



Proiect finanțat de
UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Reguli generale de prim ajutor

1. Care este metoda preferată pentru a examina starea unui rănit?
 - a) **Controlați mișcarea ochilor**
 - b) **Luați pulsul**
 - c) Apăsați urechea

2. Ce ar trebui să ia un turist care a făcut un atac de cord?
 - a) Nimic
 - b) ceașcă cu ceai fierbinte și dulce
 - c) **aspirină**

3. Anaphylaxis este
 - a) **reacția de alergie**
 - b) când nu respiri
 - c) pierderea cunoștinței

4. Cât de repede este un accidentat în pericol să sufere o influență dăunătoare asupra creierului?
 - a) un minut
 - b) **4 minute**
 - c) 15 minute

5. O persoană care a înghițit otravă trebuie să fie tratat imediat astfel:
 - a) **este forțată să vomite**
 - b) primește de ceva de băut
 - c) **este chemată salvarea**

6. Un turist bătrân cu hipotermie trebuie tratat cu:
 - a) **este învelit cu o pătură**
 - b) i se face o baie caldă
 - c) este așezat lângă o sobă sau un foc



Proiect finanțat de
UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

7. Poziția laterală în care este așezat un rănit ajută să:

- a) stea într-o poziția mai comodă
- b) să se efectueze mai ușor respirația gură-la-gură
- c) împiedică limba să blocheze respirația**

8. Care din următoarele declarații este adevărată?

- a) Untul aplicat pe o rană de arsuri vindecă
- b) A respira într-o pungă ajută victima care suferă de un atac de panică**
- c) persona care s-a otrăvit trebuie să fie ajutată sa vomite**

9. Un turist s-a înecat la masă. Ce faci ca să-l ajuți?

- a) Stai în spatele lui și-l lovești cu palma de 5 ori pe spate.**
- b) Ține-l cu picioarele în sus până iese mâncarea pe gât.
- c) Introduce un deget pe gât și scoate blocajul.

10. Un turist a suferit arsuri minore la deget. Cum îl tratezi?

- a) Pui imediat gheață pe rană.
- b) Ții degetul sub apă rece 10 minute și după aceea bandajezi rana să nu se infecteze.**
- c) Pansezi rana cu unt sau margarină.

11. Un turist sângerează pe nas. Cum reușești să stopezi sângele?

- a) Pui un obiect rece pe ceafă.
- b) Așezi capul în spate.
- c) Apeși pe nasul victimei și îl demotivezi să înghită până se oprește sângele.**

12. Ești primul la locul unui accident unde s-a accidentat un motociclist (biciclist). Accidentatul este conștient, cum îl ajuți?

- a) Scoți casca să poată respira mai bine
- b) Nu dai casca jos și vorbești cu rănitul până vine salvarea**



Proiect finanțat de
UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

c) Ajuți accidentatul să iasă din trafic într-un loc sigur

13. O persoană din grupul tău are un atac epileptic. Ce faci ca să-l ajuți?

a) Faci loc în jurul lui și îl culci în poziția laterală

b) Introduci o lingură în gură ca să nu poată înghiți limba

c) Îl părăsești deoarece nu poți să-l ajuți

14. Un turist a călcat pe un băț ascuțit care i-a străpuns talpa piciorului.

Ce faci?

a) Scoți cât mai repede bățul din talpă.

b) Bandajezi pe fiecare parte a ranei pentru a stabiliza mai bine bățul fără a apăsa pe rană

c) Apasă pe băț ca să rămână în locul lui până ajungi la spital

15. Într-o situație de prim ajutor trebuie să efectuezi respirația gură-la-gură. Cât trebuie să dureze aplicația?

a) Primele minute sunt decisive, dar dacă nu se schimbă nimic te oprești.

b) Până sosește salvarea

c) Dacă accidentatul nu reacționează după prima respirație te oprești.

16. Cum tratezi o rană la picior sau la braț care sângerează tare?

a) Bandajezi rana ușor ca să nu mai sângereze.

b) Lasă să curgă sânge - cândva se va opri.

c) Legi deasupra ranei cu o fașă sau batic și strângi tare până se oprește sângerarea.



Proiect finanțat de
UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Ușor și în siguranță Elemente necesare orientării turistice în natură

Sfaturi pentru turiști

Drumeția în zona montană este practică de tot mai mulți turiști. Oamenii de toate vârstele caută modalități de recreere, mișcare și bucuria de a fi în natură, înconjurați de frumusețile peisajului. Pentru sănătate și pentru o stare de bine drumeția este o formă benefică de a-ți petrece *timpul* liber sau concediul. Condiția este însă respectarea unor reguli de comportament, pentru a nu-ți periclita propria sănătate sau pe a altora, în același timp având grijă să nu distrugeți mediul înconjurător.

Planificarea și pregătirea unei excursii pe munte

Alegerea corectă și planificarea unei excursii sunt hotărâtoare pentru reușita ei. Informați-vă cu privire la gradul de dificultate, diferența de altitudine, timpul de mers. Pentru aceasta aveți la dispoziție o literatură bogată. Informații utile se pot obține și de la colegi și prieteni.

Surse importante de informație sunt:

- hărțile turistice
- literatura alpină
- știrile

Nu vă bazați pe simțul dumneavoastră de orientare. Folosiți mereu harta, după caz busola și altimetrul. Exersați folosirea acestor instrumente. Curbele de nivel, simbolurile hărților și distanțele trebuie citite corect, pentru a evita ocolurile și neplăcerile.



Proiect finanțat de
UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Altitudinea unui munte te poate fermeca, dar ascunde și riscuri pentru sănătate.

Presiunea aerului și conținutul de oxigen în aer scad cu creșterea altitudinii. Urmările sunt apariția amețelii și scăderea capacității de efort fizic.

Principiile de bază pentru drumeție sunt următoarele:

- Să dispuneți de o oarecare capacitate la efort, atât pentru inimă cât și pentru circulație.
- Persoanele complet neantrenate trebuie să înceapă cu excursii ușoare.
- Planificați o drumeție conform capacității personale de efort! Țineți seama de condiția fizică a colegilor de drumeție: cel mai slab hotărăște asupra traseului și ritmului de mers.

Ce spune meteorologul?

Schimbări bruște de vreme, cu ninsori și temperaturi scăzute sunt posibile și vara. Vântul puternic în zona alpină produce o răcire rapidă! Furtunile periclitează viața. Norii și ceața îngreunează orientarea.

De ce echipament avem nevoie. O rețetă împotriva „Pantofarilor”.

Un echipament necorespunzător sau insuficient ascunde multe pericole

Acordați o atenție deosebită pentru un echipament corespunzător, pentru o alimentație suficientă (suficient lichid) și pentru diverse obiecte strict necesare.

Cărările de munte sunt înclinate și pietroase, uneori umede și înghețate. Cu cât crește altitudinea, scade temperatura, iar vara pot să apară brusc schimbări ale vremii. Uneori un refugiu sau un posibil ajutor pot fi la câteva ore depărtare, deci un echipament corespunzător e de maximă importanță.

Întocmiți o listă cu cele necesare:

- bocanci de munte, cu talpă cu profil și apărătoare ale gleznelor
- pentru protecția împotriva frigului și intemperiilor, după principiul „straturi multiple”: maiou, cămașă, pulover, hanorac; apoi fes, mănuși și șosete călduroase



Proiect finanțat de
UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

- pungă de plastic cu lenjerie de schimb
- trusă de prim-ajutor
- folie de supraviețuire
- băutură, alimente
- hartă, eventual busolă
- mijloace de protecție solară, ochelari de soare
- recomandate sunt și bețele telescopice pentru ușurarea picioarelor la efort

Dacă nu doriți să renunțați la mașină, parcați-o undeva în vale. Cărările de munte sunt pentru drumeți sau pentru mijloacele de transport pentru aprovizionare.

Realizarea unei drumeții Important înainte de plecare

Planificați plecarea în drumeție în așa fel încât să aveți timp suficient pentru întoarcere înainte de a se întuneca. Rezervați-vă timp suficient și pentru pauze.

O plecare dis-de-dimineață înainte de răsărit are sens pentru:

- drumeții lungi (peste 8 ore),
- vreme foarte călduroasă în timpul zilei
- posibilitatea de începere a furtunii după-amiază

Informați-vă cu privire la starea vremii înainte de a porni. Planificați-vă o variantă ușoară pentru întoarcere în caz de nevoie. Informați-vă asupra orelor de funcționare a transportului pe cablu.

Sfaturi în timpul drumeției

Mulți își supraevaluează forțele într-o drumeție, de aceea:

- începeți drumeția lejer și cu pași constanți, ca organismul să se „încălzească” încet.
- Măriți viteza de mers treptat și încet.

Atenție!

În cazul temperaturilor nocturne scăzute, pâraiele și cascadele pot îngheța!

- Pe porțiuni de pantă reduceți ritmul, pe drum drept puteți să-l măriți.



Proiect finanțat de
UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

- Nu părăsiți poteca pentru scurtături.
- Dezbrăcați sau aerisiți îmbrăcămintea calduroasă dacă este cald.
- Respectați-i pe cei care merg mai încet.

Pentru a rezista, trebuie:

- să beți la timp și în mod regulat (deja după o oră de la plecare, dar fără alcool!). La efort organismul are nevoie de lichid.
- să faceți scurte pauze de recreere: prima mai lungă (20-30 minute) după două ore de mers continuu.
- să serviți o mică gustare în pauză și să vă bucurați de frumusețea naturii și a peisajului înconjurător.

Participați la protecția naturii

Muntele este o moștenire naturală care ne-a fost încredințată. Protejați natura astfel:

- nu părăsiți cărarea, astfel protejați vegetația și nu deranjați animalele sălbatice
- câinele se ține în lesă
- închideți îngrădirile pentru vite
- nu dați drumul la pietre pe pante
- resturile menajere se duc înapoi, acasă
- nu fumați în pădure
- nu culegeți flori

Siguranța mai întâi de toate

A cuceri un vârf este o performanță frumoasă

Dar nu trebuie „cucerit” cu orice preț. Dacă apar în mod surprinzător greutăți, situații dificile sau periculoase, cel mai bine este să va întoarceți, decât să riscați.

În caz de vizibilitate redusă se recomandă:

- nu părăsiți cărarea și marcajul;
- vă întoarceți la ultimul semn în cazul pierderii marcajului;
- nu încercați sub nici o formă „să vă strecurați prin zonă”;
- rămâneți în grup.



Proiect finanțat de
UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Dacă v-ați rătăcit prin ceață, așteptați, pe loc, îmbunătățirea vizibilității. Protejați-vă împotriva frigului (folosiți folia de salvare)! O coborâre printr-o zonă necunoscută e periculoasă!

În caz de furtună e important:

- să părăsiți zona de creastă, piscurile, văile umede, zonele prevăzute cu cabluri metalice și cu copaci singuratici,
- păstrați-vă calmul, nu alergați,
- luați poziția șezând, pe o suprafață izolată.

Atenție:

Peșterile și grotle sunt sigure numai dacă oferă suficient spațiu liber pentru cap și spate, și distanță suficientă de la marginea exterioară.

Cum ne comportăm în cazul accidentării unei persoane

Primul ajutor în caz de accidentare:

- păstrați-vă calmul și acționați
- dacă sunteți singur, încercați să chemați ajutor și nu vă deplasați
- acordați primul ajutor în funcție de cunoștințele și posibilitățile dumneavoastră
- asigurați protecția împotriva răcirii aerului
- vorbiți calm cu cel accidentat și dacă e posibil nu-l lăsați singur

Aduceți ajutor!

Anunțați accidentul după următoarele principii:

Cine anunță? Indicarea numelui propriu și a numărului de telefon propriu.

Ce s-a întâmplat? Descrierea accidentului.

Unde s-a întâmplat? Indicați cât mai precis locul accidentului și starea vremii.

Câți răniți sunt? Indicați precis numărul răniților.

Care e gradul de accidentare? Stare gravă care periclitează viața.



Proiect finanțat de
UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Foarte importantă în acest caz este indicarea locului. Folosiți în acest scop harta turistică!

Folosirea semnalului de alarmare

Folosiți în caz de urgență semnalul alpin de alarmare pentru a putea fi găsit de echipa de salvatori.

Acesta constă din semne acustice și vizuale, care se emit de șase ori pe minut (și strigăte!).

Repețiți aceste semnale după un minut de pauză!

Dacă primiți un răspuns în 3 semnale pe minut, alarmarea a fost recepționată și salvamontul e înștiințat.

Important este să vă faceți remarcat prin orice mijloc. Alegeți în acest scop un loc care poate fi reperat ușor.