



Scopul acestui ghid este de a te ajuta în primele tale excursii. Noi sperăm să-ți fie de folos și dorim ca tu să dovedești că iubești natura !

Acest material poate fi reprodus parțial sau integral în condițiile menționării sursei și autorilor și numai pentru utilizarea non-profit.

Fundația Potaissa, iulie 2004

autori: Alin Roșca, Simona Serdiuc, Simona Bolboacă

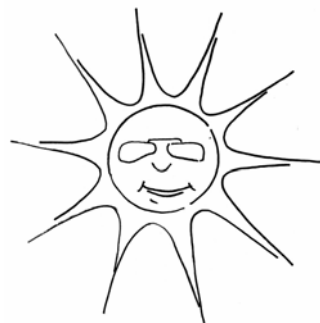
free download www.ecocerc.ro

PREGĂTIRI

Reușita unei excursii depinde în mare măsură și de modul în care este pregătită.

Când alegi zona în care se va merge e necesar să ai în vedere:

- timpul în care se va parcurge traseul
- gradul de dificultate al traseului
- starea vremii
- starea de sănătate a participanților și rezistența fizică
- posibilitățile de cazare și adăpost



Cunoașterea zonei în care se va face drumeția

- studierea ghidurilor turistice, a hărților, vorbit cu oamenii care au mai fost pe traseu
- ce se urmărește când studiezi ghidul: distanțe, dificultate, cabane, refugii, floră, faună

Componența grupului

- 2-10 persoane, nu mai mare
- foarte important: starea de sănătate a participanților și rezistența lor fizică
- de asemenea extrem de important în alcătuirea unui grup este să se țină seama ca persoanele care merg să se cunoască dinainte sau să nu existe persoane care nu și-au clarificat unele divergențe; e bine ca persoanele din grup să-și petreacă o zi împreună înainte de a pleca în excursie pentru a se cunoaște mai bine și a stabili împreună ce urmează să se întâmple, traseul ce va fi parcurs, să se stabilească obligațiile / responsabilitățile fiecărui membru al grupului
- de asemenea e important să existe un conducător de grup, de obicei persoana cea mai experimentată și care știe să impună respect celorlalți

ECHIPAMENTUL:

- e important ca fiecare participant să aibă un rucsac, chiar și copiii, fiecare după posibilități adică un bagaj proporțional cu mărimea, înălțimea și forța fizică
- nu se merge cu plase sau genți, ci doar cu rucsac
- să fie adecvat traseului și anotimpului
- să fie redus la minimul necesar, dar să fie suficient pentru drumeția proiectată

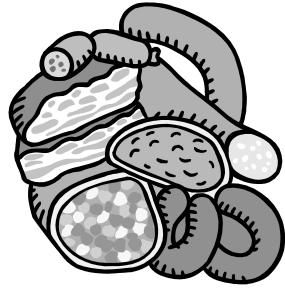


Obligatoriu de luat:

- prosop, săpun, pastă și periuță de dinți
- sticlă (de plastic) pentru apă
- lanternă
- hartă/ghid turistic cu zona
- trusă medicală
- farfurie de plastic, furculiță, lingură, cuțit, cană de plastic sau tablă
- chibrituri
- ac și ață de cusut
- aparat foto
- cort, sac de dormit, izolar (izopren)
- hârtie igienică
- lenjerie de corp din bumbac
- ciorapi din bumbac sau lână (subțiri și groși)
- haine subțiri (tricouri)
- haine groase (pulovere), hainele să fie din fibre naturale (bumbac sau lână) !!!!!
- hanorac/ pufoaică de iarnă
- ghetе pentru mers la drum și adidași pentru perioadele de odihnă
- pelerină
- șapcă
- căciulă
- saci menajeri pentru resturi

ALIMENTE:

- carne preparată
- brânzeturi
- ouă fierte
- salam uscat
- pâine
- legume
- zahăr, sare
- dulciuri: bomboane, ciocolată, biscuiți



Pentru drumeții de durată mai mare (cu staționare de mai multe zile într-un loc) unde se prepară mâncare la foc:

- supe concentrate
- macaroane
- fulgi de cartofi
- fulgi de fasole
- miere

TRUSA MEDICALĂ

- apă oxigenată
- pansament steril și feșe
- leucoplast
- fașă elastică
- vată
- medicamente:

pt. răceală: aspirină, paracetamol

pt. răni: pansamente sterile, unguent cu antibiotice

pt. durere: algocalmin

laxative și medicamente împotriva diareei

PLECAREA ÎN EXCURSIE

Intrarea în traseu

- e foarte importantă intrarea în ritm, aceasta însemnând: mers constant, nu "în salturi", (deci nu 5 minute grăbit până la epuizare și apoi 5 minute pauză)
- dacă se merge în grup, viteza de mers să fie fixată în funcție de ritmul persoanei care merge mai încet
- în cazul unor divergențe de păreri în legătură cu traseul hotărârea definitivă revine conducătorului grupului căreia i se supun toți membrii grupului
- În orice drumeție, nu e voie să lipsească din rucsac și suflet voia bună, cântecul, glumele, prietenia dezinteresată, spiritul de întraajutorare, politețea.
- este foarte importantă menținerea bunei dispoziții, a unui moral ridicat, gândirea pozitivă
- este foarte important să nu intrăm în panică, să ne păstrăm calmul, să cântărim toate alternativele la rece

A te comporta civilizată și a fi cu adevărat om de munte înseamnă:

- să nu rupi florile
- să nu sperii animalele/insectele și cu atât mai puțin să le prinzi sau să le omori
- să nu urli, să nu îi deranjezi pe cei din jurul tău: să nu vorbești tare, să nu dai drumul la maxim la muzică etc.
- să nu arunci sau să lași în urma ta resturi, ambalaje etc.
- dacă ne cazăm la cabană, e absolut necesar să ne anunțăm plecarea la cabanier astfel: număr de persoane care fac parte din grupul care pleacă și traseul ales, de asemenea la plecarea de la cabană să lăsăm camerele (locurile de dormit) în ordine și curățenie

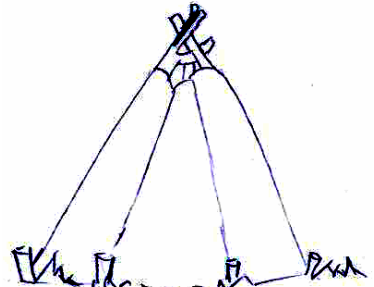


Accidente

- dacă se merge în grup, în caz de accidentări e necesar să fie o persoană care să se ocupe de aceste probleme
- e obligatoriu ca în caz de accident toți membrii grupului să-I aștepte pe cel accidentat până acesta într-adevăr își poate continua drumul
- uneori în caz de accident e necesară schimbarea sau întreruperea traseului
- în cazul unor accidente mai grave după luarea primelor măsuri de prim ajutor e necesar ca accidentatul să fie așezat într-un loc mai adăpostit unde unul sau 2 membri ai grupului vor rămâne cu el, iar alții vor merge până la cabana cea mai apropiată pentru a cere ajutor
- în caz de ceață, ploaie etc. grupul nu se va despărți sub nici un motiv, ci va merge compact
- în cazul în care s-a pierdut marcajul toți membrii grupului se întorc până la ultimul marcaj
- în nici un caz nu se acceptă ca cineva să plece fără să anunțe
- pe timp de iarnă nemișcarea sau culcatul în zăpadă pot fi fatale

Marcajele turistice

- există 4 semne: bandă verticală, cruce, triunghi și punct (bulină)
- sunt desenate cu trei culori: roșu, galben și albastru și sunt înconjurare cu alb



Cortul și instalarea lui

Condiții necesare locului de amplasare

- să fie o suprafață cât mai puțin înclinată
- să fie în apropierea unei surse de apă potabilă
- să se afle la distanță suficientă de marginea pădurii sau a vreunui copac sau stâncă ce s-ar putea prăbuși
- să nu se distrugă natura
- să nu se instaleze în groapă, unde în caz de precipitații abundente se poate aduna apă

Instalarea:

- se curăță locul de pietre, crengi uscate sau orice lucru ce ar putea zgâria, tăia cortul
- dacă terenul e înclinat cortul se așează astfel, încât atunci când se doarme capul să fie mai sus decât picioarele
- nu se fac șanțuri în jurul cortului !!!
- după instalare, toate părțile componente rămase se adună în săculețul cortului

La strângere:

- se scot toate lucrurile afară din cort și se pun în rucsac, după care cortul se curăță/șterge bine pe interior și exterior
- dacă e umed și se poate, e indicat să fie lăsat la soare să se usuce
- dacă se strânge pe vreme de ploaie, imediat ajunși acasă se desface cortul și se lasă să se usuce, altfel poate mucegăi și deci distruge

Focul

Reguli obligatorii:

- locul unde se face focul se curăță de crengi uscate, frunze sau orice, alte materiale ce ar putea lua foc
- dacă există deja o vatră de foc nu se va mai face alta. Pe cit posibil se face o groapă, decupând o brazdă care la plecare se pune peste vatră.
- pentru foc se caută crengi uscate. Nu se face foc în zonele alpine cu jnepeni, ienuperi etc. Acolo este obligatoriu primusul.
- dacă focul nu se mai folosește se stinge !!!; nu se lasă nesupravegheat
- dacă e necesar de păstrat în timpul nopții, se stabilesc echipe de supraveghere continuă

Tipuri de foc:

- de încălzire: în stea, haiducesc
- pt. prepararea mâncării: haiducesc sau în groapă

Aprinderea:

- mijloace clasice: cu chibrit, cu brichetă
- cu mijloace improvizate: lentile de ochelari, binoclu, lupă prin intermediul soarelui

TEHNICI DE PRIM AJUTOR

Există cazuri în care problema apărută se poate rezolva pe loc și cazuri în care măsurile luate au drept scop doar evitarea unor complicații sau ameliorarea durerilor persoanei accidentate până la intervenția unui medic.



Asfisia se poate produce în timpul avalanșelor, în peșteri neaerisite etc. Accidentatul va fi scos repede și i se vor curăța gura și nările de nisip, zăpadă etc. după care i se va face respirație artificială (gură la gură)

Arsura: dacă se datorează expunerii prelungite la soare se recomandă comprese cu apă rece, iar după, eventual ungerea cu creme speciale; dacă este produsă de foc, apă clocotită etc. primul lucru ce trebuie făcut este aplicarea de pansamente sterile, apă rece și cel mai bine gheață.

Degerătura apare cel mai adesea la picioare, față și mâini. Apare ca urmare a unor temperaturi foarte scăzute, iar umiditatea, încălțăminte și hainele ude sunt cauze care contribuie la pierderea căldurii corpului. Se poate trata în cazurile ușoare prin încălzirea lentă și treptată a extremității degerate, după care locul degerat se acoperă cu pansament steril.

Entorsa se poate produce la gleznă sau la genunchi și este o forțare a articulației. În câteva ore apare o umflătură după care în una, două zile poate apare și vânătăie. Se tratează prin odihnă, comprese umede și imobilizarea gleznei/genunchiului cu fașă elastică. Se pot produce și entorse mai grave care necesită intervenția medicului.

Febra se poate datora unor boli infecțioase, unei intoxicații alimentare, insolației etc. Se tratează prin odihnă, ceai fierbinte, aspirină, paracetamol, se mănâncă doar mâncăruri ușoare.

Febra musculară apare din cauza lipsei unui antrenament înainte de plecarea în drumeție. Se manifestă prin dureri în mușchi și stare de oboseală.

Fractura este unul dintre cele mai grave accidente ce se pot produce într-o drumeție. Semnele producerii fracturii sunt: durerea, deformarea locală, învinețirea, mobilitatea anormală, frecarea osoasă. Primul ajutor constă în imobilizarea părții fracturate.

Imobilizarea se face cu atele, cu ramuri legate suficient de strâns cu feșe de bandaj. După acordarea primului ajutor se caută calea cea mai rapidă prin care să se apeleze la un medic. Dacă cel accidentat nu poate merge, e necesară improvizarea unei tărgi.

Hemoragia externă sau sângerarea apare în urma unei răniri. În rănirile ușoare, dacă sângerarea nu se oprește se poate lega rana cu pansament. În caz de hemoragie abundentă se aplică un garou (cordon; panglică etc.) mai sus de rană: Între garou și piele se pune un pansament sau vată pentru a nu strânge pielea. Legătura nu poate fi ținută mai mult de o oră, după care la fiecare jumătate de oră se desface câte 2-3 minute. În aceste cazuri este nevoie de repaus.

Hipotermia se poate produce iarna când turistul este surprins de viscol sau când obosit de drum, comite grava imprudență de a se odihni culcat în zăpadă. Primul ajutor constă în acoperirea celui accidentat cu haine și păături călduroase.

Insolația se produce după expunerea prelungită la soare. Se manifestă sub formă de dureri de cap, roșirea feței, puls slab. Accidentatul va fi așezat la umbră, i se va da să bea apă și i se vor aplica comprese cu apă rece pe cap, față, piept.

Intoxicația alimentară se manifestă prin grețuri, vărsături, convulsii, dureri abdominale, care apar după consumarea unei mâncări stricate: Se indică provocarea vărsăturilor. Bolnavul are nevoie de repaus la umbră și de lichide (ceai de mentă). Dacă semnele sunt persistente și violente, bolnavul va fi transportat imediat la spital.

Intoxicația cu ciuperci se produce când se consumă ciuperci otrăvitoare: Se va încerca provocarea vărsăturilor după care va fi transportat de urgență la spital.

Mușcătura de animal prezintă pericolul de a transmite turbarea. Se spală/dezinfectează imediat rana, după care accidentatul se transportă de urgență la spital.

Mușcătura de șarpe. Cel mușcat va fi imobilizat (mișcările trebuie limitate la minimum). Deasupra mușcăturii se va aplica o legătură strânsă, se va spăla locul cu apă și săpun și se va aplica gheață. Se va transporta accidentatul de urgență la spital.

În cazul **rosăturii** datorate bocancilor sau a unor haine nepotrivite se dezinfectează, se aplică un pansament steril, sau în cazul unei infecții se aplică unguent cu antibiotice.

Trăsnirea se produce când se circulă pe timp de furtună. Ea poate fi evitată coborând de pe vârfuri sau creste și dacă ne adăpostim din vreme, dar nu lângă o stâncă singuratică, un copac, lângă pereții uzi de stâncă sau în gura unor peșteri.

REGULI DE ȚINUT MINTE

5 reguli privind echipamentul celor ce pleacă în drumeție

- Nu încărcați peste măsură rucsacul cu lucruri inutile, dar nu renunțați la nimic ce v-ar putea fi absolut necesar în anumite împrejurări.
- Întrebuințați pungi de plastic atât pentru lenjeria murdară cât și pentru cea curată.
- Echipamentul excursionistului drumeț trebuie să fie ușor, călduros, lesne de manevrat, simplu, practic, lipsit de ornamente exterioare inutile.
- În marș îmbrăcați-vă cât mai ușor, având întotdeauna cel puțin pantaloni scurți și un maieu, iar la popasuri, indiferent dacă vi se pare că arde soarele, adăugați o bluză sau un pulover peste îmbrăcămintea de până atunci. Și nu uitați că o șapcă vă apără de insolație, de curenți reci, de praful drumului etc.
- Înainte de plecarea în drumeție, echipamentul se verifică și se repară

5 reguli de pregătire a unei drumeții

- Alegeți-vă partenerii de excursie dintre colegii sau cunoscuții cu care vă înțelegeți cel mai bine, în cuvântul cărora aveți deplină încredere. Pentru cei pe care nu ați avut prilejul să îi cunoașteți bine, e suficientă părerea celor în care aveți încredere.
- În excursie toți membrii grupului participă în mod egal la toate activitățile, pe măsura puterilor fizice. Nu stabiliți ierarhizări, dar fiecare trebuie să aibă o sarcină anume (instalarea corturilor, pregătirea mâncării, adunarea de lemne pentru foc etc.), care pot fi îndeplinite prin rotație.
- Într-un grup format din mai mulți excursioniști sau chiar numai din 2 persoane, trebuie să existe un conducător care la nevoie să poată lua hotărâri pe care să le urmeze toți. De obicei acest conducător se impune prin purtarea și cunoștințele sale, prin însușirile care-I fac prețuit și iubit de ceilalți.

- Întregul grup trebuie să-și acorde pasul și să-și propună greutateți în funcție de forțele celor mai puțin antrenați, dar fără a li se face acestora observații.
- Dacă în grup sunt și fete, ele vor fi tratate ca parteneri egali, fără a uita că adesea forța lor fizică e inferioară celei a băieților, iar o comportare atentă, politicoasă din partea celorlalți componenteți ai grupului le ajută să depășească greutatețile, creând totodată o atmosferă plăcută pentru toți participanții: Deci, atenție la glume.

5 reguli obligatorii în timpul marșului

- Toți membrii grupului plecat în drumeție trebuie să cunoască traseul general, etapele hotărâte, denumirile locurilor mai importante (vârfuri de munți, culmi, văi, ape, localități) ce urmează a fi atinse, caracteristicile geografice și geologice ale regiunii străbătute, obiective economice, industriale, culturale, istorice etc. Cel puțin unul din membrii grupului trebuie să se poată orienta după hartă și cu ajutorul busolei.
- Calculați etapele de marș și popasurile mari (15-20 minute) sau cele intermediare (3-5 minute) în funcție de lungimea traseului, punctele alese pentru tabără (camping) și starea fizică a componenteților grupului, ținând seama în primul rând de cei mai puțin rezistenți și de cei fără antrenament.
- În caz de ceață, furtună, viscol, ploaie grupul va căuta adăpost rămânând compact.
- În nici un caz nu vă împrăștiați. Uniți puteți trece cu bine prin orice greutateți neprevăzute.
- În caz de accident: nu vă pierdeți cumpătul; dezinfecțați și protejați rana, legați cu atele improvizate fractura, căutați să vă dați seama gravitatea oricărei alte suferințe fizice intervenite. Dacă ceI accidentat nu se poate deplasa imediat, așteptați-I cu răbdare, dându-i ajutorul necesar și căutați un loc apropiat pentru așezarea taberei.
- Chiar pe vreme frumoasă nu vă dezbrăcați în maiou sau cămașă decât după 20-30 minute de mers, când s-a produs încălzirea generală a corpului. Este indicat consumul de lichide și dulciuri, dar numai în timpul

pauzelor și nu în timpul mersului. Este indicat să se bea câte puțin o dată, dar cantitatea de lichide consumată într-o zi să ajungă până la 2 ... 3 litri. Nu vă fie groază să transirați. Transpirația e benefică. Prin ea se elimină toxine și se eliberează căldura excesivă acumulată în corp. În timpul marșului nu e bine să mâncați mai ales la urcușul pantelor abrupte, îndelungi. Dulciurile (cu zahăr), consumat chiar în mers au efecte beneficătoare asupra oboselii, deși nu de lungă durată. În nici un caz nu se va permite consumarea de băuturi alcoolice în marș, nici în cantități minime. Dar câte o gură, două de apă este indicată.

5 reguli obligatorii la părăsirea locului de tabără

- Scoateți toate lucrurile din corturi, scuturați și aranjați totul în rucsac pentru a putea ocupa loc cât mai puțin și nu a se deteriora în timpul mersului.
- Strângeți corturile având grijă să nu pierdeți vreuna din părțile componente.
- Stingeți focul, controlând dacă n-au rămas cărbuni aprinși în iarbă sau alte posibilități ca focul să renască.
- După ce toate pregătirile de plecare au fost terminate și rucsacurile și-au luat locurile pe spatele excursioniștilor, după ce fiecare și-a verificat obiectele personale, se mai face un control la locul taberei pentru a nu rămâne obiecte uitate.
- Toate resturile se adună în saci menajeri și se duc până la primul container.

Dacă ai primit și ai citit acest ghid și ai pus în practică ce scrie în el înseamnă că nu mai ești un începător într-ale drumeției.

