren, automobil și pe care o târăști spre un loc „mai bun” *poate muri* din cauza asta - dacă în interiorul corpului are organe rupte sau o fractură la coloana vertebrală.

NU înghesui niciodată victima inconștientă într-un automobil, ca să o duci la spital. Așteaptă să vină mașina Salvării. Până atunci - fă tot ce știi sau poți, ca să chemi ajutoare, Salvarea, să oprești hemoragia, să ții victima la căldură, s-o tratezi de șoc:

-Șocul-vezi la #19.2;

- Hemoragie, Leșin, Fracturi - vezi la #19.3;

- Stopul respirator - vezi la #19.4.

Dacă ești obligat să muți ori să deplasezi victima (de exemplu, pericol de inundație, prăbușire de stânci, incendiu) - procedează așa cum se arată la #19.13.

Nașterea accidentală -se poate întâmpla oricând, oriunde. Nu e un eveniment excepțional - ci unul foarte banal. Nu-ți pierde firea când dai ajutor- deși lăuza va țipa ca din gură de șarpe.

Lasă Natura să se desfășoare în voie, tu doar ajut-o puțin (mai ales n-o încurca!). Adică:

- **NU** trage de: prunc, cordonul ombilical sau placenta agățată de capătul celălalt al cordonului.

- Leagă cordonul imediat ce fătul a ieșit.

- Taie tu cordonul numai dacă sigur nu sosește o moașă sau medic competent. Dacă ajutoarele (competente) sunt pe drum, leagă cordonul dar nu-l tăia, lasă-1 cu placenta.

- Ține pruncul la căldură, de exemplu, așează-1 între picioarele mamei.

O naștere are mai multe faze:

Prima etapa (câteva ore): *Simptome:* durere în partea de jos a spatelui; contracții regulate ale interiorului uterului, la fiecare jumătate de oră (dar intervalul poate varia la diverse femei); scurgere de lichid.

Stresul poate declanșa sau grăbi nașterea.

Pregătiri necesare: întinde gravida pe spate, cu genunchii îndoiți și tălpile proptite, cu coapsele depărtate - pe ceva orizontal și neted (pat, masă, bancă etc), peste care ai așternut mai înainte o foaie de plastic, mușama, cearceafuri, haine, cârpe, ziare - curate. Dacă se poate, fă rost să ai la îndemână multă apă caldă. Spală-te foarte bine pe mâini. Leagă-ți o basma peste gură. Nu fi îngălat, neglijent

- trebuie să fii cât mai curat.

Vorbește-i lăuzei tot timpul și încurajează-o mereu, cât poți mai bine.

Pregătește un culcuș pentru prunc într-un sertar, cutie de carton, sau lighean, căptușit cu haine, prosop curat etc. Fierbe bine (peste 5 min) o foarfecă, sau arde-o în flacără (peste 30 sec). Pentru legarea cordonului mai fă rost și de trei bucăți de sfoară tare, ceva mai lungi decât o palmă cu degetele întinse. Mai adună: un vas ori o găleată (mama poate vomita etc); un sac de plastic ori un prosop (pentru placenta); șervete, batiste, cârpe curate (se pun în jurul vaginului după eliminarea placentei).

Etapa a doua (nașterea propriu-zisă): *Simptome:* contracțiile devin mai puternice, mai dese; dacă se scurge și vreo jumătate de litru de lichid pătat cu sânge

- atunci chiar că începe.

Când apare un ghem și deci nașterea pornește, așează mama în cea mai bună poziție - pe spate, cu genunchii în sus și fundul spre marginea mesei.

Dacă își face nevoile curăță masa imediat și șterge gravida (numai dinspre față spre spate) cu hârtii, cârpe, mai ales zona în care iese pruncul. Nu pune și nu băga mâna sau alte obiecte în vagin.

Când începe să iasă fătul, spune-i mamei să NU se mai încordeze, să nu se mai screamă.

Nu interveni în timpul ieșirii fătului. Nu atinge fătul până ce capul nu iese complet din vagin.

S-ar putea să apară mai întâi capul, șezutul, piciorul sau mâna pruncului: NU trage, DOAR sprijină-1 și ajută-1 să iasă. Ține-i capul în palme; când apar umerii, susține-1 de la subțiori și ridică-1 spre burta mamei. Vezi că e *foarte alunecos!* De obicei pruncul iese cu fața în jos. După ieșirea capului și gâtului, pruncul se răsucește singur cu fața într-o parte, ca să iasă umerii. Umerii ies pe rând -ajută-i să iasă ridicând și coborând capul. Primul iese umărul de sus - orientează 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 foarfecă. Sau, dacă s-a înfășurat cordonul în jurul gâtului: cu blândețe, dar rapid îl slăbești, faci o buclă și o desfaci 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!

Așează 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, gură, nas), și cordonul neîntins.

În continuare:

- Leagă una de alta gleznele pruncului, cu o cârpă (dar nu strâns);

- Bagă-ți degetele unei mâini sub legătură și ridică pruncul ca să atârne cu capul în jos (dar susținut cu cealaltă mână) și fața în sus (dar *atenție* să nu întinzi cordonul); deschide-i gura și dă-i puțin capul pe spate, apoi lasă să i se scurgă lichidele din gură și nas;

- Șterge-i foarte delicat fața și gura cu o cârpă moale și curată;

- Când pruncul țipă, întinde-1 aproape de sânul mamei, cu fața în sus.

- Dacă pruncul nu plânge, nu bolborosește, nu respiră - nu te speria. Trezește-1, fără să-l maltratezi: așteaptă vreo două minute, apoi: plesnește-1 ușor peste pulpe și pe spate; foarte delicat fă-i respirație artificială gură la gură (o insuflare la 3 sec).

Etapa a 3-a: aproximativ 5-30 minute după ieșirea pruncului apare un șuvoi de sânge și apoi placentă; lăuza își desface singură picioarele și o ajută să iasă.

După ce placentă a ieșit și pulsațiile cordonului se opresc, sângele ar trebui să se scurgă din cordon spre prunc. Cordonul își schimbă culoarea: din albastru devine alb. Păstrează placentă într-o pungă sau un vas - ca să fie văzută de medic.

Notă; 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: leagă cordonul în două locuri. Prima legătură (strânsă) la aproximativ 15 cm de buricul pruncului, apoi a doua la 20 cm de prima. Verifică *încă odată* nodurile!

Taie cordonul (cu o foarfecă sterilă!) între cele două legături. Acoperă tăieturile cu un pansament steril. Dacă nu scăpă sânge, după vreo 10 min. mai fă o legătura (a treia) la aprox 10 cm de buricul copilului.

Spală, îmbăiază lăuza. Dă-i băuturi calde. Tratează-o pentru șoc. *Felicit-o. Încurajează-o. Controlează-i respirația și pulsul. Las-o să doarmă.* Pruncul să stea la căldură, lipit de mamă, cu capul mai jos decât restul corpului.

Boala de iradiere poate fi ușoară sau gravă, funcție de: puterea sursei, durata expunerii și apropierea victimei de sursa radioactivă.

* *Simptome:* rău, slăbiciune, greață, diaree, lipsa poftei de mâncare, eventual delir. Radiațiile produc leziunea celulelor și alterarea ADN-ului. Organul cel mai sensibil este măduva osoasă, care produce celulele sangvine (albe și roșii). Distrugerea măduvei duce la distrugerea sistemului

imunitar, la anemie și cancer. O iradiere puternică poate afecta organele genitale, pielea, ochii (cataractă), tiroida, plămânii, mucoasele digestive. Dacă ajung în intestin, substanțele radioactive provoacă diaree, stări de vomă, deshidratare.

* *Primul ajutor:* tratează rănilor sau alte leziuni; îndepărtează cu orice preț hainele contaminate și spală victima- inclusiv părul. În acest timp poartă mănuși, halat, mască. Hainele și apa cu care s-a spălat victima vor fi depozitate separat -pentru a nu contamina și alte obiecte sau persoane.

Cere și așteaptă ajutorul sau intervenția autorităților, Poliției, Apărării civile. Și al lui Dumnezeu.

19.8. ACCIDENTE LA OCHI

Orbirea produsă de:

* Soare - poate fi cauzată de razele luminoase ajunse la ochi fie indirect, reflectate de zăpadă, apă, nisip, fie lovind direct. O cauză principală este și faptul că nu ți-ai protejat ochii (vezi la #10.1).

* *Simptome:* ochii dor, lăcrimează, văd roșu și negru, ard, se umflă, ustură, „au nisip sub pleoape”.

* *Primul ajutor:* pentru ușurarea suferinței pune o cârpă umedă pe ochi (compresă) - dar numai când temperatura aerului este deasupra lui 0°C. Dacă este cald, împrospătează des compresa. Nu pune picături în ochi, nu-i unge cu alifie. Singurul factor care vindecă e timpul, răbdarea. Sunt necesare și suficiente cam 18 ore.

După vindecare ochii rămân foarte sensibili și trebuie feriți, umbriți, apărați în continuare.

* Fulger - durează destul de puțin. Dacă nu poți lua legătura cu un medic, acoperă ochii cu o cârpă curată, uscată - apoi așteaptă să-ți treacă. Un fulger puternic afectează de obicei ambii ochi - așa că dacă poți vedea cu un singur ochi, probabil că în celălalt a intrat ceva.

* Stropi de acid, chimicale, piper - trebuie acționat urgent.

* *Primul ajutor:* spală imediat ochiul cu orice apă curată găsești: de la robinet, hidrant sau râu. Scufundă capul în apă și clătește ochii - ținându-i deschiși, clipind din timp în timp. Spală-i câteva minute bune. În acest timp ochiul neatins de stropi trebuie protejat cu orice cârpă găsești. În

orice caz, factorul decisiv pentru salvarea vederii este viteza de intervenție cât *mai mare*.

A intrat ceva în ochi: NU FRECA ochiul!

În schimb, clipește mult și des. De multe, cât mai multe ori. Dacă ești singur, încercă să te uiți într-o oglindă. Dacă durerea nu e prea mare, s-ar putea ca gunoiul să fie sub pleoapa de jos. Uită-te acolo. Dacă nu vezi nimic, înseamnă că e sus: trage pleoapa de sus peste cea de jos și ține-o așa câțva timp, pentru ca lacrimile s-o spele pe dinăuntru. Suflă cu putere nasul, acoperind nara opusă ochiului dureros. Udă colțul răsucit al unei batiste și încearcă să scoți cu el gunoiul.

Dacă te poate ajuta cineva: roagă-1 să se uite sub pleoape. Trage încet în jos și răsfrânge pleoapa inferioară. Nu încerca să iei sau să miști cu mâna un obiect prins pe centrul ochiului; intervenția manuală este permisă numai pe pleoape sau pe albul globului ocular. După îndepărtarea murdăriei, clătește ochiul cu multă apă curată.

Dacă gunoiul sau așchia nu poate fi îndepărtat ușor, acoperă ochiul cu un bandaj curat și du-te urgent la medic.

Ochiul învinețit: pune o compresă (pânză umedă).

Cum ajuți un nevăzător: nu dispera dacă ai de-a face cu o persoană care a orbit de curând (temporar sau permanent) și pe care trebuie s-o salvezi sau s-o ajuți. Iată câteva indicații utile:

- Nu brusca, nu împinge un nevăzător decât în caz de necesitate vitală. Lasă-1 pe el să te ia de mână, de braț, sau să se țină cu mâna de rucsacul, cotul, glezna ta (dacă vă târâți).

- Explică totdeauna dinainte, tare și clar, ce trebuie făcut în continuare, cu toate precizările și detaliile posibile. Nu omite nici o indicație, amănunt, chiar când ți se par de prisos - căci nu sunt!

- Când te adresezi unui nevăzător, rostește-i numele, ca să știe că el e vizat.

- Reușita acțiunii depinde mult de tonul vocii tale, care trebuie să exprime siguranță și pricepere.

- În caz că persoana orbită se crede singură, n-o speria, n-o surprinde prin apariția ta bruscă și neanunțată.

- **NU** schimba amplasamentul lucrurilor în tabără, cameră, peșteră, fără a anunța mai înainte persoana orbită asupra tuturor detaliilor acestei modificări.

Se știu cazuri de persoane orbite care au realizat performanțe neașteptate: s-au cățărat pe stânci, au săpat gropi, au mers cu barca. Au mers cu bicicleta și au schiat în condiții grele. Amintiți-vă aceste fapte dacă veți fi puși în fața sarcinii de a conduce un nevăzător spre locul de salvare.

Nu uita că nevăzătorii se tem de mișcare. Mai ales cei ajunși de curând în această situație - adică tocmai cei pe care s-ar putea să fii nevoit să-i ajuți. Dă-le orice ajutor necesar sau posibil și nu-i neglija. Închide-ți și tu ochii, ca să simți ce simt ei.

Dacă TU orbești temporar (de exemplu, ca urmare a unui fulger) - vezi și #9, ești singur, dar într-un loc cunoscut și trebuie să te deplasezi: folosește un băț lung ca să pipăi drumul înainte. Decât să bagi capul între umeri și să te cocârjezi de frică, mai bine stai drept și pășește sincron cu ciocănirea sau pipăirea drumului din față. Cercetează cu vârful bățului zona unde urmează să pui piciorul, înaintează cu dreptul, apoi bățul se deplasează și pipăie locul unde vei pune piciorul stâng ș.a.m.d. După ce capeți oarecare experiență, când bățul semnalizează o schimbare bruscă de relief: treaptă, obstacol, groapă - corpul ți se va opri automat într-o postură stabilă.

Și nu uita să pui jos mai întâi vârful piciorului. Pipăie cu el, verifică locul pe care pui talpa, înainte de a lăsa greutatea corpului pe ea. Încearcă să mergi în felul acesta.

Folosește celelalte simțuri: de exemplu, când umpli o cană cu apă, bagă degetul în ea ca să pipăi când s-a umplut ș.a.m.d. (vezi #9.2).

19 9. ACCIDENTE PRODUSE DE FRIG *înghețul (hipotermia)*

* *Cauze:* scăderea bruscă a temperaturii corpului, mai ales dacă ești ud, obosit, înfrigorat. Este un accident *mortal*.

* *Simptome:* victima are pielea rece; tremură; paloare; letargie; vaiete, comportare neobișnuită, accese bruște de vioiciune (și de vorbe urâte); se împleticește și cade. Vorbește incoerent. Vede din ce în ce mai slab. Pare beată.

* *Primul ajutor:* **OPREȘTE-O.** Adăpostește-o imediat, indiferent unde: după o movilă, lângă un perete, într-o groapă. Nu o îndemna și nu o

sili să meargă mai departe. Nu încerca să o încălzești cu sticle de apă caldă, foc sau frecții.

Învelește victima pentru ca să nu piardă căldura ce-o mai are în corp. Bag-o într-un sac de dormit. Sau întinde-o pe un strat gros de haine așternute pe pământ, încropește un paravan, adăpost sau cort deasupra ei.

Încălzește-1 cu căldura uneia sau mai multor persoane așezate sub, alături sau chiar deasupra lui - eventual să intre cineva alături de el în sacul de dormit.

Folosește toate hainele disponibile - dar ai grijă ca din cauza asta să nu înghețe altă persoană care dă ajutor. Acoperă picioarele, fesele, umerii victimei cu haine suplimentare. Dă-i să bea lapte (condensat) sau o băutură caldă cu zahăr. Dar și cei care ajută victima trebuie să bea și să mănânce!

Viteza de reîncălzire trebuie să fie egală cu cea a pierderii de căldură (NU mai mare).

Organizează imediat o echipă cu o targa (eventual improvizată - vezi la #19.14). În timpul transportului spre adăpost, căldură, salvare victima va fi mereu bine învelită, înfoclită. Poate că situația impune uneori să mai meargă și singură - dar trebuie ajutată de cineva. Mai bine nu o lăsați și nu o siliți să facă așa ceva.

Rezistența la frig este diferită de la om la om. Bătrânii și copiii (inclusiv adolescenții) - cad primii. Sugarul atins de îngheț mai are o șansă, dacă maică-sa ține pruncul lipit de corpul ei; îl acoperă cu o haină sau pătură; oprește pierderea de căldură; cheamă, sau îl duce la medic.

Prevenirea înghețului: mănâncă bine de dimineață; în cursul zilei mănâncă ciocolată, zahăr, stafide. Poartă haine adecvate, corespunzătoare (vezi #7). Acoperă genunchii, încheieturile mâinilor și capul (locurile pe unde se scurge multă căldură din corp).

Pornește la drum cu hainele uscate. Dar *atenție:* în anumite condiții, prea multe haine pot cauza epuizarea (vezi și #13).

Dacă cineva din grup dă semne de îngheț, coborâți *imediat* de pe creastă, de pe munte, veniți la mal, ieșiți din peșteră. Nu așteptați să-i treacă „indispoziția” într-un adăpost insuficient. MIȘCAȚI-vă cât mai are putere.

Degeraaturile

* *Cauze:* adeseori, neglijența. Neprotejarea extremităților (sensibile - din cauza circulației sanguine mai slabe) de mușcătura gerului. Atingerea metalului cu pielea. Haine prea strânse pe corp. Fața, mâinile sau urechile descoperite. Membrele accidentate, cu fracturi, sunt foarte sensibile la frig. O altă cauză e și neluarea măsurilor necesare - după ce gerul a mușcat.

* *Simptome:* o ușoară mâncărime când pielea îngheață, 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 roșeață, bășici, o rană. Apoi - o amorțeală, urmată mai târziu de desprinderea unor bucăți de piele și carne înnegrită, moartă.

* *Primul ajutor:* trebuie acționat *imediat* ce apar primele semne de degerătură. Fii mereu atent la fețele însoțitorilor tăi, dacă le apar pete ca ceara. Apoi, pune-i să se uite la fața ta. Dacă ești singur, uită-te într-o oglindă. Strâmbă-te mereu, pentru ca fața să nu se răcească prea tare (vezi la #7).

Zona degerată trebuie imediat „înmuiată” cu căldură 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. Labele atinse pot fi bine încălzite de burta unui însoțitor- dar în timpul acesta cei doi trebuie să fie bine îmbrăcați sau înveliți - vezi și #7.

Freacă ușor zonele ori membrele degerate cu alcool. Dar NU freca, 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 zăpadă, gheață, gaz, ulei (căci toate acestea înrăutățesc situația). Totuși, scufundarea zonei atinse în apă puțin caldă (fix la +42 °C) ajută. La fel o băutură caldă. Dă-i victimei să bea cantități mici de țuică, 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 temperatură sau viteză 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 temperatura de +18...+20°C. În cazuri grave, când apare stopul cardio-respirator, se face respirația artificială sau masajul cardiac ș.a.m.d. Bășicile care apar după câteva ore în zonele atinse se tratează la fel ca arsurile.

Înainte de a scoate mănușile, gluga, ghetetele înghețate, înmoaie-le mai întâi în apă caldă - nu trage de ele cu brutalitate, căci provoci dureri și rupi bășicile. O degerătură superficială poate fi tratată sumar pentru a se putea continua drumul, grăbindu-vă să ajungeți la destinație. Dacă e mai grav (zona de piele devine tare, amorțește) respectivul trebuie cărat pe targa. Și să-l vadă urgent un medic. Pacientul trebuie să se odihnească.

Atenție: dacă o zonă degerată nu apucă să revină complet la normal și reîngheață, degeră din nou - pericolul de distrugere va fi foarte mare.

Boală de tranșeu (la picioare) - este provocată de ținerea picioarelor prea mult timp în frig și umezeală.

* *Simptome:* în primul stadiu al bolii, senzație de înțepături cu ace, apoi amorțeală alternată cu dureri vii. Picioarele devin purpurii, cu umflături și bășici. Labele și degetele devin palide, rigide, amorțite. Poate duce la amputare.

Cum poate fi evitată?

Ferește cât poți picioarele de umezeală. Curăță și usucă ciorapii oricând ai ocazia. După ce ai umblat cu labele picioarelor umede, imediat ce faci un popas usucă-le cu un prosop sau cu o cârpă. Încălzește labele picioarelor cu mâinile puse peste ciorapii uscați.

Dacă ești nevoit să stai toată vremea cu picioarele în umezeală, mișcă sau îndoiaie gleznele și degetele, arcuiește laba piciorului. Nu strânge prea tare șireturile. Dormi cu picioarele uscate, bine învelite și încălzite, ținute mai sus decât restul corpului.

Protejează labele să nu se rănească. Dacă se umflă tare, oprește-te din mers și odihnește-te. Întinde picioarele orizontal și stai cu ele ridicate deasupra șezutului.

NU le freca, nu le încălzi. Așteaptă să se dezumfle singure.

Insomnia - poate fi cauzată și de frig.

Mănâncă în tot cursul zilei - mai ales înainte de a te culca. În fiecare zi întoarce pe dos sacul de dormit. Ai grijă să nu-l pârlești când îl usuci la foc. Dacă nu ai foc, când e vremea bună scoate sacul de dormit afară, lasă să înghețe transpirația de pe el, după aceea scutură-1 și bate-1 cu un băț, niște ramuri sau cu o curea. Apoi afânează umplutura sacului - pentru refacerea termoizolației.

Nu intra în sac cu hainele ude, ci dormi cât poți de dezbrăcat. Răsuțește-te împreună cu sacul, nu în el. Chiar dacă este frig, nu băga capul în sac; lasă neapărat fața afară și acoperă capul cu o pălărie sau cu haine. Hainele uscate se așază sub sac, împrejurul șoldurilor și umerilor.

Stați lipiți unii de alții ca sardelele în cutie. Cei mai slabi, bătrânii, copiii se vor așeza la mijloc. Dacă toți sunt la fel de epuizați, schimbați-vă ca să stați pe rând în pozițiile extreme la marginile grămezii, grupului.

Orbit de zăpadă: vezi la #19.8. Paraziții: vezi la #19.7.

Igiena obligatorie: fă, sau faceți regulat curățenie generală în tabără și în adăpost.

Taie (nu rade) părul și barba cât mai scurt; altfel o să porți țurțuri de gheață. Nu te spăla când este foarte frig, ci doar șterge-ți corpul de sudoare cu o cârpă înmuiată în apă caldă.

Îngrijește orice zonă de piele sensibilă. Curăță dinții cu o cârpă, sau cu pene de pasăre (folosind funingine sau sare în loc de pastă de dinți), dar nu freca prea apăsător.

Pe vreme foarte friguroasă previno și combate bolile prin igienă. Dormi cât mai mult, ca să conservi la maxim energia. Mănâncă și bea pe săturate.

19 10. ACCIDENTE DE CĂLĂTORIE

Degeraturi; îngheț; Boala de tranșee - vezi la #19.9. Epuizarea din cauza căldurii; Insolație; Arsuri - vezi la #19.6. Orbirea de la soare - vezi la #19.8.

Bășici la picioare: nu le sparge. Imediat ce pielea începe să se înroșească din cauza unei rosături, acoper-o cu un plasture (dacă ai). Bășica poate fi înțepată la margine cu un ac dezinfectat în flacără - dar cu atenție și delicatete. Stoarce ușor lichidul, să iasă prin găurile făcute de ac. Șterge lichidul cu o cârpă moale, curată și uscată, sau cu vată. Dacă zona

cu bășici este și foarte dureroasă, întrerupe călătoria și odihnește-te până ce situația se îmbunătățește.

Cum poți preveni bășicile: câteva zile înainte de a porni la un drum lung pe jos, întărește pielea și talpa prin frecare zilnică cu alcool. În cursul călătoriei spală, clătește, usucă ciorapii în fiecare noapte. Cârpește imediat și cu grijă găurile din ciorapi. Ar fi bine să ai mereu ciorapi de rezervă (curați, uscați, întregi). Când poți, ține labele, chiar picioarele, în apă caldă și sărată.

Urticaria: iritația pielii produsă de plante vezicante, otrăvitoare. Ea poate fi alinată (chiar dacă puțin, totuși e mai bine decât deloc) mânjind pielea cu ulei din nucleu de cocos, sau cu o pastă preparată din cenușă de lemn și apă. Acoperă zona cu un bandaj.

Iritații, arsuri de la plante: spală bine zona atinsă cu apă și săpun. Neutralizează cu alcool. Dacă ai pus mâna pe o plantă care irită pielea - NU atinge fața, ochii sau alte zone înainte de a te spăla bine. Efectele (iritație, umflătură etc.) pot împiedica respirația, vederea, urinatul.

Răul de mare poate fi combătut dacă te concentrezi să faci ceva. Dacă ți-e rău de tot, nu mânca și nu bea. Întinde-te și stai liniștit, schimbă mereu poziția capului. Stai la căldură. Dacă ai, înghite pastile contra răului de mare.

Răni produse de apa sărată: menține corpul cât se poate de uscat. Nu deschide, nu sparge și nu stoarce rănilor, bubele, bășicile, umflăturile. Curăță-le ușor. Rănilor mari vor fi acoperite cu pansament. Dacă poți, unge-le cu vaselină antiseptică.

Constipația: apare din cauza lipsei de hrană și apă. Nu folosi medicamente purgative, căci fură apa din corp. S-ar putea să apară și urină închisă la culoare (curge mai greu). Nu te speria. După ce te salvezi, bea mult lichid și bagă-ți un supozitor cu glicerina.

Buzele crăpate, pielea uscată: unge-le cu ulei, salivă, unsoare pentru buze, cremă de protecția pielii contra razelor solare.

Durerea de ureche: poate fi calmată turnând câteva picături de ulei comestibil cald în ureche, după care pune un dop de vată sau pânză (vezi și #19.7).

Durerea de dinte sau măsea: dacă e o carie, astupă gaura cu puțină vată înmuiată în rășină proaspătă, lichidă (de la un conifer).

19.11. ACCIDENTE PRODUSE DE FOAME

Intoxicația alimentară: apare când dai de hrană sau când mănânci alimente stricate. Dacă poți, consultă imediat un medic. Dacă nu, bea cât mai multă apă sau lapte pentru a dilua toxinele și a spăla interiorul corpului. Vomită băgând degetele pe gât. Același efect se obține înghițind apă caldă cu sare. După ce vomități, mai bea lapte. Cam 4 căni.

Postește o zi și odihnește-te.

Otrăvirea - Provoacă voma prin gâdilarea fundului gâtului sau introducerea a două degete pe gât. Dacă nu știi ce otravă e de vină, dă-i victimei să înghită mult albuș de ou, cărbune (medicinal) sau cretă (substanțe care absorb otrăvurile). Creta o iei din rocă; cărbunele din jărat. Să bea ceai amestecat cu praf de cărbune sau mangal. Apoi fă-i spălături stomacale, dă-i să bea multă apă curată sau ceai. E folositoare și sarea amară (pentru evacuarea otrăvii care a ajuns în intestin).

Intoxicația cu chimicale: substanțele *caustice* (acizi, baze) ard mucoasele de la suprafața organelor peste care trec: gură, gât, esofag, stomac. *NU provoacă voma, ci:*

- Neutralizează *acidul* - dându-i să înghită două linguri cu oxid de magneziu, bicarbonat, praf de cretă, albuș de ou într-un pahar cu lapte, apă.

- Dacă e o *bază* (sodă caustică, amoniac) - să ia o lingură de oțet sau zeamă de lămâie într-un pahar cu apă, lapte dulce, albuș de ou.

- Pentru *petrol și parafină* - să bea cât mai multă apă.

Dacă ai cu ce, calmează-i durerile. Așează-1 în poziția de refacere (fig. 19.1). Du-1 urgent la medic.

Înecarea (cu un obiect) - vezi #19.7.

19.12. PERICOLELE ÎNĂLȚIMII

Amețeala: puțini oameni suferă cu adevărat de amețeală, vertij, rău de înălțime, impulsul de a se arunca în gol - chiar așa de tare cum își închipuie ei. Dacă ești împreună cu persoane care dau astfel de semne:

- încurajează-le și îmbărbătează-le (excepție făcând isteria - atunci trebuie să faci pe indiferentul și să nu le arăți simpatie).

- Pălmuirea persoanei cuprinse de isterie este o soluție, dar numai pentru situațiile extreme.

Dacă tu însuți suferi de această boală:

- Nu privi în jos, în gol, în prăpastie (roagă-ți tovarășii să te ajute la mers, la coborâre, să-ți poziționeze ei picioarele pe reazemele din teren).

- Respiră adânc.

- Acceptă senzația și luptă cu ea, nu ceda, NU sări în gol.

* *Primul ajutor*, dacă o persoană suferă, sau își pierde firea datorită amețelii produse de leșin, de rotirea sau înclinarea capului - îndoaie-i gâtul până ce capul îi ajunge între genunchi și ține-1 așa câteva minute. Leșinul poate fi combătut prin stropirea feței cu apă sau prin aerisire cu un curent de aer rece.

Cel care a leșinat din cauza răului de înălțime trebuie întins pe spate, cu picioarele mai sus decât capul. Desfă-i hainele. Stropește-1 cu apă rece pe față și pe piept. Freacă-i membrele - spre inimă. Când își revine ține-1 la căldură.

Dacă sunteți pe o platformă, pe un pervaz sau pe o coamă îngustă, ancorează victima, astfel încât să nu se poată rostogoli, aluneca sau arunca singură în gol.

Sinucigașul - locul cel mai bun de unde candidatul la sinucidere poate atrage atenția „lumii” asupra sorții sale este undeva cât mai sus. O persoană care stă la marginea prăpastiei și amenință că «va sări» are mintea deranjată. Este speriată și ostilă.

În acest caz cheamă Poliția, Salvarea, pompierii. Dacă nu poți face așa ceva și vrei să intervii tu, cel puțin nu o face brusc, fără tact, pentru că l-ai grăbi să se arunce. O purtare și o conversație care să-i arate simpatie ar putea să liniștească ori să schimbe gândurile victimei. Trage de timp.

Nu te repezi să-l ajuți, fără să gândești mai întâi. Să nu ajungi într-o poziție în care victima speriată sare în gol - trăgându-te și pe tine cu ea. Nu uita că «supraviețuire» înseamnă în primul rând să-ți salvezi propria ta piele. Nu te purta egoist ca un cuc care își lasă ouăle pe oriunde poate, însă nici nu te lăsa impresionat sau chiar omorât de alții, de nimicuri.

Răul de altitudine - cauzat de lipsa de oxigen la înălțimi mari, de exemplu la munte, peste 3000 m. *Senzații*: sufocare, dureri de cap, greață. *Cum te vindeci*: prin aclimatizare. Coboară la o altitudine mai mică. După 1 -2 zile de odihnă victima va putea reîncepe să urce treptat.

Flebita: la înălțimi mari pot apărea cheaguri de sânge în vase. *Semne*: dureri, umflături în partea de jos a picioarelor și în abdomen. *Pericol*: cheagul de sânge ar putea începe să circule prin corp și să înfunde vasele care alimentează plămâni, creierul sau inima.

Remediul: evită și combate lipsa de mișcare, care poate provoca stagnarea și coagularea sângelui în venele picioarelor sau abdomenului. Când te odihnești - ridică des piciorul dureros; mișcă, exersează cât poți de zdravăn toți mușchii de la picior; o dată pe oră rotește de câteva ori gleznela etc.

19.13. BOLI INFECȚIOASE

Într-o situație de supraviețuire nu vor apărea boli infecțioase și contagioase (produse de microbi, viruși), doar dacă le aveai deja sau le iei de la alți oameni pe care îi întâlnești. Un supraviețuitor este mai degrabă expus bolilor transmise prin apă, insecte sau animale.

În cazul în care n-ai medicamente, tratamentul bolii înseamnă mai mult tratarea simptomelor și ajutorarea pacientului să se simtă bine, confortabil. Dar mai bine să previi boala decât s-o vindeci.

Cum eviți bolile infecțioase:

- Fă-ți toate imunizările adecvate (vaccin, injecții, pastile) înainte de călătorie.

- Curăță mereu și foarte bine apa de băut, mâinile, alimentele, vesela și tacâmurile; fierbe toată apa - chiar și cea pentru spălarea dinților.

- Ferește alimentele de muște ori paraziți.

- Deparazitează hainele prin spălare sau afumare.

- Acoperă bine corpul, să nu ajungă la el insectele; dormi sub o plasă contra țânțarilor; folosește substanțe contra insectelor.

- Acoperă rănila și nu sta în apa din zonele cu risc de infecție.

- NU înghiți apa când înoți sau când te speli pe corp.

- îngroapă excrementele.

În cazul apariției unei boli, izolează pacientul. Contactele sale cu restul grupului trebuie reduse la minim. Fierbe orice obiect atins de bolnav. Acoperă și ferește zgârieturile sau rănilor de pătrunderea microbilor. Spală-te bine după contactul cu bolnavul. Evită să te atingă cu tușea sau strănutul. Excrementele bolnavului trebuie puse într-un loc de unde să nu poată răspândi infecția.

* Boli universale:

Pneumonie: *simptome:* inflamarea plămânilor, febră, frisoane, greutate în respirație, dureri la respirație, tuse cu flegmă verde-galbenă sau sânge. *Primul ajutor:* ține bolnavul la căldură; dă-i să soarbă des ceai, apă caldă.

Leptospiroza: se transmite prin rozătoare și apă infectată. Se ia prin tăieturi, zgârieturi, apa de băut. Provoacă o formă gravă de icter. *Simptome:* gălbănire, letargie, febră. *Tratament:* tetraciclină.

Hepatita infecțioasă: se transmite prin excremente sau urină. Se ia prin apa de băut sau zgârieturi. *Simptome:* greață, lipsa poftei de mâncare, dureri abdominale, pielea se îngălbenește. *Tratament:* odihnă, îngrijire bună.

Poliomielita: se transmite prin apa de băut. *Simptome:* paralizie. *Tratament:* comprese calde pe mușchi, îngrijire bună.

Dizenterie: produsă de un bacii, se transmite prin muște, apa contaminată, contactul cu excremente contaminate. *Simptome:* excremente cu sânge, brusc temperatură mare. *Tratament:* antibiotice, odihnă, să bea multe lichide.

Febra tifoidă: *Simptome:* similare cu dizenteria, plus dureri de cap, dureri abdominale, febră, pierderea poftei de mâncare, dureri în membre, delir. *Tratament:* antibiotice.

Holera: poate apărea oriunde lipsește curățenia. *Simptome:* vomită, nu are puls la încheietura mâinii, pielea rece și lipicioasă, crampe musculare. Se previne prin vaccinare.

* Boli tropicale - transmise prin apă:

Bilharzioza: boală a intestinelor sau vezicii urinare produsă de un vierme microscopic care trăiește în Africa, Arabia, China, Japonia, America de sud. Se ia prin apa de băut sau printr-o rană a pielii. *Simptome:* iritarea traseului urinar. *Tratament:* niridazol sau echivalent.

Ancilostomiaza: produsă de un vierme intestinal. Se ia prin apa de băut, pătrunde prin piele (de obicei la picioare). *Simptome:* anemie, letargie generală. *Tratament:* alcapar, mintazol, alte medicamente. Ceaiul de ferigă este un viermifug puternic.

Dizenterie: produsă de *amoebe*, se transmite prin apa de băut, hrana negătita (nefiartă, nefriptă bine). *Simptome:* oboseală, apatie, febră, excremente solide dar cu miros urât, cu sânge, ori mucus roșu. *Tratament:* multe lichide, odihnă, medicamente specifice.

* Boli tropicale - transmise de insecte:

Malarie: se transmite prin saliva femelei de țânțar anofel (nu numai la tropice) și numai în Africa omoară cam 1 mil. persoane/an. *Simptome:* febră repetată, dureri puternice de cap, rău, vomă. Deși transpiră, bolnavul se plânge de frig, tremură violent. Slăbiciune, extenuare. *Tratament - preventiv:* medicamente.

Danga: este transmisă de țânțari. Nu există vaccin sau tratament. *Simptome:* erupție, dureri de cap, febră, dureri foarte mari în mușchi și articulații. Vindecarea completă durează câteva săptămâni.

Febra galbenă: răspândită în Africa și America de sud. *Simptome:* dureri de cap, hemoragie nazală, greață, febră. Bătăile inimii slabe. În cazurile grave: dureri în picioare, spate, ceafă. Deteriorarea rapidă a ficatului poate duce la icter și insuficiență renală. *Tratament:* odihnă și îngrijire; nu există medicamente. Vaccinează-te din timp.

Tifos: un grup de boli infecțioase transmise de păduchi, purici, căpușe. *Simptome:* dureri de cap, constipație, leșin, dureri de spate, tuse, urmate de febră, delir ușor, erupție de pete roșii mici. *Tratament:* antibiotice.

19.14. TRANSPORTUL ACCIDENTAȚILOR

Urgențele la transport sunt la fel ca și la acordarea primului ajutor: mai întâi stopul cardiac, cel respirator, apoi hemoragiile mari, după 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 rănit de la locul accidentului, se transportă un muribund - iar la spital ajunge un mort”.

Transportul trebuie să fie rapid, prompt și corect. Regula e ca salvatorul să nu părăsească victima pe timpul transportului, ca s-o supravegheze și eventual să-i mai dea ajutor.

Pentru transportul unui accidentat spre locul unde va fi îngrijit în siguranță, sau la spital, e nevoie totdeauna de improvizații, răbdare, capacitate de descurcare.

Iată câteva metode pentru transportul *unei persoane*:

a. De către o singură persoană: victima e 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 rănită și rotește-te cu ea pe sus;

b - dacă lațul e prea larg sau strâns, revino în poz. a și ajustează-];

c - ambele mâini ar trebui să fie libere

b. De către doi salvatori: Scăunelul (format prin împletirea a 2, 3 sau 4 mâini) fig. 19.13;

19.13. Scăunel 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 pătură sau perdea

d. Pe o targa improvizată din 2 haine și 2 prăjini (fig. 19.15);

19.15. Targa din haine și prăjini

e. Pe o targa improvizată din funii (mult mai greu de făcut și de cărat);

f. În cârcă, pe spate, eventual prinsă și sprijinită pe un cadru de rucsac, sau pe un inel de frânghie (inelul se așează pe spatele purtătorului, care își baga în el ambele brațe - astfel încât funia va trece pe la ceafă și umerii lui, pe la subțiori, peste șezut; victima intră cu picioarele prin inel și ajunge pe șoldurile purtătorului și cu șezutul sprijinit pe funie - fig. 19.12);

g. Pe o sanie - se impune un mers încet;

h. Pe o plută - cu grijă dublă să nu vă răsturnați.

Nu te autoaccidenta încercând să ridici singur o victimă grea, pentru a o transporta cu metoda pompierului (fig. 19.11). Poți s-o cari singur, dar la ridicare ai nevoie de ajutor. Respectă regulile de ridicare a greutateilor mari - vezi #3.9.

Ridicarea victimei și așezarea ei pe targa sau în mijlocul de transport se face cu păstrarea: capului - gâtului - pieptului - picioarelor, într-o linie dreaptă.

Dacă rănitul 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 *Scăunelul* depinde de greutatea, de forța și înălțimea victimei și a purtătorilor. Rănitul va sta în șezut pe scăunelul din 3 mâini, iar cu spatele se va rezema pe brațul liber, nefolosit, al unuia din salvatori. Brațul de rezem se sprijină pe umărul celuilalt purtător.

Scăunelul din 4 mâini se folosește când victima se poate ține singură cu brațele de gâtul salvatorilor.

Scăunelul din 2 mâini agățate una de alta cu ajutorul unui sul, inel din cârpe (ușurează efortul) se folosește când victima e foarte slăbită. În acest caz ambii salvatori susțin accidentatul cu câte un braț.

Dacă distanța de deplasare obligatorie este mică, bagă cu mare grijă un cearceaf, o pătură sau o prelată sub accidentat, păstrându-i pe cât posibil neschimbată 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 targa (improvizată) - în poziție întinsă sau semiîntinsă.

O targaa bună e cât mai rigidă, de exemplu o scândură lată, o ușă, o scară sau o bancă, peste care așezi o pătură. Poți *improviza* o targaa din:

- O pătură, 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 țevi introduse la marginile spațiului creat prin îndoire;

- Două haine, pulovere, cămăși și două prăjini (fig. 19.15);

- O singură pătură sau prelată în mijlocul căreia se așează victima întinsă; marginile păturii se răsucesc până se fac sul; sunt necesari 6 purtători - trei pe fiecare parte.

Alte mijloace de transport:

- Un scaun de lemn cu spătar, purtat de doi salvatori, ușor înclinat pe spate. Pentru *încărcarea pe targa* victima trebuie susținută și ridicată simultan cu

toate părțile corpului său, fără a o îndoii în vreun fel. Nu ridică niciodată victima prin apucarea de mâini, subțiori și picioare, lăsându-i corpul să atârne la mijloc. Practic, cei 3 salvatori se așează toți pe aceeași parte (preferabil cea sănătoasă) a victimei și introduc mâinile sub ea astfel: primul - o mână sub cap și alta sub umeri; al doilea - o mână sub piept și alta sub șale; al treilea - una sub coapse și alta sub pulpe. Toți trei trebuie să ridice deodată (la un semnal) - în timp ce o a patra persoană împinge targa sub victimă, după care cei trei depun cu grijă, încet, victima pe targa.

Descărcarea victimei de pe targa se face respectând aceleași reguli ca la încărcare. Și nu uita:

1. Corpul victimei se cară în direcție longitudinală, în lungul lui (NU transversal, de-a latul), cu capul înainte (pentru ca salvatorul din spate să-l poată vedea și supraveghea);

2. În funcție de regiunea corpului vătămată, o victimă va fi *așezată pe targa* astfel (vezi și #19.1):

- Cu plagă la abdomen: pe spate, cu picioarele îndoite (cu o haină, o pernă sau o pătură făcută sul și pusă sub genunchi);

- Cu răni la piept, asfixiat: semișezând (cu o haină, o pernă sau o pătură făcută sul și pusă sub spate);

- Cu răni la față: cu fața în jos, corpul puțin într-o parte (cu o haină sau o mână pusă sub frunte);

- Cu răni la picioare: cu fața în sus și cu ceva moale sub piciorul rănit;

- Cu răni la gât: șezând, cu capul înclinat și cu bărbia sprijinită pe piept; dacă însă bănuiești o fractură la coloană sau în zona gâtului - întins pe spate, cu capul fixat într-o menghină făcută din 2 haine sau pături făcute sul;

- Inconștientă: culcată pe o parte (pentru ca limba ori voma să nu-i astupe fundul gâtului), cu mâinile legate pe sub targa;

- Cu fractură la coloană: culcată pe spate, pe o targa tare, rigidă, cu o pătură făcută sul sub regiunea dureroasă; dacă nu avem astfel de mijloace, victima se așază cu fața în jos.

Dacă nu vine Salvarea, o metodă bună de transport este pe platforma unui camion, cu așezarea, supravegherea și îngrijirile corspunzătoare - NU înghesui victima într-o mașină mică.

O targa va fi purtată, susținută de:

- Doi salvatori - pe teren plat;

- Trei salvatori - la urcuș (unu în față, doi în spate care țin targa pe umeri);

- Trei salvatori - la coborâre (doi în față, unu în spate);

- 4 salvatori - la trecerea tărgii *perpendicular* peste un obstacol, gard, șanț (mai îngust decât lungimea tărgii): cei doi suplimentari, așezați de o parte și de alta, apucă mânerul din față, cel care era în față lasă targa și trece sau sare obstacolul, cei doi împing și trec targa peste obstacol până ce poate fi apucată de cel care a trecut. Apoi cei doi lasă targa și trec și ei peste obstacol, după care preiau greutatea de la purtătorul din spatele tărgii, până când și acesta ajunge dincolo - după care cei doi salvatori suplimentari pot fi eliberați.

19.15. DAI MORTULUI O ULTIMĂ ȘANSĂ

Continuă să dai victimei primul ajutor, chiar dacă ți se pare că a murit. Adeseori „moartea” lui e numai o *aparență*, o *păreră*, datorită emoției sau oboseții tale.

Cum poți fi sigur că cineva e mort de-a binelea?

Uneori decesul este foarte greu de stabilit chiar de către medici. De exemplu, persoanele care au stat mult timp în frig puternic seamănă cu niște cadavre ș.a.m.d.

În unele cazuri semnele de deces luate *în parte* sunt înșelătoare. De exemplu, buzele albastre pot însemna doar înecarea, înfundarea traseului respirator. Pielea ca ceara, paloarea, poate fi cauzată de o hemoragie. Lipsa pulsului se poate datora și faptului că vrei să-l simți într-un loc greșit {*Corect*: pune buricele degetelor pe partea de jos și în stânga pieptului victimei, plimbându-le pe o zonă cât mai întinsă. Sau pe gât, plimbând degetele între mărul lui Adam și mușchiul lateral).

Ca să fii sigur că cineva e mort, nu te mulțumi cu un singur simptom, ci verifică și adună cât *mai multe* dovezi ale decesului, adică:

- Lipsa bătăilor inimii;
- Lipsa pulsului;
- Buzele albastre;
- Paloare;
- Rigiditatea mușchilor;
- Mișcarea măruntaielor, excreția;
- Gura căscată;
- Pupilele dilatate;
- Pupilele nu se mișcă la lumina lanternei;
- Ochii sticloși;
- Corpul rece;
- Locul apăsător cu degetul, pe un mușchi, rămâne deformat (nu-și revine după

ce retragi degetul);

- Pete roș-albastre pe piele;

- Oglinda ținută la nas și gură nu se aburește;

- Sau - mușcă-1 tare de vârful degetului mic al mâinii stângi.

Până nu există convingerea deplină că persoana e moartă, *primul ajutor trebuie continuat cu hotărâre*: respirația artificială, încălzirea, chemarea Salvării (medicului). Sau - alte măsuri, dictate de situație.

Și mai ales - niciodată **NU RENUNȚA, NU PIERDE SPERANȚA CĂ VICTIMA POATE FI SALVATĂ!**

20. ÎNCHEIERE

20.1. Întrebări de autocontrol

20.2. Folclorul despre Supraviețuire

20.3. Școlarizarea pentru Supraviețuire

20.4. Informarea cetățenilor

20.5. Indice alfabetic

Toate necazurile și bucuriile tale sunt cauzate numai de cel pe care-l vezi în oglindă!

20.1. ÎNTREBĂRI DE AUTOCONTROL

* De unde vin eu - ca om? Ce sunt eu? încotro mă duc? (*cele 3 întrebări fundamentale ale omului*);

* De ce vreau să trăiesc, să supraviețuiesc?

* Ce e important pentru mine, în viața mea?

* Oare viața mea poate fi trăită și altfel? Ce trebuie să fac pentru asta?

* La ce și cui folosește viața mea?

* Dacă eu dispar ACUM - cine va suferi?

- * Nu fac cuiva un rău, încercând să scap eu?
- * Oare prețul scăpării mele cu bine nu e prea mare (pentru mine sau pentru alții)?
- * Fac eu munca, serviciul care-mi place și la care mă pricep? De ce?
- * Ce foloase sau neazuri voi avea dacă:
 - fac, sau nu fac, prostii ori răutăți?
 - mă pregătesc sau nu pentru viitor?
- * Cât de important va mai fi peste 1,5, 10 ani - neazul meu de azi?
- * La ce (îmi) folosește ce (vreau să) fac? Cum se încadrează acțiunea asta în planul meu de scurtă și cel de lungă durată? Este ea eficientă?
- * Cum pot să-i ajut pe cei dragi, pe tovarășii de viață, de nenorocire sau de accident?
- * Cum scap dacă mi se strică mașina pe viscol?
- * Ce pericole și catastrofe naturale sau sociale sunt posibile în locul unde mă aflu și în care trăiesc? Ce măsuri preventive trebuie să iau?
- * Ce vreau să 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 învățat din această carte?
- * Am făcut oare tot ce puteam pentru a scăpa, pentru a supraviețui?
- * Oare aplic sau am aplicat eu practic ceva învățat din această carte?

... și multe altele asemănătoare. Întrebări aparent simple, dar dacă ești sincer cu tine însuși, răspunsurile sunt foarte grele: necesită mult efort psihic și muncă grea. Sunt întrebări la care numai tu poți răspunde. Și ar fi bine s-o faci din timp! Plus că ar trebui să repeți procedura de întrebări și răspunsuri după 6-12 luni.

Nu uita: indiferent câți vor fi în jurul leșului tău, tot *singur o să dai ochii cu moartea*. Dacă vrei să amâni această întâlnire, nu mai aștepta, nu

mai sta pe gânduri - ci ia-ți cât mai repede singur măsuri eficiente de prevedere și de salvare.

Se povestește despre un om foarte cucernic, care respecta rânduielile bisericesti, se ruga regulat, se ferea de păcate, lată însă că peste locul unde trăia el vine o inundație mare și casa omului nostru este cuprinsă de ape. Ga să scape, fu nevoit să urce pe acoperiș.

Curând, pe lângă casă trecu o barcă cu câțiva oameni. Aceștia îl văzură pe cel de pe acoperiș și-i strigară: hai cu noi în barcă! Dar omul nostru le răspunse: eu nu mă tem, am încredere că Dumnezeu mă va ajuta. Auzind asta, cei cu barca plecară în drumul lor. Peste noapte apa creșcu și mai mult, urgie mare.

După câțva timp, pe deasupra celui de pe acoperiș trecu un elicopter. Cei din elicopter» strigară omului nostru: hai cu noi, salvează-te! Răspunsul fu același: nu, mulțumesc, n-am nevoie, pe mine mă apară Dumnezeu, eu mă încred în El.

Ce erau să facă? L-au lăsat și s-au dus.

După aceea apele au crescut mal mult, au acoperit casa și omul nostru s-a înecat.

Fiind într-adevăr credincios, ajunge el în Rai și zice, cam nemulțumit, către Sfântu' Petre: Prea Sfinte, cum se face că Dumnezeu m-a lăsat să mor tocmai pe mine, nu m-a ajutat deși eu am fost atât de credincios și am respectat toate rânduielile Lui?

Sfântu' Petru îl ascultă cu atenție, H cercetează, se uită într-un ceaslov mare și zice, cam mirat: apoi omule, nu înțeleg și nu știu ce s-a întâmplat cu dumneata, doar aleea serie că noi ți-am trimis și o barcă și un elicopter să te scape...

Adevărul e că Dumnezeu îți dă -dar nu-txi urcă sacii în căruță. N-ajunge doar să te rogi. Mai trebuie să faci și tu ceva - adică să nu stai cu mâinile în sân. Ajută-te singur, apoi te va ajuta și Dumnezeu!

Pentru a supraviețui - gândește și acționează! Și anume, mai dinainte. Fii atent că viața se răzbună la fel ca o femeie: nu când te ocupi de ea, ci când o neglijezi.

20.2. FOLCLORUL DESPRE SUPRAVIEȚUIRE

Problema supraviețuirii e nu numai vitală, ci și veche de când lumea. Așadar nu-i de mirare că tot „lumea” a născut reguli - proverbe, pentru ca cei interesați să poată beneficia de experiența atâtor generații. Vorba lui Anton Pann: *de la lume adunate și iarăși la lume date.*

Cunoașterea și analiza acestor proverbe este o veritabilă lecție de viață (pe care o neglijăm din păcate, până când e prea târziu...). Redăm în continuare câteva din aceste învățături (cele scrise cu litere înclinate sunt luate de la Anton Pann) - dintre mult mai multele existente și cunoscute.

Și Biblia e plină cu învățături și sfaturi extrem de utile pentru supraviețuire.

Cum să te porți (ca să nu ajungi într-o situație critică, la limită):

*** * ***

Câteva din cele 10 (după unii autori, chiar 13) *porunci biblice*:

- **Muncește (6 zile), dar și odihnește-te (a 7-a zi).**
 - **Cinstește-ți părinții și înaintașii.**
 - **Să nu dorești avuția altuia.**
 - **Nu mărturisi strâmb împotriva aproapelui tău.**
 - **Să nu furi.**
 - **Nu fi desfrânat.**
 - **Să nu ucizi.**
 - **Respectă pământul, apa, aerul, soarele, plantele și viețuitoarele.**
 - **Nu fi neglijent sau leneș; păstrează-ți mintea și trupul sănătoase și disciplinate.**
 - **Nu-i înrobi pe ceilalți, inclusiv pe dușmanii tăi.**
- * Fii totdeauna atent la ce faci.**
- Cine umblă pe drum cu gândul acasă - își pierde căciula în târg.**
- * Măsoară de două ori înainte de a tăia odată.**

*** Vorba multă - sărăcia omului.**

*** Nu amenința și nu promite. Doar anunță și execută. Ține-te de cuvânt.**

*** Chiar și maimuțele cad uneori din copac. Nu te speria dacă mai greșești.**

*** Flămânda n-alege mâncarea, fugarul n-alege cărarea.**

*** Nu te uita la cer printr-o țeava de trestie.**

*** Privește pădurea, nu te opri la copaci.**

*** Viitorul învingător mai întâi învinge și *apoi* dă lupta; învinsul mai întâi se apucă de luptă și după aceea caută victoria.**

*** Înainte de a critica așchia din ochiul vecinului uită-te la bârna din ochii tăi.**

*** Leagă cămila și n-o vei pierde.**

*** Cunoaște-te pe tine și pe adversar; vei câștiga orice bătălie.**

*** E tare cel care poate învinge pe alții; dar cel care s-a învins pe el însuși e cu adevărat puternic.**

*** După victorie, scutul trebuie strâns și mai tare.**

*** Nu sta degeaba - căci degeaba stai.**

*** Când trebuie, nu sta pe gânduri și acționează. Mai bine o dată „na”, Decât tot „stai că ți-oi da”.**

*** Cine se scoală de dimineață, departe ajunge.**

*** Istoria tuturor războielor pierdute poate fi rezumată în două vorbe: *prea târziu*.**

*** *Toate la vremea lor. Toată graba strică treaba.***

Dacă de dimineață ai sădit un pom, nu te aștepta că-ți dă umbră la prânz și roade seara.

*** Aurul pierdut mai poate fi găsit; timpul pierdut - niciodată.**

- * De șapte ori de-ai cădea, de șapte ori să te ridici.
 - * Dacă te grăbești - reușești doar să faci o potecă bună.
 - * Omul înțelept își face vara sanie și iarna car.
 - * E cald aici, dar în iad e și mai cald.
 - * Fii conștient că orice clipă a vieții tale este extrem de importantă și nu se va mai repeta.
 - * Defectul tău este, de fapt, tocmai faptul că nu-ți corectezi defectul.
 - * Scopul trebuie urmărit cu perseverență și hotărâre - nu cu încăpățânare și fanatism.
 - * Dacă treci dincolo de țel, înseamnă că nu l-ai atins.
 - * Lipsa de răbdare pentru amănunte strică cele mai perfecte acțiuni.
 - * Planificarea și imaginarea viitorului sunt cea mai mare realizare a minții omenеști; animalele nu sunt în stare să facă așa ceva.
 - * Trebuie să-ți propui mai multe, nu mai puține, căci nu orice faci reușește; în toate există un randament și o pierdere.
- Unde e marfă, trebuie să fie și ceva pagubă.
- * Lucrurile gratuite sunt cele mai valoroase - și ele își merită toți banii.
 - * Păstrează-ți cumpătul: *De te latră un câine, astupă-i gura cu pâine, N-arunca în el cu piatră, Că atunci mai tare latră.*
 - * Omul până nu pătimește, niciodată nu se-nțelepțește.
 - * Fă-te cu dracu tovarăș până treci puntea.
 - * Ce ție nu-ți place, altuia nu face.
 - * Încearcă să eviți sau să aplanezi conflictele: în *certuri cine se bagă, păgubi trebuie să tragă.*
 - * Este suficient un fir de păr ca să strice vederea și un singur gând rău ca să distrugă buna înțelegere.

- * Pentru o bună înțelegere trebuie să cedezi, să mai dai de la tine.
- * Vorba dulce mult aduce. Tăcerea e de aur.
- * Nu ezita să comunici, să întrebi și să ceri: *Cine cere nu pierde.*
- * Adaptează- te :*fă și tu ce fac cei din jur. Precum e țara și locul, așa-ți încinge mijlocul, și te poartă-n tot bordeiul, cum vei vedea obiceiul.*
- * Dacă te prinzi în horă, trebuie să joci.
- * O minciună bine ticluită servește (uneori) mai bine decât un adevăr.
- * Bazează-te mai mult pe ce faci sau ai singur:
- * Cine bea apă din pumni streini, nu se satură niciodată.
- * Cel cu mintea ne-nțeleaptă,/Tocma-n urmă se deșteaptă,/Și-abia atunci face întrebare:/Cum ziceați că-i bine oare?
- * La orice călătorie,/Nu pleca fără tovarășie.
- * Spune-mi cu cin' te-aduni, ca să-ți spun cine ești. Nu te întovărăși cu proști și nerozi.
- * *Corabia cu doi cârmaci se îneacă.* Pruncul cu două moașe moare cu zile.
- * Nu te încrede în aparențe: *mulți copaci pe dinafară se văd frumoși, dar pe dinăuntru sunt putrezi, scorburoși.*
- * Lupul schimbă părul dar năravul ba.
- * Corb la corb nu scoate ochii.
- * Nu încărca cât nu poți duce.
- * *Pe cât ți-e pătura, atât te-ntinde.*
- * *Frate ori nefrate, brânza tot pe bani este.* Brânza e gratuită doar în capcana pentru șoareci.
- * Buturuga mică răstoarnă carul mare.

* în țara orbilor cel cu un ochi este împărat.

* învățăm cât trăim și tot neînvățați murim.

*Orice fel de meserie,/Nu e rău omul să știe./Meșteșugul vreme cere J
Nu se-nvață din vedere.*

* învățătura care intră doar pe urechi și ochi e ca mâncarea înghițită în vis; ca să rămână, ea trebuie să între în corp.

* întreaga lume e o școală.

* Ochii care nu se văd și învățătura neprimenită - se uită.

* Mai bine căști de la început ochii, decât mai apoi punga.

* Unde nu e cap - vai de picioare.

* Capul face - capul trage.

* Cine încearcă să tragă cu arcul ascultând muzică - nu nimerește nici ținta, nu aude nici muzica.

* La pomul lăudat să nu te duci cu sacul.

* Cine își pune mintea cu nebunul, este mai nebun.

* Se găsește ac pentru orice cojoc.

* Bate fierul cât e cald.

* încetul cu încetul se face oțetul.

* Cum îți așterni așa vei dormi.

* Omul sfințește locul.

* *Nu te juca cu focul, nici cu coada ursului.*

* Ce-i în mână nu-i minciună.

Nu da vrabia din mână pe cioara din copac.

* Lac să fie, că broaște destule.

* încet, încet, departe ajungi.

* De unde tot iei și nu pui, curând se isprăvește.

* Lăcomia strică omenia.

* Banul e ochiul dracului.

* Scumpul mai mult păgubește și leneșul mai mult aleargă.

* Unde dai și unde crapă.

* Caută și vei găsi.

* Dacă ai ști că vei muri imediat, dar ai mai putea da un telefon cuiva - cui l-ai da? Ei bine, dă-1, ce mai aștepti?

Pentru sănătate și viață:

* Prin modul de viață, obiceiuri, preferințe alimentare, omul își face singur rău:

* *Omul boala singur și-o caută.*

* Acela care nu previne relele (prin cumpătare, exerciții fizice etc.) și așteaptă să vindece ori să se repare boala sau accidentul de-abia după ce acesta a apărut sau s-a întâmplat, e ca omul care începe să sape o fântână după ce i s-a făcut sete.

* Unde nu intră soarele și aerul pe fereastră, va intra medicul pe ușă.

* Odihna este secretul oricărui lucru bine făcut. Trebuie să te odihnești *înainte* de a fi obosit.

* Scoală-te și culcă-te devreme.

* Stai drept.

* Zâmbește, fii vesel - și lumea îți va zâmbi.

* Respiră corect. În fiecare moment al vieții tale fii atent cum respiri.

* Respiră numai pe nas. Respirația pe gură e ca și când ai băga mâncarea pe nas.

* Cine se închină pântecului, poftelor și plăcerilor, va avea mulți stăpâni.

*** Mănâncă numai când ți-e foame.**

*** Nu mânca mult: *Orice lucru când e mai puțin - e mai cu gust.***

*** Cine mănâncă o dată pe zi e înțelept; cine mănâncă de două ori pe zi e om; cine o face de trei ori pe zi e ne-om.**

*** De la orice masă trebuie să te scoli puțin flămând.**

*** După fiecare masă fă o plimbare de cel puțin 15 minute.**

*** Nu contează ce și cât mănânci, ci ceea ce și cât digeri.**

*** Ești ceea ce mănânci.**

*** Oamenii își sapă mormântul cu dinții (nefolosiți corect).**

*** Mestecă bine și complet mâncarea, nu te grăbi.**

Mâncarea trebuie băută, iar băutura mestecată. Lichidele nu se beau hulpav, ci mai întâi se țin puțin în gură (să se încălzească, să se amestece cu saliva).

*** Din când în când postește.**

*** Bea apă multă, suficientă, astfel încât urina să-ți fie incoloră. Dacă urina e colorată, închisă la culoare, înseamnă că n-ai băut suficientă apă.**

*** Nu bea nici un fel de alcool:**

Fie omul cat de bun,/ Vinul îl face nebun.

*** Murdăria este marna bolilor și sărăciei, fiica prostiei și lenei.**

*** Freacă-te pe corp în fiecare dimineață cu un prosop sau o cârpă aspră și udată cu apă rece.**

*** Spală-te cu apă rece.**

*** Spală imediat după folosire ambele capete ale sistemului digestiv (gura,**

anusul).

* Spălarea mâinilor înainte de masă te ferește de boli mai mult decât toate

medicamentele la un loc.

* Degeaba ești curat pe dinafară dacă nu ești curat și pe dinăuntru.

* O adevărată doamnă nu miroase - nici măcar a parfum.

20.3. ȘCOLARIZAREA PENTRU SUPRAVIEȚUIRE

Istoria omenirii devine din ce în ce mai mult o întrecere între educație și catastrofă (H. G. Wells)

S-ar putea ca unii cititori să spună: cele citite în carte sunt simple, chestiile astea de supraviețuire eu le știam dinainte, demult!

Poate le știau - dar după ureche. Aspectul important este altul: s-au gândit vreodată serios la ele? Au făcut ceva practic pentru a le însuși temeinic? Au tras oare din cunoștințele lor concluziile evidente și au luat vreo măsură pentru a nu avea neazuri? Sau le-au neglijat?

E bine să înveți și să știi ceva temeinic, nu vag.

Supraviețuirea e o treabă serioasă, în fiecare zi actuală, care admite doar rareori „reexaminări”.

Deci, învață temeinic, mereu, toată viața. *Oricât ar fi știința de scumpă - tot e mai ieftină decât neștiința!* (Grigore Moisil).

Școlarizarea înseamnă atât *instrucție* (acumulare de informații, cunoștințe, îndemânări), cât și *educație* (obținerea unei atitudini critice, constructive, responsabile și eficiente). Instrucție ar fi asimilarea cunoștințelor expuse în acest Manual; educația ar fi utilizarea lor corectă și conștientă în contextul respectării simultane a regulilor de bun simț, politețe, etică, protecția mediului etc. *Omul educat este față de cel needucat ca viul pe lângă mort - zicea Diogene.*

Nu lăsa pe mâine ce poți face azi. Nu aștepta să se întâmple necazul (care vine inevitabil dacă te porți iresponsabil și inconștient) - și după aia să te rogi: *Doamne, fă te rog ca pentru mine 2x2 să facă 5* (așa cum fac mulți oameni, care de fapt știu că au greșit, ce și cum, dar speră să dreagă busuiocul cu o minune). Adică *pregătește-te!* Degeaba aștepti și te bazezi pe noroc sau pe alții. Fii cinstit cu tine însuși și acceptă realitatea cum e ea de fapt. Adevărata rugăciune e «mulțumesc Doamne» sau «Doamne, ajută-!»

și nu «Doamne iartă-mă» sau «Doamne ajută-mă». De ce să te „ierți” Dumnezeu? Că ai făcut și continui să faci păcate? Sau să te „ajute” să scapi teafăr - după ce faci o nelegiure?

Soluția e simplă: nu mai face păcate, fii cinstit și n-o să mai fii „silit” să cerșești milă, nici ajutor.

Ține seama de situație și acționează cu responsabilitate și maturitate. Nu „gândeți” ca Gigei, căruia maică-sa îi strigă: astâmpără-te și nu mai trage pisica de coadă! La care copilul răspunde: «dar nu o trag; eu doar o țin de coadă»...

La întrebarea „care e cauza relelor actuale - indiferența sau neștiința?”, cineva răspundea: *nu știu și nu mă interesează...* Nu fi nepăsător. Un călugăr îmi spunea: *cel mai mare păcat al omului e nesimțirea* (notați numeroasele înțeleșuri).

Când ceva nu-ți merge, sau nu știi, nu mai da vina pe alții: părinți, profesori, șefi, străini etc. Uită-te în oglindă (dacă mai poți): acolo e vinovatul pentru prostia și soarta ta. Învățătura și școala NU este *doar* pentru copii și tineri, cum le place să creadă majorității oamenilor (care stau prost cu gândirea). Învățătura continuă, *la orice vârstă*, e cheia care - singură - te mai poate ridica și salva, pe tine și Țara.

* Școli, cursuri recomandate (multe se pot urma și la noi în țară - trebuie doar să le cauți):

- De ghizi montani;
- De înot;
- De alpinism și speologie;
- De arte mațiale;
- De vânătoare, pescuit;
- De scufundare (liberă sau cu aparate de respirat);
- De canotaj și bărci cu pânze;
- De prim ajutor;
- De medicină naturală (automasaj, tratament cu ceaiuri, plante etc);

- *Comandamentul Protecției Civile* organizează periodic exerciții și antrenamente pentru populație, pentru situații de dezastre sau calamități naturale.

- *Crucea Roșie* organizează cursuri de prim ajutor.

- *Asociația Națională a Salvatorilor Montani din România* organizează școli Salvamont de vară și de iarnă.

Astfel de cursuri sau școli au durate de aproximativ 1-10 săptămâni.

Însă - *atenție: orice școală și învățatură costă banii* 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 băga învățătura 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 sătească tradițională: să coși, să sapi, să faci focul, să te cațări, să sari, să jupoi un animal, să îngrijești un bolnav, să gătești, să împachetezi și să ridici greutatea, să negociezi, să te tocmești ș.a.m.d. Devino policalificat. 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;

- Drumeție - la munte sau în deltă;

- Alpinism, cățărare;

- 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. *Drumeția cu cortul* este sportul cel mai apropiat de problematica *survival*-ului. Cele mai folositoare *deprinderi fizice* sunt: alergarea, cățărutul (în copac, pe stâncă), căderea și ridicarea în picioare, ridicarea și căratul greutăților, înotul, autoapărarea.

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 autodepășire, nu o distracție facilă, adormitoare.

Dacă ai citit *Manualul* și continui să *privești* sportul - înseamnă că nu ai înțeles nimic din carte. Mai bine *dăruiește-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 sportive ori parasportive, apropiate de unele aspecte ale *survival*-ului:

- Turism, drumeție;
- Alpinism;
- Speologie; -Parașutism;
- Vânătoare, Pescuit;
- Cercetașii României.

* în străinătate (vezi pe Internet) se oferă numeroase cursuri și școli *speciale* pentru *survival* în zone sălbatice, nelocuite: pădure, junglă, deșert ș.a.m.d. sau pentru supraviețuire urbană (autoapărare, salvarea din dezastre etc). De asemenea, există cursuri și pentru activități mai speciale, înrudite cu supraviețuirea: mersul cu pluta sau barca pe râuri vijelioase (*rafting sau boating* etc); concursuri de traversare a unor ținuturi aride, sălbatice pe jos, cu mașina, cu motocicletă sau cu bicicleta. La un astfel de concurs, *Aventura Marlboro*, au participat cu succes și câțiva români.

Cursurile sunt organizate de mici societăți specializate conduse de experți (militari pensionați - dar și profesori de educație fizică sau ghizi montani).

În SUA și Europa de Vest a apărut în ultima vreme și a luat un mare avânt un nou fel de școli (de perfecționare) pentru *cadrele de conducere* din întreprinderi: *outdoor training* (școlarizare în aer liber).

Concepția acestui nou tip de educație este că orice om pus în condiții grele, extreme, de viață și supraviețuire își mobilizează exemplar resursele corporale și mintale, la un nivel incomparabil mai înalt decât o face în mod normal, în viața obișnuită (la birou). Se consideră că respectivii au deja cunoștințele profesionale manageriale necesare, dar nu le aplică suficient de energic și de eficient - din cauză că sunt moleșiți de viața sedentară. Prin aceste „cursuri”, managerii sunt „biciuiți” să-și valorifice potențialul (mental - cel corporal fiind mai puțin necesar în munca de birou) - ca să le crească performanțele profesionale.

Programa fiecărei școli de acest tip e axată pe câte un sport sau o solicitare extremă: *rafting* (coborârea unui torent vijelios, periculos, pe o plută sau o barcă pneumatică); *bungee jumping* (aruncarea în gol, legat de o coardă elastică lungă); traversarea unor prăpăstii pe o coardă; cățărarea pe Everest; mersul cu picioarele goale pe jăratice (tehnica yoghină de concentrare mentală) etc.

Foarte adesea se urmărește și un al doilea principiu: învățarea lucrului în echipă (*team-work*).

Programul unui astfel de curs (de obicei cu durata de 2-3 zile, la sfârșit de săptămână, dar și mai lungă - 2 săptămâni) conține, după aplicația în aer liber (una-două zile), o zi de discuții în sala de clasă: evaluarea experienței respective și comportării cursanților în timpul aplicației, plus comentarii competente în legătură cu posibilitățile de aplicare a celor trăite și învățate, în activitatea profesională. Evident că cel care conduce discuțiile și analiza trebuie să fie un excelent profesionist în formarea cadrelor. În comparație cu metodele tradiționale, această nouă metodă de școlarizare denumită și „educație experiențială” produce efecte educative mai puternice și mai durabile, privind dobândirea capacității de stăpânire a unor situații complexe, de inovare, de conducere, de spirit de echipă și de comunicare, dar și pentru multe alte aspecte ale vieții moderne.

Rezultatele concepțiilor divergente de educație de la noi și din vest sunt evidente: ia uitați-vă în jur, câți directori, politicieni, colonei, generali români sunt obezi, ineficienți și câți manageri americani sunt slabi și eficienți? Președintele Rusiei face judo, primul ministru al Japoniei face aikido - și rezultatele țărilor respective se văd. Câți manageri români (din orice domeniu) sunt creativi, dedicați și interesați (de meserie, nu numai

de banii personali ...) și câți fac sport - ca cei americani? Deoarece nu e nevoie să alergi după bani ca un obsedat; ei vin de la sine - dacă faci ce trebuie (vezi Bill Gates).

Învățarea supraviețuirii în natură (survival) pentru *civili*, trebuie să se bazeze pe experiența practică a elevilor - nu (doar) pe audierea unor conferințe. Numai când elevul are un rol activ se obține înțelegerea mai bună și memorarea mai îndelungată a cunoștințelor, a atitudinii și îndemnării necesare. Cursul respectiv trebuie să prezinte elevului probleme pe care acesta să le rezolve, nu informații și fapte pe care să le memoreze. Omul reține cam 10% din ce aude, 15% din ce vede, dar 80% din ce exersează.

Cel mai bun învățător e să faci singur.

Un astfel de curs (de scurtă durată) se poate adresa tinerilor și adulților sănătoși care nu au pregătire sau preocupări în domeniu. El constă din lecții teoretice și practice, urmate de un stagiu de trai nemijlocit în sălbăticie și singurătate.

În plus (re)descoperirea calităților, defectelor și posibilităților proprii și ale mediului înconjurător va stârni respectul elevului pentru el însuși și natură, îl va face conștient de lumea în care trăiește.

Scopul cursului de supraviețuire: verificarea practică și însușirea în condiții reale a principiilor pe care se bazează supraviețuirea:

- Dezvoltă și consolidează atitudinea de a se descurca („uite că pot să fac”), a încrederii în forțele proprii (aceasta se poate transfera și asupra interacțiunilor umane din viața obișnuită).

- Dă elevului ocazia să rezolve probleme reale prin acțiuni personale de planificare, pregătire și gândire logică bazată atât pe cunoștințe științifice cât și pe inspirație sau improvizație.

- Conștientizează problema ecologică: elevul devine un participant activ într-un sistem ecologic dat. Cu ajutorul cunoștințelor, îndemnării și atitudinii sale, elevul va lua din mediul înconjurător: spațiu vital, adăpost, hrană, apă. Pe baza experienței sale practice, elevul va trage concluzii în legătură cu atitudinea corectă și metodele de utilizare a resurselor disponibile (ale zonei de practică; ale întregii planete).

Programa lecțiilor pregătitoare (teoretice și practice): pregătirea și planificarea unei călătorii sau a unei expediții; prevederea și analiza

greutăților și problemelor ce pot apărea; meteorologie; flora și fauna; găsirea hranei și apei; amenajarea unui adăpost; aprinderea focului; primul ajutor; improvizare; orientare; semnalizare; pericole; reguli de bună purtare.

Înșușirea cunoștințelor predate se verifică printr-un examen a cărui absolvire îți dă voie să participi la partea a doua - practică.

Programa stagiului practic de supraviețuire în natură:

- *Locul*: într-o regiune nelocuită (indiferent de altitudine); fiecare elev este condus și lăsat în zona sa (dinaintea stabilită de instructor), unde va trebui să supraviețuiască singur 3-4 zile, până va fi „salvat”;

- *Când*: în orice anotimp;

-*Sarcini*: amenajarea unui adăpost; adunarea lemnului pentru foc; aprinderea focului fără chibrituri; amenajarea unui alambic solar; culegerea sau obținerea hranei; scrierea unui caiet cu însemnări;

- *Supraveghere*: elevul ține legătura de două ori pe zi cu instructorul, prin telefon mobil;

- *Dotare și echipament*: numai trusa minimă de supraviețuire confecționată și pregătită de elev (vezi #2.4) și hainele cu care e îmbrăcat. Nu se admite nici un adaos de hrană, apă, sac de dormit, haine ș.a.m.d.

Finalizarea cursului: discuție amănunțită în grup, cu o analiză și critică a comportării individuale în cursul stagiului practic.

În continuare redăm programa unui *curs de bază* pentru supraviețuire, cu durata de 26 zile, oferit de una din numeroasele școli americane (*Outward Bound* din Greenwich, Connecticut, SUA) pentru tineri de 17-23 de ani.

Prima săptămână - Pregătire fizică generală: alergare, drumeție, cățărare, înot etc.

A doua săptămână - Lecții de: prim ajutor, căutarea și salvarea accidentaților, cunoașterea și întrebuințarea echipamentelor, planificarea și pregătirea hranei, orientare și deplasare în diverse feluri de teren, pregătirea unei călătorii, protecția mediului.

A treia săptămână: cursanții sunt împărțiți în grupe de 8-12 persoane care fac scurte călătorii în teren dificil, cu dormit în aer liber etc. Urmează

expediția solo: O ședere de trei zile și nopți de unul singur în sălbăticie, cu minim de echipament (vezi mai sus).

A patra săptămână: alpinism (cu coardă) și o călătorie dificilă de 4 zile, cu supraveghere minimă din partea instructorilor.

Învăță tu, dar ajută-i și pe alții să învețe: problema educației are **două sensuri:** să înveți tu, dar și tu să înveți pe alții. Școlarizarea și ridicarea celor din jur este o sarcină cetățenească de importanță majoră, cu consecințe pe termen lung formidabil de avantajoase pentru ansamblul societății - deci și pentru tine (nu doar pentru EI!).

După ce ai studiat acest *Manual*, nu păstra ideile și cunoștințele numai pentru tine. Transmite-le și altora, nu fi egoist. Discută subiectul; trezește-i pe cei din jur. Oricum, tu vei ști mai mult decât pricepe majoritatea oamenilor.

Dacă reușești să faci un bine cuiva - o să-ți fie și ție mai bine. O faptă bună înseamnă în primul rând să nu faci una rea: de exemplu, să nu profiți de prostia sau de neștiința cuiva!

Facerea de bine are însă capcanele ei. Adeseori oamenii refuză o schimbare (uneori chiar violent), când nu-i văd foloasele. Omul respinge ceea ce nu înțelege. Deci, când vrei să ajuți un adult, nu te lupta direct și intempestiv cu inerția, inconștiența sau prostia lui, ci ia-l mai pe departe. Nimeni nu poate forța pe altcineva să devină deștept sau să facă eforturi pentru a scăpa dintr-un pericol pe care el încă nu-l vede; dar poate să creeze victimei condiții, s-o pună în situația de a constata singură că gândirea și învățătura e bună la ceva, că *cine are carte are parte*.

Ridică-i și pe ceilalți - care nici nu-și dau seama de existența problemei. Nu te lăsa, nu te amăgi că altcineva (autorități, școală, părinți) vor face lucrul acesta; educă-i, învață-i, ajută-i tu pe cei din jur să supraviețuiască cu demnitate: copiii tăi, membrii familiei, vecini, prieteni.

Din cer nu cade nici o pară mălăiață; nu ai decât ceea ce faci. Fiecare om sau popor are soarta, conducătorii și autoritățile pe care le merită, adică pe care-i produce, îi crește, îi alege și-i acceptă. Societatea civilă ești chiar tu. Dacă nu faci nimic - nimic obții; rămâi un milog, o victimă. Primul pas pe care îl poți face ca să îndrepti lucrurile strâmbe din jurul tău - e să te educi tu însuși; a doua - să-i înveți, să-i educi tu pe alții.

Cel mai bun cadou pe care-l poți face cuiva NU este un lucru sau bani - ci o ocazie, o oportunitate, o învățătură. *Dă-i un pește unui flămând -*

Îl saturezi o zi; învață-l să pescuiască și îl saturezi pentru toată viața. Când dai ceva de pomană (bani, mâncare etc.) nu faci o faptă cu adevărat bună: e doar un surogat de binefacere, o (auto)amăgire. Căci, ce realizezi de fapt? Doar prelungești cu o zi-două suferința și agonia milogului. Sau, mai rău, îi îmbogățești patronul, exploatatorul din umbră. O faptă bună înseamnă să-l ajuți să nu mai fie milog, leneș sau prost, să se întrețină singur.

Când se întâmplă un accident sau un dezastru, ajută-i pe toți cei din jur, în primul rând pe tineri - ei sunt viitorul. Dacă îți mai rămân forțe și mijloace, ajută-i și pe ceilalți. Se zice: *cine n-are bătrâni, să-i cumpere*; dar zicala se referă la vârstnicii înțelepți. De fapt aceștia nici n-au nevoie să fie salvați - ba chiar te salvează ei pe tine. Din păcate sunt și bătrâni (foarte mulți!) care și-au irosit viața degeaba, negândind și nepregătindu-se pentru necazuri și pentru bătrânețe. Pentru ei n-ar mai merita să consumi aiurea resursele disponibile (totdeauna limitate!). Ajutând un tânăr, îndrumându-l, poți spera c-o să-l îndrepti (să-l faci să gândească); în schimb calul bătrân nu mai poate învăța mersul în buiestru... *Iar pe cine nu lași să moară nu te lasă să trăiești.* Poate că atitudinea aceasta nu e creștinească, «frumoasă», dar precis e rațională și eficientă.

Prea puțin ajuți cu adevărat un om dacă o faci după ce e bolnav, sărăcit, bătrân sau lovit de soartă - trebuia s-o faci înainte, încă de când era copil. În fond, acum adultul nu are decât ce-a căutat, cu voia sau fără voia lui.

Educația înseamnă tradiție, părinți, școală, sudoare, efort neclintit. Exemplul personal este o metodă educativă deosebit de eficientă. Mai ales exemplul părinților are un rol deosebit de important în educația copiilor. Dar ce pot să învețe tinerii noștri de la părinții lor nepricepuți și iresponsabili sau de la profesorii chiulangii, de la polițiștii sau juriștii corupți sau VIP-urile inconștiente, fanariote? Dintr-o inexistentă tradiție colectivă pentru corectitudine, efort, abnegație și altruism? De câte ori n-ai descoperit că ceea ce ar fi trebuit să știi de mic, de la părinți sau din școală - ești nevoit să înveți ca adult, cu suferință, de la viață?

Și totuși - să nu pierdem speranța.

20.4. INFORMAREA CETĂȚENILOR

Știința înseamnă putere.

În România au apărut extrem de puține cărți pe tema supraviețuirii, practic inaccesibile marelui public. De altfel în țara noastră tehnica *survival*-ului a avut mult timp (oare s-a schimbat ceva în ultimii 10 ani?)

un caracter special, secret, fiind destinată armatei, poliției și securității. Chiar membrii acestor organisme nu învățau cu toții astfel de deprinderi folositoare, ele fiind rezervate puținoi trupe speciale (parașutiști, vânători de munte, etc).

Se pare că autoritățile noastre, surde față de interesul public (dar foarte interesate de bunăstarea lor proprie), se tem de cetățenii deștepți. Conducătorii cred că *un român care gândește independent - dușmanul autorităților*. Ei știu că un om deștept nu se mai lasă manipulat și jumulit ușor. Norocul nostru sunt obligațiile ce decurg din „integrarea euroatlantică”. Altfel, compatrioții noștri incompetenți și fripturiști, deveniți „autorități” (cu votul și sprijinul nostru...) s-ar comporta în continuare așa cum au tot făcut-o, neocupându-se de problemele reale, vitale ale țării. Știu ei „mai bine” ce le trebuie cetățenilor, adică prostimii: *punem et circenses* (pâine și circ). Lor le convine mult mai bine să „dea” populației o brumă de instrucție găunoasă (bazată pe o simplă memorizare, pe reflexe condiționate - ca la cățelii dresați: citire, socotire, literatură de scandal, cuvinte încrucișate, jocuri de noroc, telenovele, talk-show-uri, circ politic de mahala ș.a.m.d.), decât să-i învețe (cu mult mai mult efort) să muncească, să-și respecte cuvântul, să nu (se) fure. Adică -*să gândească, să-și planifice viața*. Dacă ar ridica prostimea - și-ar pierde privilegiile.

Și asta se petrece la noi tocmai când prin alte țări cunoștințele de tehnica supraviețuirii (ca să nu vorbim decât de ele) sunt la îndemâna oricui - mai recent revărsate și pe Internet. Acolo, însușirea lor de către populație este sprijinită și încurajată, chiar *impusă* cu fermitate de guvernele statelor respective, pentru numeroasele avantaje rezultate: scăderea numărului de victime în caz de calamități, reducerea cheltuielilor de tratament, recuperare în situațiile de criză etc. Plus efectul educativ general.

De exemplu - orice elvețian face conștiincios în *fiecare an* câte trei săptămâni de armată o concentrare foarte serioasă (inclusiv antrenamente de supraviețuire) până la vârsta de 55 de ani! Ei nu vor să intre nici în NATO, nici în Uniunea Europeană, dar au ajuns de mult în secolul XXI - fără să cerșească ajutor de la alții. Ei sunt pregătiți să supraviețuiască în orice situație. În schimb tinerii noștri chiulesc cât pot (cu sprijinul părinților și al autorităților) de la extrem de puțină instrucție armată „obligatorie”, iar ceilalți, adulții, continuă să aștepte căderea pereii mălăiețe, să bată pasul pe loc, să-și fure singuri căciula.... Să nu gândească. În loc să fie un fel de ultimă redută a luptei cu neștiința și nesimțirea tinerilor, armata noastră a devenit doar o fabrică de generali inutili. Pe de

altă parte, noi avem cel mai mic număr de studenți la mia de locuitori din Europa! Iar 60% dintre români nu au acces la informație, cu toată explozia media. Și ne mai mirăm de ce se duce de râpa țara.

Iată câteva cărți scrise de români, mai mult sau mai puțin axate pe supraviețuirea și *survival*.

- Supraviețuirea - Ed. Militară, București, 1970.

- Col. Gh. Suman - Muntele, spațiu de viață și luptă - Ed. Militară, București, 1990.

- Căpitan I. Dumitrescu - Viața în Munți - Tiparul Oltenia, București, 1932.

- Gh. Popescu, Al. Soare, Ovidiu Bârsan - Cunoștințe generale de protecția populației în caz de dezastru și în situații speciale - Editura Comandamentului Protecției Civile - București, 1995.

- FI. Frazzei - Sfaturi pentru drumeție - Editura Tineretului, Cultură fizică și Sport, București, 1956.

- FI. Frazzei - Pledoarie pentru munte - Manual pentru turismul de munte - Editura Medicală, București, 1998.

- Comisia Salvamont jud. Brașov - Prevenirea accidentelor turistice în munți - Brașov, 1975.

- Iordache Enache - Autoapărarea fizică - Edit. Militară, București, 1990.

- Valerică Dabu - Despre dreptul și arta apărării - RA Monitorul Oficial, București, 1994.

Poate or mai fi și altele pe care eu nu le știu. Oricum, sunt prea puține față de importanța temei. Dar există și pot fi consultate cu folos multe cărți din alte domenii, înrudite cu supraviețuirea: arte marțiale, drumeție, vânătoare, pescuit, gospodărie, comunicare, psihologie practică, diverse sporturi ș.a.m.d., cum ar fi:

- Ș. Derlogea, D. C. Ionescu - Aikido, Calea Armoniei - Ed. Apimondia, București, 1990.

- Ș. Derlogea - Taijiquan, Calea Perfecțiunii - Ed. Apimondia, București, 1994.

-N. Steiner, Dan Mânăstireanu - Curs practic de urgențe medico-chirurgicale (Introducere în medicina de dezastre) - Editura didactică și pedagogică RA, București, 1996.

- Învățăturile lui Neogoe Basarab către fiul său Teodosie, Ed. Minerva, București, 1984.

- L. A. Deac, E. Străinu - Armele mileniului 3 - războiul geoclimatic, Ed. Sophia, București, 2000.

- Dale Martin - Supraviețuirea în condiții de primitivism, Ed. Garell Publishing House, București, 2000.

- Vezi și paginile din Internet: www.alpinet.ro.

În schimb, numărul cărților apărute în străinătate pe tema supraviețuirii este impresionant. În ultima vreme au cunoscut o înmulțire și o dezvoltare spectaculoasă site-urile din Internet cu tema *survival* (poate că legat de isteria apocalipsei, a sfârșitului de mileniu). Bineînțeles, pe primele locuri sunt tot cei la care contează *omul nu autoritățile*: americanii, canadienii, englezii, japonezii; mai recent și nemții. Nu mai consum spațiul tipografie cu o listă, oricum incompletă, întrucât cine dorește le poate găsi foarte ușor.

Această carte trebuie să ajungă în toate casele.

Citește și dă mai departe!

Stimați cititori,

Intenționăm ca în următoarea ediție a cărții să adăugăm un capitol de „Adrese utile”. Dacă activitatea, întreprinderea, organizația Dvs. are legătură cu cele prezentate în carte (de exemplu turism, comunicații, autoapărare, salvare, școlarizare, echipamente specifice ș.a.m.d.), vă invităm să ne trimiteți oferta Dvs., informația respectivă pe adresa Editurii Amaltea. Va mulțumim.

Puteți cumpăra această carte direct de la Editura Amaltea apelând la serviciul „Cartea prin poștă” scriindu-ne la CP 9-8 București sau comenzi@amaltea.ro pentru comenzi prin internet.

SUPRAVIETUIREA

**Tehnici de supravietuire
si trai in conditii de izolare**

Autor: Manuel VLĂDUȚ

**...un veteran român al teatrelor
de operații din KOSOVO și AFGHANISTAN**

Motto:

"Do what you can,with what you have,where you are"
"Fă ceea ce poți, cu ceea ce ai, acolo unde te afli!"

Theodore Roosevelt

CAPITOLUL 1

PSIHOLOGIA SUPRAVIETUIRII

Este nevoie de mai mult decat cunostintele si maiestria de a construi adaposturi,de a gasi mancare,de a face foc si a calatori fara unelte de navigare standard, pentru a trece cu success printr-o situatie extrema.Unii oameni cu putina pregatire - sau deloc - reusesc sa supravietuiasca.Altii, desi fiind antrenati, nu si-au folosit priceperile si au murit.Cheia in orice situatie de supravietuire este starea mentala a individului in cauza. Sa ai calificari,cunostinte este important;dar dorinta de a supravietui este esentiala. Psihologia de supravietuire poate ca este mai important sau cel putin la fel de importanta ca si trusa de supravietuire.Inainte de toate trebuie sa evaluezi situatia in care te afli, sa incerci sa te linistesti, sa-ti limpezesti mintea si sa gandesti.

Nu uita regula 333:

3 ore expus la temperaturi extreme!

3 zile fara apa!

30 de zile fara mancare!

Nu spun ca e bine sa nu maninci 30 de zile, dar nu se recomanda mai ales in cazul in care nu ai apa.

PRIVITOR LA STRES

Intr-o situatie extrema omul se infrunta cu mult stres care pina la urma are un impact asupra gindirii lui.Stresul nu este o boala pe care o poti elimina si lecu,i,este o conditie prin care trecem toti. Stresul poate fi descris ca reactia noastra la presiune exterioara.Este numele dat experientei pe care o avem in

timp ce fizic, mental, emotional si spiritual raspundem la tensiunile vietii. Intr-o situatie critica un stres minor te ajuta sa gindesti. Stresul ne provoaca; ne da sansa de a invata despre valorile si fortele noastre. Stresul ne poate arata capacitatea noastra de a minui presiunea psihologica fara a esua; ne testeaza adaptabilitatea si flexibilitatea, ne poate stimula sa actionam mai eficient.

FACTORII STRESULUI

1. Durerea
2. Mediul inconjurator
3. Setea si Foamea
4. Oboseala

DUREREA

Este o reactie fiziologica normala, de aparare a organismului uman. Omul, lipsit de simtul durerii, este in mare pericol pentru ca nu reuseste la timp sa elimine factorul periculos. Pe de alta parte, durerea il irita si distrage pe om, iar durerea puternica continua ii influenteaza comportamentul si toata activitatea. Cu toate acestea omul este in stare sa se ispraviasca chiar si cu cele mai mari dureri, concentrindu-se asupra unei probleme, cautind iesirea dintr-o situatie, poate uita pe un timp de durere.

MEDIUL INCONJURATOR

Chiar si cele mai ideale conditii contin stresori legati de timp (frig si caldura), teren si varietatea de fiinte ce locuiesc pe aria data. Caldura, frigul, vantul, muntii, mlastinile, deserturile, insectele, reptilele priculoase si alte animale sint doar citeva din provocarile care te asteapta. In dependenta cum om isi minuieste stresul, mediul inconjurator poate fi o sursa de hrana sau si protectie sau poate fi cauza unui discomfort extrem ducind la rani, boli si chiar moarte.

SETEA SI FOAMEA

Fara apa si mancare omul slabeste si in definitiv, moare. Problema gasirii apei si hranei poate fi o sursa de stres!

OBOSEALA

Omul se forteaza a continua sa supravietuiasca si nu este deloc usor pe masura ce este tot mai obosit. Posibil ca la un moment dat sa devina atat de obosit incit chiar faptul de a sta treaz devine stresant !

TEHNICI DE CONTROL ALE STRESULUI SI DE CREȘTERE A REZISTENȚEI PSIHICE

Vă prezentăm mai jos câteva metode și tehnici uzuale, folosite în sport, în combaterea stresului de luptă dar și al celui cotidian, în exersarea și concentrarea atenției, în autorelaxare – înainte și după efort, în impunerea autosugestivă a voinței, etc.

A. EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE:

a)- în poziția șezând, cu coloana vertebrală dreaptă, elimină cât mai mult aer din organism, prin contractarea mușchilor abdominali;

- astupă-ți nara dreaptă prin presiunea ușoară cu degetul și inspiră pe nara stângă; imaginează-ți că odată cu aerul inspiri energie din mediul ambiant;
- reține-ți respirația, concentrează-te asupra acestei idei, apoi astupă-ți nara care fusese liberă până atunci și expira lent pe cealaltă nară;
- concentrează-te asupra ideii că elimini oboseala și încordarea odată cu aerul expirat;
- începe o nouă inspirație cu nara dreaptă și continuă ciclul prezentat mai sus.

b)- din stând sau șezând, expiră contractând brusc și rapid musculatura abdominală pentru eliminarea aerului cu zgomot, apoi, fără pauză, relaxează-ți mușchii abdominali, ceea ce duce în mod spontan la umplerea părții inferioare și mediere a plămânilor cu aer;

- urmează apoi un șir de respirații sacadate, în ritm rapid, prin contractarea și relaxarea musculaturii abdominale;

Acest exercițiu este recomandat pentru purificarea și întărirea plămânilor și a căilor respiratorii superioare, îndepărtează microbii care au pătruns în fosele nazale, încarcă organismul cu energie și prin aceasta contribuie la creșterea capacității de concentrare a atenției.

B. EXERCIȚII DE CONCENTRARE A ATENȚIEI

a) Exerciții de izolare de stimulii perturbatori externi:

Izolarea de stimulii exteriori poate fi practică, pentru antrenarea cu zgomotele specifice mediului și desprinderea spontană de acestea în timpul acțiunilor.

- din așezând comod, cu spatele drept, pune în apropiere un ceas cu un tic-tac puternic; închide ochii, relaxează musculatura și execută câteva respirații calmante;
- spune-ți în limbaj interior (în gând) că nu mai auzi tic-tac-ul ceasornicului. Imaginează-ți că ești insensibil la acțiunea stimulilor perturbatori. Odată familiarizat cu acest exercițiu, vei putea decide în mod voluntar să auzi numai acele sunete pe care dorești să le auzi;
- la început, exercițiul se execută 10 - 20 secunde urmând să mărești durata până la 1 - 2 minute.

b) Concentrarea atenției pe obiecte concrete (metoda Tratak):

- alege o imagine simplă, neutră, de culoare odihnitoare (verde deschis, albastru deschis, cenușiu) desenată pe un carton;
- plasează cartoul la 1 - 1,5 m. în față, astfel încât să-l poți privi fără dificultate. Așează-te într-o poziție comodă, relaxează-ți musculatura și execută câteva respirații liniștite;
- fixează apoi centrul figurii (la început 10 - 20 secunde apoi 1 - 2 minute) fără să clipești, până când figura începe să fluctueze;
- în acel moment ai senzația că ea își schimbă culoarea, iar ochii încep să lăcrimeze. Închide ochii și vizualizează mental figura. Fă totul ca vizualizarea mentală care urmează fixării să fie perfect clară și limpede, chiar în absența figurii;
- prin exersare se dobândește capacitatea ochiului de a-și reprezenta imaginea obiectului (figurii), la comanda voinței; în orice moment metoda Tratak reduce agitația minții și contribuie definitiv la dezvoltarea puterii de concentrare.

c) Concentrarea pe o imagine mentală:

- alege-ți o poziție comodă și relaxează-ți musculatura. Execută câteva respirații calmante;
- alege o imagine simplă, neutră, de culoare odihnitoare și caută cu ochii închiși să vizualizezi imaginea respectivă;
- încearcă să îți reprezinți imaginea în toate detaliile ei. Vei remarca faptul că imaginea aleasă tinde să fluctueze sau să dispară de pe ecranul mental, care este invadat de gânduri fără legătură cu imaginea aleasă;
- când acest lucru se întâmplă, readu încet imaginea aleasă și continuă să o vizualizezi.

C. EXERCIȚII DE AUTORELAXARE

a) Metoda Saihtdinov.

Pentru învățarea relaxării se poate utiliza următorul text:

1. "Mă liniștesc, mă deconectez de tot ce este în jurul meu, nu mă gândesc în mod special la nimic. Relaxez voința, mă destind, mă odihnesc.

2. Îmi reprezint mental propria înfățișare; fața mea e liniștită, destinsă, senină, fără semne de tulburare. Mușchii feței sunt relaxați, fruntea este relaxată. Pleoapele devin grele, se lasă în jos. Mușchii gurii și maxilarele sunt relaxate. fața e liniștită, destinsă, relaxată.
3. Respirația e egală, lentă, liniștită; respir ușor, liber, liniștit.
4. Bătăile inimii se liniștesc. Inima bate liniștit, egal, ritmic.
5. Mușchii brațului drept se relaxează. Mușchii brațului stâng se relaxează. Degetele se încălzesc ușor; mâinile se încălzesc. Mâinile și brațele sunt nemișcate, relaxate.
6. Mușchii piciorului drept se relaxează, se încălzesc. Mușchii piciorului stâng se relaxează, se încălzesc. Mușchii picioarelor sunt relaxați, destinși, calzi, nemișcați. Simt o căldură plăcută în picioare.
7. Tot corpul este relaxat, nemișcat. Mușchii abdomenului și spatelui sunt relaxați. Simt o căldură plăcută care se scurge prin tot corpul. O căldură plăcută îmi inundă tot corpul. O stare de toropeală îmi cuprinde mintea. Intru într-o stare de somnolență”.

După 15 - 20 minute de odihnă, militarul poate folosi următoarele forme, cu caracter de montaj psihologic autosugestiv:

1. “Din toți mușchii mei dispare senzația de greutate și de relaxare. Simt o senzație de răcoare. Senzația de rece îmi face “pielea de găină”. Palmele și labele picioarelor devin reci.
2. M-am odihnit. Mă simt vioi și alert. Respirația devine mai activă. Inima bate mai puternic, mai energic. Capul e limpede, mintea clară. Mușchii sunt puțin încordați. Sunt activ și energic. Sunt gata să primesc mari încărcături de efort în antrenament (misiune). Sunt rapid și rezistent.
3. Deschid ochii. Mă uit atent, concentrat. Simt activarea energiei. Sunt plin de forță.
4. Am o bună capacitate de efort. Corpul mi se încordează ca un arc. Sunt pe deplin mobilizat. Sunt gata să acționez, să-mi manifest voința” (metoda este indicat să fie aplicată înaintea începerii unei misiuni de luptă).

b) Antrenamentul autogen (metoda Schultz)

Se practică într-o cameră liniștită, bine aerisită și suficient încălzită. Subiectul stă într-un fotoliu cu spătarul înalt sau culcat pe pat cu fața în sus, picioarele întinse și ușor depărtate unul de altul, mâinile pe lângă corp iar capul sprijinit pe o pernă mică. În această poziție fiind, cu ochii închiși și complet relaxat, se rostesc în gând anumite fraze, cu o concentrare maximă asupra acțiunii exprimate. Primul ciclu al antrenamentului autogen este format din opt exerciții, pentru învățarea și însușirea fiecăruia fiind nevoie de cel puțin două săptămâni. Exercițiul respectiv se execută de două ori pe zi, durata sa fiind de cinci minute.

Exercițiile antrenamentului autogen :

1. **Exercițiul întâi** - urmărește realizarea calmului. Pentru acesta se rostește următoarea frază: “Totul este calm și liniștit, sunt calm”.
2. **Exercițiul al doilea** - urmărește menținerea senzației de greutate într-unul din membre. În acest scop se rostește următoarea frază: “Brațul meu drept (stâng) este foarte greu”. Acest exercițiu se execută numai pentru un singur braț, senzația obținută extinzându-se ulterior și la celalalt.
3. **Exercițiul al treilea** - se execută pentru realizarea senzației de căldură într-unul din brațe, cu următoarea frază: “brațul meu drept (stâng) este foarte cald”. El contribuie la dilatarea vaselor de sânge și obținerea unei senzații de căldură în membrul respectiv. Exercițiul acesta, ca de altfel și cel dinainte, se poate executa și pentru membrul inferior. Senzația obținută se va extinde ulterior și la restul membrelor.
4. **Exercițiul al patrulea** - urmărește declanșarea senzației de răcoare a frunții. În acest caz se rostește următoarea frază: “Fruntea mea este răcoroasă”.
5. **Exercițiul al cincilea** - se execută pentru dobândirea controlului asupra inimii. Frază stereotipă utilizată este: “Inima este liniștită și bate puternic”.
6. **Exercițiul al șaselea** - urmărește reglarea respirației, folosindu-se următoarea frază: “Respira adânc și liniștit”.
7. **Exercițiul al șaptelea** - duce la realizarea senzației de căldură la nivelul pântecului. Executantul va trebui să spună frază: “Pântecul meu este cald, iradiază căldură”.
8. **Exercițiul al optulea** - se recomandă pentru prevenirea stării de moleșală, posibilă, după executarea celor de mai sus. În acest scop se va rosti următoarea frază: “Respir adânc, îmi încordez brațele și deschid ochii”.

c) Autorelaxarea concentrativă (tehnică de antrenament autogen) :

- durata antrenamentului: 1 - 2 luni, până la 15 minute de 2 - 3 ori pe săptămână.

I. Concentrarea:

- din poziția culcat pe spate sau șezut (pe scaun, în genunchi, cu picioarele încrucișate), având poziția corpului cu fața spre nord sau est, cu palmele direcționate cu fața în sus;
- se închid ochii și se caută mental “cel de-al treilea ochi” poziționat între sprâncene, apărând ca un punct rotund, luminos, de culoare galbenă, roșiatic, din ce în ce mai intens;

- menținând mental punctul luminos se elimină treptat orice gând rebel, orice zgomot din jur, obținând concentrarea maximă.

II. Relaxarea:

- se repeta încet, cu voce scăzută, monotonă, formele intenționale (autosugestii) adresate unor părți ale corpului sau unor funcții psihosomatice, în scopul obținerii autocontrolului.
- Exemplu de formulă intențională adresată sistemului nervos: "Sunt calm, relaxat, am autocontrolul. Nimic și nimeni din jur nu mă influențează. Am răbdare, multa răbdare. Creierul meu reacționează destins, lucid; fac absolut totul cu sânge rece, meticulos".
- Exemplu de formula intențională adresată aparatului locomotor: "Picioarele mele sunt relaxate, moi. Mușchii s-au relaxat, simt tălpile reci, ușoare; gamba sunt destins, genunchii flexibili. Simt o amorțeală plăcută urcând spre coapse. Acum ambele picioare sunt relaxate".
- acest gen de formule intenționale se repetă de mai multe ori, rar, în timpul concentrării, timp de până la 15 minute, până se face simțită starea sugestionată în timpul repetării.
- se poate continua - în cazul părților corpului - relaxarea succesivă obținând aceleași rezultate.

III. Ieșirea din starea de concentrare

- nu se recomandă ieșirea bruscă din exercițiul de autorelaxare.

După obținerea stării induse de formulele intenționale, se continuă cu o formulă de genul: "Corpul meu se încălzește, pulsul este normal, simt mușchii întărindu-se, amorțeala dispare".

- se repeta de 5 - 6 ori.
- punctul luminos - "cel de-al treilea ochi" (al subconștientului) începe să se estompeze, aceasta obligându-se prin rotirea globilor oculari, menținând pleoapele închise.

după dispariția punctului luminos se deschid ochii, ieșind definitiv din starea de concentrare.

CAPITOLUL 2

SUPRAVIEȚUIREA

METODE DE PREVEDERE A TIMPULUI PROBABIL

Cunoașterea indicilor de prognozare a vremii îți permite planificarea riguroasă a acțiunilor, mărindu-ți astfel șansele de supraviețuire. Iată câteva dintre indicii:

a) Previziunea timpului prin urmărirea comportamentului animalelor și plantelor:

Timp frumos

- Animalele sălbatice pasc liniștit sau aleargă (zburda);
- Turmele de oi și vite pasc liniștite;
- Vulturii planează la mare înaltime;
- Șoarecii și șobolanii stau afară din vizuina;
- Șerpii și șopârlele stau la soare pe stânci;
- Albinele, furnicile sunt în plină activitate;
- Trifoiul își apleacă tulpina și își pliază frunzele;
- Ciuboțica cucului își desface frunzele și florile;
- Măcrișul își deschide frunzele;
- Seara, iarba se umple de rouă.

Timp urât

- Animalele sălbatice coboară în zone adăpostite;
- Turmele de oi și vite se întorc spre staule, ori se adăpostesc la piciorul stâncii;
- Câinii părăsesc turmele și se întorc la stana;
- Tăunii, muștele și țânțarii sunt foarte agresivi, enervând animalele domestice;
- Șoarecii și șobolanii intra în adăpost;
- Vulturii coboară la cuiburi;
- Corbii și ciorile se adună în stoluri, croncane și zboară perpendicular pe direcția furtunii care se așteaptă;
- Rândunelele și lăstunii zboară razant cu solul;
- Albinele rămân în stup;
- Trifoiul își ridică tulpina și se desface;
- Ciubotica cucului își strânge frunzele și florile;
- Iarba se umple de roua dimineții chiar dacă cerul a fost acoperit.

b) Previziunea timpului prin observarea unor fenomene atmosferice naturale:

Timp frumos

- Aparitia unui strat subțire ceata deasupra crestelor si vârfulor munților;
- Aparitia cetii seara pe vai;
- Lipsa vântului;
- Vant slab din orice direcție, asociat cu un cer senin sau puțin noros dimineața;
- Timp frumos, iar vântul sufla din direcția nord cu viteze mari moderate;
- Vantul pornit odată cu înnoptarea prevestește timp frumos;
- Timp frumos, iar vântul bate din direcția S-E si E, timpul ramane in continuare frumos;
- Inseninarea cerului;
- Racirea timpului noaptea si aparitia fenomenului de rouă;
- Culoarea purpurie a norilor înainte a apusului soarelui;
- Prezenta cerului pâcios si a vizibilitatii slabe, ca si aparitia curcubeului, datorita impuritatilor ramase in atmosfera, prevestesc timp frumos;
- Cerul roz înainte de răsărit;
- Cerul galben-auriu înainte de rasaritul soarelui, înseamnă ca ziua ramane frumoasa;
- Fulgerul fără nori prevestește timp frumos.

Timp urât

- Soarele răsare in ceata;
- Presiunea atmosferica scade continuu;
- In jurul soarelui (lunii) apar si se mențin mai multe cercuri colorate;
- Aerul este mai transparent si se observa mai clar diferite detalii ale obiectelor;
- Pe vârfulurile si piscurile izolate ale munților apar nori denși care se deplasează cu mare viteza pe verticala;
- Stelele sclipesc mai puternic;
- Cerul galben - pal la apusul soarelui arata ca timpul va deveni ploios;
- Cerul roșu-murdar-violet, atât la răsăritul cat si la apusul soarelui este prevestitor de vreme rea sau chiar de furtuna;
- Cerul de culoarea alburie puțin incetosata prevestește furtuna;
- Vantul slab cu soare arzător prevestește vreme rea;
- Vant din direcție N-V cu tendința de întărire înseamnă că in următoarele zile vremea se strica (vara ploua, iar iarna viscoleşte);
- Când ploua sau ninge, iar vântul sufla puternic din S, timpul se menține urat;
- Când brizele de vale si de munte se întrerup, timpul se schimba;
- Norii Cirus la orizont sau traversând orizontul din N-E prevestesc timp schimbător;
- Norii Cirus din S-E cu tendința de a deveni Cirostratus prevestesc peste 1-2 zile schimbarea vremii;
- Norii Cirocumulus la orizont, Cirostratus, Altostratus si Cumulonimbus prevestesc vânt si furtuna, timp urat, descărcări electrice, ploaie cu zăpadă.

PROCURAREA ȘI PREPARAREA HRANEI

În situația când ești izolat și rația de hrană personală este pe terminate sau s-a terminat, trebuie să fii în măsură să-ți procuri și să prepari hrana provenită din mediul înconjurător.

REȚINE;

Sunt comestibile:

- toate animalele sălbatice (vânatul), erbivore sau carnivore; excepție face vulpea, datorită mirosului sau puternic cu iz de usturoi;
- toate păsările sălbatice - chiar dacă sunt păsări de apă sau de pradă; o oarecare excepție o face corbul sau cioara - din cauza cărnii sale deosebit de tare și cu gust neplăcut (dar poate fi totuși mâncată în condiții extreme);
- ouăle găsite în cuiburile păsărilor sălbatice, indiferent de specia lor, cu condiția ca acestea să nu fie clocite;
- șerpii veninoși sau neveninoși, sunt extrem de gustoși (gust între pui și pește). De preferat sunt șerpii de apă, de talie mijlocie. Se mănâncă fripi pe jar, sau cu sosuri diverse, după ce în prealabil au fost jupuți și li se îndepărtează capul;
- broaștele de apă - se consumă numai membrele inferioare (pui de balta după ce au fost jupuite, fripte, prăjite sau în sosuri); broasca râioasă - este comestibilă, dacă i se îndepărtează cu grijă pielea care conține glande cu substanțe toxice și se spală bine cu apă;
- broaștele țestoase (de uscat și acvatice) - se mănâncă după fierbere, partea cărnăasă din interiorul carapacei. La fel, sunt comestibile ouăle acestora pe care le depun în nisipul de pe marginea râului sau în frunzăriș aflat în fermentație;
- peștii - de toate speciile, aflați în râuri și lacuri cu apă dulce sau sărată;
- racii - care se găsesc în scobiturile de sub malurile bălților, râurilor și pe fundul nămolos al bălților, se consumă cleștii și coada după fierbere;
- scoicile de lac și de râu - se consumă partea cărnăasă din interiorul cochiliei;
- melcii - de preferat cei de talie mare (culoare cafenie, se întâlnesc în crânguri, islazuri, marginea dealurilor, livezi, mai ales dimineața în zori, pe rouă sau după ploaie, în orice perioadă a zilei) - se fierb, după care se consumă partea cărnăasă, prajiti cu usturoi sau cu diverse sosuri, sau pur și simplu fierți;
- insectele de talie mare: cărbușii, lăcusta verde - se mănâncă după ce în prealabil au fost fripte pe jar. Sunt foarte gustoase și conțin multe proteine;
- larvele de insecte, râmele, se consumă în stare naturală (râmele sunt dulci, datorită conținutului lor masiv de glucide).

Folosirea capcanelor și a curselor

A. Capcane

a. Reguli la instalarea unei capcane:

- înlătura orice miros care poate îndepărta animalele;

- pala capcana cu apa clocotita sau leșie din cenușa de lemn; clateste bine de mai multe ori; ascunde-o sub un strat de frunze uscate; manipuleaz-o ulterior cu bețișoare;
- nu aduce modificări minime mediului in care acționezi;
- pregătește capcana cat mai departe de locul unde va fi instalata;
- instaleaz-o pe inserat si ancoreaz-o de un punct fix;
- pune momeala numai după instalarea acesteia;
- pune momeala la locul ales 2 - 3 zile la rând înainte, pentru a obișnui animalul cu prezenta hranei.

b) Tipuri de capcane:

Capcana cu arc - fig. nr. 1

- alege un arbust tânăr, cu crengi lungi, drepte si flexibile, pe marginea potecii animalului;
- confecționeaza un crăcan de lemn; infinge-l cu partea bifurcata in pamat, lateral de arbust, pe cealaltă parte a potecii;
- cioplește un bat subțire, cu cârlig la un capăt, in care sa înfigi momeala;
- leagă sfoara (sarma) cu un capăt de una din crengile arbustului ales si la un capăt leagă-i un capăt scurt (10 - 15 cm.);
- leagă capătul latului de mijlocul lemnului scurt (opritor);
- întinde sfoara (sarma) arcuind creanga;
- introdu latul cu opritorul prin spațiul dintre crăcan si sol;
- fixează bațul cu momeala intre crăcan si opritor;
- aranjează circular latul pe pamat; astfel încât momeala de pe bat sa fie intre nodul si centrul latului;
- maschează latul cu frunze uscate.

Capcana "Fierăstrău" - fig. nr. 2

- alege patru crengi drepte (de esența tare de preferat), groase de 2,5 - 3 cm., trei dintre ele taele la lungimea de 30 - 40 cm., iar una la lungimea de aproximativ 1,50 m.;
- ascute bine cele trei bucați de lemn la un capăt, apoi pârlleste-le la foc (pentru întărirea vârfului);
- leagă cele trei bucăți de lemn (capete de lance) cu capătul neascuțit, perpendicular pe creanga tăiata mai lunga, la distanta de 25 - 30 cm. intre ele;
- leagă o sfoară dubla de tulpinele a 2 copaci de marginea potecii, la înaltimea de 1,50 - 2 m. (in funcție de vânatul vizat);
- introdu capătul liber al ansamblului de lănci intre cele doua sfori dintre copaci;
- pregătește doi țarusi curbați la un capăt si înfinge-i in pamat, de o parte si de alta a potecii, la o distanta de 3 - 4 m. intre ei si la o distanta de 0,7 - 1 m. fata de copaci pe care este montata capcana;
- pregătește o sarma subțire si rezidenta, lunga de câtiva metri;
- rasuceste sfoara dubla cu ajutorul pârghei formate de lemnul ce susține lăncile, pana la refuz (ca la fierăstrău);
- leagă un capăt al sârmei de capătul lemnului, lângă prima lance;

- poziționand ansamblul de lănci vertical (cu lăncile orientate spre direcția de mers spre poteca);
- întinde bine sarma peste o creanga apropiată a altui copac, crescută perpendicular deasupra potecii;
- menținând sarma întinsă, sprijin-o de primul țărș înfipt în pământ astfel să nu se afle deasupra solului la o înălțime mai mare de o palmă;
- traversează apoi poteca și petrece sarma întinsă de celălalt țărș după care leag-o de porțiunea sa aflată întinsă pe creanga de deasupra potecii;
- maschează sarma ce traversează poteca cu ierburi și frunze, iar porțiunile întinse în aer, cu lăstari creșcuți pe copaci și împrejurul lor.

Capcana "Groapă de lup" - fig. nr. 3

- sapă în mijlocul potecii o groapă de 1,5 - 2 m. lungime, 1,5 m. adâncime, pe toată lățimea ei;
- transportă pământul extras în lăstăriș, la o oarecare distanță și împrăștie-l;
- alege câteva (6 - 8) crengi groase de 2,5 - 3 cm., drepte, și cioplește-le până la ascuțire la unul din capete;
- cu un țărș, găurește fundul gropii și marginile acesteia, după care fixează bine țepușele cioplite, astfel încât vrafurile lor să iasă din pământ 25 - 30 cm.;
- acoperă groapa cu ramuri uscate și fragile, apropiate între ele, peste care așterne frunziș uscat, astfel încât să nu se observe crengile sau marginile gropii.

B. PROCEDEE DE PRINDERE A PĂSĂRILOR

a. Lațul

Materialele necesare confecționării lor: sfoara, sârma, nailon (gută), păr de cal împletit, cablu metalic. (fig. nr. 4,5,6).

Păsările se prind relativ ușor cu ajutorul lațului. (Fig. nr. 7)

Momeala folosită pentru prinderea lor se constituie din: boabe de cereale, viermi, insecte, semințe.

b. Alte procedee

Păsările mai pot fi prinse și cu ajutorul bețișoarelor de lemn, lungi de 10 - 12 cm., amplasate pe sol împreună cu momeala. Bețișoarele se ung cu clei (rășini de conifere) și se lipesc de picioare și de aripi. Cleiul obținut din rășina de conifere se poate folosi și în cornete de hârtie ori de carton înfipte în pământ. Ciocul păsării va rămâne lipit de rășină, când aceasta și-l introduce după momeală.

Un alt procedeu este acela de a introduce boabele de cereale în alcool sau spirt, după care se aruncă pe sol.

D. Procedee de pescuit

- cel mai bun mijloc de pescuit este (dacă se dispune de acesta) plasa sau năvodul;

- undița improvizată se folosește în locuri unde apa are adâncimea mai mare și este liniștită;
- prionul se poate improviza dintr-un fir de sfoară sintetică (nylon), lung de 3 -4 m. și un alt fir de nailon pe care se leagă 10 - 15 cârlige cu momeală. Se aruncă seara în apă și se scoate dimineața. Se poate ancora de un pom sau de un țărnuș adânc înfipt în pământ;
- ca momeală se pot folosi: râme, viermi, carne crudă, bucățele de pește, pești sau broaște mici, lăcuste, fluturi, pâine sau mămăligă;
- cârligele se pot improviza din sârma, cuie, ace, os, lemn, spini.

Procurarea și prepararea hranei din plante.

De regulă, tot ceea ce crește din pământ poate reprezenta o sursă potențială de hrană. Pentru a putea obține și pregăti hrana din plante, trebuie să știi să le recunoști pe cele comestibile.

Prezentăm în continuare un test care te poate ajuta în acest sens:

Testul de comestibilitate universală constă în:

- a) testează numai o porțiune dintr-o plantă presupusă comestibilă;
- b) secționează planta în părțile componente: frunze, tulpini, rădăcini, muguri și flori;
- c) miroase planta, ca să constăți prezența mirosurilor puternice sau acide (nu uita că doar mirosul, nu indică faptul că o plantă nu este comestibilă);
- d) nu mănca timp de opt ore înainte de începerea testului;
- e) timp de opt ore cât te abții de la mâncare, testează dacă te-ai intoxicat așezând o porțiune din planta pe partea interioară a cotului sau a închieieturii mâinii de obicei, 15 minute reprezintă un interval de timp suficient pentru a observa reacția;
- f) în timpul perioadei de testare nu băga nimic în gură exceptând apa epurată și porțiunea de plantă pe care o testezi;
- g) alege o porțiune mică a unei singure componente și pregătește-o în felul în care dorești pentru a o mânca;
- h) înainte de a pune porțiunea de plantă pe care ai găsit-o în gură, atinge o porțiune mică din suprafața exterioară a buzei pentru a vedea dacă produce arsuri sau mâncărimi;
- i) dacă după trei minute nu apare nici o reacție pe buze, așează porțiunea de planta pe limba, ținând-o acolo timp de 15 minute;
- j) dacă nu apare nici o reacție, mestecă foarte bine, o fărâmă din ea și ține-o în gură timp de 15 minute. **NU INGHİȚI!**
- k) dacă nu apar arsuri, mâncărimi, amorțeală, înțepături sau alte iritații, timp de 15 minute, înghite alimentul;
- l) așteaptă timp de opt ore și dacă apare vreun efect în acest interval, provoacă-ți vomă și bea multă apă;
- m) dacă nu apare nici un efect nedorit, mănâncă o jumătate din aceeași parte a plantei, pregătită în același fel și așteaptă încă opt ore (dacă nu apare nici

un efect, partea de plantă pe care ai pregătit-o în acest fel poate fi mâncată fără probleme).

Plante comestibile dintre cele mai răspândite:

Nr. crt.	Denumirea	Unde se găsește	Ce se folosește
1	2	3	4
1	Aglica (fig. nr. 8)	pe pajiști mai uscate	tuberculii cruzi sau fierți (conțin amidon, ca și cartoful)
2	Cupa vacii (fig. nr. 9)	în luncile râurilor, pe sălcii și tufișuri (planta urcătoare)	rizomii se consuma prăjiți, înlocuind cartoful
3	Cicoarea (fig. nr. 10)	de la câmpie la munte, prin pajiști, izlazuri, pe marginea drumurilor și cailor ferate	Rădăcina prăjită și măcinată (pisată) - servește ca un bun înlocuitor al cafelei.

4	Hameiul	prin zăvoaie, de-a lungul apelor, mai ales la câmpie și la deal	primăvara, se consuma lăstarii tineri, înmuguriți, la supe, ciorbe.
5	Iarba mare (fig. nr. 11)	în rariști, pe malul apelor, margini de pădure, pajiști umede, de la câmpie la deal	rizomul fiert sau prăjit.
6	Nalba (fig. nr. 12)	frecventă de la câmpie la munte, prin grădini, pârloage, margini de drumuri și cai ferate	tulpinele tinere și frunzele, ca salata și ca spanacul (supe, ciorbe, piure).
		de la câmpie la	

7	Păpădia (fig. nr. 13)	munte, prin grădini, lunci, pajiști	frunzele, ca salate sau ciorbe.
8	Ștevia	de la câmpie la munte, frecventa prin grădini, lunci, marginea drumurilor, pajiști	frunzele - la salate, supe, ciorbe, piureuri (la fel ca spanacul).

1	2	3	4
9	Urzica (fig. nr. 14)	abundenta prin locuri ferite (viroage), pe lângă garduri, drumuri, cai ferate	frunzele după fierbere, in ciorbe, supe, piureuri.
10	Afinul	la munte, mai sus de limita pădurilor, formând afinișuri	fructul copt, de culoare neagră-brumată.
11	Alunul	de la câmpie până la munte prin păduri, tăieturi și margini de pădure, tufărișuri, grohotișuri și chiar prin poieni	fructul uscat.
12	Fragul (fig. nr. 15)	la munte și deal, prin rariști, margini de pădure, locuri pietroase	Fructul.
13	Murul	la deal și munte, prin tufărișuri, margini de pădure	fructul, de culoare negru- lucios.
14	Zmeurul	în regiunile muntoase, prin tăieturile de fag și brad	Fructul.

Ciuperci comestibile

Ciupercile comestibile conțin apă, substanțe minerale (săruri de potasiu, fosfor, calciu, magneziu, etc.), substanțe organice (glucoză, celuloză, proteine, vitamine, acid citric).

Dintre cele arătate rezulta că ciupercile constituie un aliment complet, cu o valoare nutritiva destul de mare. La substanțele componente enumerate se adaugă și aroma lor, care le conferă calități apetisante apreciabile.

Se recomandă ca ciupercile să fie consumate în stadiu tânăr și imediat după recoltare, deoarece conțin substanțe ușor alterabile, care în cursul descompunerii lor pot da naștere la compuși toxici.

Înainte de pregătire trebuie să fie bine curățate de pământ, nisip și bine spălate; la multe specii piciorul, fiind dur, se îndepărtează.

Ciupercile se pot consuma proaspete sau conservate (uscate, murate sau marinate).

Nr. crt.	Denumirea ciupercii	Unde se găsește	Cum se recunoaște
1	2	3	4
1	Ciuperca de câmp (de bălegar) (fig. nr.16)	Pe pășuni, în locurile însoțite, cu iarba, în grădini, pe marginea	-lamelele de un roz plăcut ori maro, are picior relativ scurt, miros caracteristic foarte plăcut;

		drumurilor, din martie până în decembrie.	
2	Buretele galben (fig. nr.17)	În pădurile de foioase și de conifere, mai des în lunile de vară, după perioade ploioase, uneori apare și în septembrie.	-culoarea vie-galbenă, forma caracteristică neregulată, ondulată. -stratul fertil al corpului fructifer, pare a fi format din lamele, dar de fapt este cutat-ridat.
3	Mânătarca sau hribul (fig. nr.18)	Crește în păduri de conifere și foioase, prin tufișuri, la marginea pădurilor, doar în luna mai până la sfârșitul verii.	-culoarea galbenă-verzuie al stratului fertil al corpului fructifer; picior cărnos, ornamentat cu rețea sub pălărie; culoarea cărnoasă de un alb persistent. -ATENȚIE, se poate confunda cu: mânătarca de vară, care are o culoare mai deschisă și tot

			piciorul acoperit cu o rețea albă; cu hribul dracului, acesta având piciorul împânzit de o rețea roșiatică.
4	Creasta cocoșului (fig. nr.19)	Crește în pădurile de foioase și de conifere, pe sol,	-toată ciuperca are culoarea unitară, galben -ocru; are ramuri lungi, cilindrice;

1	2	3	4
		În grupuri, pe versanții de munți stâncoși, vara și toamna.	Înălțimea caracteristică, 10 - 20 cm. -ATENȚIE, se poate confunda cu: "barba caprei" care are ramuri mai întortocheate, roșietice și portocalii care este otrăvitoare.
5	Buretele șerpesc (fig. nr.20)	Crește vara și la începutul toamnei, în pădurile de foioase și de conifere, în tufișuri, iarba, la liziera pădurilor.	-înălțimea ieșită din comun (15-45 cm.), gulerășul mobil, pălăria care se desprinde ușor de picior. -ATENȚIE, se poate confunda cu ciuperci otrăvitoare, e preferabil să nu se culeagă decât exemplarele mai mici de 15 cm.
6	Sbârciogul (fig. nr.21)	Crește numai primăvara, din aprilie până în iunie, pe sol umed cu ierburi, tufișuri, la marginea pădurilor sau luminișuri.	-gropițe alungite, neîntortocheate, de pe pălărie; cavitatea unită a pălăriei și a piciorului; culoarea maro-deschis a pălăriei. -ATENȚIE, se poate confunda cu zbârciogul gros, care are pălăria prevăzută cu pliuri lobate asemănătoare

			circumvoluțiunilor de pe creier.
--	--	--	----------------------------------

7	Râșcovul (fig. nr.22)	Crește în pădurile de brad, vara și toamna.	-latexul portocaliu, care se înverzește în contact cu aerul, pălăria are la suprafața zone de culoare; lamelele de culoarea portocaliu-aprins. -ATENȚIE, se poate confunda cu râșcovul de mesteacăn.
8	Iuțarii	Cresc vara și la început de toamna, în păduri de foioase (stejar și fag).	-pălăria albă-netedă; lamele albicioase, strâns apropiate, piciorul cilindric, relativ înalt (3 - 11 cm.).
9	Pitarca (buretele de mesteacăn) (fig. nr.23)	Crește vara și toamna în păduri de foioase, în lunci, cel mai adesea în apropierea arborilor de mesteacăn.	-pălărie maro-cenușie sau galben-maronie stratul fertil tubulos, cenușiu cu pori mici; picior suplu, acoperit cu granulații de culoare închisă.
10	Ghebele (fig. nr.24)	Cresc vara și toamna în pădurile de foioase, pe buturugi putrede,	-pălăria maro-decolorat, lamelele în forma de pălnie, piciorul lung, maro-deschis, fără guleraș (5-10 cm.).

1	2	3	4
		pe rădăcini; în grupuri mari.	
11	Buretele de nuc (păstrăv de nuc) (fig. nr.25)	Crește din primăvara până în toamna, pe trunchiurile de arțari sau nuci, dar și pe pomii fructiferi și foioase, de regulă etajat.	-corpul fructifer cu picior, dimensiuni variabile, de la câțiva cm. până la 50 cm; pielita (scuama) maro-închis, dispusă în semicerc.

Ciuperci necomestibile.

Nr. crt	Denumirea ciupercii	Unde se găsește	Cum se recunoaște
1	2	3	4
1	Hribul țigănesc (mânătarca)	În păduri rare de foioase, vara și la începutul toamnei; de obicei câte una,	-pălăria albă-cenușie sau crem- cenușiu; stratul fertil fructifere este tubulos, porii au culoarea roșie; la apăsare devine albastru-verzui; piciorul de culoare

	dracului) (fig. nr.26)	uneori in grupuri.	galbenă, acoperit cu o rețea fină roșie, la mijlocul piciorului; carnea este albă-gălbuie, la secționare devine albăstruie.
		Crește în luminișuri de	-pălăria, roșu-aprins, roșu-gălbuie uneori portocalie,
2	Pălăria șarpelui	păduri de conifere, uneori sub mesteceni și în păduri de fag, la sfârșitul verii ori toamna.	împodobita cu buline albe; lamelele albe; piciorul alb, sub pălărie are un guler aș alb, bine dezvoltat; carnea este moale albă.
3	Sbârciogul gros (fig. nr.27)	Crește în păduri de brad, cu sol nisipos, uneori in pădurile de foioase in aprilie; poate apare și in martie sau vara.	-pălăria prezintă pliuri lobate, asemănătoare circumvoluțiunilor de pe creier, forma neregulata, culoarea roșiatică, ocru sau maro-închis; piciorul de culoare alb-murdar, galben-pal poate fi și roșiatic; carnea este asemănătoare cu , casantă, sfărâmicioasă.
4	Buretele viperei (fig. nr.28)	Crește de la începutul verii, pana toamne târziu - în păduri de foioase, uneori in păduri de brad.	-pălăria este lucioasă, striată radial către margini, are culoarea verde-gălbui dar poate fi și verde-maronie sau verde-cenușie; lamele albe, strâns apropiate; piciorul alb, fibros, catifelat, eventual pătat cu culoarea pălăriei; înălțimea 6-12 cm. În partea superioara prezintă un guler răsfrânt.
			in jos. -ATENȚIE, poate sa-i lipsească gulerul și din aceasta cauză poate fi confundată cu ciuperci comestibile. Dacă o ciuperca seamănă cu buretele, neapărat trebuie aruncată.
		Crește vara și	-pălăria maro-cenușie,

5	Buretele pestriț (fig. nr.29)	toamna în păduri de foioase sau de conifere, pe pământ, de obicei câte una.	maronie, presărata cu pete albicioase; lamelele albe, strâns apropiate; piciorul alb, suplu, la maturitate devine gol în interior; prezintă un guler puțin dezvoltat.
6	Buretele de primăvară (fig. nr.30)	Crește din primăvara până în toamna în păduri de conifere și foioase.	-pălăria albicioasă, alb-gălbuie spre centru; la umezeala este lipicioasă, iar în restul timpului are luciul mătășii; piciorul este alb, înălțimea 7-11 cm. are un guler fragil în partea superioară.
7	Gheba pucioasă (fig. nr.31)	Crește pe trunchiuri putrezite, pe rădăcini, uneori	-pălăria la început galbenă ca sulful, apoi vișinie, roșiatică spre centru; marginile pălăriei sunt

		pe sol, în păduri de conifere și foioase, de primăvara până toamna târziu; apare în tufe de zeci de exemplare.	legate de picior cu un val asemănător cu pânza de păianjen; lamelele ciupercii la început au culoarea galbenă, apoi se înverzesc și în final devin verzi-cenușii; piciorul 10-15 cm. de culoare galbenă ca sulful, la baza mai întunecat-marونیu. Carnea de culoare galbenă, maronie în picior.
8	Rășcovul de mesteacăn (fig. nr.32)	Crește în apropierea pinilor și mestecenilor, vara și la începutul toamnei.	Pălăria rozalie, zonată concentric lănoasă, piciorul roz, înălțime 4-8 cm.; carnea alb-rozalie, secreta un suc alb iute; miros vag de fructe, gust acru-piperat.

Printre ciupercile otrăvitoare se găsesc mai multe categorii:

a) Ciupercile foarte periculoase, care consumate chiar și în cantități mici, fac să apară simptomele intoxicației, somnolenței, amorțelii urmate de crampe și arsuri stomacale. După 10 -12 ore de la ingerare, este deja prea târziu pentru a se putea lua măsuri. Dintre aceste ciuperci "mortale" fac parte: buretele

viperei, buretele de primăvara, buretele pestriț (asemănător pălăriei-șarpelui). Consumarea doar unui astfel de ciuperci produce inevitabil moartea.

b) Ciuperci periculoase - care acționează asupra sistemului nervos; după consumarea lor mai sunt șanse de salvare a victimei. Se constata tulburări gastro-intestinale urmate de delir vesel sau furios, halucinații, transpirație abundentă, salivație, diaree și încetinirea pulsului, beție, amnezie momentană. Dintre aceste ciuperci fac parte cele din familia amenitelor (pălăria-șarpelui).

c) Ciuperci ce provoacă tulburări gastro-intestinale: hribul țigănesc (mânătarca dracului).

Este recomandat ca ciupercile culese, care doar seamănă cu cele descrise ca fiind otrăvitoare, să fie aruncate imediat, pentru mai multa siguranță.

PROCURAREA APEI

Procurarea apei, aceasta constituind un element vital pentru organism, va fi - în condiții de supraviețuire - una din cele mai dificile probleme de rezolvat.

Apa poate fi găsită în diverse locuri, sau colectată prin diferite procedee, este filtrată (fig. nr.33) după care poate fi consumată, fiartă și răcită sau în starea ei naturală, în funcție de locul ei de proveniență.

- **Apa de izvor** - se consuma în starea ei naturală.

- **Apa râurilor** - poate fi procurată cu ajutorul puțurilor de mică adâncime (până la 1 - 1,5 m.) (fig. nr.34). Acestea se pot săpa pe malul apelor, în lunci, terenuri joase (care după indicațiile hărților sunt foarte apropiate ca nivelment de cele mai apropiate ape dulci), mijlocul albiilor secate în timpul verii ale râurilor. Apa astfel procurată se filtrează și se va fierbe înainte de consum.

- **Apa de ploaie** - se colectează în vase și se consuma de preferință fiartă și răcită, datorită conținutului său ridicat de substanțe chimice nocive (ploi acide).

- **Zăpada (gheața) topită** - se adună o oarecare cantitate, care se topește treptat în vasul pus pe foc - până la umplerea acestuia; se fierbe și se răcește.

- **Roua** - se colectează cu ajutorul unei țesături textile (foaie de cort, cămașă, veston - curate etc.) care se târăște pe suprafața ierbii înrourate până la îmbibare, după care se stoarce într-un vas. Se repetă operațiunea până la umplerea vasului. Se consumă fiartă și răcită.

- **Apa colectata din tăieturile tulpinilor plantelor cu seva abundentă** (vița de vie, bambusul, salcia, plopul de apă) (fig. nr.35). Se consumă în stare naturală.

- **Apa colectată prin condens**, în saci de plastic umpluți pe jumătate cu vegetație verde (fig. nr.36a;36b).

ADĂPOSTIREA

- Reguli de amplasare a unui adăpost:
 - să confere o suprafață cât mai netedă, care să permită amenajarea unei mici terase la intrarea în acesta;
 - să fie la adăpost de curenți; adăpostul nu se instalează pe culmi sau creste, ci în locuri ferite de vânt, de regulă pe contrapante;
 - să aibă în apropiere lemn pentru gătit și încălzit;
 - să fie dispus cât mai departe de itinerarele utilizate frecvent de adversar;
 - să ofere protecție împotriva vântului, frigului și umidității; se vor evita trecătorile, crestele și șeile, zonele lipsite de vegetație, care nu oferă condiții de mascare; în pădure, adăpostul să fie amplasat la o oarecare distanță de lizieră.
 - adăpostul să fie dispus de regulă pe pantele expuse radiației soarelui, bogate în vegetație, care menține temperatura ridicată.

- **Tipuri de adăposturi:**

- a) Pe timpul verii:**

- sub un arbore doborât de furtună sau tăiat în vederea exploatării lui ulterioare (fig. nr.37);
- la adăpostul brazilor și molizilor cu tulpini groase, unde se construiește - din crengi și cetină - o colibă (fig. nr.38);
- dintr-un aplecător de crengi, realizând o colibă circulară;
- din pietre, amenajând o crevasă, grotă, groapă;
- sub nivelul solului, folosind foaia de cort, crengi și pământul rezultat din săpătură (fig. nr.39).

b) **larna:** când stratul de zăpadă este relativ mare, militarii se pot adăposti în construcții realizate în zăpadă:

- **Nișele subterane** (fig. nr.40) se realizează foarte repede, fiind indicate în cazul staționării forțate. Ele se construiesc în straturi de zăpadă ce depășesc 2 m.

- **Adăposturile tip cavernă** (fig. nr.41) - se realizează mai ușor, constituind soluția cea mai simplă și mai practică, dar este necesar ca stratul de zăpadă să depășească 2 m.

- **Iglu-ul** (fig. nr.42) - este un adăpost în formă de cupolă, construit din blocuri de zăpadă, suprapuse ca niște cărămizi și tencuite cu zăpadă. Pentru construirea unui iglu se alege un loc ferit de vânt, pe care se trasează cu ajutorul unei sfori un cerc cu diametrul de 2 - 2,5 m. Blocurile de zăpadă sunt tăiate cu ajutorul lopeților, începând chiar din interiorul cercului. Blocurile de zăpadă pot avea dimensiuni de aproximativ 40x30x15 cm. Locul circular pe care se va sprijini zidul,

se bătătoarește cu picioarele, după care se începe zidirea. Blocurile se potrivesc circular după ce, cu ajutorul unei lopeți li se dă forma unui trunchi de piramidă. Așezarea blocurilor se face în formă de spirală, cele de sus având grosimea mai mică decât cele inferioare. Când spirala se apropie de sfârșit, tavanul cupolei se închide cu un bloc de zăpadă cu suprafața mai mare.

După terminarea construcției se taie - din interior spre exterior - o ieșire strâmtă la baza peretelui de zăpadă, în partea ferită de vânt. Apoi se aprinde o spirtieră improvizată, pentru ca aerul încălzit să înmoaie zăpada și ulterior, după înghețare, să se realizeze o sudură perfectă a blocurilor între ele.

În interiorul adăpostului, la dreapta sau la stânga intrării se sapă o groapă - groapa de frig - care la baza igluului trebuie să comunice cu exteriorul.

Pentru lumină și aerisire, se pot face găuri în treimea inferioară a peretelui, de dimensiunea unei cutii de conservă, care se pot astupa la nevoie cu bulgări de zăpadă.

Patul improvizat din diverse materiale, se amenajează la înălțime (în treimea a doua a pereților igluului), pentru a depăși zona aerului rece.

APRINDEREA FOCULUI

- Materiale folosite:

- pentru a aprinde focul folosiți iasca;

Iasca - se întâlnește în pădurile de fag, pe trunchiurile căzute și pe copacii bătrâni în picioare.

Are forma unei pâini, cu dungi de creștere pe față de sus și cu numeroși pori. Fiartă mai întâi și apoi uscată, se scămășează, despărțindu-se în șuvițe mici.

Se aprinde ușor la atingerea unei scânteii.

Iasca poate fi înlocuită cu diverse materiale ca: putregaiul de lemn uscat, rumeguș uscat, scoarța de copac uscată și zdrențuită, fulgi mici ai păsărilor.

- adunați orice fel de materiale uscate, lemn putred, scame de haina, frânghie, cojile de copac uscate și foarte zdrențuite, praful de lemn uscat (produs de carii), șuvițe de păr propriu sau alte materiale care se aprind foarte ușor;

- folosiți stimularea focului pentru a crește temperatura (surcele uscate);

- adunați orice fel de material combustibil: rămurele, așchii de lemn, carton greu, pe care atunci când le adăugați la iască, va crește temperatura;

- adunați orice fel de materiale care ard încet și mențin focul în mod constant: lemn uscat, ramuri căzute, partea de mijloc a copacilor căzuți și a ramurilor mari, bălegar uscat, grăsimi animale, cărbuni, surcele de lemn verde, țiteiul ieșit la suprafață.

- Metode de aprindere:

- a) **Metoda lentilei** (fig. nr.43)

- folosiți lupa de la binoclu sau altă lentilă convexă pentru a direcționa razele soarelui spre iască, până când se aprinde.

b) Bateriile electrice

- folosind o baterie de autovehicul, așezați câte un fir la fiecare terminal;

- așezați bateria acolo unde firele pot ajunge până la iască;

- atingeți capetele celor două fire provocând un arc electric pentru a aprinde iasca.

c) Metoda fierăstrăului (fig. nr.44)

- alegeți o bucată de lemn de esență tare gros de 2,5 - 3 cm.;

- tăiați o bucată de 25 - 30 cm. lungime și despicați-o pe lungimea fibrei;

- faceți câte o creștătură pe fiecare margine a unei bucăți de lemn astfel încât creștăturile să se potrivească;

- puneți iasca în creștături;

- cu o altă bucată de lemn ferăstruiți creștăturile până când iasca ia foc;

- ventilați și suflați deasupra iascăi.

d) Metoda amnarului

- folosiți cremene și o bucată de oțel;

- țineți cremenea cât mai aproape de iasca și loviți-o de lama unui cuțit sau un alt obiect de oțel;

- loviți jos pentru a fi sigur că scânteile vor atinge centrul iascăi;

- ventilați și suflați ușor deasupra iascăi când începe să mocnească, pentru a obține flacăra.

e) Arcușul și sfredelul (fig.nr.45)

- dintr-un lemn arcuit, lung de 30 - 40 cm., faceți un arcuș legând o sfoară de ambele capete; Nu întindeți sfoara; lăsați-o lejeră, astfel încât să poată forma la mijloc un ochi în care va fi introdus sfredelul;

- faceți un sfredel dintr-un lemn de esență tare, astfel încât o extremitate să fie ascuțită, iar cealaltă rotunjită;

- ciopliți o bucată de lemn plat, rotund, ca o pălărie de ciuperca; scobiți în centrul ei un locaș rotund, conic, așa încât capătul ascuțit al sfredelului să se fixeze în el;

- puneți o bucată de lemn plată (scândura) de esență moale, uscată, pe pământ și fixați-o cu talpa bocancului; faceți o creștătură pe marginea ei pentru a fixa sfredelul;

- puneți iasca lângă creștătură;

- învârtiți energic sfredelul cu ajutorul arcușului, în timp ce îi apăsați capătul cu putere, astfel încât să rezulte o puternică frecare între lemnul uscat și sfredel. Aceasta frecare va produce jarul pentru aprinderea focului;

- ventilați și suflați asupra iascăi până când începe să mocnească pentru a aprinde focul.

f) Focul îngropat (foc indian) (fig. nr.46)

- In unele situații, focul îngropat poate fi cea mai buna soluție de care ai nevoie. Acest tip de foc înlătura posibilitatea extinderii sale, flacăra nu este observabila si fumul nu poate fi văzut de la distanta.

- săpați o groapă în pământ, adânc de 40 - 50 cm. si larga de 30 -35 cm.;

- alături de ea, săpați o alta groapa mai strânsă, de aceeași adâncime, care să corespundă cu cealaltă, la nivelul fundului ei, pentru asigurarea ventilației;

- faceți focul în groapa principală;

- O condiție esențială este ca focul sa fie amplasat sub coroana unui copac, pentru dispersarea rapidă a fumului.

- **În condiții turistice**, este indicat ca focul sa fie făcut în spațiu deschis, la vedere, să rezulte cât mai mult fum, pentru ca cel rătăcit să poată fi observat/găsit cu ușurință de către salvatori.

- **Pentru ca focul să scoată cât mai mult fum, este necesar a se folosi material vegetal verde (umed)!**

MASCAREA

(este practică în condiții de război, dar poate fi folosită de turiști pe timpul organizării unor jocuri, tabere de recreație – gen Paintball)

A. Reguli ale tehnicii mascării individuale:

RETINE:

Indicatorii țintei sunt:

- **sunetul (zgomotul)**
- **mișcarea rapidă sau intermitentă**
- **camuflajul nereușit**
- **agitația naturii (animale speriate, neliniștite)**
- **mirosul (fum, aburi, combustibil, deodoranți, mirosul propriu)**

- folosește pentru mascare doar elementele de vegetație din zona in care te afli;

- ajustează-ți si fixează-ți cât mai convenabil echipamentul, astfel încât sa nu producă zgomot;

- înfășoară armamentul și părțile metalice ale echipamentului cu cârpe, sfoara, ierburi uscate si evita lovirea lor unele de altele;

- folosește noroiul sau praful pentru camuflarea căștii metalice, a bocancilor, si a părților metalice sau vopsite ale echipamentului, care pot reflecta lumina soarelui;

- camuflează-ți fața și mâinile cu funingine, noroi sau praf (astfel încât să devii una cu natura);
- evită folosirea ochelarilor de vedere sau de soare și acoperă lentilele aparatului optice pe care o ai asupra ta, pentru a nu sclipi în lumină;
- evită purtarea emblemelor sau însemnelor metalice; acoperă-ți părul cu o bucată de pânză kaki sau în culori de camuflaj;
- nu îți dispune adăpostul sau locul de observare (dacă staționezi timp mai îndelungat) în apropierea detaliilor terenului care bat la ochi și care pot servi drept reper pentru inamic;
- folosește-ți imaginația, iscusința și ingeniozitatea în mascarea adăpostului;
- evită deplasarea pe timpul zilei; dacă trebuie să o faci folosește-te de orice acoperire a terenului (pădure, culturi, ierburi înalte, viroage, lăstărișuri, stânci, gropi, dâmburi);
- folosește-te de adăpostul întunericului și a vremii nefavorabile;
- redu convorbirile la maximum ;
- nu te demasca folosind diferite surse de lumină;
- dacă te deplasezi pe jos, nu folosi drumurile pietruite, betonate sau asfaltate; folosește acostamentele sau șanțurile acestora;
- pe timpul deplasării prin pădure, îndepărtează crengile cu atenție și evită călcarea celor uscate;
- folosește acoperirile chiar și pe timpul nopții; adversarul folosește aparatul special de vedere pe timp de noapte;
- dacă adversarul folosește mijloace de iluminare sau semnalizare luminoasă nu căuta să te ascunzi; rămâi nemișcat până când se face iar întuneric și abia apoi deplasează-te;
- dacă pe timp de iarnă nu dispui de complet de mascare, evită deplasarea pe timpul zilei (pe zăpadă) iar noaptea folosește acoperirile;
- dacă tu sau unul dintre camarazii tăi sunteți răniți, ai grijă să îndepărtezi urmele care ar putea să-ți trădeze starea și poziția;
- la părăsirea adăpostului sau locului de staționare înlătură orice urmă care să-ți demaște prezența în zonă;
- evită deplasarea prin locuri care păstrează urmele - sol cu vegetație deasă, teren mlăștinos, culturi tinere;
- ia măsuri de ștergere a urmelor lăsate prin măturarea cu ramuri sau alte obiecte, la trecerea printr-o zonă cu nisip, praf sau zăpadă;
- pentru a scăpa de câinii de urmărire, deplasează-te pe cât posibil prin apă sau teren stâncos. Dacă ai la dispoziție, folosește pe talpa încălțăminteii - produse petroliere sau piper.

B. Mijloace de mascare - pot fi cele din înzestrare sau mijloacele găsite în zonă.

Mijloace din înzestrare:

- uniforme de camuflaj (costume de mascare de vară sau iarnă);
- plasă pentru mascarea căștii (tip "C");

- plasa de mascare individuală (nr. 1);
- foi de cort.

Mijloace de mascare din zonă:

- crengi, frunze de copaci, iarbă, paie, stuf, brazde de pământ, nămol, pământ,, zăpadă.

- Mediul înconjurător oferă prin proprietățile sale, condiții deosebite pentru realizarea unei mascări eficiente. Proprietățile terenului oferă alegerea optimă și în ascuns a locurilor de observare, de executarea focului și de adăpostire, asigură deplasarea în ascuns, prin formele variate de relief (creste, văi, viroage, depresiuni) și prin acoperirile reprezentate de păduri, culturi, localități. Totodată, folosirea condițiilor de vizibilitate redusă (întuneric, ploaie, ceață, ninsoare) favorizează deplasările în ascuns, înșelarea adversarului, precum și realizarea surprinderii.

ORIENTAREA IN TEREN

A. Orientarea în teren cu busola

a) Busola se folosește pentru determinarea punctelor cardinale în teren și pentru orientarea hărții.

Busola este compusa din: corpul busolei cu capacul și oglinda, acul magnetic mobil, așezat în centrul unui disc gradat, denumit cadran pe care sunt indicate și punctele cardinale; gradațiile sunt reprezentate în grade sau miimi și corespund astfel:

- N. (nord) = 0 (360) grade sau 6000 miimi (60-00);
- E. (est) = 90 grade sau 1500 miimi (15-00);
- S. (sud) = 180 grade sau 3000 miimi (30-00);
- V. (vest) = 270 grade sau 4500 miimi (45-00).

b) Reguli pentru lucrul cu busola:

- blochează acul magnetic - se blochează pe timpul deplasării pentru a evita dereglarea și uzarea lui;
- expune părțile fosforescente ale busolei timp de 10 - 15 min. la o sursă de lumină - pe timp de noapte, înainte de folosire;
- alege locul de stație departe de obiectele metalice care pot influența acul magnetic;
- evită lucrul cu busola în apropierea liniilor electrice de înaltă tensiune, pe timp de furtună și ploi cu descărcări electrice;
- așează busola în poziție orizontală (pe pământ, pe o masă, pe o buturugă), lasă liber acul magnetic și verifică sensibilitatea acestuia;
- apropie de busolă un obiect metalic (baioneta, lopata, etc.) și observă dacă acul magnetic se deplasează din poziția inițială pe direcția corpului metalic; repetă această operație de câteva ori;
- urmărește dacă la îndepărtarea obiectului metalic acul magnetic revine repede în poziția inițială; aceasta înseamnă că acul magnetic este suficient de sensibil;

- dacă acul nu revine cu ușurință în poziția inițială sau revine foarte încet, controlează vârful axului și bucușă pe care acul este suspendat și remediază defecțiunile dacă s-au produs.

c) **Pentru a afla direcția nord și celelalte puncte cardinale** cu ajutorul busolei, procedează astfel:

- pune cifra zero (N.) la indice, după care, ținând busola în mână dreapta (stângă) la nivelul ochiului, rotește cu grijă - privind în oglindă și urmărind oscilațiile acului magnetic - până când săgeata (vârful) acestuia se suprapune cu indicele de pe busolă (N);

- vârful acului magnetic arată nordul magnetic;

- fără a mișca busola și având tot timpul săgeata la indice vizează prin fereastra (orificiul) capacului sau prin cătare și țel, spre un reper din teren, după care, închide busola și unește printr-o linie imaginară - locul de stație cu reperul stabilit, determinând astfel direcția nord;

- pentru a afla și celelalte puncte cardinale, fiind cu fața în direcția nord, execută succesiv câte o întoarcere de 90° la dreapta pentru a stabili: direcția est (E); sud (S); vest (V).

d) **Pentru determinarea azimutului unei direcții** (unghiul format între direcția Nord Magnetic și direcția de deplasare din teren) cu busola, procedează în felul următor:

- deschide capacul busolei și ridică oglinda la 45° - 50° , verifică sensibilitatea acului magnetic, după care ridică busola, în poziția orizontală, la înălțimea ochilor;

- execută vizarea spre un reper din teren, folosind ferăstruicile din capacul busolei după care, fără a modifica poziția busolei față de reper, rotește cadranul până ce litera "N" (de pe cadran) se suprapune peste săgeata acului magnetic și apasă cu degetul pe butonul de fixare (blocare) al acestuia;

- lasă busola în jos, execută citirea gradațiunii de pe cadran în dreptul indicelui de sub oglindă și notează (memorează) valoarea acesteia - care de fapt este azimutul direcției respective;

- unește printr-o linie imaginară - locul de stație cu reperul determinat cu ajutorul busolei - prin vizare directă, stabilind astfel direcția azimutului.

Pe baza direcției stabilite, execută deplasarea.

e) **Deplasarea după azimut în condiții deosebite:**

• În timpul deplasării pe timp de noapte, când alegerea reperelor intermediare este îngreunată din cauza proastei vizibilității, direcția de deplasare se menține ținând busola tot timpul în față, orientată cu acul slăbit.

Totuși, se pot alege uneori ca repere intermediare siluetele detaliilor de planimetrie ce se văd în față, puncte ce strălucesc în depărtare, precum și stelele luminoase (ținându-se seama că stelele se deplasează permanent pe bolta cerească și că azimutul trebuie verificat din când în când).

• Pe timpul deplasării într-o pădure deasă, lăstăriș, pe ceață, când reперele nu se văd, direcția de deplasare se menține numai după busolă;

• Pentru ocolirea obstacolelor, este necesar să se țină seama pe cât posibil de obstacolele existente pe itinerarul de deplasare (lacuri mici, mlaștini, râpe

adânci) și să se aleagă direcția porțiunilor de itinerar în așa fel, încât să se evite necesitatea de a ocoli obstacolele pe timpul deplasării; uneori, când se face ocolirea obstacolelor, se poate întâmpla să se facă o abatere de la itinerariu, și să se piardă orientarea.

Totuși, în situația de supraviețuire, pe itinerarul de deplasare de multe ori se pot întâlni nu numai obstacole naturale, dar și artificiale (câmpuri de mine, avalanșe,, etc.) care sunt mai ușor de ocolit decât de trecut.

Ocolirea cea mai simplă a obstacolelor se face astfel:

- ocolește obstacolul schimbând direcția cu 90 de grade față de direcția de deplasare;
- la limita laterală (stângă sau dreaptă) a acestuia, continuă deplasarea în direcția inițială, folosind vechiul azimut;
- când ajungi la capătul obstacolului, schimbă din nou direcția de deplasare cu 90 de grade, până ajungi în dreptul punctului de plecare inițial de dincolo de obstacol (vezi anexa);
- pe timpul deplasării, măsoară în permanență distanțele parcurse în dubli pași;
- pentru ca după ocolirea obstacolului să te poți convinge de ieșirea corectă la detaliul marcat (reperul) peste obstacolul respectiv, este necesar să determini de la acesta, azimutul invers spre punctul de oprire din fața obstacolului. În acest caz, trebuie să marchezi punctul de oprire printr-un țărnuș (semn) pus dinainte. Azimutul invers trebuie să difere de azimutul direcției de deplasare exact cu 180° (30-00) (fig. nr. 30).

B. Determinarea punctelor cardinale după aștri

a) După poziția Soarelui:

Pentru executarea orientării, ține seama că soarele se află în următoarele poziții:

Poziția Soarelui	Luna		
	februarie, martie, aprilie, august, septembrie, octombrie	mai, iunie, iulie	noiembrie, decembrie, ianuarie
La est	La ora 6	La ora 8	Nu se vede
La sud	La ora 12	La ora 12	La ora 12
La vest	La ora 18	La ora 18	Nu se vede

În zilele lunilor în care Soarele nu se observă când răsare sau apune la orele prevăzute în tabel, metoda de orientare poate fi folosită cu aproximație.

b) După Soare și ceas:

Pentru a te orienta în teren cu ajutorul ceasului și Soarelui, așează ceasul în plan orizontal (în podul palmei, pe masa, pe o buturuga, etc.) și rotește-l până când acul orar va fi îndreptat perfect spre Soare (fig. nr.47).

La unghiul format de acul orar și linia imaginară ce trece prin ora 12 de pe cadran, construiește o bisectoare marcată cu un pai sau un bețișor; vârful bisectoarei dinspre deschizătura unghiului va indica direcția sud, iar direcția opusă, nordul.

c) După Steaua Polară:

Pe timpul nopții, punctele cardinale se pot afla numai după ce s-a stabilit direcția spre Steaua Polară, care indică întotdeauna direcția nord.

Pentru a găsi pe bolta cerească Steaua Polară, care face parte din constelația "Carul mic" (Ursa mică), procedează astfel:

- găsește constelația "Carul mare" (Ursa Mare), care se prezintă sub forma unui grup de 7 stele strălucitoare, suficient de vizibile (fig. nr.48);
- prelungește imaginar în sus o linie dreaptă care unește ultimele două stele (roti) din dreapta (Alfa și Omega) ale "Carului mare" și măsoară pe această linie de aproximativ de 5 ori depărtarea dintre cele două stele (roti).

Steaua Polară se afla în partea de sus a "carului mic" și este cea mai luminoasă stea din această parte a carului.

d) După Lună:

Punctele cardinale se pot determina cu aproximație când Luna se găsește în următoarele poziții (fig. nr.)::

Fazele lunii	La ora 18	La ora 24	La ora 6
1	2	3	4
Primul pătrar (se observă jumătatea din dreapta a Lunii)	La sud	La vest	
Luna plină (se observă tot)	La est	La sud	La vest

1	2	3	4
discul Lunii)			
Ultimul pătrar (se observă jumătatea din stânga a Lunii)		La est	La sud

C. Orientarea după anumite obiecte din teren și fenomene din natură:

În afară de procedeele descrise, orientarea în teren se face și pe baza observațiilor asupra unor obiecte sau fenomene din natură, ca de exemplu:

- pe partea dinspre nord a tulpinii, copacii au coaja neregulata, crăpată, umeda si uneori acoperită cu mușchi;
- inelele de creștere anuală, observate la trunchiurile copacilor tăiați, sunt mai îndepărtate unele de altele in partea dinspre sud si mai apropiate in partea de nord;
- la copacii izolați sau cei de la marginea pădurilor, ramurile si frunzele sunt mai dese in partea de sud;
- stâncile și pietrele mari sunt acoperite de mușchi sau licheni pe partea dinspre nord;
- zăpada se menține timp mai îndelungat in partea de nord a clădirilor, pomilor, stâncilor si pe versanții înălțimilor și se topește mai repede in partea de sud;
- mușuroaiele de cârtiță au găurile orientate spre nord;
- stolurile de păsări migratoare (rate, găște, lebede, berze, etc.) zboară primăvara spre nord iar toamna spre sud.

CAPITOLUL 3

TERORISM / ANTITERORISM

DEFINIȚII

Terorism - folosirea ilegală a violenței împotriva individului sau a unei proprietăți, forțând sau intimidând guvernele, urmărindu-se în general scopuri politice, sau religioase.

Terorist - persoana care susține sau folosește violența cu scopul de a forța pe cineva.

Profilul teroriștilor - ei sunt inteligenți, bine crescuți, obsedați de schimbarea stării de fapt, fac parte din clasa mijlocie sau din familii bogate și sunt recrutați din rândul tinerilor. Unii dintre ei au și o solidă educație militară.

Grupul de teroriști - este o organizație de indivizi având aceleași idei și care folosesc violența pentru a influența sau intimida guvernul pentru a-și realiza scopurile.

Există trei categorii psihologice de teroriști:

Cruciații: sunt indivizi sau grupuri de indivizi de inspirație ideologică, care vor puterea pentru un scop obiectiv sau cauză considerată de ei nobilă.

Susținătorii: obișnuiesc să organizeze activități de strângere de fonduri pentru acte teroriste. Deși nu este considerat un act criminal, strângerea de fonduri este esențială pentru finanțarea activității teroriste.

Psihopații : cel mai greu se lucrează cu nebunii; mulți sunt impulsivi și imprevizibili. Alții își plănuiesc acțiunile minuțios. Unii nebuni cred ca sunt trimișii lui Dumnezeu sau sunt Dumnezeu însuși.

CARACTERISTICI COMUNE GRUPURILOR DE TERORIȘTI

- Promovează frica.
- Sunt mai slabi din punct de vedere militar (disciplinar).
- Teroriștii nu echivalează succesul tactic cu succesul misiunii.
- Acționează în principal în orașe și au o mare mobilitate.
- Celulele teroriste acționează sub acoperire și mențin o securitate strictă.
- Adoptă și cred în diferite concepte (naționaliste, religioase, politice, personale) și sunt capabili de acțiuni sinucigașe folosind aceste concepte drept suport psihic și moral

SCOPURILE TERORISMULUI PE TERMEN SCURT

Obținerea recunoașterii naționale sau internaționale

Teroriștii caută să obțină recunoașterea locală , națională sau mondială pentru cauza lor. Această publicitate atrage atenția națională și internațională asupra plângerilor lor . De asemenea, atrage sponsorizare internațională și recruți.

Guvernul exagerează făcând legi antiteroriste speciale care permit percheziționarea fără mandat, arestarea fără capete de acuzare sau modificarea regulilor de prezentare a probelor. Oamenii consideră aceste lucruri ca o violare a drepturilor creând, o atmosferă compătimitoare față de terorist.

Hărțuirea și slăbirea forțelor de securitate ale guvernului

Alaramele false în legătură cu presupuse atacuri, atentate teroriste, personalul care se ocupă de siguranța acțiunilor teroriste și acțiunile întreprinse, reduc eficiența forțelor de securitate și distrug încrederea oamenilor.

Pentru a-și susține cauza, teroriștii recurg la furt sau extorcare de bani și echipamente, în special arme și muniție necesare cauzei lor . O campanie teroristă reușită poate de asemenea să atragă și sprijin din străinătate. Adeseori publicul vede distrugerea unei clădiri sau a liniilor de comunicație ca fiind scopul final al actului terorist; de fapt , distrugând liniile de comunicație teroristul atrage atenția și asupra cauzei sale.

Descurajarea investițiilor străine sau a programelor de ajutorare

Prin acțiuni de intimidare, amenințări, acte de sabotaj, răpiri de persoane, și atentate, teroriștii pot căuta să descurajeze și să îndepărteze investitorii străini sau organizațiile care inițiază (sprijină) unele programe de ajutorare.

Dacă se reușește acest lucru, economia țării ținta poate fi afectata. Astfel, statul își pierde prestigiul si se ajunge la disensiuni interne. Prin influențarea deciziilor guvernului, legislațiilor sau a altor decizii, teroriștii își susțin cauza. Eliberarea prizonierilor este o cerere frecventa a teroriștilor, în special eliberarea piraților aerului. De obicei ei cer eliberarea altor teroriști care au fost arestați sau sunt judecați.

Răzbunarea

Actul terorist vizează pe cei considerați informatori sau trădători ai organizației sau cauzei pentru care luptă. Răzbunarea poate fi de natură internațională sau națională.

Transformarea într-o luptă de gherilă

Actul terorist poate fi văzut ca o răscoala. La sate se obișnuiește să se pedepsească susținătorii guvernului iar la orașe el distrage trupele guvernului din zona care trebuie să lupte împotriva gherilelor.

SCOPURILE TERORISMULUI PE TERMEN LUNG.

Revoluționar

Scopul teroriștilor este revoluționar atunci când se urmărește răsturnarea guvernului. Amenințarea poate veni din interiorul unei țări sau din afară. Unii teroriști sunt anarhiști. Ei folosesc violența pentru a provoca un război mondial și pentru a elimina toate guvernele.

Sub-revoluționar

Când se influențează un guvern sau un grup de oameni pentru a face schimbări împotriva voinței lor. Schimbările care vor să le facă sunt de natură politică, socială și economică. Unele grupuri cum ar fi ecologiștii radicali vor să schimbe politica guvernului cu privire la anumite probleme.

Impunerea autorității guvernamentale

Când actul terorist este direct controlat sau cel puțin tolerat de un anume stat cu scopul de a ataca dușmanii guvernului. Acest tip de terorism se folosește atât împotriva dușmanilor străini cât și interni.

CELULELE DIN INTERIORUL GRUPULUI TERORIST.

a. Celula de comandă

Este responsabilă pentru structura și siguranța organizației teroriste. Toate planurile teroriste sunt înfăptuite în conformitate cu planurile stabilite de celula de comandă.

b. Celula operativă și clandestină

Această celulă este aripa de acțiune a grupurilor. În grupuri noi sau mai puțin sofisticate această celulă efectuează mai multe acțiuni. Ea e de obicei alcătuită din 3 - 5 teroriști. Această celulă controlează celula de recunoaștere, de asalt, de sprijin și de strângere a informațiilor.

1. **Celula de recunoaștere** - asigură supravegherea și strângerea de informații despre țintă respectivă. Informațiile privesc schița casei, tipul de mașină, drumul spre și de la slujbă și orice alte informații personale sau profesionale necesare.
2. **Celula de atac** - este constituită din persoanele care efectiv execută misiunea; această celulă este împărțită la rândul ei în echipa de comandă, echipa de atac și echipa de securitate.

Echipa de comandă - asigură conducerea și disciplina care este menținută prin antrenament și atac propriu-zis. Echipa de comandă asigură controlul și comanda la locul acțiunii.

Echipa de atac - efectuează operațiunea în caz de bombardare, răpire, comandate de celula de comandă.

Echipa de securitate - face siguranța locului unde se desfășoară misiunea. Această echipă asigură securitatea acțiunii contribuind astfel la succesul acțiunii.

c. Celula de sprijin

Este cunoscută și ca celulă auxiliară. Ea este de obicei mai mare și mai puțin fragmentată decât celelalte celule. Celula de sprijin este responsabilă cu strângerea de fonduri de simpatizanți, de recruți și cu propaganda.

d. Celula de informații Strânge și prelucrează informații despre posibile ținte, instalații, personal. Această celulă este foarte fragmentată și are metode de siguranță foarte stricte.

FORME ȘI PROCEDEE FOLOSITE DE TERRORIȘTI.

a. Formele directe - sunt considerate acțiuni de bază ale terorismului și diversivunii. Ele constau în:

- atacul deschis armat asupra obiectivelor de importanță deosebită;
- amenințarea cu arma asupra obiectivului mobil;
- luarea de ostatici, distrugerii, capturi, nimiciri, răpiri de persoane;
- creare de panică, derută fizică și groază în raionul obiectivului și al populației din zonă, atât pe timp de pace cât și pe timp de război.

Procedeele folosite în vederea atingerii scopului unei forme de acțiune directe sunt:

- atentatul;
- atacul în forță;
- atacul armat izolat;
- atacul obiectivelor fixe sau mobile;
- atacul legendat;
- atacul în forță;

Atentatul - vizează personalități politice, militare, etc. - finalizat prin asasinat, sechestrări de persoane, luare de ostatici.

Atacul în forță - în vederea cuceririi obiectivului, este folosit de forțele ostile - cel mai des de forțele paramilitare - și se execută prin asaltul pe o direcție, precedat de acțiuni demonstrative pe o direcție secundară.

Atacul armat izolat - acțiune armata specifică elementelor de cercetare - diversivunii.

Atacul legendat - se execută prin acțiuni directe asupra obiectivelor fixe (ambasade, obiective economice, cazărmi, instituții ale administrației publice, bănci,

depozite militare și civile, sau vehicule etc.) , toate acțiunile executându-se cu/după pătrunderea forțelor teroriste în obiectiv.

- acțiuni indirecte prin plasarea de încărcături explozive la obiectiv, acțiunea fiind desfășurată fără participarea forțelor teroriste.

b. Formele acoperite - se referă la lovirea de la distanță a țintelor cu mijloace telecomandate și cu mașini capcană. Caracteristicile de bază ale acestor forme de acțiune vizează:

- uciderea unor persoane;
- distrugerea și incendierea unor obiective de importanță deosebită;
- distrugerea unor mijloace de transport aerian, maritim, rutier și feroviar.

Procedeele folosite în acțiunile acoperite sunt:

- expedierea de obiecte explozibile;
- plasarea de încărcătură explozibilă;
- detonarea de la distanță a încărcăturilor prin mijloace telecomandate.
- Lovirea obiectivelor cu rachete antiaeriene sau antiblindate.

c. Formele indirecte (psihologice) - sunt acte de intimidare, influențare și amenințare cu violența, săvârșite de elemente specializate ale grupurilor teroriste și para militare autohtone prin lansarea premeditată de zvonuri, alarme false, apeluri telefonice, șantaj de natură să creeze stări de nesiguranță, de deruta și panică.

METODELE DE BAZĂ FOLOSITE DE TERORIȘTI ÎN ACȚIUNILE DESFĂȘURATE

De regulă, teroriștii acționează ca bande mici de persoane special antrenate, purtând armament ușor, grenade de mână, rații reduse de hrana, muniție pentru mai multe zile, stații radio portabile, precum și aparate radio (care le permit să fie la curent cu reacțiile opiniei publice sau să recepționeze coduri prestabilite de la stațiile proprii). Înainte de acțiune teroriștii încearcă să se amestece în populația din zonă, pentru a evita riscul identificării. După acțiune, se pierd în populația locală, în încercarea de a scăpa urmăririi.

Echipele includ elemente de asalt și de siguranță. Liderii sunt cei care negociază cu autoritățile. Pe timpul luării de ostatici, răpirii sau deturnărilor, elementele de asalt și securitate se transformă în elemente de siguranță. Ei păzesc victimele, supraveghează căile de acces și acțiunile forțelor contra-teroriste.

De regulă, ostaticii sunt speriați pentru a preveni comunicarea sau planificarea evadării. Adesea comunică în fața victimelor în coduri sau limbi străine, folosesc căști și dispozitive radio „hands free” .

1. SECVENȚELE ACȚIUNILOR :

De regulă operațiunile teroriste includ cinci faze de exerciții:

- faza anterioară incidentului;
- faza de inițiere;
- faza negocierilor;
- faza culminantă;
- faza post - incidentă.

Acțiunile și comportamentul asociat cu aceste faze sunt următoarele:

a. Faza anterioară incidentului:

Activitățile proporționale ale grupărilor teroriste sunt meticolos planificate. Ele includ misiuni de cercetare, perioade de antrenament și repetiții. Planurile sunt concepute și pregătite de elementele de comandă. Cercetarea țintei și a zonei înconjurătoare este realizată de unități speciale, mici.

Adeesea cei care planifică acțiunea, cercetașii și echipele de asalt nu se întâlnesc. Informația este transmisă prin intermediari, grupe de legătură sau cutii poștale secrete. Echipele de asalt, chiar șefii acestora nu cunosc care este ținta lor, până la începerea acțiunii în cele mai dese cazuri. Dacă ținta principală nu este disponibilă, o alta țintă este aleasă. Planificarea mai poate include cererile de negociere și caile de retragere.

b. Faza de inițiere:

În această fază teroriștii se deplasează spre țintă. Deplasarea se execută în secret. Asaltatorii se deplasează spre țintă individual sau în perechi, pe rute diferite. Când este necesar, folosesc acte sau pașapoarte false. Armamentul și materialele sunt trimise separat în locuri prestabilite, de unde vor fi ridicate de teroriști. Țările simpatizante ale cauzei teroriștilor permit transportul armelor și materialelor destinate acestora în bagaje diplomatice.

c. Faza de negociere.

Când teroriștii consideră că luarea de ostatici sau baricadarea sunt folositoare, pot utiliza faza de negociere pentru atragerea publicității. Negocierile pot cuprinde anumite cereri specifice, care necesită negocieri oficiale inter-guvernamentale. De asemenea pot exista cereri de schimb de prizonieri.

d. Faza culminantă.

Faza de negociere poate lipsi în totalitate, în acest caz faza culminantă urmează imediat după faza de inițiere. Faza culminantă anunță sfârșitul incidentului.

e. Faza post-incident

Pe timpul acestei faze, membrii grupărilor teroriste se regrupează și analizează operațiunea. Este o faza foarte importantă. Teroriștii învață din greșeli sau succesele operațiunii și fac schimb de informații atât între ei, cât și de la o grupare la alta, îmbunătățindu-și tehnicile de operare.

TACTICILE TERORISTE

1. FOLOSIREA BOMBELOR

Cea mai comuna tactică a grupărilor teroriste o constituie folosirea și plasarea bombelor și explozivilor capcană. 67% dintre incidentele teroriste înregistrate în ultimii 10 ani s-au executat prin plasarea bombelor. Bomba este o arma răspândită, fiind de produs, ușor de realizat, adaptabilă la o varietate de acțiuni și greu de detectat și localizat. Dispozitivele explozive improvizate (DEI) pot fi clasificate după modul de plasare, după modul de activare sau după scopul folosit.

2. INCENDIEREA

Deși nu este o tactică des întâlnită, a fost utilizată pentru întreruperea activității sau distrugerea unor ținte precum: fabrici hoteluri sedii de guvern, magazine. Cea mai populară metodă este prin plasarea unei încărcături incendiare cu întârziător. Ca și bombele, aceste dispozitive sunt ieftine, ușor de produs și greu de detectat.

3. DETURNAREA.

Deturnarea aeriană sau terestră este cea mai populară metodă teroristă începând cu anii 1960. De regulă vehiculele oficiale deturnate oferă teroriștilor posibilitatea de apropiere de obiectivele militare. Deturnarea aeronavelor de pasageri garantează publicitatea teroriștilor.

4. ASASINATE

Asasinatele sunt cele mai vechi metode folosite de teroriști și rămân de strictă actualitate. Țintele sunt persoane previzibile și întotdeauna teroriștii vor revendica atentatul. În ultimii 10 ani au fost înregistrate în întreaga lume, exceptând Irlanda de Nord, 246 de asasinate teroriste.

5. AMBUSCADA

Ambuscadele teroriste planificate în detaliu eșuează foarte rar. Acestea sunt de regulă bine gândite, îndelung repetate și precis executate. Diversiuni și echipe de hărțuire și întârziere sunt adesea incluse în planificarea ambuscadelor. Trebuie ținut seama de faptul că teroriștii au timpul de partea lor și vor pregăti o asemenea acțiune săptămâni, chiar luni de zile. Au de asemenea avantajul ca pot alege timpul și locul în care se desfășoară acțiunea.

6. RĂPIRI

Nu toate ambuscadele sunt destinate să ucidă victimele, cum a fost cazul ambuscadelor și răpirilor lui Schleyer și Morro. Ambele au fost îndeplinite cu o precizie extraordinară de grupări teroriste diferite. Incidentele teroriste cu răpiri și cereri de recompensă au atins un procent de 7,9% din totalul incidentelor teroriste în ultimii zece ani.

7. LUAREA DE OSTATICI

Diferența între luarea de ostatici și răpire este foarte mică în lumea terorismului, uneori acești termeni sunt sinonimi. Totuși, răpitorul este cel care ține victima ascunsă într-un loc secret și cere răscumpărări materiale (bani, armament), în timp ce teroriștii care iau ostatici se confruntă cu autoritățile cărora le solicită răscumpărări, ținând victimele în locuri publice. Cererile acestora din urmă de regulă depășesc cererile materiale. Sunt de regulă concesiile politice. Importanța acestor acțiuni este deosebit de mare, în primul rând atrăgând publicitatea, în al doilea rând presiunea asupra autorităților fiind mult mai puternică datorită pericolului vieții ostaticilor.

8. JAFURI / EXPROPRIERI

Operațiunile teroriste sunt costisitoare. Pentru finanțarea acestora teroriștii jefuiesc bănci sau vehicule blindate ce transportă valori. Jafurile la bănci sunt utilizate și ca antrenament în vederea operațiunilor viitoare. Sunt folosite de regulă arme automate și mijloace de deghizare. Asaltul băncilor este privit de teroriști nu ca un jaf ci ca o expropriere de fonduri. Ei se considera revoluționari, nu criminali.

ARMAMENTUL ȘI TEHNICA FOLOSITĂ DE TERORIȘTI

Pe timpul operațiunilor, teroriștii folosesc armament ușor și explozibil și orice fel de armament simplu sau sofisticat. Acestea includ: pistoale, puști, pistoale mitralieră arme automate ușoare, grenade de mână obișnuite și dispozitive explozive improvizate. Sunt utilizate uneori și sisteme avansate de armamente pe care teroriștii încearcă permanent sa-l obțină. Rațiunea pentru aceasta este că folosirea armamentului avansat provoacă distrugere în masă, atrăgând o atitudine nefavorabilă din partea opiniei publice. Totodată, utilizarea armamentului avansat atrage atenția presei și mass - media. Uneori publicitatea este primul scop al teroriștilor.

Armamentul convențional

Pistoalele fac parte din categoria armelor de apărare individuală, din cele mai simple, cu caracteristici tactice mici și medii, până la cele cu o putere de pătrundere și o precizie foarte mare, cel mai des utilizate fiind de calibrul 7,62 mm, 9 mm, 12,7 mm. Acestea sunt ușor de procurat și relativ ieftine, cuprinse între 200 – 3.500 dolari, produse de firme ca: Magnum, Colt, Korth, Korriphila, Ruger, Beretta, Browning etc.

- ◆ Pistolul M 9 Beretta, este semiautomat, calibru 9 mm, ușor și sigur în manevrare, cu un efect omorător mare, este fabricat de concernul Beretta, are un sistem de siguranța automat și o capacitate de 15 cartușe.
- ◆ Revolvere de diferite calibre.
- ◆ Pistol mitraliera M4 - este o arma ușoara ce funcționează pe baza împrumutului de gaze, cu încărcător tip sector, putându-se executa foc ochit dar și de la sold - datorită patului rabatabil se întrebuințează cu eficiență maximă în spații mici, restrânse.
- ◆ Carabina M14 - este o pușcă de calibrul 5,45 mm răcita cu aer care operează pe principiul împrumutului de gaze, cu încărcător sector, fabricată de concernul Colt.
- ◆ Pistol Mitraliera - AK 47 cu o putere mare de pătrundere, ușor de procurat în special din țările fostei Uniuni Sovietice, probabil cea mai răspândita armă din lume, folosind muniție de calibrul 7, 62 mm.
- ◆ Mitralierele ușoare - funcționează pe principiul împrumutului de gaze și pot folosi atât încărcător cât și bandă de plastic. Capacitatea încărcătorului este de 30 cartușe iar banda are o capacitate de 200 cartușe.
- ◆ Mitralierele grele - pot fi folosite și împotriva mijloacelor blindate sau aviației și folosesc muniție explozivă sau perforantă. Sunt comandate electric și folosesc bandă din zale metalice.
- ◆ Aruncătoare ușoare - M224 aruncător ușor calibrul 61 mm, cu țeava lisă, cu încărcare pe la gura țevii, se compune din țeavă, placa debază, mecanism de percuție.

- ◆ Lansatoare de grenade - Lansatorul M 79 folosește grenade de 40 mm cu o viteză inițială de 75 m / s.
- ◆ Lansatorul M 203 folosește muniție calibru 40 mm și se poate monta pe pușcă sau carabină, efect omorător - 130 m.
- ◆ Lansatorul MK 19 - este un aruncător automat de grenade și folosește muniție de calibru 40 mm cu încărcare automată și răcire cu aer, folosește pentru alimentare o bandă metalică cu zale detașabile. Grenadele au un efect omorător de 5 m, o rază de acțiune de 15 m și o putere de pătrundere printr-un blindaj gros de 2,5 cm.
- ◆ Lansatorul de rachete SMAW (Shoulder lanched multipurpose assault weapon) de calibru 83 mm este compus din lansatorul MK 153 și racheta capsulă MK3 sau MK 6. Lansatorul este din fibră de sticlă și poate fi utilizat împotriva buncărelor, zidurilor de beton și blindajelor ușoare.
- ◆ Armele albe de orice tip, de la cele mai simple cuțite (inclusiv cutter-e) până la baionete, săbii, sau arbalete.

Bombele

Cea mai comună tactică a grupărilor teroriste o constituie folosirea și plasarea bombelor și explozivilor capcană. 67% dintre incidentele teroriste înregistrate în ultimi 10 anii s-au executat prin plasarea bombelor. Bomba este o arma răspândită fiind ieftin de produs, ușor de realizat în varianta improvizată, adaptabilă la o varietate de acțiuni și greu de detectat și localizat, capabilă de distrugerii importante; sunt clasificate după modul de plasare, după modul de activare sau după efectul obținut.

După modul de plasare a bombei la țintă:

- Bombe plasate pe vehicule; mașini capcană etc. (pe lângă încărcătura explozivă putând fi plasate inclusiv tuburi cu oxigen).
- Încărcături plasate manual: de tipul genților sau pachetelor lăsate la țintă, conțin în general o substanță explozivă (T N T, G4, SEMTEX) iar pentru a mări aria periculoasă, conțin recipiente cu bile sau cuie.
- Bombe lansate: bombe lansate de mână (grenade) sau bombe lansate de aruncător.
- Bombe poștale.

După modul de activare mijloacele explozive utilizate frecvent în atentatele teroriste până în prezent se clasifică astfel:

- Activate la comandă: radio, fir electric, fitil detonant (cu acțiune imediată);
- Activate la atingere: sârmă, capcană, dispozitiv de activare la presiune, dispozitiv sensibil la lumină;
- Activate (programate) cu întârziere: ceas, fitil întârziator, sensibil la presiunea atmosferică etc.

După efectul obținut:

- Efect tactic: dispozitive folosite împotriva indivizilor, mine cu efect limitat.
- Efect operativ-strategic: dispozitive folosite pentru a atrage atenția (bombe plasate în locuri aglomerate, avioane de pasageri, gări și aerogări, stații de metrou etc.)

PREVENIREA DISTRUGERILOR ȘI PIERDERILOR PROVOCATE DE CAPCANE (BOMBE IMPROVIZATE, MINE CAPCANĂ), PE TIMPUL ACȚIUNILOR DE CERCETARE - NEUTRALIZARE A ELEMENTELOR TERORISTE

La cercetarea / folosirea unui autovehicul:

- verificați cu atenție roțile și șasiul autovehicolului; țeava de eșapament;
- nu deschideți portierele înainte de a privi atent în interiorul mașinii și de a observa lucrurile suspecte;
- verificați cu atenție sub canapele, înainte de a vă așeza;
- deschideți cu mișcări lente capota motorului sau portbagajul, privind consecutiv în interior;
- nu comutați contactul mașinii înainte de a verifica instalația electrică; verificați cu atenție radioul, aparatura electrică, torpedoul;
- verificați instalația electrică, ventilatorul și cureaua acestuia; priviți atent toate unghiurile ascunse ce pot adăposti o încărcătură explozivă.

Posibile locuri de dispunere favorabile încărcăturilor explozive, la autovehicul:

- roți, șasiu: bombe acționate la tracțiune;
- eșapament: bombe cu acționare la presiune;
- portiere, capotă, portbagaj: bombe cu acționare la tracțiune;
- canapele: bombe cu acționare la apăsare;
- ventilator, curea de transmisie: bombe cu acționare la tracțiune;
- contactul, toți comutatorii, butoanele de bord: bombe acționate electric.

La cercetarea unei încăperi:

- deschideți ușa din lateral, folosind patul armei sau unelte genistice (topor, târnăcop, baros);
- verificați atent podelele, în special cele pardosite cu material lemnos;
- nu aprindeți lumina din încăpere; folosiți lanterna proprie;
- nu deschideți brusc dulapurile, sertarele, frigiderul, fără să vă asigurați că nu sunt minate;
- nu folosiți aparatura electro-casnică fără să o verificați (se recomandă să nu o utilizați);
- nu ridicați/mutați obiecte din încăpere fără a vă asigura că nu sunt legate la un dispozitiv exploziv;
- nu vă așezați pe canapele, paturi, fotolii, fără să le verificați cu atenție;

- nu deschideți ferestrele, obloanele, jaluzelele, fără a vă asigura ca nu sunt minate.

Posibile amplasamente ale minelor (bombelor) capcană în interiorul unei cladiri sau încăperi:

- scările din lemn (scândura): bombe cu acționare la apăsare;
- ușile (broaște, yale, zăvoare, praguri): bombe cu acționare la tracțiune;
- întrerupătoare de electricitate, lămpi, becuri, veioze: bombe acționate electric;
- dulapuri, sertare, frigider: bombe acționate la tracțiune;
- aparatura electrocasnica: bombe acționate electric;
- canapele, paturi, fotolii: bombe cu acționare la apăsare;
- ferestre, jaluzele, obloane: bombe cu acționare la tracțiune;
- diferite obiecte mobile din încăperea: bombe cu acționare la tracțiune sau cu acționare la descărcare.

INDICII DE RECUNOASTERE A BOMBELOR POSTALE

Greutate

- greutate inegal distribuită.
- mai grea decât de obicei pentru dimensiunea sa.
- mai grea decât de obicei pentru categoria sa.

Grosime

- pentru plicuri de dimensiuni medii, grosimea unei cărți mici.
- neuniformă sau cu asperități.
- pentru plicuri mari, o grosime de 3 cm sau mai mult.

IV. Adresa

- nu există adresa expeditorului.
- adresa scrisă de mână sau prost tipărită.
- tipărită la mașina de scris.
- greșeli de ortografie.
- adresată unei persoane cu grad înalt sau cu funcție mare.

Rigiditate

- mai mare decât normală, mai ales de-a lungul părții centrale.

Timbre

- mai multe decât sunt necesare.

Stampila de expediere

- străină.

- dintr-un oraș sau localitate necunoscută.

Scrisul

- tip străin de scris (ortografie).
- cuvinte greșite.
- marcate “ POSTA AERIANA “ înregistrate ca “ livrare specială “
- marcate “ confidențial ” “privat “.

Plicul

- miros ciudat.
- sigilat inclusiv pe interior.
- material excesiv de sigilat.
- urme de substanță uleioasă.
- fire, sau arcuri atașate sau care ies din plic.
- urme de cerneală.

ARMELE DE DISTRUGERE ÎN MASA

Armele biologice prin intermediul cărora se pot transmite boli patologice (antrax, smalpox, virusul Ebola, toxina butulinică) sunt microorganisme vii care pot cauza moartea sau îmbolnăvirea omului, animalelor, sau plantelor au o capacitate mare de a se autoreplica, ceea ce provoacă un număr sporit de victime mai mare decât al armelor chimice.

Deși fac parte din armele de nimicire în masă nu este necesar să fie folosite pe scară largă pentru a obține un număr foarte mare de victime. Folosirea acestor agenți biologici împotriva unor obiective importante poate genera îmbolnăvirea unor mase mari de oameni care la o anumită scară generează colapsul societății respective.

Cuprind două categorii: **toxine și agenți patogeni.**

Se cunosc aproximativ 160 de agenți patogeni care produc boli ce pot afecta omul. Dintre armele biologice terorității pot utiliza o gamă largă de substanțe, viruși și bacterii care pot provoca:

- Moartea neagră - ciuma.
- Ciuma bubonică.
- Varicela, febra deșertului, veninul șerpilor, ricinul, smalpox, salmonella, hepatita infecțioasă, febra galbenă.

SMALPOX- este o boala foarte contagioasă provocată de un virus care este fatal în proporție de 20 până la 60% dintre cazuri lăsând supraviețuitorii desfigurați. Nu există un tratament pentru Smalpox prin care noile medicamente să aibă efect. Vaccinările în toate cazurile creează imunitate doar pentru persoanele între 15 - 20 de ani ceea ce determină să credem că toată populația României este posibil de a se îmbolnăvi.

CIUMA BUBONICĂ - moartea neagră a Europei Medievale este transmisă prin înțepăturile țânțarilor. Sunt aproape 40 de cazuri pe an, diagnosticate în S.U.A. Boala plămânilor se instalează atunci când bacilul ciumei bubonice infectează plămânii după inhalarea acesteia pulverizat, prin atingerea sau prin strănutul persoanei bolnave. Boala este fatală între 50 - 90% din cazurile netratate. Majoritatea antibioticelor comune dau rezultate bune în tratamentul bolii.

VIRUSUL EBOLA - produce dezintegrarea organelor interne, victima începând să sângereze pe gură, nas, ochi și urechi. Datorită faptului că virusul ucide foarte repede și transmiterea necesită contact direct, se creează panică în eventualitatea unei epidemii.

ANTRAXUL - este un virus potențial letal când este inhalat și netratat, dar nu este contagios; poate fi găsit pe toată fața pământului, dar mai frecvent în jurul formelor animale. Forma uscată de ANTRAX trimis în biroul senatorului Dascle în 15 octombrie 2001 indica faptul că nu a fost prelucrat în granițele Afganistanului. Probabil a fost achiziționat din Irak, țara care a făcut studii și experimente cu arme biologice, din Coreea de Nord sau din statele fostei Uniuni Sovietice. Până în 1991 Uniunea Sovietică a susținut un program de dezvoltare a armelor biologice excesiv și mai mult de 66 de persoane au murit după un accident survenit în urma scăpării virusului dintr-un laborator militar în 1979. (ANTRAX acționează timp de 3 zile până când distruge membranele plămânilor și intestinale.)

ANTRAXUL cel mai mediatizat produs are următoarele caracteristici:

- Deosebit de periculos.
- Este de 100.000 de ori cel mai ucigaș decât cel mai periculos agent de luptă chimic.
- Este relativ ușor de produs - cost scăzut care nu necesită tehnologie de vârf realizat în cantități mari.
- Este ușor de realizat ca armă de luptă.

Caracteristicile acestuia:

- capacitate de infectare virulentă foarte mare (o doză foarte mică poate provoca moartea)
- posibilități mari de reproducere.
- stabilitate (capacitate de a rezista la acțiunea factorilor de mediu, aer, temperatura).

TOXINA BUTULINICĂ- este mult mai puternică decât agentul chimic neuroparalitic SARIN. Un gram de toxină este mai nociv de 15.000 ori decât un gram de VX și de 100.000 de ori decât un gram de SARIN. Toxina butulinică este deosebit de ieftin de produs (echipamentul de producție =3000\$: 1 kg de toxina costa 500\$).

Posibilități de utilizare al agenților patogeni de către elementele teroriste.

- Introducerea acestora în rezervoare sau sisteme de distribuire a apei potabile, în săli de conferință, stații de metrou, gări și aeroporturi, rețeaua de difuzare a poștei.
- Folosirea vectorilor contaminați - purici, insecte, țânțari, păduchi, rozătoare.

SUPRAVIETUIREA CA OSTATIC

Când ești luat ca ostatic următoarele sugestii vor minimiza efectele situației:

- Rămâi calm și păstrează-ți încrederea; mențineți demnitatea și respectul de sine. Nu încerca acte de bravadă sau lașitate.
- Fiți în alerta în cazul apariției posibilității de scăpare.
- Asigură-te ca toate șansele de succes îți aparțin, iar dacă nu este așa nu încerca.
- Stabilește o relație cu răpitorii; încearcă să te împrietenești cu ei.
- Nu critica sau antagoniza pe teroriști.
- Fi pregătit să fi acuzat că ești membru al serviciilor de spionaj.
- Înregistrează tot ce se petrece: sunete, descriere, ora, numere de telefon, etc.
- Lasă dovezi în toate locurile unde ești dus pentru a sprijini poliția în căutare .
- Anticipează izolarea sau alte metode menite să te doboare psihic sau să te dezorienteze.
- Încearcă să te dispui cât mai departe de teroriști pentru ca, în cazul unui asalt al forței de reacție, să fi în afara sectorului de foc.
- Stabilește-ți un program de activitate mentală și păstrează-ți psihicul activ.
- Îndeplinește toate instrucțiunile care-ți sunt date, pe cât posibil.
- Nu te teme să soliciteți (sa nu ceri imperativ) orice îți este necesar (cărți, hârtie, îngrijiri medicale etc.)
- Mănâncă orice îți se va da și nu refuza orice favoare.
- Ferește-te de vreo posibila apropiere emoțională inconștientă de teroriști (sindromul Stockholm)

Sfaturi pentru familiile ostaticilor:

Nu vă implicați în incident; anunțați imediat poliția;
 Nu dezvăluiți date despre incident decât poliției;
 Fiți pregătiți să susțineți poliția cu informații despre ostatici (descriere, fotografii).

NOTĂ: Nu uitați, cu cât sunteți ținut mai mult timp ostatic, cu atât cresc șansele să supraviețuiți!

CAPITOLUL 4

PRIMUL AJUTOR

Primul ajutor (autoajutorul) constă în totalitatea măsurilor cu caracter de urgență care se iau la locul producerii unui accident (răniri), în absența personalului medical.

Cunoscând și aplicând corect procedeele de prim ajutor (autoajutor) îți poți salva viața ta și pe a camarazilor tăi și poți evita apariția unor complicații grave sau instalarea unor infirmități.

REGULI GENERALE:

1. Privește în jur și observă dacă mai există un alt pericol pentru victima sau pentru tine.
2. Înainte de luarea oricărei măsuri de prim ajutor, stabilește cu certitudine situația victimei; stabilește situația acesteia prin dialog sau printr-o inspecție atentă a ei.
3. Acționează după principiul:
 - "În primul rând să nu dăunăm și apoi să ajutăm".
 - "Nu intra în panică și acționează cu calm".
4. Îndepărtează cauzele care au provocat accidentul (curent electric, incendii, fum, gaze, apă).
5. Degajează victima din situațiile speciale (de sub dărâmături, din automobile grav avariate, de sub focul incendiului) prin manevre blânde și nu forțate.
6. Abordează leziunile în funcție de gravitatea acestora; funcțiile vitale (circulație, respirație) vor fi primele recuperate.
7. Alege cel mai bun mod pentru transportul pacientului.
8. Caută ajutor calificat cât mai repede posibil.

RECUPERAREA FUNCȚIILOR VITALE (respirație-circulație)

a) Respirație artificială

- verifică dacă victima este conștientă și dacă nu, verifică dacă respiră.
- dacă respiră, pune victima într-o poziție de recuperare.
- dacă nu respiră eliberează-i căile respiratorii; trage de maxilarul de jos și ridică-i capul până ce bărbia este mai sus decât nasul, apoi trage-i limba spre afară.
- dacă victima tot nu respiră începe respirația artificială (fig. nr. 49).
- acoperă-i narile.
- trage mult aer în piept.
- pune-ți gura pe cea a victimei și suflă odată la cinci secunde.

- verifica pulsul victimei (vezi determinarea pulsului).

b) Masajul cardiac extern

- stopul cardiac este de cele mai multe ori însoțit sau precedat de stopul respirator. Pentru resuscitarea inimii, ia următoarele masuri:

- așeza-te lateral (stânga sau dreapta) de pieptul toracei victimei;
- așează o palma pe treimea inferioară a sternului, iar cealaltă palma pune-o deasupra ei (fig. nr. 50);

- apoi exercită apăsarea la acest nivel, ajutându-te și de propria greutate astfel ca sternul victimei să fie coborât (apăsător) cu 2 - 4 cm.;

- oprește după o apăsare, lăsând sternul și coastele să revină în poziția inițială;

- repeta apăsarea într-un ritm de 60 - 80 pe minut;

- nu depășești acest ritm, fiindcă inima nu va avea timp să se reumple cu sânge;

- nu face apăsările la partea de jos a sternului, existând pericolul de a-l fractura;

- verifica respirația și pulsul victimei (la nivelul carotidei arterei femurale), după 1 - 2 minute de masaj cardiac neîntrerupt;

Dacă stopul respirator a avut loc în același timp sau a fost precedat de stopul cardiac, ia următoarele masuri:

- efectuează trei insuflări după tehnica respirației "gura la gura" după care exercită 12 apăsări pe piept pentru masajul cardiac;

- repeta aceste trei insuflări și apoi 12 apăsări timp de 2 - 3 minute;

- verifica după acest interval de timp apariția pulsului, timp de 5 secunde.

Determinarea pulsului (fig. nr. 51)

- pune-ți 2- 3 degete pe Mărul lui Adam;

- plimba degetele pe scobitura dintre Mărul lui Adam și mușchii din partea dinspre tine;

- păstrează înclinarea capului cu cealaltă mână și încearcă să determini pulsul la carotidă.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE RĂNIRE

Oprirea sângerării:

- Aproape orice sângerare poate fi oprită prin aplicarea unui bandaj subțire făcut din cea mai curată țesătură aflată la îndemână.

Pentru aceasta ia următoarele masuri:

- ridică îmbrăcămintea de pe locul sângerând și apasă cu putere;

- poziția victimei trebuie să fie astfel încât rana să fie mai sus decât nivelul inimii; în cazul rănilor de la cap sau gat, ridica-i capul și brațele;
- dacă sângerează continuu, apasă artera pe os, deasupra locului rănit.

- **În caz de rănire la braț:**

- apasă artera pe os, la jumătatea distanței dintre subsuoara și cot (fig. nr. 52).

- **În caz de rănire la picior:**

- apasă artera pe os, la îndoitura dintre torace și coapsă, dacă nu chiar pe piciorul respectiv.

ATENȚIE! GAROURILE SUNT PRIMEJDIOASE! FOLOSEȘTE-LE DOAR CA O ULTIMĂ SOLUȚIE.

- confecționează un garou folosind o fâșie de țesătură de cel puțin 5 cm. lățime (nu folosi frânghie, nailon sau sârmă) (fig. nr. 53);

- plasează garoul pe o parte neaccidentată a membrului chiar deasupra rănii astfel încât să nu alunece când este strâns;

- încolăcește de două ori fâșia de țesătură în jurul membrului, și încrucișează cele două capete trecând unul pe sub celălalt ;

- ia un băț scurt și rezistent sau ceva asemănător și așează-l de-a lungul jumătății nodului fâșiei de țesătură. Acum leagă cele două capete ale țesăturii deasupra bățului ;

- învârte bățul astfel încât să strângă garoul, până sângerarea încetează ;

- leagă cu a doua fâșie de țesătură capătul bățului de membru, pentru ca garoul să rămână bine fixat ;

- **În cazul rănilor făcute în piept prin penetrare:**

Dacă un proiectil (schijă) a penetrat pieptul, un sunet șuierător poate fi auzit când aerul este absorbit înăuntru și apoi împins în afara cavității toracice. Pentru a evita decesul, gaura trebuie astupată. Ia următoarele măsuri:

- astupă gaura cu mâna, cu o pungă de plastic, cu o bucată de țesătură curată sau cu o bandă;

- așează victima cu partea rănită în jos, într-o poziție de recuperare chiar dacă este conștientă sau nu (fig. nr. 54).

- **În cazul rănilor abdominale:**

- acoperă rana cu o bucată de țesătură curată;

- dacă intestinele sau alte organe interne sunt împinse în afara, nu încerca să le așezi la loc în abdomen;

- așează pacientul într-o poziție cât mai confortabilă, cu o pătură rulată sub genunchii săi îndoiți astfel încât să reduci presiunea de pe peretele abdomenului;

- nu da victimei nimic să bea (chiar dacă afirmă că-i este foarte sete), să mănânce sau să fumeze.

În lipsa unui tratament de specialitate, în condiții de izolare, rănilor pot beneficia de unele remedii naturale, pe baza unor plante medicinale:

- spălări cu: infuzie de frunze de alun (25 g./1 l. apă); decoct de frunze de mesteacăn (60 g./1 l. apă); infuzie de petale de trandafir roșu (50 g./1 l. apă);
- comprese locale cu: infuzie de levănțică (1 lingură flori/1 cană apă); infuzie de flori de mușețel (3 linguri / 1 cană apă); suc de ceapa sau usturoi (îndoite cu apă fiartă și răcită).
- alte remedii: pielea din jurul rănii va fi spălată cu apă și săpun, după care se va turna pe rana apă fiartă și răcită, pentru îndepărtarea corpurilor străine.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE FRACTURI

În cazul unei fracturi este necesar:

- să descoperi dacă este o simplă fractură (directă) sau mai există încă una sau mai multe la distanță de locul acțiunii corpului care a produs-o (fractură indirectă);
- să acorzi măsurile de prim ajutor cu mare atenție, cu blândețe, fără mișcări bruște (pentru a nu mari pericolul de hemoragie sau de fractură deschisă);
- **Imobilizarea fracturilor se face cu următoarele materiale:**
 - atele improvizate din scânduri, crengi, pistolul mitralieră, fese de pansament sau alte materiale textile;

În aplicarea atelelor, trebuie să ții seama de câteva reguli:

- pune atelele de o parte și de alta a fracturii;
- imobilizează fractura cuprinzând între atele cel mai puțin două articulații (încheieturi);
- învelește bine atelele în materiale textile moi, pentru a nu răni pielea, a nu stânjeni circulația și pentru a diminua durerea;
- nu aplică atela pe locul unde osul vine în contact direct cu pielea;
- atelele se înfășoară în așa fel încât să nu provoace dureri victimei sau oprirea circulației sângelui, dar în același timp să ofere o bună imobilizare a fracturii (fig. nr. 55).

• **În cazul fracturilor la nivelul capului, gâtului și coloanei vertebrale trebuie respectate următoarele reguli:**

- imobilizează capul și gâtul victimei (fig. nr. 56);
- aplică un pansament curat pe rana, în cazul unei fracturi deschise;
- în cazul fracturii coloanei vertebrale, evita mișcarea (transportul) victimei până la sosirea personalului calificat;
- în cazul fracturării maxilarului inferior (mandibulei), dacă în faringe au pătruns fragmente de os sau dinți scoși, scotele cu degetul și întoarce victima pe o parte, pentru evitarea scurgerii sângelui în aparatul respirator (faringe, laringe) și asfixierea rănitului.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE ENTORSE

Entorsa se produce in urma unei mișcări bruște si forțate din care cauza ligamentele se întind sau chiar se rup, provocând astfel o hemoragie locala, marcata prin învinetețirea pielii.

In cazul producerii unei entorse, ia următoarele masuri:

- ține articulația afectată nemișcata;
- aplică comprese cu apă rece, pe care le vei schimba des;
- aplică câteva zile la rând cataplasme locale cu: frunze de mentă sau varză, cartofi cruzi și rași (toate reci);

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE ARSURI

- În funcție de adâncimea țesăturilor lezate, arsurile se pot clasifica în:
 - arsuri de gradul I care se caracterizează prin durere și înroșire a pielii, ca urmare a expunerii corpului la soare, timp îndelungat;
 - arsuri de gradul al II-lea care afectează straturile mai profunde de piele, determinând apariția pe pielea roșie, congestionată, de bășici, pline cu un lichid ca zeama de lămâie sau chiar roșiat,

Aceste arsuri sunt mai grave, spargerea bășicilor putând duce la infectarea rănilor.

- arsuri de gradul al III-lea care sunt arsuri profunde, întrepătrund straturile de sub piele, grăsimea, mușchii, oasele, ceea ce face ca vindecarea sa se facă cu cicatrici mutilante, cu pierderea unor părți din țesuturi.

- **Pentru a acorda primul ajutor ia următoarele măsuri:**
 - scoate victima de sub acțiunea sursei care produce arsura;
 - stinge echipamentul victimei cu ajutorul unei paturi sau foi de cort;
 - pune doar apa rece și curată pe arsuri. Lasă apa să curgă în continuare timp de 10 minute sau mai mult dacă este necesar, până ce durerea se micșorează;
 - nu sparge bășicile arsurii;
 - nu scoate niciodată hainele lipite de arsură;
 - daca bășicile sunt mai mari decât palma mâinii, trimite rănitul la un punct medical;
 - da-i sa bea mult: ceai cu zahăr, suc de fructe, apă cu doua lingurițe de sare / litru;
 - nu da niciodată ceva de băut unei persoane inconștiente.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE DEGERĂTURI

Degerătura se produce treptat și începe cu înțepături urmate de dureri tot mai vii urmate de amorțeala progresivă a regiunii respective care la început este palidă apoi tot mai congestivă (degeraturi de gradul I). Consistența țesuturilor se schimbă, se întăresc progresiv, devin dure, insensibile, fragile, casante (se rup ușor, ca gheata), apar apoi simptome de moartea țesuturilor, manifestată prin apariția de vezicule, lividități, învinețeli, ulceratii (degeraturi de gradul II sau III). Circulația sângelui devine mai încetă, se întrerupe complet în regiunea sau regiunile degerate. După câtva timp la nivelul acestor zone pot apărea bășici asemănătoare celor din arsuri, sau chiar cangrenarea regiunii.

• **Primul ajutor în caz de degeraturi (de gradul I) constă în următoarele măsuri:**

- frecționează locul cu alcool;
- bea (dai de băut) 50 - 100 g. rom, coniac sau ciaiuri calde;
- încălzește regiunea degerată prin suflarea cu gura deschisă;
- introdu mâinile (daca ele sunt cele afectate) la subțioară;
- lipește regiunea afectată a aceluia degerat de pielea proprie;
- urinează pe mâinile degerate;

Se interzice:

• **Dacă degeraturile sunt de gradul II sau III tratamentul se va aplica numai la punctele medicale.**

Se interzice frecarea regiunii degerate cu zăpada sau încălzirea brutala a victimei.

Se poate aplica comprese locale cu suc de ceapa sau de varza, sau cataplasme cu varză crudă.

• **Ajutorul pentru supraviețuirea în apa rece:**

- dacă ai ajuns accidental în apă rece, păstrează-ți calmul și mișcă-te cât mai puțin până la apropierea de mal, pentru a nu pierde prea mult din temperatura; nu vei putea înota mai mult de 1500 m la o temperatură a apei de +10°C;

- evita întoarcerea pe spate; menține-ți poziția orizontală deoarece la orice scufundare a capului inevitabil în această situație vei pierde din căldură;

- nu scoate îmbrăcămintea de prisos, dacă aceasta nu te împiedică la înot; ea protejează împotriva pierderii de căldură;

- pentru a încetini cedarea căldurii, trebuie să stai în "poziția fetei", micșorând astfel suprafața totală care cedează căldură; în această poziție vei rezista în apă cu temperatura de +10°C circa 4 ore, pe când cu mâinile desfășurate vei supraviețui doar 2,5 ore.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE INSOLAȚIE

- Insolația survine după o expunere prelungită la soare. Se manifestă prin dureri de cap, amețeli, ochii împăienjeniți, congestia feței, iar în cazuri mai grave cu arsuri ale pielii, respirație zgomotoasă și chiar pierderea conștiinței.

- **la următoarele măsuri:**

- așează bolnavul într-un loc umbros și cât mai răcoros;
 - aplică comprese reci pe cap, abdomen și capul pieptului;
 - stropește-i fața și capul cu apă rece și fă-i aer cu un prosop;
 - da-i să bea băuturi reci, cu puțină sare, cafea concentrată sau ceai;
- băuturile alcoolice sunt interzise;
- dacă este un caz grav, transporta bolnavul la primul punct medical.

COMBATEREA SETEI

Setea survine când pierderile de apă din organism ating cifra de 1,2 - 2% din totalul existent.

- Pentru potolirea setei ia următoarele măsuri:

- pe timpul iernii consuma băuturi calde;
- pe timpul verii, consuma apă rece fără gheață și în cantitate redusă;
- în urma eforturilor mari, consuma apă la temperatura de +10°C, dar fără gheață;
- la temperaturi ridicate și eforturi fizice mari, consuma apă cu puțină sare.

- În situații excepționale, când nu dispui de nici un pic de apă:

- masează-ți vârful limbii;
- masează energic, cu vârful degetului în mijlocul pliului format de fața externă a cotului, când aceasta se îndoaie;
- mestecă și înghite câteva frunze de coacăza sau iarba neagră.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE MUȘCĂTURI ALE ȘERPILOR VENINOȘI

Primul ajutor se impune a se acorda chiar la locul producerii accidentului, astfel:

- aplică imediat o legătură strânsă (garou) deasupra locului mușcăturii, pentru a întârzia răspândirea otrăvii în organism; nu menține legătura mai mult de 1 oră, existând pericolul apariției cangrenei - prin oprirea circulației sângelui;
- trece lama cuțitului prin flacăra (pentru sterilizare) și aplică o tăietură chiar între cele două întepături provocate de colții șarpelui;
- desfășă marginile plăgii și prin sugerea cu gura, absoarbe sângele cu venin (dacă nu ai răni sau ulceratii la nivelul gingiilor sau mucoasei gurii);

- spală plaga cu apa curata (fiarta) si dezinfectează cu alcool sau apa cu săpun;
- aplica comprese reci peste plaga sau menține membrul respectiv in baie cu apa rece;
- daca este posibil, transporta victima la primul punct medical.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZUL CONSUMULUI DE CIUPERCII OTRĂVITOARE

Intoxicațiile cu ciuperci, uneori sunt mortale, alteori produc numai tulburări ale sistemului nervos sau intoxicații gastro-intestinale.

- Simptoame după care pot fi recunoscute intoxicații cu ciuperci:
 - in cazul consumului ciupercilor cu efect mortal: efectele apar după 8 - 12 ore si se manifesta prin dureri stomacale, frisoane, voma, diaree, tulburări nervoase care alternează cu perioade de acalmie, răcirea extremităților corpului, slăbirea pulsului;
 - in cazul consumului ciupercilor cu efect nemortal: efectele apar după 1 - 3 ore sin constau in tulburări gastro-intestinale, urmate de tulburări nervoase (veselie sau furie, halucinații, transpirație abundentă, salivație, încetinirea pulsului, uneori amnezie momentană).
- **În asemenea cazuri se pot lua următoarele măsuri:**
 - provoacă-i victimei vărsaturi prin introducerea degetului in fundul gâtului;
 - după prima vărsătura da-i victimei sa bea o cantitate de apă si apoi provoacă-i o noua vărsătură;
 - dacă este posibil, transporta victima la primul punct medical.

ANEXE

Capcane

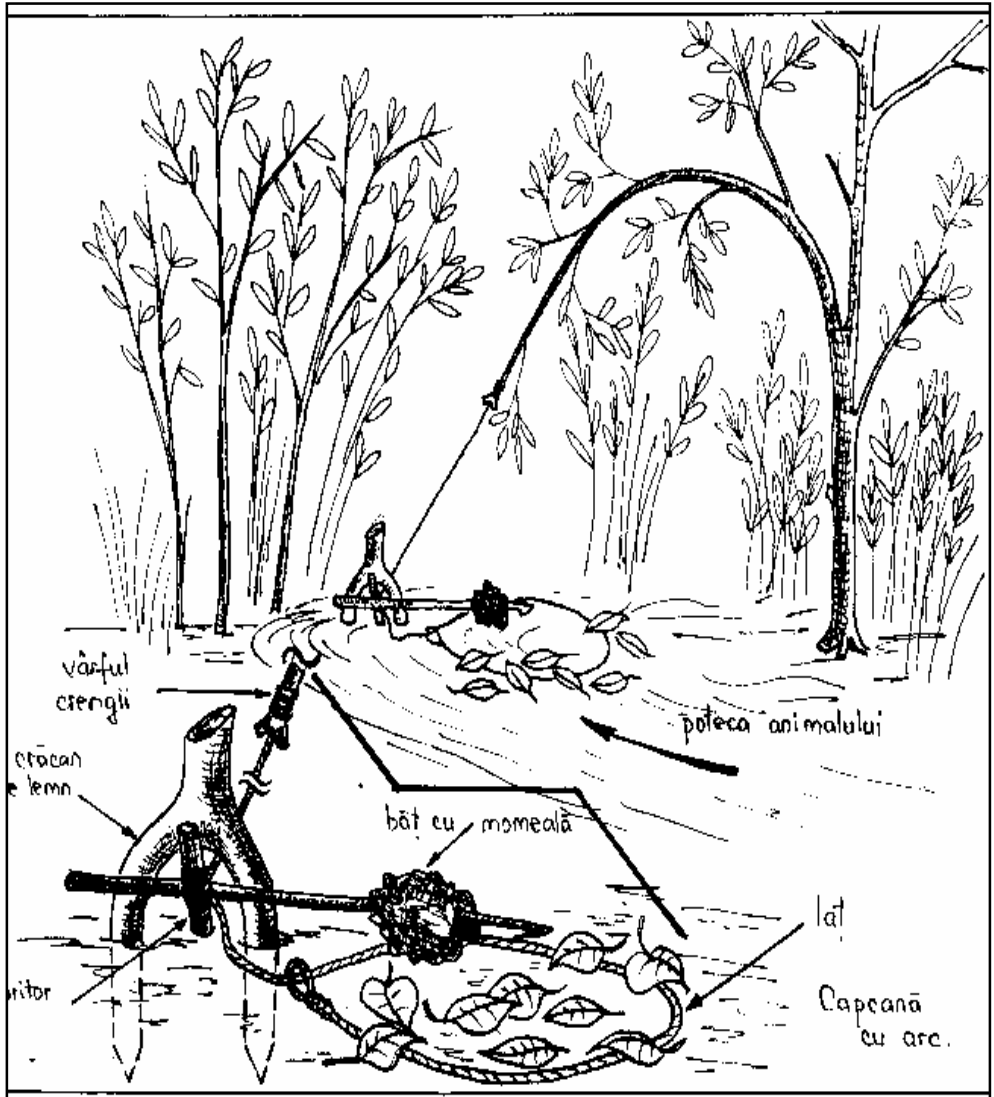


Fig. nr. 1- capcană cu arc

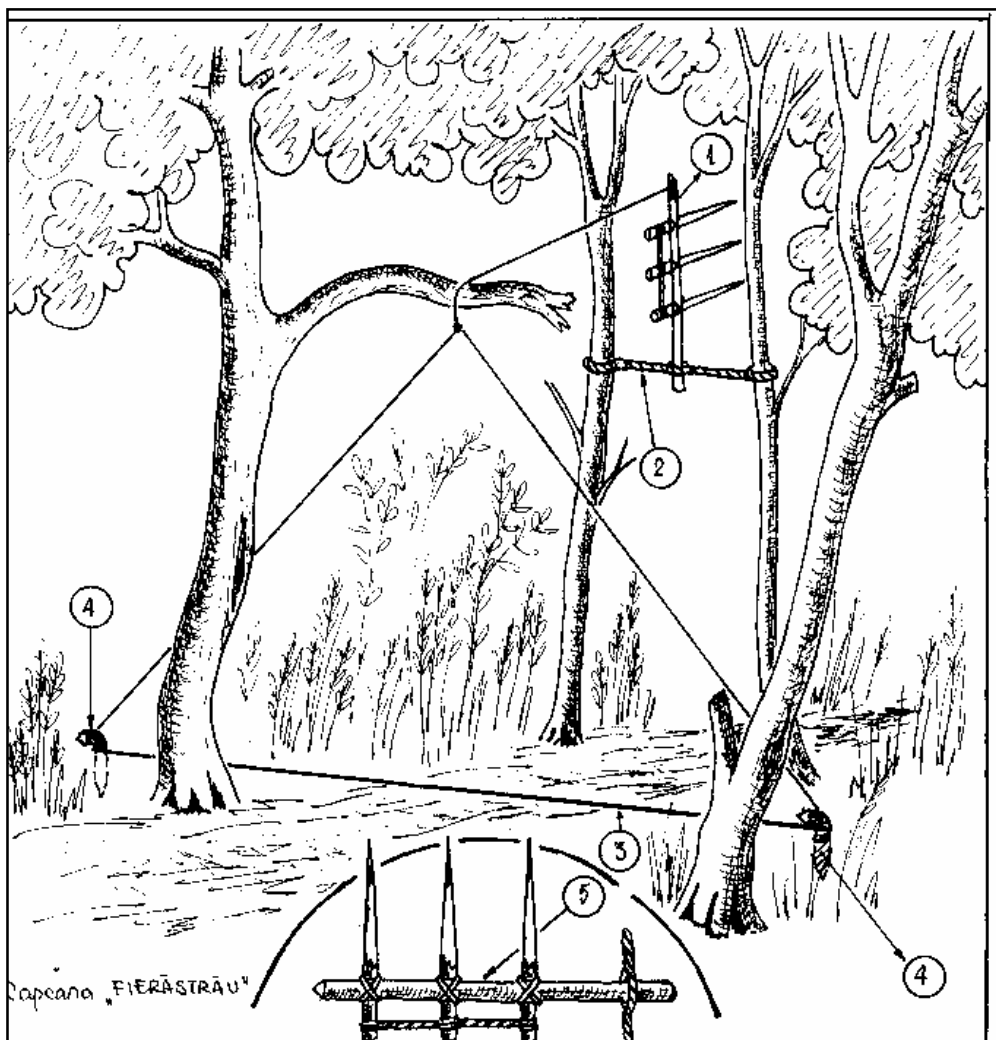


Fig. nr. 2 – capcana fierăstrău

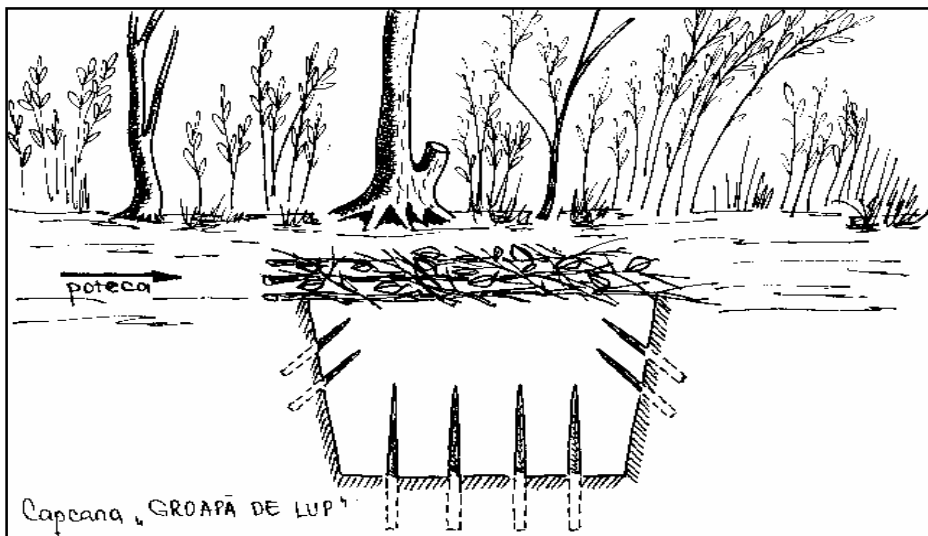


Fig. nr. 3 –groapa de lup



Fig. nr. 4 – laț la vizuină

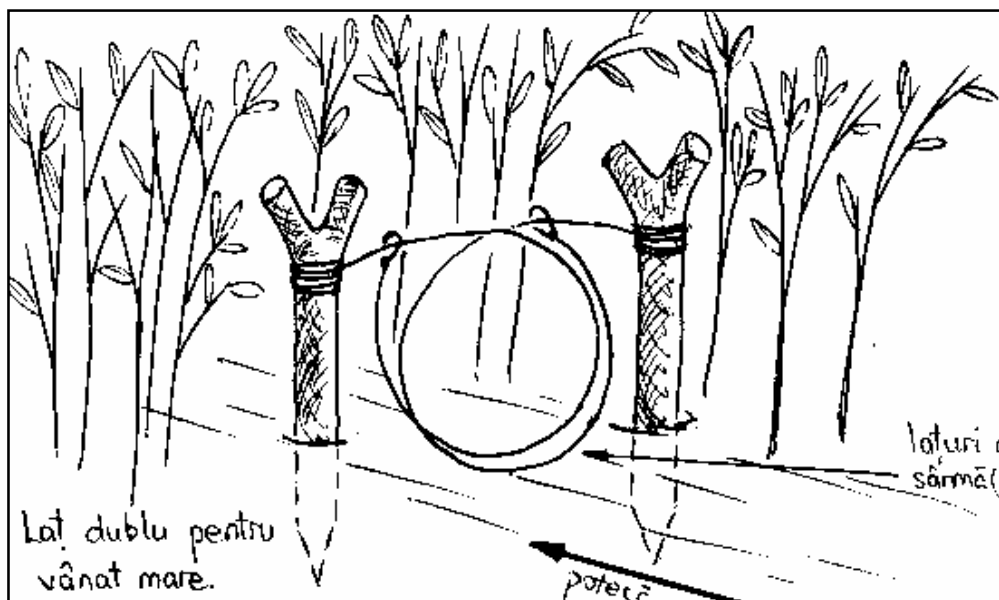


Fig. nr. 5 – laț dublu pentru vânat mare

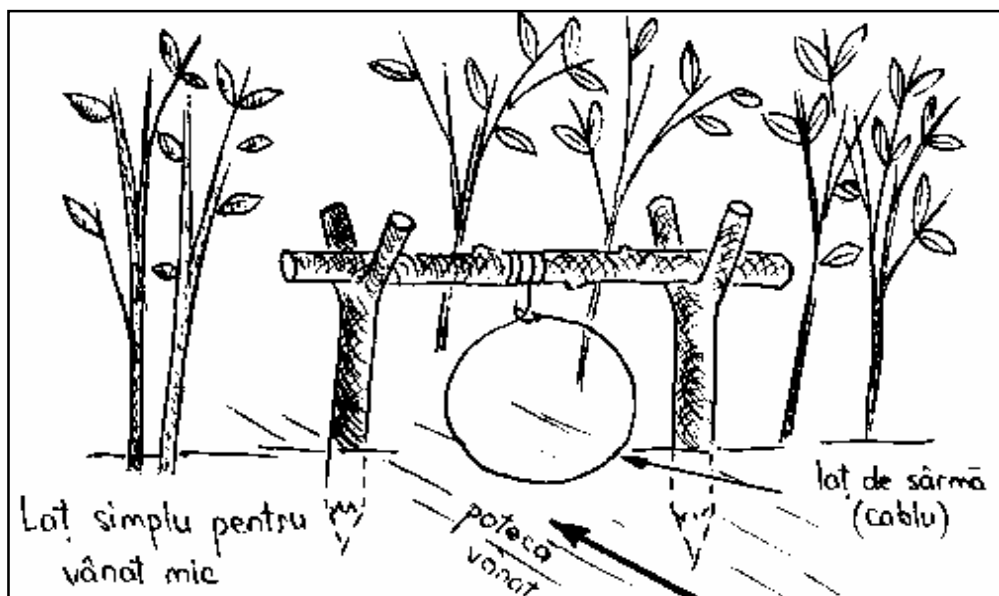


Fig. nr. 6 – laț simplu pentru vânat mic

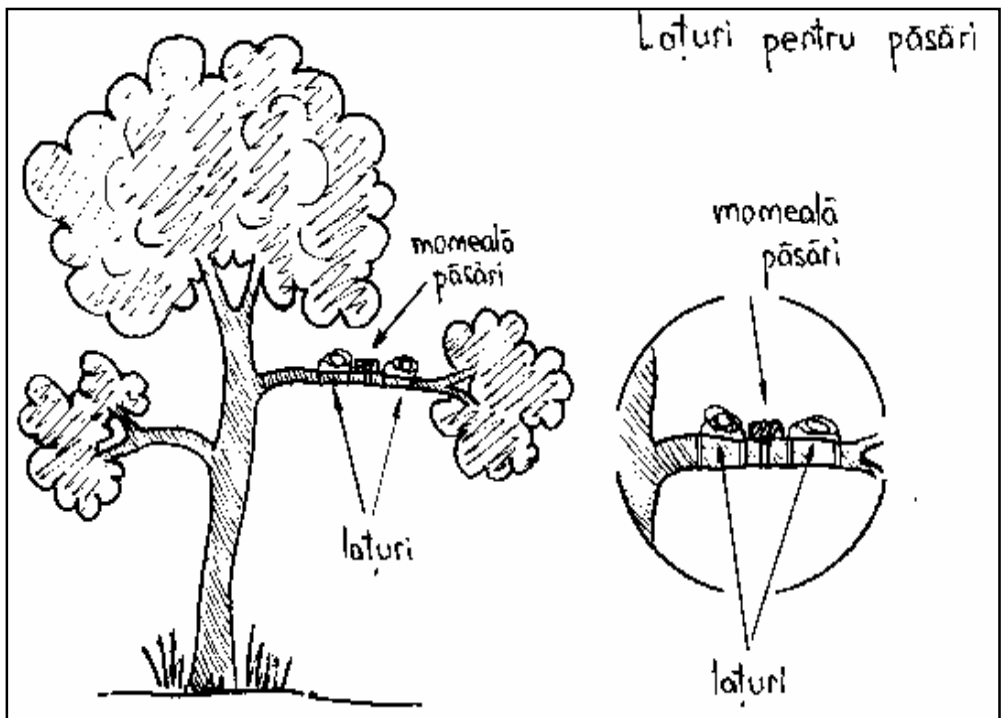


Fig. nr. 7 – lațuri pentru păsări

Plante comestibile

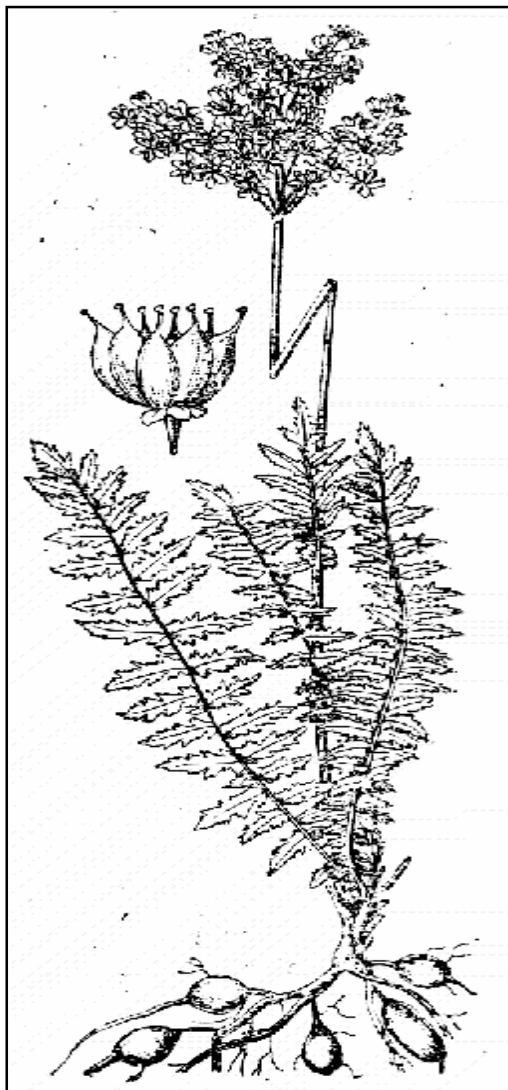


Fig. nr. 8 – aglica

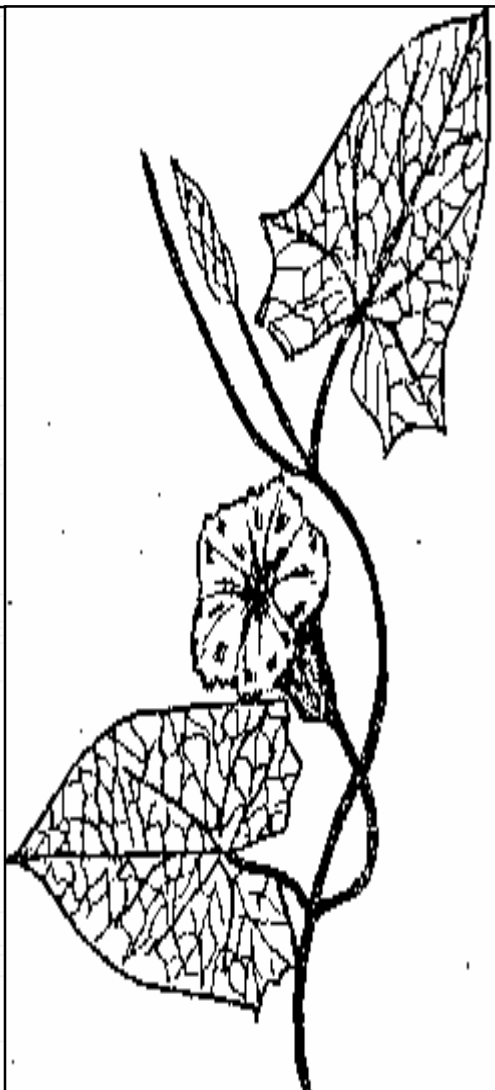


Fig. nr. 9 – cupa vacii



Fig. nr. 10 – cicoarea



Fig. nr. 11 – Iarba Mare



Fig. 12 - nalba

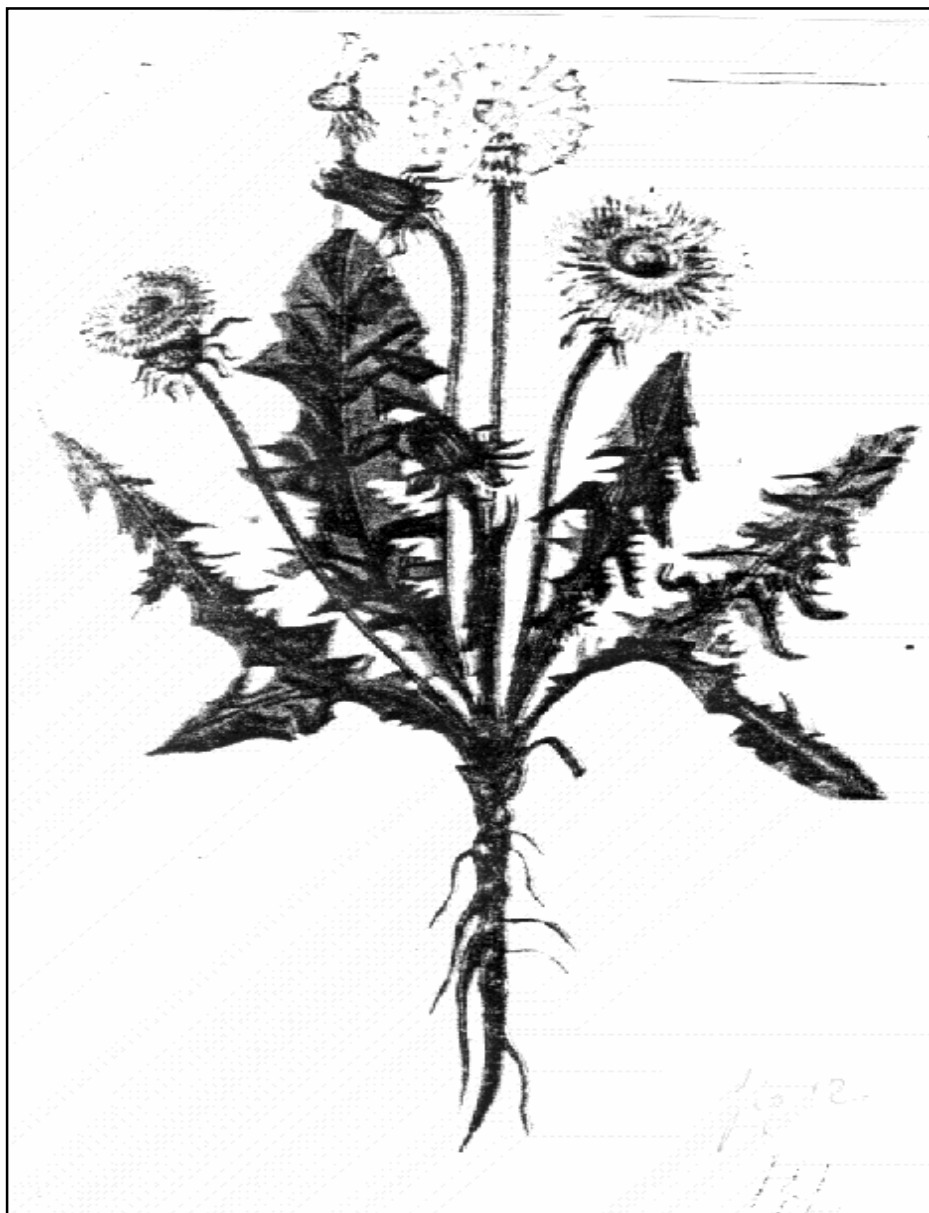


Fig. 13 - păpădia

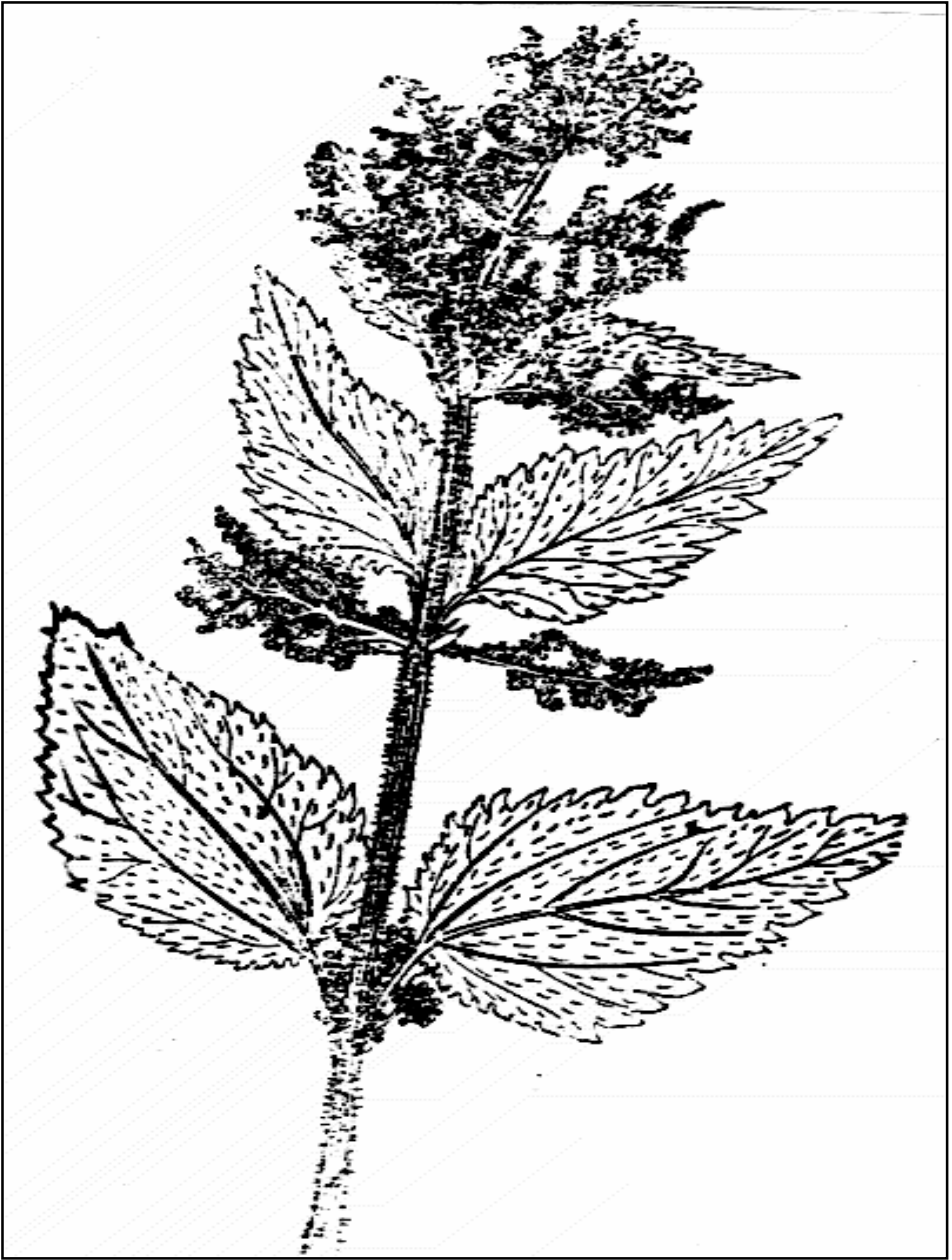


Fig. 14 - urtica

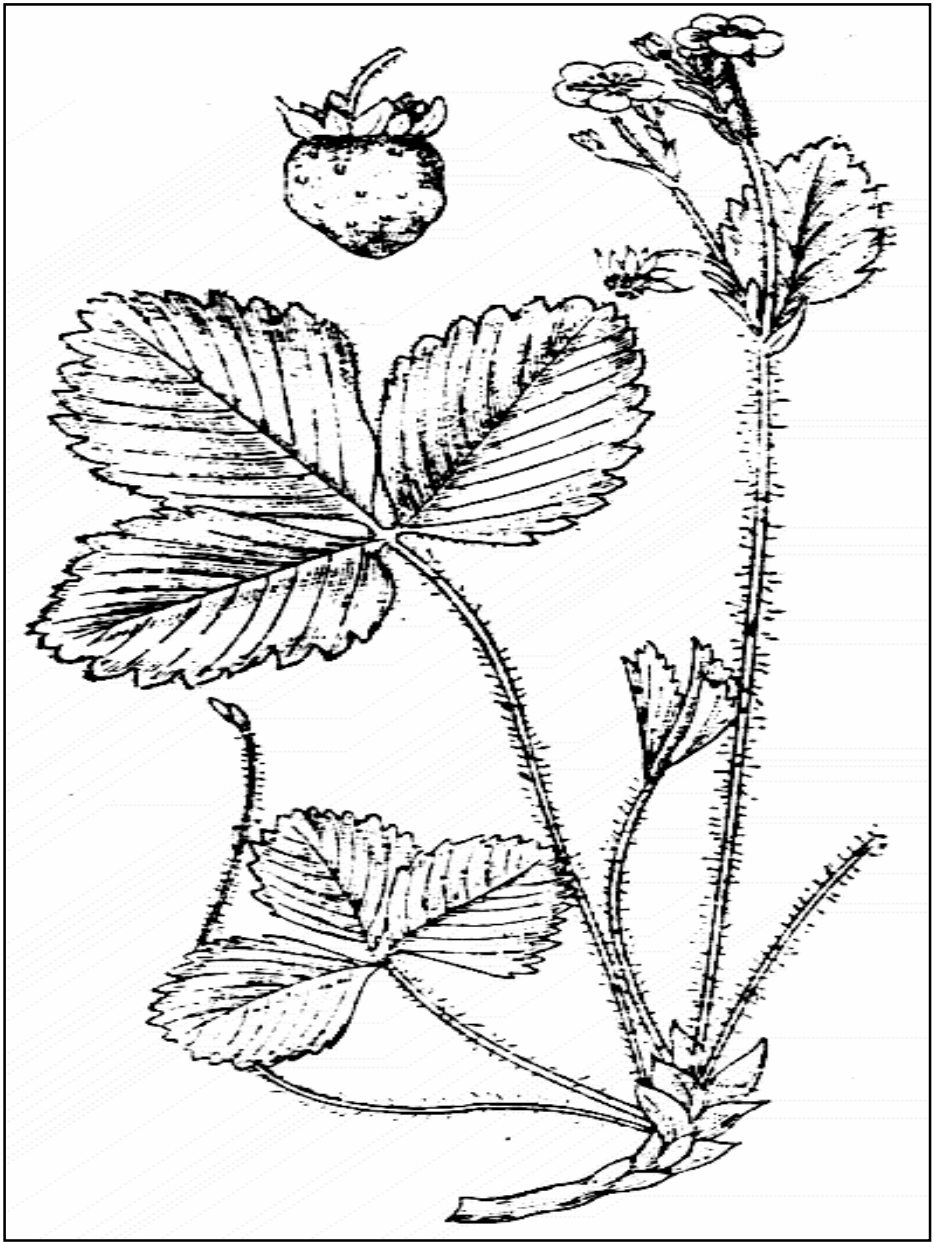


Fig. 15 - fragul



V. Fig. 16 – zmeurul

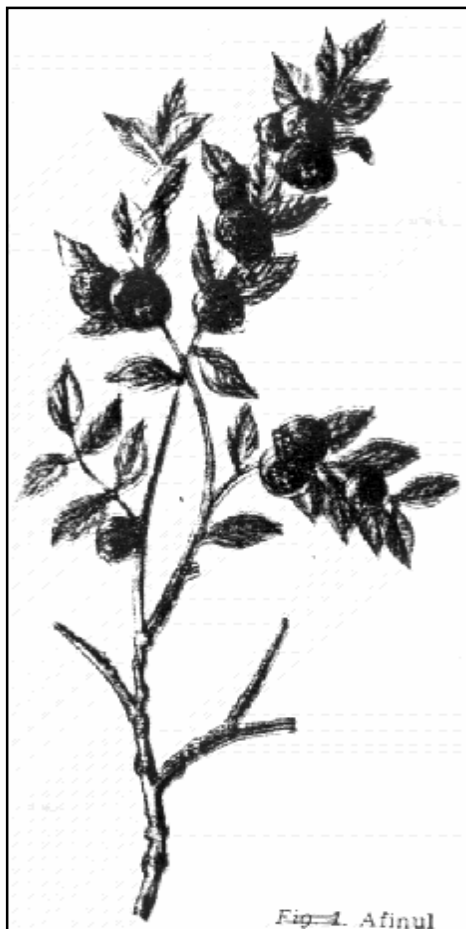


Fig. 17- afinul

Ciuperci comestibile

Fig. 18 Ciuperca de câmp

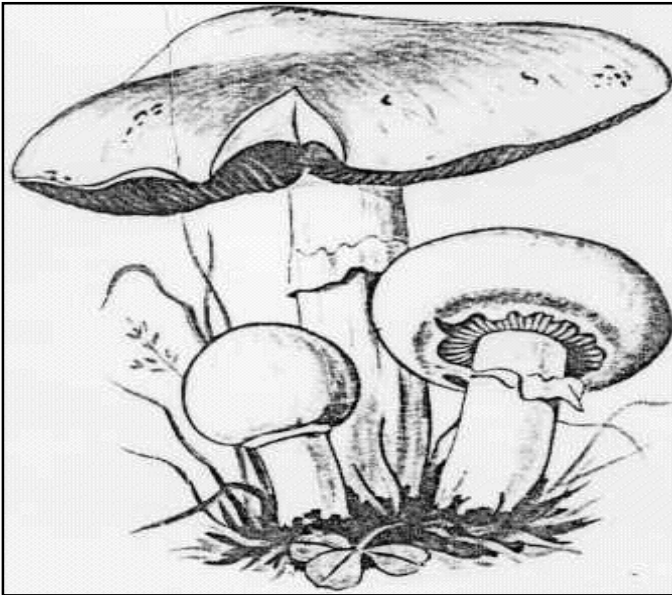


Fig. 19 Buretele galben



Fig.20 Mănătarca (Hribul)

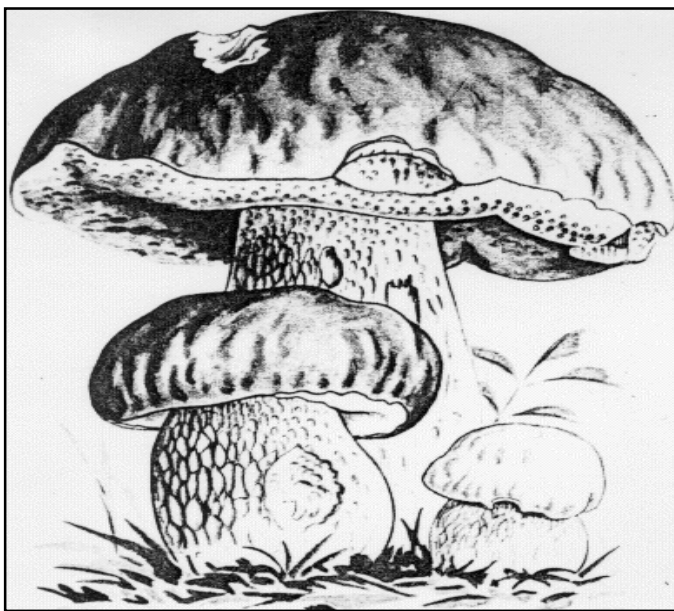


Fig.21 Creasta cocoșului

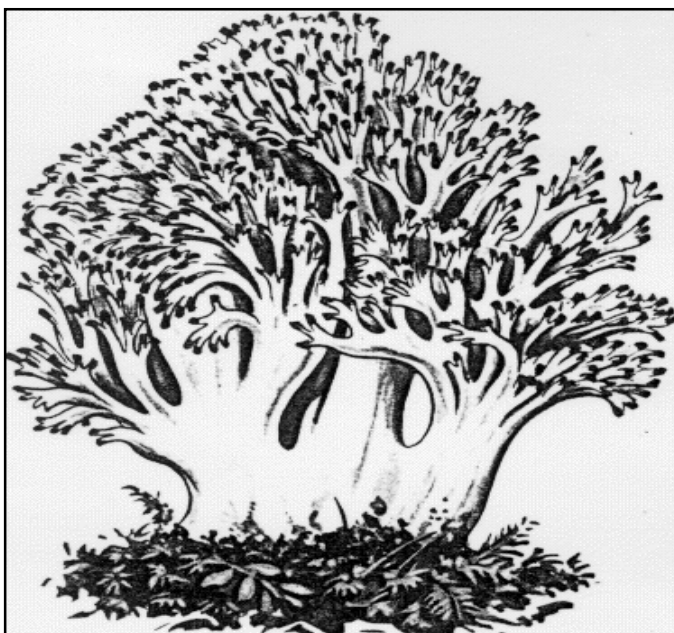


Fig. 22 Buretele șerpesc

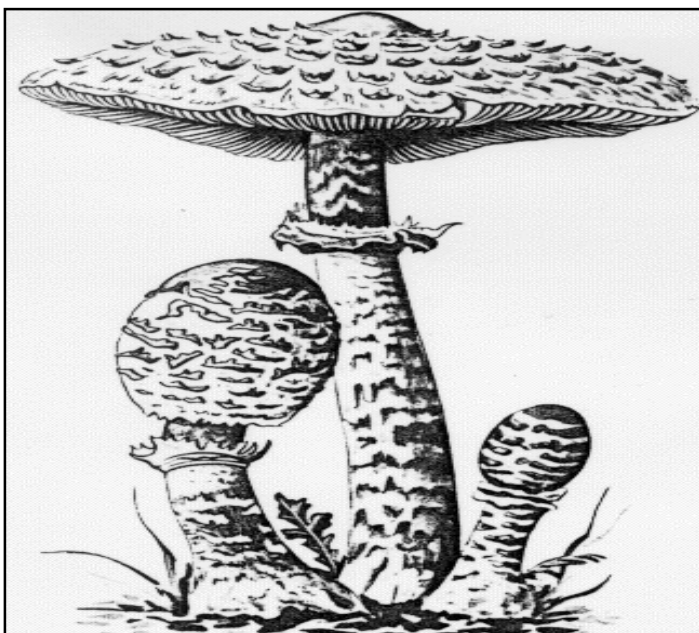


Fig. 23 Sbârciogul

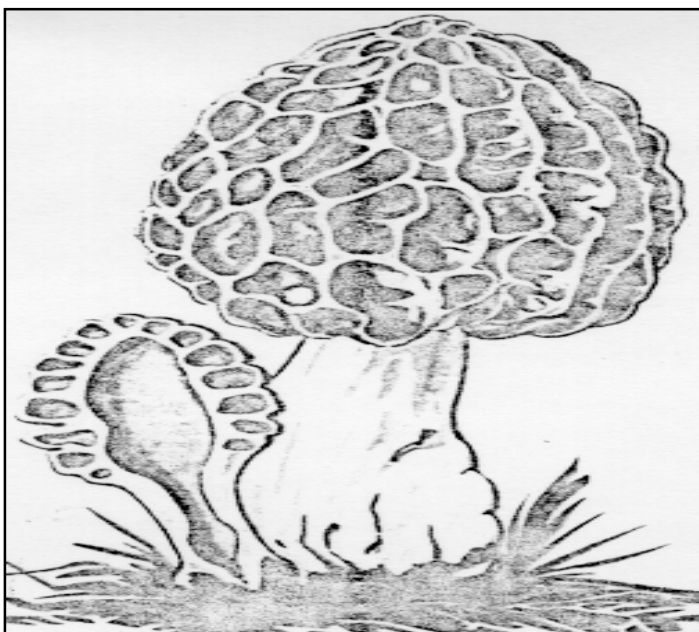


Fig. 24 Râșcovul (Urechiușă)

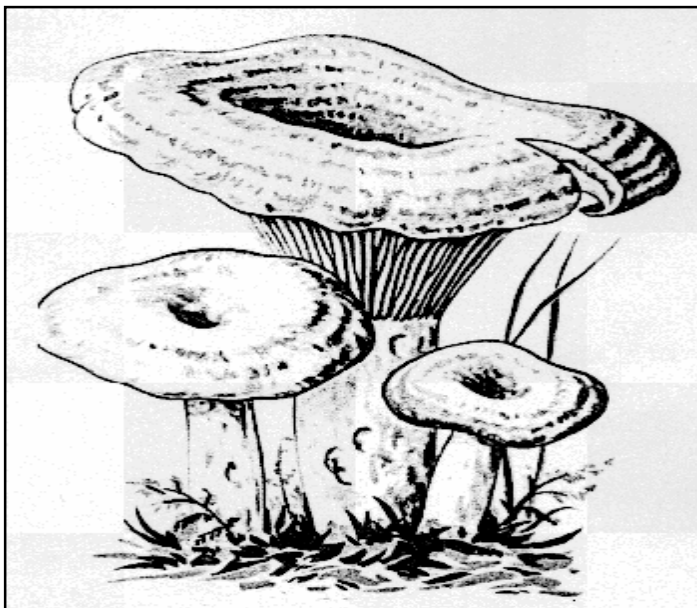


Fig. 25 Pitarca

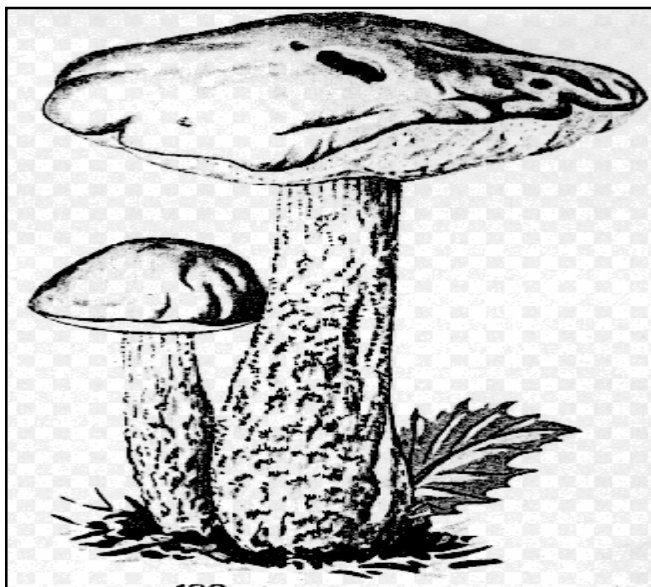
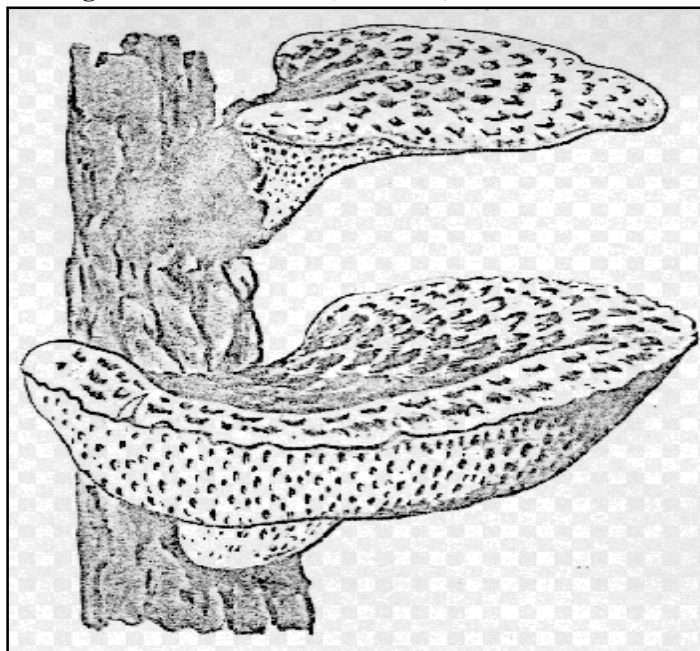


Fig. 26 Ghebe



Fig. 27 Buretele de nuc (Păstravul)



Ciuperci necomestibile

Fig.28 Hrib țigănesc

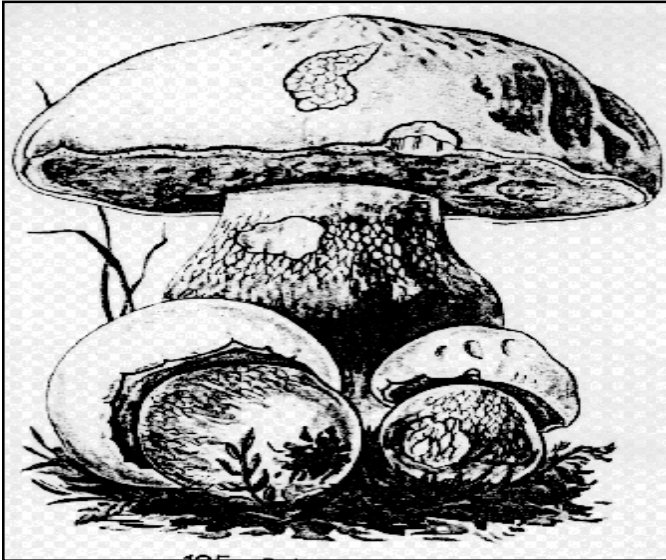
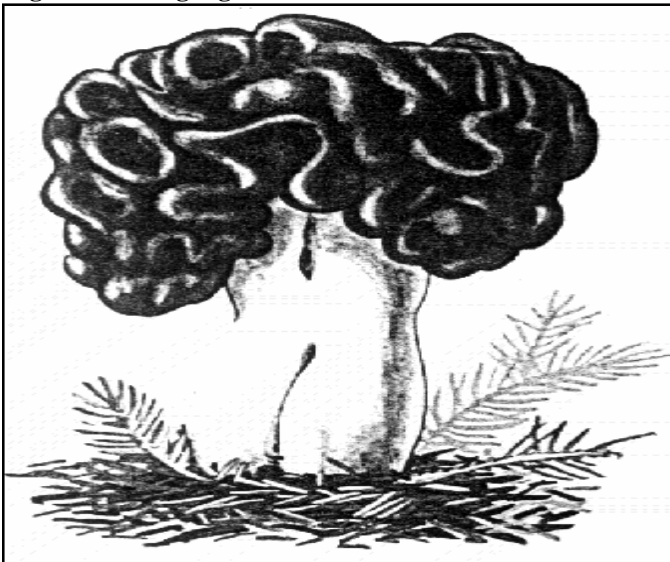


Fig. 29 Sbârciogul gros



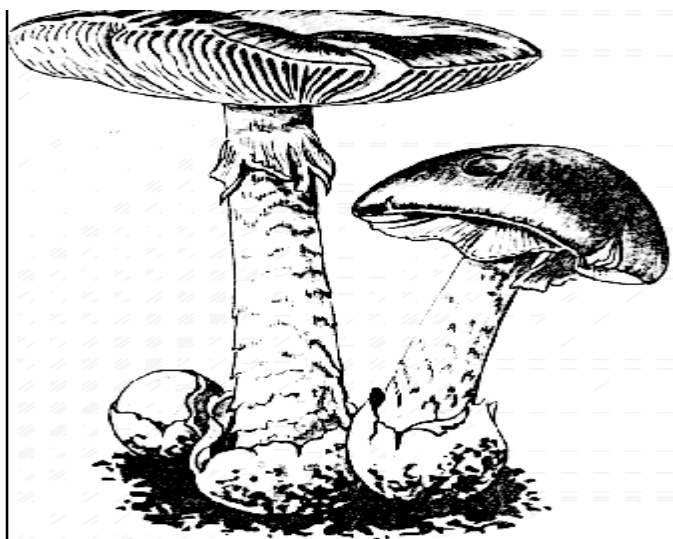


Fig. 30 Buretele viperei

Fig.31 Buretele pestriț



Fig. 32 Buretele de primăvară

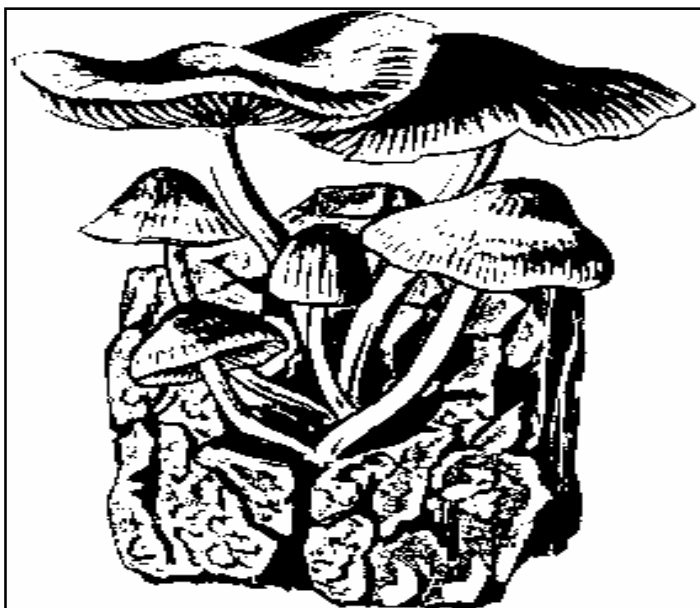
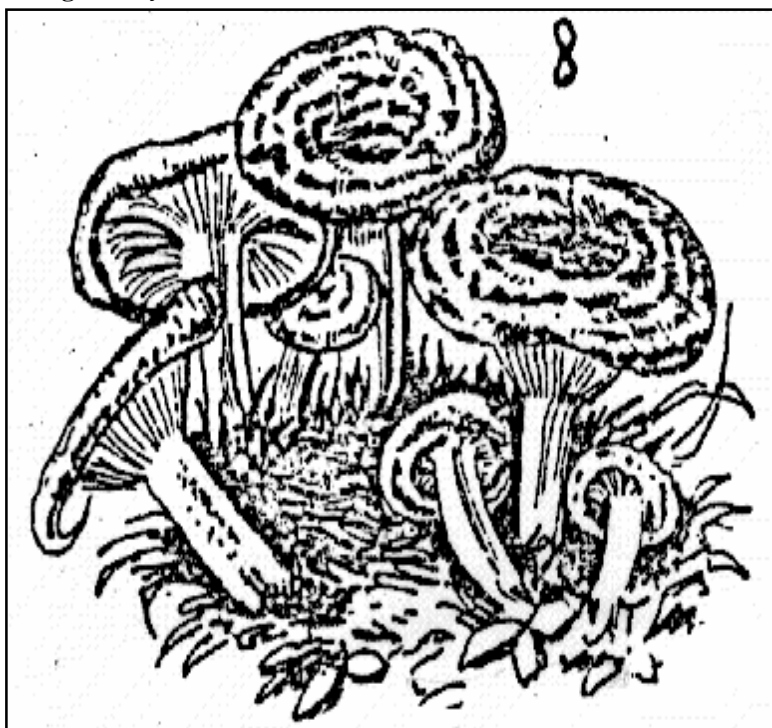
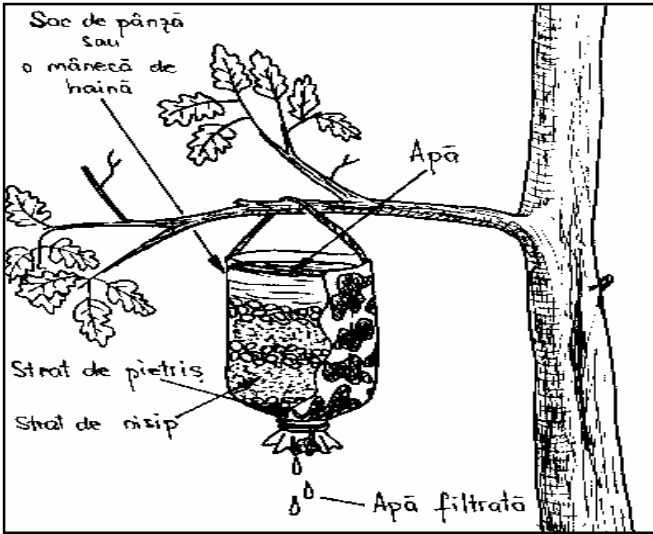


Fig. 33 Gheba pucioasă



Fig.34 Râșcovul de mesteacăn





Procurarea apei

Fig. 35 – filtrarea apei

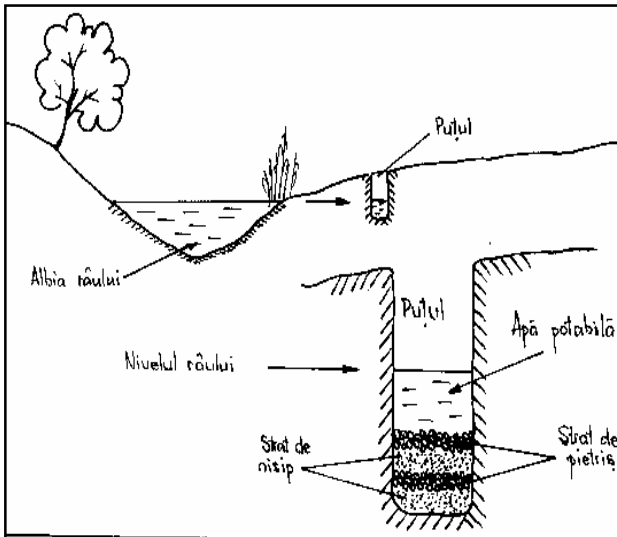


Fig. 36 – puț pe malul apei

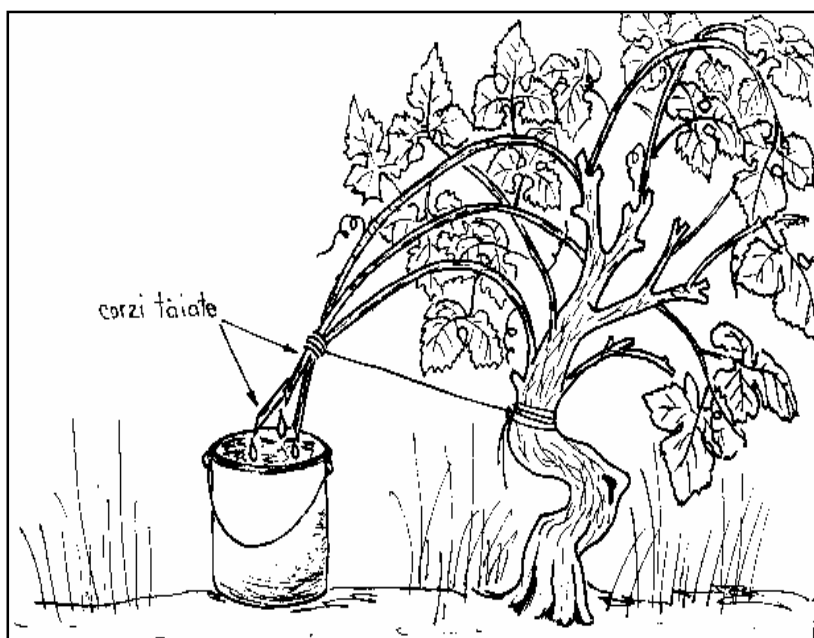


Fig. 37 – colectarea apei din lăstari tăiați

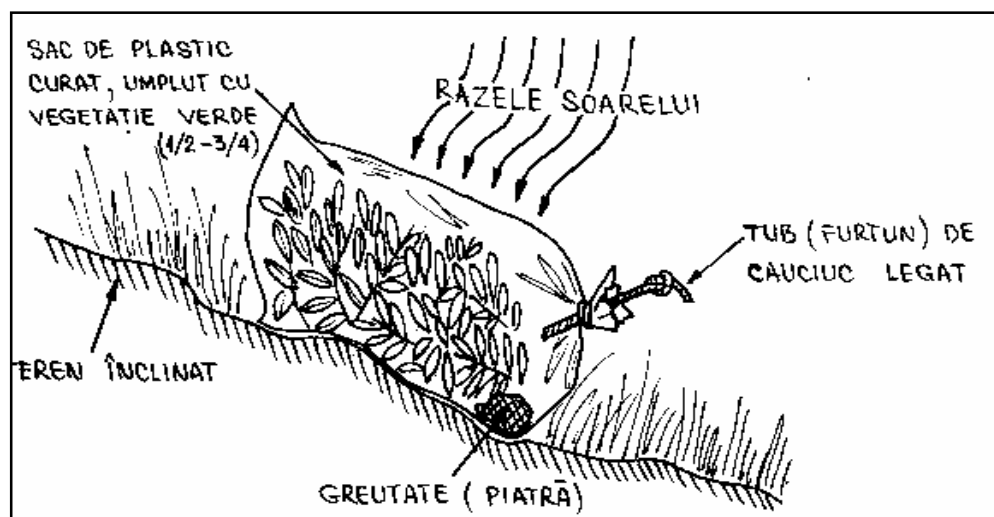


Fig. 38. a – apă colectată prin condens

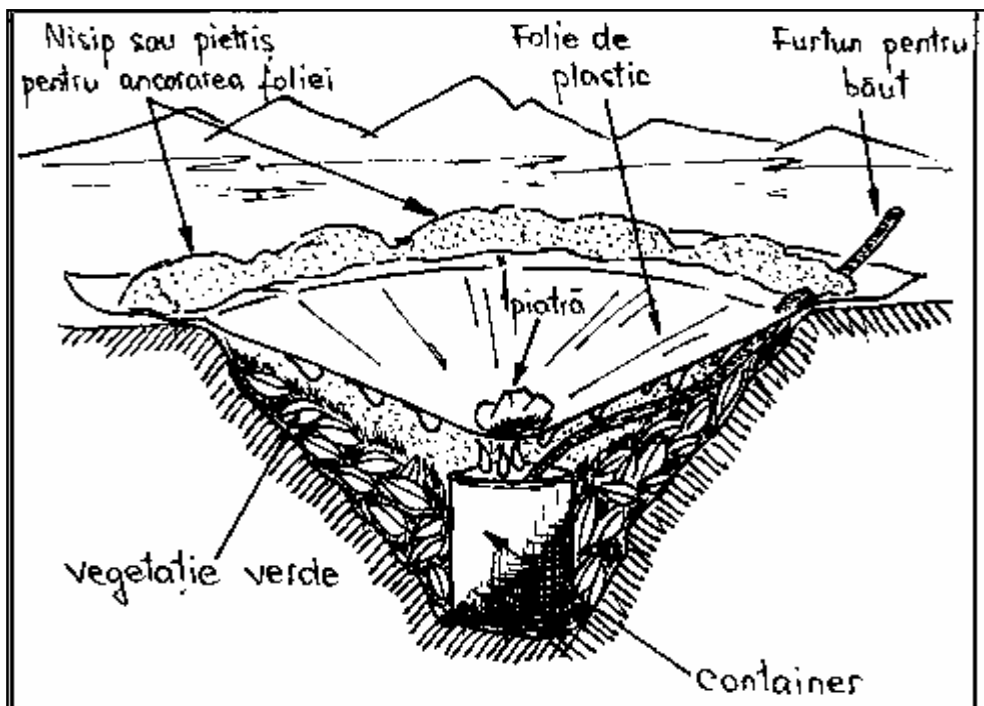


Fig. 38. b – colectarea apei prin condens

Adăposturi

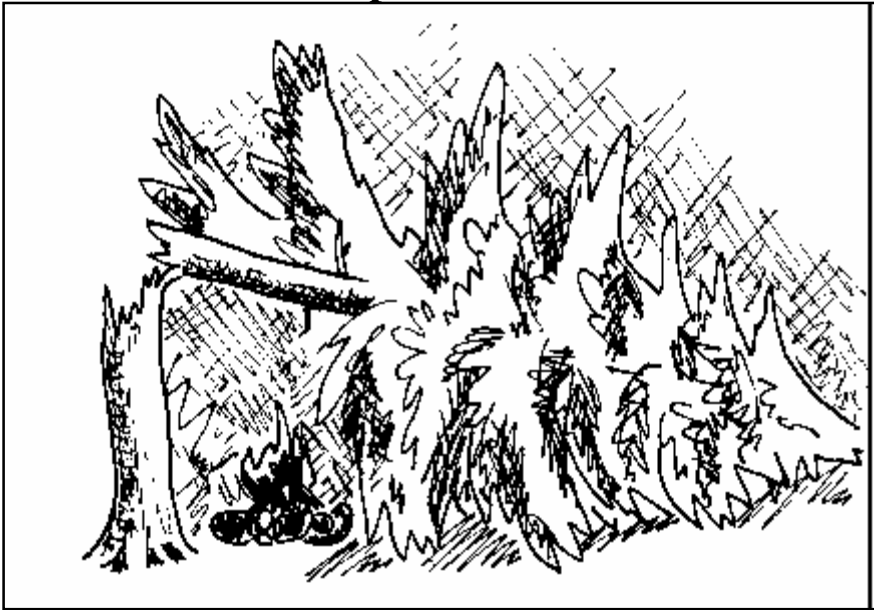


Fig. 39 – adăpost improvisat sub arborele doborât

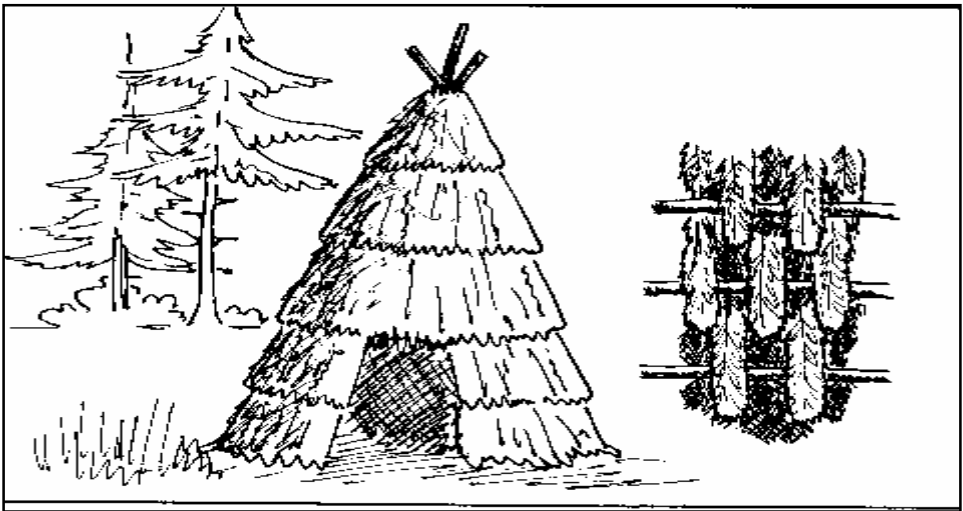


Fig. 40 – colibă conică acoperită cu cetină de brad

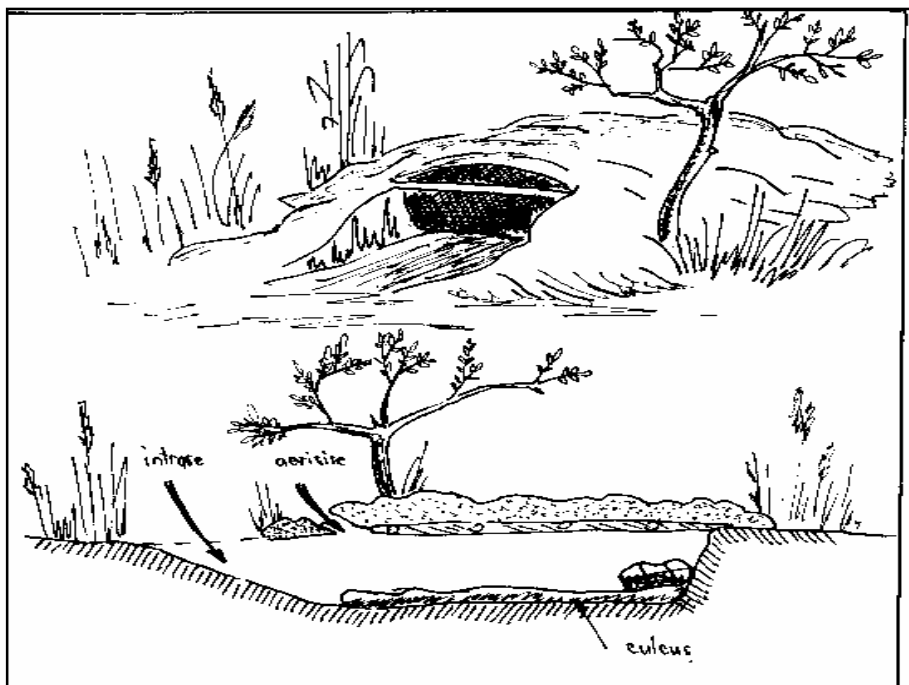


Fig. 41 – adăpost subteran improvizat

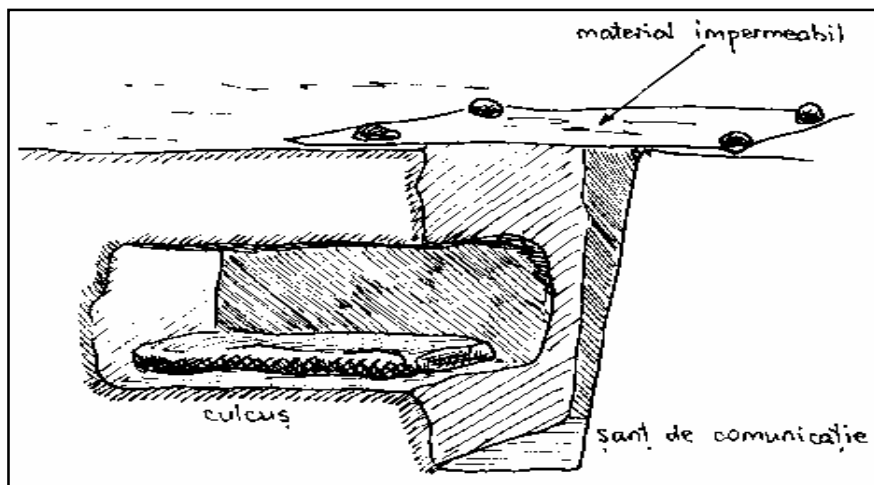


Fig. 42 – nișă subterană

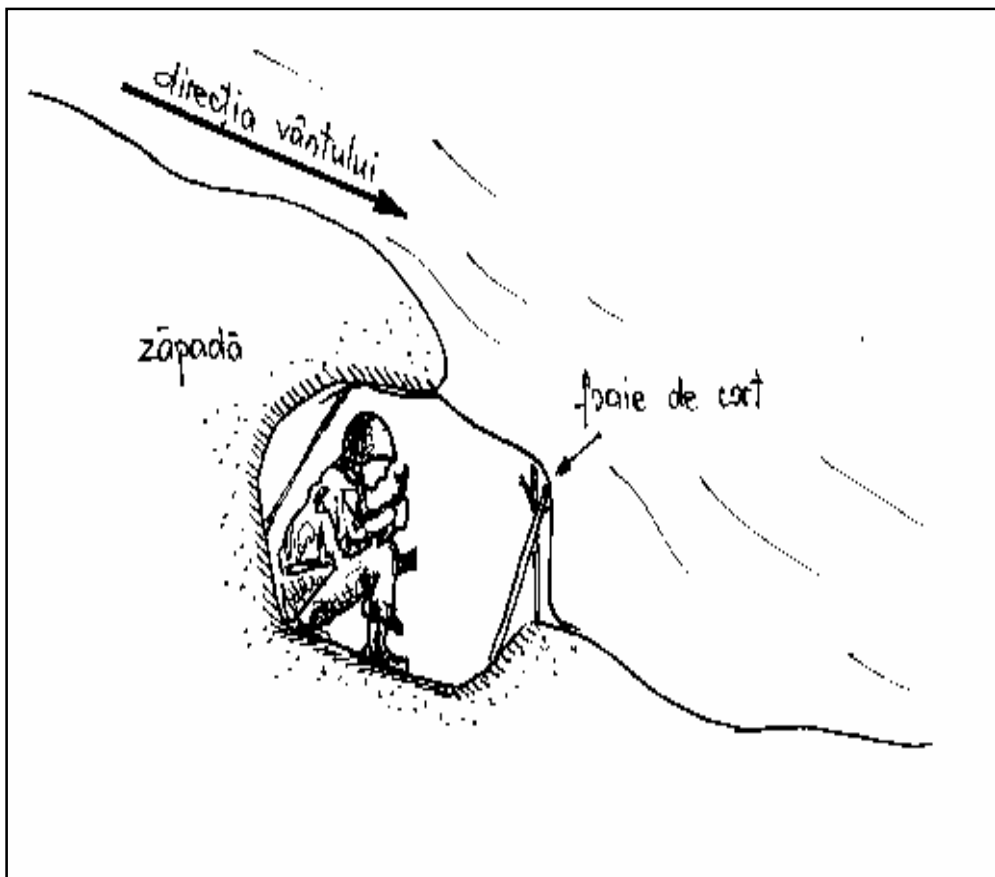


Fig. 43 – adăpost tip cavernă improvizat în zăpadă

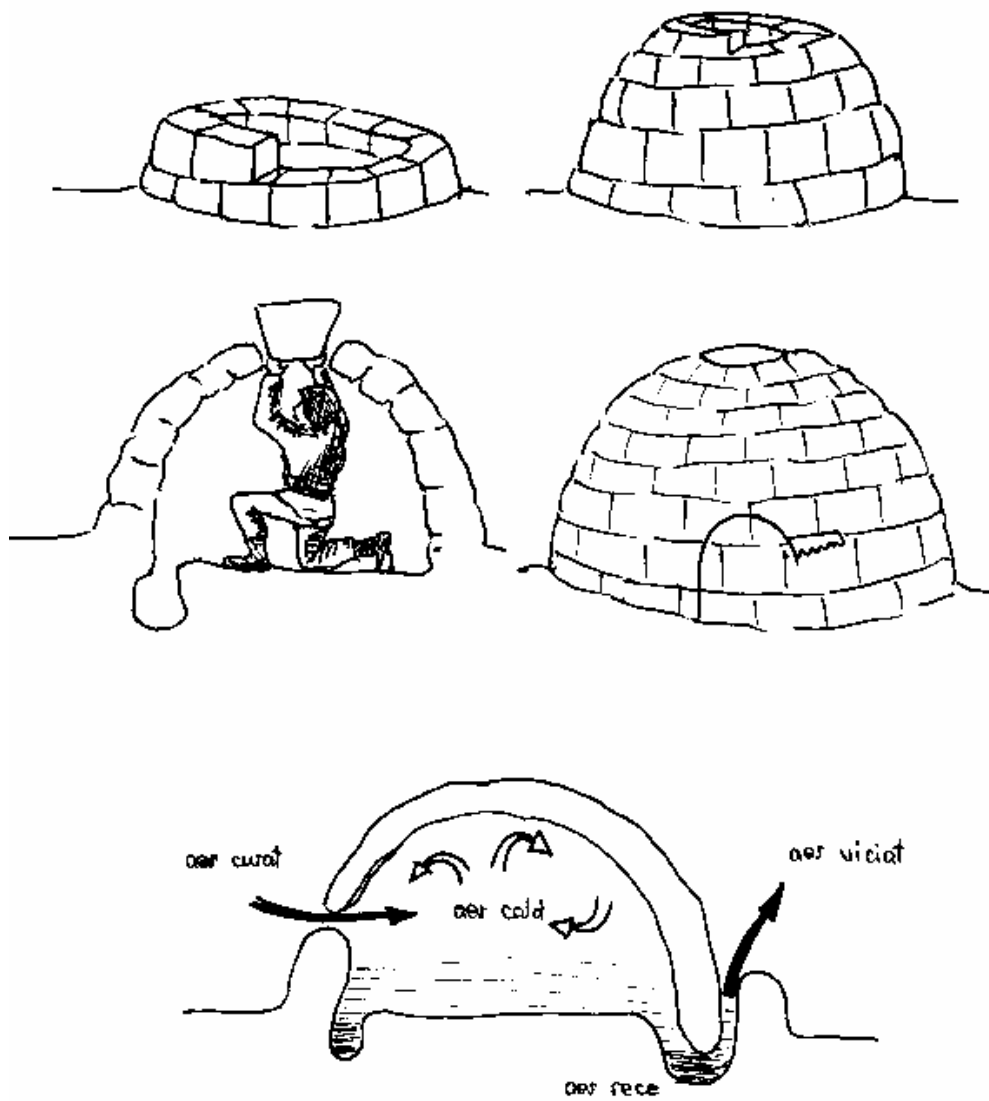


Fig. 44 - iglu

Aprinderea focului

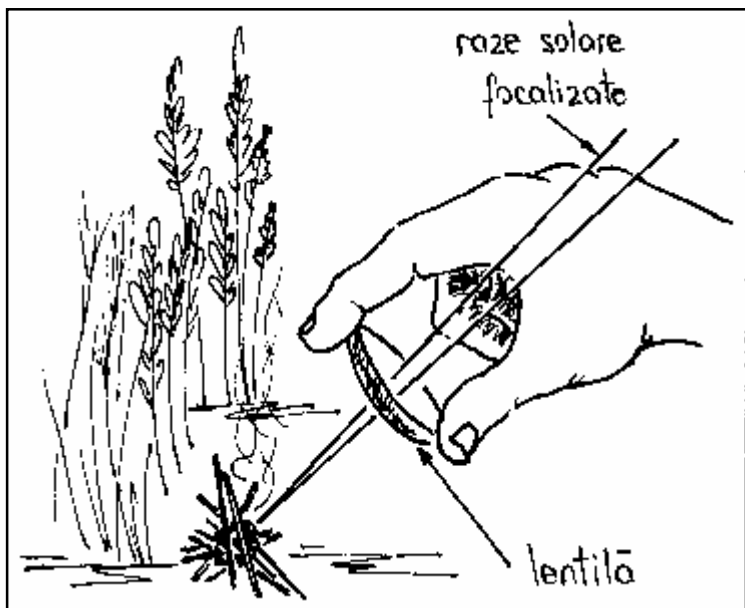


Fig. 45 – metoda lentilei

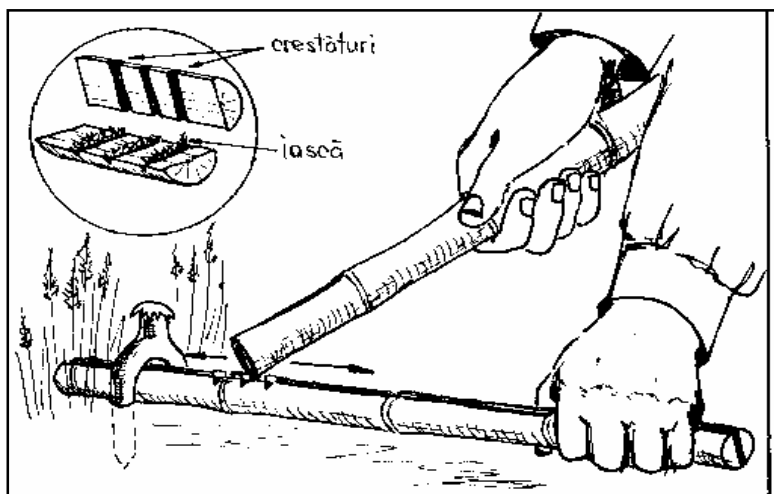


Fig. 46 – metoda fierăstrăului

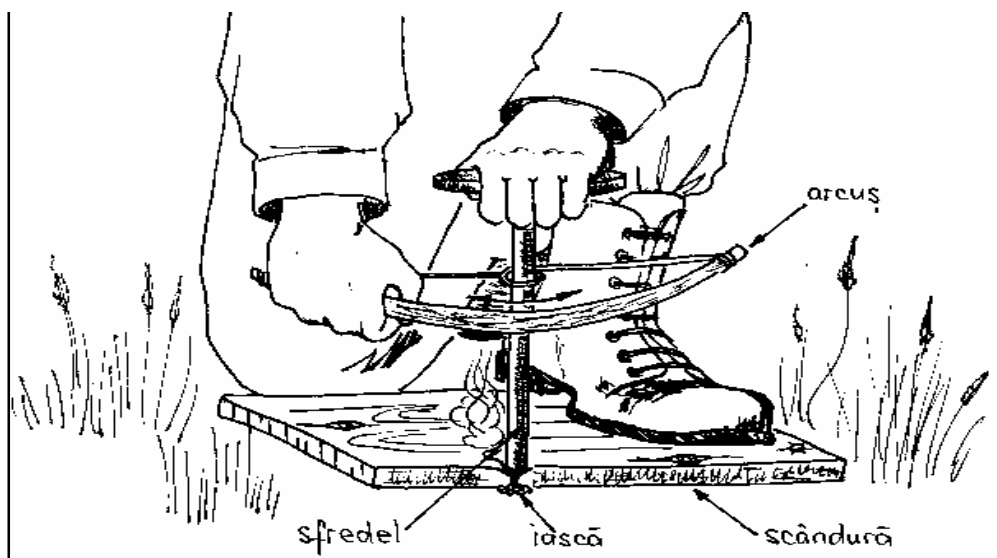


Fig. 47 – metoda arcușului cu sfredel

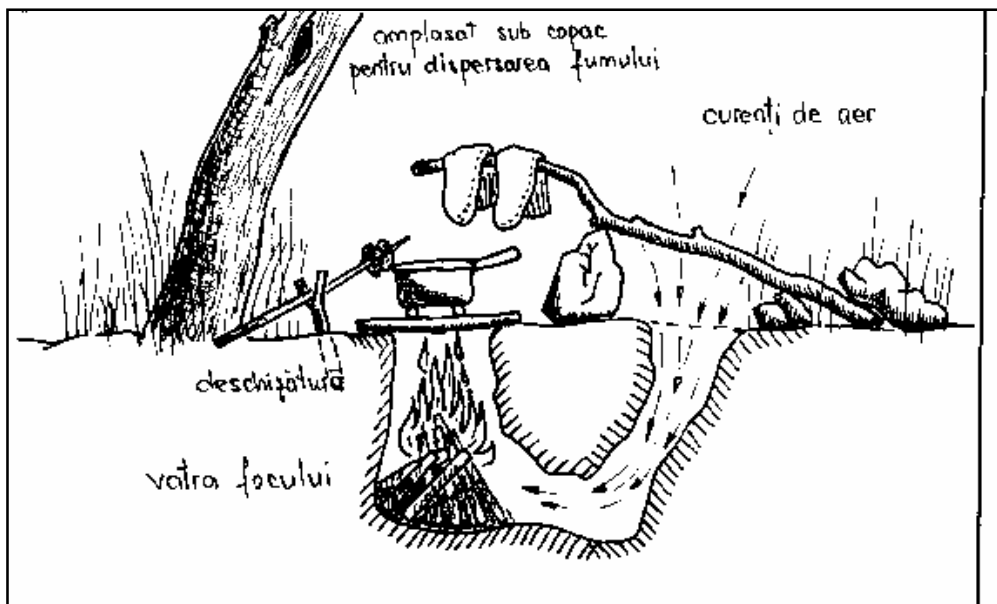


Fig. 48 – focul indian (îngropat)

Tehnici de prim ajutor



Fig. 49 Respirație gură la gură



Fig.50 Verificarea pulsului la carotidă

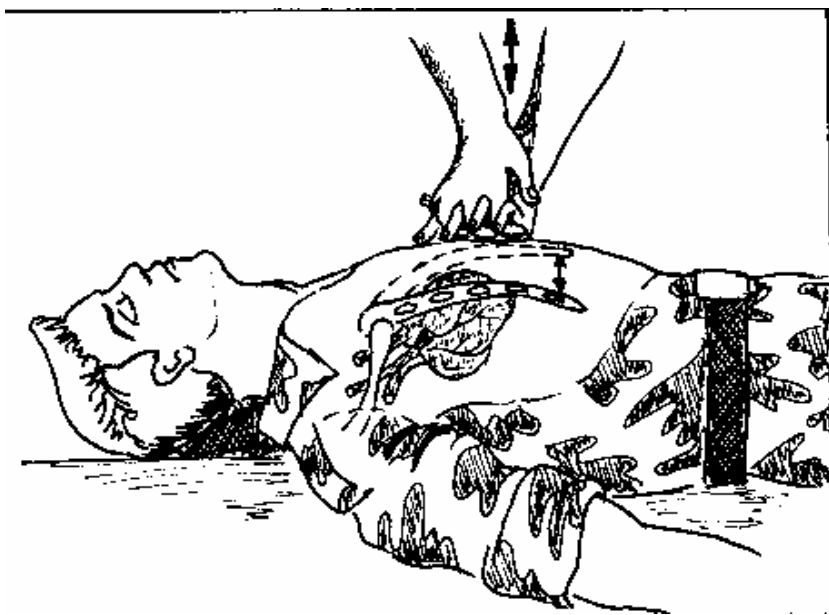


Fig.51 Masajul cardiac

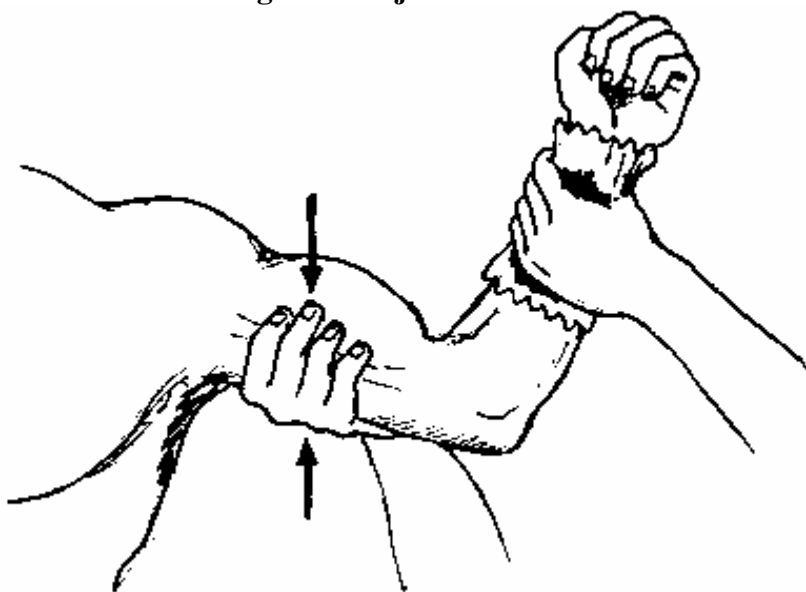
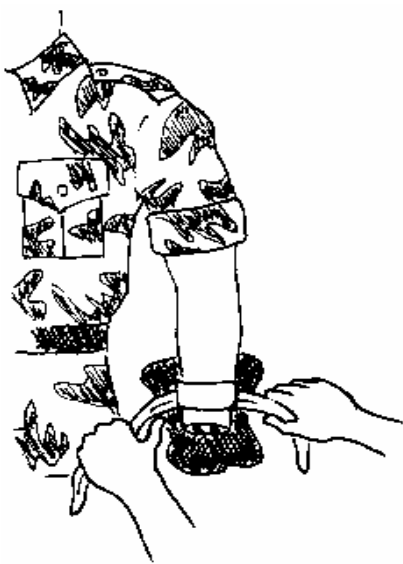


Fig. 52 Oprirea sângerării



2.

Fig.53. Aplicarea garoului



Fig. 54 Poziție de recuperare

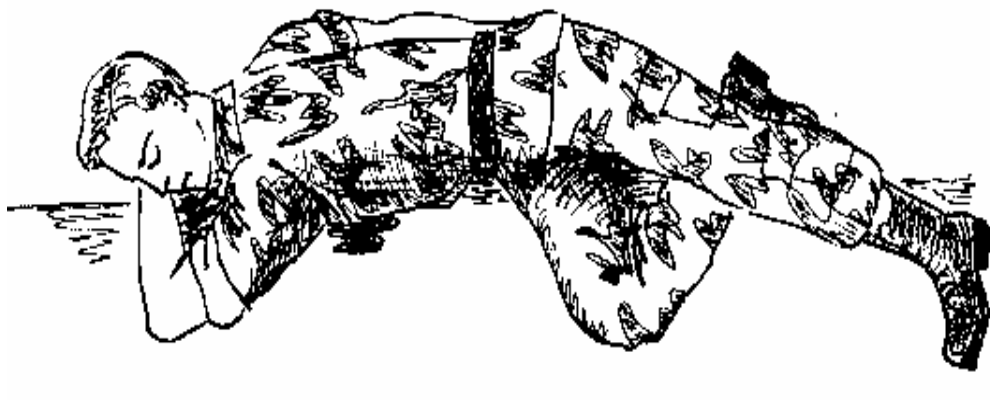
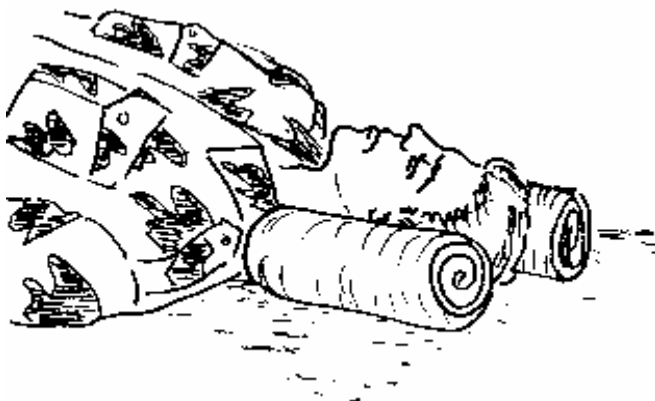


Fig. 55 Imobilizarea fracturii de gambă cu atele de lemn



**Fig. 56 Imobilizarea capului și a gâtului
în fractura coloanei vertebrale**

Orientare în teren

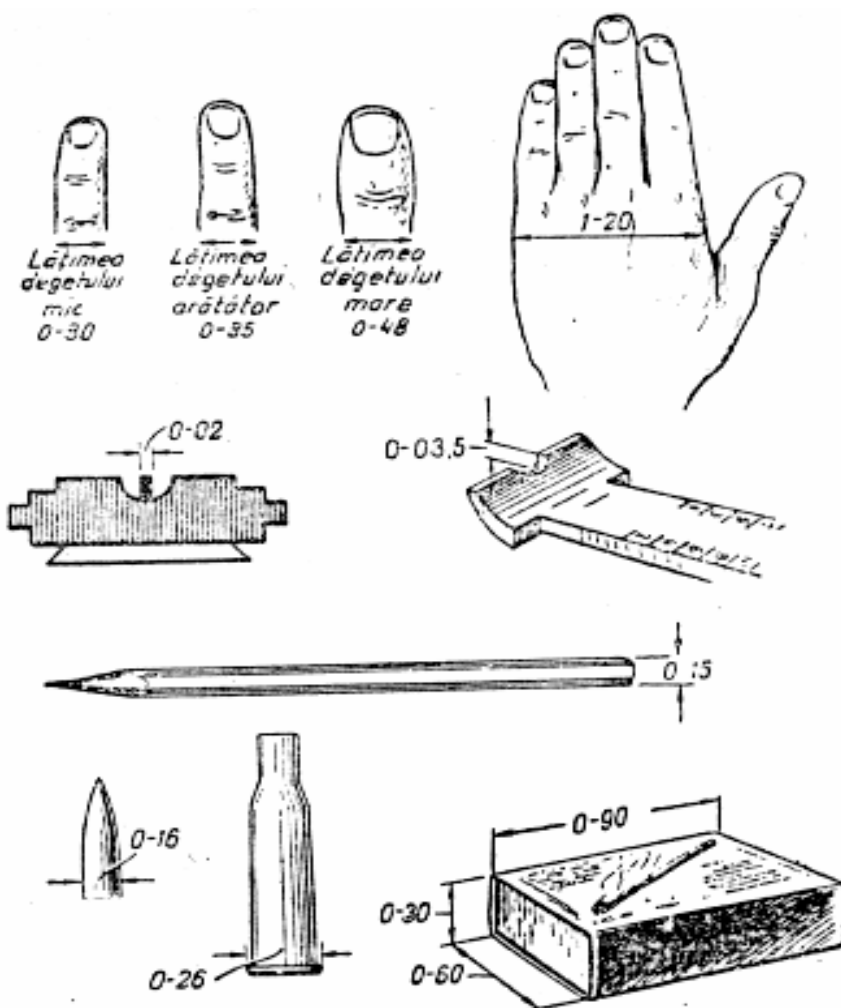


Fig. 57 Dimensiunile în miimi ale unor diferite obiecte

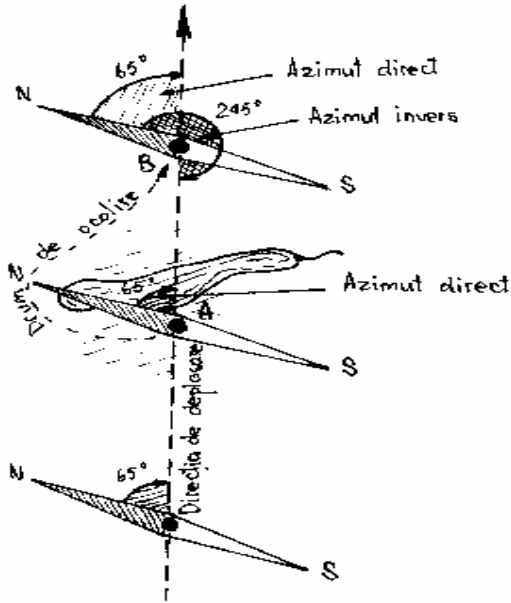


Fig. 58 Ocolirea obstacolelor cu ajutorul azimutului

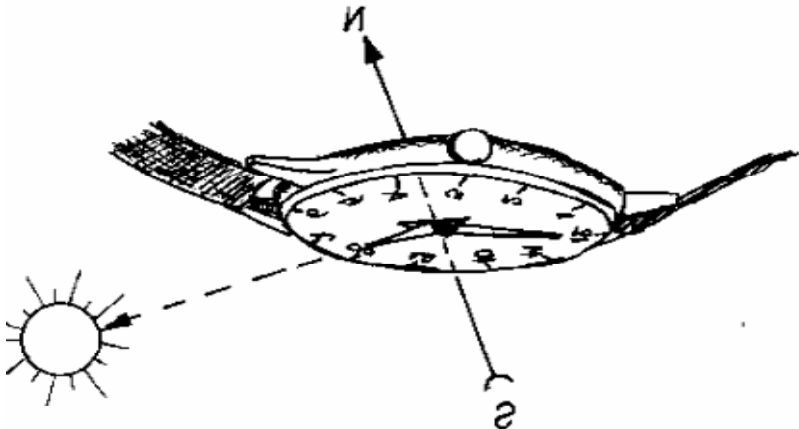


Fig. 59 Orientarea în teren după soare și ceas

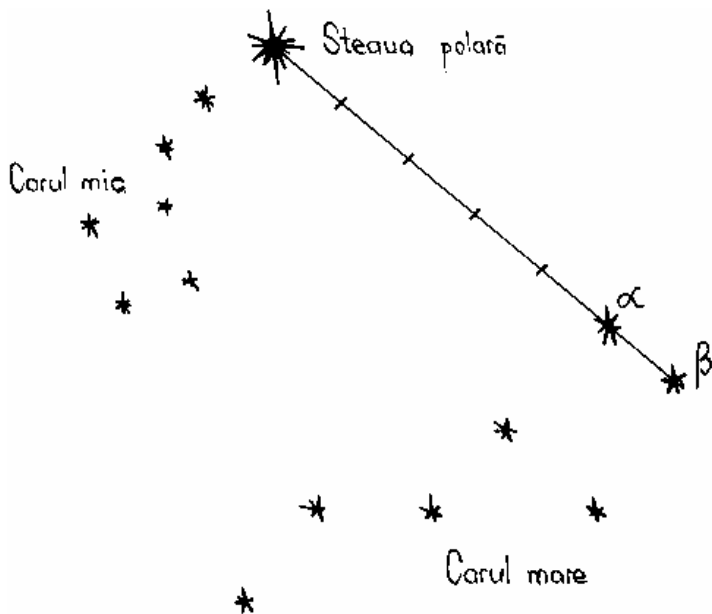


Fig.60 Orientarea în teren după Steaua Polară



FAZELE LUNII :

1. primul pătrar
2. Lună plină
3. ultimul pătrar

Fig. 61 Fazele lunii

DISTANTELE LA CARE SE AUD ZGOMOTELE

SURSA ZGOMOTULUI		Distanța în metri	
		Ziua	Noaptea
1		2	3
Convorbiri normale între diferite persoane		150	200
Comenzi date verbal		300	500
Deplasarea unui militar:	peste câmp (drum de țară)	100 (150)	150 (200)
	Pe drum pietruit (asfalt)	200 (150)	300 (200)
	prin păduri cu crengi uscate	300	500
Deplasarea unei subunități pe jos:	peste câmp (drum de țară)	150 (200)	200 (250)
	pe drum pietruit (asfalt)	300 (200)	400 (300)
	prin pădure	400	600
Zgomotul produs de un autovehicul în mișcare:	tractor	1000	1500
	autovehicul pe roți	500	1000
	autovehicul pe senile	1000	2000
Deplasarea unei coloane de autovehicule:	autovehicule pe pneuri	1000	1500
	autovehicule pe senile	1500	2500
	coloana hipo	700	1000
Sunetul unui claxon de autovehicul		2000	3000
	mănuirea închizătorului la armamentul individual	150	300
	mănuirea închizătorului la tunul antitanc	200	400
Zgomotul produs de:	tragerea cu armamentul automat	3000	4000
	tragerea cu tunul (obuzierul)	10000	15000
	mașina de săpat tranșee	1000	2000

tăierea copacilor cu toporul	500	800
săparea manuala a tranșeelor	300	500
baterea manuala a parilor in pământ	500	800
lătratul unui câine	1500	2000
cântatul unui cocos	1000	1500

DISTANȚELE LA CARE SE VĂD DIFERITE OBIECTIVE

a) Ziua, in condiții de vizibilitate normala:	
OBIECTIVUL	Distanța in metri
Casa izolata	5000
Coșurile de pe acoperișul casei	3000
Ferestrele casei	900
Copac izolat	3000
Stâlp de telegraf	1000
Silueta unui om in mișcare	1500
Detalii ale îmbrăcăminteii unui om	300
Conturul unui locaș de tragere	500
Tun (obuzier) in poziție de tragere	700
Tanc (transportor blindat) in lucrare genistică	600
Tanc (transportor blindat) in mișcare	1500
Șanț de tragere (porțiuni de tranșee)	700
b) Pe timp de noapte	
SURSA DE LUMINA	Distanța in metri
Flacăra de la gura țevii, la tragerea unei serii de cartușe	1000
Flacăra de la gura țevii, la tragerea unei lovituri cu armamentul antitanc (tun a.t., tanc)	2000
Lumina unui bat de chibrit aprins	500
Lumina unei lanterne de buzunar (fără camuflaj)	2000
Lumina produsa de o țigara aprinsa	300
Lumina farurilor unui autovehicul (necamuflata)	10000
Lanternele de poziție (stopurile) unui autovehicul	500 (700)
Lumina produsa de un felinar de vânt (fără camuflaj)	2000

CONTINUTUL TRUSEI DE SUPRAVIETUIRE

Trusa de supravietuire este unul din lucrurile ce nu ar trebui sa lipseasca din rucsacul unui turist, indiferent cat de usoara va pare excursia sau cat de frumoasa este vremea initial. In natura, lucrurile pot lua intotdeauna o intorsatura neasteptata; ideea de baza este ca **STI INTOTDEAUNA CAND PLECI; NU VEI STI NICIODATA EXACT CAND TE INTORCI!**

Iata cateva dintre obiectele ce nu ar trebui sa lipseasca dintr-o trusa de supravietuire:

- cutit – pumnal
- briceag multifunctional
- busola turistica (militara)
- harta zonei
- cleste multifunctional
- mini-lanterna + baterii rezerva
- chibrituri (bricheta)
- 1 flacon zaharina
- 1 flacon sare de bucatarie
- 1 flacon pastile cloramina (pentru dezinfectarea apei)
- Spirtiera
- Spirt solid
- Ac si ata de cusut
- 10 plicuri ceai
- 10 plicuri cafea solubila
- 2-3 batoane ciocolata
- 1 flacon multiminerale energizante
- 10 m sarma
- 5 m sfoara (cordelina parasuta)
- 1 rola nylon pescuit
- 5-10 carlige pescuit
- Prastie gume cauciuc
- 1 flacon aspirina
- 1 flacon paracetamol
- 1 set ata + ac chirurgical
- 1 set fasa + pansament steril
- 1 flacon calmante(algocalmin; ketonal; aulin; mabron etc.)
- 200-300 ml alcool
- 1 l apa potabila
- Set lenjerie intima + sosete rezerva

Aceste obiecte trebuiesc pastrate intr-un pachet separat din rucsacul tau; este de preferat ca pachetul sa fie impermeabil, putin voluminos, usor de transportat si sa nu il folosesti decat in cazuri extreme !

**Autor: Manuel M. VLĂDUȚ
Traduceri: Manuel M. VLĂDUȚ; Jr. Nicoleta VLĂDUȚ
Desene: Manuel M. VLĂDUȚ**

**Copyright: Manuel M. VLĂDUȚ – 2008
All Right Reserved**

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

General de divizie (r) dr. ARĂDĂVOAICE Gheorghe, Managementul organizației și acțiunii militare, Edit. Sylvy, București, 1998

General maior ARĂDĂVOAICE Gheorghe, Comandantul (Șeful) - profil psiho-profesional, Edit. Academiei de Înalte Studii Militare, București, 1994

BOLINTINEANU Alexandru, NASTASE Adrian, AURESCU Bogdan, Drept internațional contemporan, Edit. All Beck, București, 2000

Prof. dr. doc. CONSTANTINESCU Grigore, dr. HAȚIEGANU-BURUIANA Elena, Să ne cunoaștem plantele medicinale, proprietățile lor terapeutice și modul de folosire, Edit. Medicală, București, 1986

DEVANDA Swami Vishnu, Descoperirea și disciplinarea forței mentale, Edit. Antet, Oradea, 1998

Col. GHERGHESCU Vasile, dr. CLOSCA Ionel, Reguli de drept internațional privind starea de pace și starea de război, Edit. Militară, București, 1972

Lt.col. HARIUC Constantin, Protecția împotriva agresiunii psihologice, Edit. Militară, București, 1994

HOLDEVICI Irina, Psihologia succesului, Edit. Ceres, București, 1993

Dr. IVAN Sabin, Să ne tratăm și fără medicamente, Edit. Științifică și Enciclopedică, București, 1990

Prof.dr.doc. RAVARUT M., prof.dr. TURENSCHI E., Botanica, Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1973

Col. SUMAN Gheorghe, Mr. BABADAG Dumitru, Alpinismul - școală a cutezanței, Edit. Militară, București, 1987

***Codul de conduită pentru combatanți; Primul ajutor, Edit. Militară, București

***Infocom, Colecția de aur, 1996-1997

***Manual pentru instrucția tragerii cu armamentul de infanterie, București, 1993

***Manualul gradatului, București, 1963

***Manual de instrucție sanitară, București, 1982

***Marin battle skills training handbook, S.U.A., 1993

***Ordonanța de urgență nr. 1/1999 privind regimul stării de asediu și regimul stării de urgență Monitorul Oficia, București, 1999

***Psihicul și realitatea câmpului de luptă, Coordonator Col. NICULESCU Jean, Edit. Militară, București 1979

***Pregătirea psihică pentru luptă - Manual - Coordonatori: General maior. GĂDIUȚĂ Ion, Lt.col. DUMITRU Sava, Edit. Militară, București, 1993

***Revista trupelor de uscat, Colecția pe 1997

***Reguli esențiale de drept ale războiului. Rezumat pentru comandanți; reguli de comportament în luptă; program de instruire - Sinteză a manualului privind dreptul războiului pentru forțele armate, elaborat de F. DE MULLINEM, Edit. Olimp Printing Services, București

***Topografie militară, Edit. Militară, București, 1958

***Traiul în condiții de izolare, redactor Col. DUMITRU Miu, București, 1995