Cofinanțat de
Uniunea Europeană

MINI CURS

Tehnici și procedee de supraviețuire, trai și viață în situații de urgență

Proiect nr. 2023-2-RO01-KA210-VET-000170137

Asociația Club Sportiv Eco-Alpin
RÂȘNOV / BRAȘOV – Str. GLĂJERIE-RÂUL MAREI, 405D

proiecte.ecoalpin@gmail.com

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

CUPRINS MINI CURS

1 INTRODUCERE – ELEMENTE CHEIE ALE MINI CURSULUI pag. 3

2 MESAJUL ECHIPEI DE PROIECT pag. 4

3 METODOLOGIA DESFĂȘURĂRII MINI CURSULUI DE SUPRAVIEȚUIRE pag. 5

- OBIECTIVELE MINI CURSULUI
- STRUCTURA MINI CURSULUI
- PROGRAMUL CURSULUI ȘI REPARTIZAREA PE ZILE/ORE
- COMPETENȚE SPECIFICE ACUMULATE
- CONȚINUTURI ȘI STRATEGII DIDACTICE
- EVALUAREA
- RECOMANDĂRI
- SCENARII POSIBILE DE APLICARE A TEHNICILOR ȘI PROCEDURILOR DE SUPRAVIEȚUIRE (CUTREMUR, INUNDAȚII, INCENDIU, ACCIDENT MONTAN, PIERDUT ÎN PĂDURE)
- ORGANIZAREA UNOR MODULE DE CURS DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN CADRUL UNEI ȘCOLI

4 **ZIUA ÎNTÂI** - INTRODUCERE ÎN SUPRAVIEȚUIRE, KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE, CĂȚĂRAREA/ESCALADA pag. 24

5 **ZIUA A DOUA** - ADAPOST, FOC, ACTIVITĂȚI PE TIMP DE NOAPTE pag. 36

6 **ZIUA A TREIA** - PROCURAREA APEI și A HRANEI, CALĂTORIA, PIERDEREA ÎN PĂDURE pag. 49

7 **ZIUA A PATRA** - ORIENTAREA ÎN TEREN, PRIMUL AJUTOR, SALVAREA MONTANĂ, MOD DE ACȚIUNE ÎN SITUAȚIA UNUI ATAC DE CĂTRE ANIMALE pag. 57

8 **ZIUA A CINCEA** - TEHNICI ȘI PROCEDURI DE AUTOAPĂRARE pag. 67

9 BIBLIOGRAFIE / RESURSE UTILIZATE pag. 75

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

MINI CURS

Tehnici și procedee de supraviețuire, trai și viață în situații de urgență

Proiect nr. 2023-2-RO01-KA210-VET-000170137

ELEMENTE CHEIE ALE MINI CURSULUI

- **Cursul se desfășoară pe o perioadă de 5 zile**
- **Cursul este interactiv și practic -** fiecare zi include sesiuni teoretice și practice pentru a aplica cunoștințele dobândite.
- **Toate activitățile sunt desfășurate în condiții de siguranță și sub supraveghere adecvată.**

CUI SE ADRESEAZĂ? – Mini cursul *„Tehnici și procedee de supraviețuire, trai și viață în situații de urgență”* se adresează tuturor **profesorilor de educație fizică și sport și instructorilor sportivi.**

DE ACEST CURS? – oferă informații, tehnici și proceduri esențiale, practice, care trebuie cunoscute de cei care vor transmite ulterior aceste informații elevilor și adulților privind pregătirea minții, a corpului și echipamentul pentru a ajuta să supraviețuiești în situații dificile, de urgență. În plus față de supraviețuirea imediată, informațiile din mini curs, îi vor sprijini pentru a face față schimbărilor neprevăzute, găsirea soluțiilor creative la problemele care pot apărea în timpul unei urgențe/crize, oferind resurse pentru recuperare și reintegrare după ce pericolul imediat a trecut.

CE ESTE SUPRAVIEȚUIREA? – A rămâne în viață după un dezastru natural, catastrofă, cataclism, rătăcirea pe munte, atac armat, accident nuclear, chimic, bacteriologic/CBRN etc. **CONTINUAȚI SĂ EXISTAȚI!**

CARE SUNT SITUAȚIILE DE URGENȚĂ? – Orice situație care necesită intervenție imediată sau promptă pentru a proteja viețile, proprietățile sau mediu (dezastre naturale, incendii, accidente grave, pierderi/rătăcire în sălbăticie sau alte circumstanțe în care resursele și asistența sunt limitate sau inaccesibile.

CINE A CONTRIBUIT LA PROIECT? – Partenerul român, Asociatia Club Sportiv Eco-Alpin cu o experiență mare în domeniu, clubul având deja multe ediții a unor activități de supraviețuire desfășurate. De asemenea, are experiență cu lucrul cu copii și tineri din zone defavorizate care au participat la multe dintre activitățile sportive organizate de club. **Partenerul maghiar, Pécsi Egyetemi AtlétikaiClub** cu o experiență și o tradiție în sport de 100 ani, cu multiple discipline sportive.

DE CE TREBUIE CUNOSCUTE TEHNICILE DE SUPRAVIEȚUIRE?

TE AJUTĂ SĂ SUPRAVIEȚUIEȘTI, SĂ TRĂIEȘTI!

MESAJ

PREGĂTIREA PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ȘI INSTRUCTORILOR SPORTIVI PENTRU SUPRAVIEȚUIRE, TRAI ȘI VIAȚĂ ÎN SITUAȚII DE URGENȚĂ

Stimați profesori de educație fizică și sport și instructori sportivi,

Vă mulțumim că ajutați copiii să învețe cum să se protejeze în situații de urgență!

Acest mini curs oferă instrucțiuni și sugestii utile despre ce trebuie să cunoști tu, ca profesor sau instructor și cum să transmiți, discuți și să pregătești/înveți pe copiii mici (4 – 8 ani), pe elevii din ciclul gimnazial (9-14 ani), liceal (15-18 ani), dar și familiile acestora despre cum să rămână în siguranță în timpul dezastrelor și situațiilor de urgență.

Alocă aproximativ 40 minute pentru fiecare activitate și verifică dacă a înțeles esențialul!

NU UITA!

- *Dezastrele pot fi înfricoșătoare pentru copii!*
- *Oamenii se adaptează bine la situațiile în care știu la ce să se aștepte!*

Situațiile de urgență și dezastrele se pot întâmpla oriunde, dar există modalități să rămânem în siguranță!

PUTEM ÎNVĂȚA ÎMPREUNĂ!

1. METODOLOGIA DESFĂȘURĂRII MINI CURSULUI DE SUPRAVIEȚUIRE

Având în vedere situația geopolitică actuală, schimbările profunde petrecute în mediul de securitate, dar și schimbările climatice profunde, ***există riscul apariției tot mai frecvente a situațiilor de urgență.***

Copiii sunt considerați segmentul cel mai predispus la daune, pierderi, suferințe, răniri și decese în caz de dezastru, iar impactul dezastrului poate fi disproporționat mai mare pentru copiii care trăiesc în sărăcie.

Apreciem că ***pregătirea profesorilor de educație fizică și sport și a instructorilor sportivi care vor transmite aceste informații și vor preda această disciplină tinerilor pentru a face față acestor situații de urgență, pe bază de voluntariat, în cadrul unei discipline facultative incluse în programa școlară, în cadrul programului național „Școala Altfel"-Scoala Altfel- (al cărui scop este să contribuie la dezvoltarea competenței de învățare și a abilităților socio-emoționale în rândul copiilor preșcolari/elevilor) sau în perioada vacanțelor, în cadrul unor activități de supraviețuire, REPREZINTĂ O PRIORITATE.***

Ca adulți, vrem ca toți copiii să se simtă în siguranță și să nu-și facă griji cu privire la posibilele situații de urgență. Dar, în același timp știm, de asemene că dezastrele se pot întâmpla, adesea fără avertisment. ***Acestor situații ne adresăm*** *– CUM SĂ NE PREGĂTIM CA INSTRUCTORI ȘI CE INFORMAȚII SĂ TRANSMITEM PENTRU CA PAȘII PE CARE ÎI VOR FACE CEI CARE SUNT INSTRUIȚI/PREGĂTIȚI SĂ-I AJUTE SĂ RĂMÂNĂ ÎN SIGURANȚĂ ÎN TIMPUL ȘI DUPĂ UN EVENIMENT NEPLĂCUT.*

Mini cursul alăturat este orientat pe învățarea teoretică și practică dar și pe consolidarea abilităților. Mini cursul reprezentă o posibilă soluție, o variantă, desigur, susceptibilă la perfecționare.

Echipa de proiect

I. OBIECTIVELE MINI CURSULUI

1.1 Obiective generale	- Cunoașterea și aplicarea noțiunilor și conceptelor specifice situațiilor de urgență; - Formarea deprinderilor necesare pentru acțiunea rapidă și corectă în situații de urgență; - Dobândirea de capacități de analiză, interpretare și sinteză a amenințărilor și a riscurilor.
1.2 Obiective specifice	- Cunoașterea unor informații/noțiuni de bază referitoare la modul de acțiune în cazul situațiilor de urgență, precum și cunoașterea tehnicilor de bază în acordarea primului ajutor medical; - Formarea deprinderilor practice și aplicarea în teren a tehnicilor de supraviețuire, în cadrul activităților de supraviețuire; - Formarea deprinderilor practice și antrenarea în acordarea primului ajutor și aplicarea tehnicilor și procedeelor de autoapărare, în diferite situații; - Aplicarea, în teren, a tehnicilor de bază referitoare la supraviețuirea în medii ostile; - Procurarea apei și a hranei, orientarea în teren necunoscut, procedee expeditive de măsurare a distanțelor în teren, deplasarea după azimut, utilizarea hărților și a informațiilor geografice;

II. STRUCTURA MINI CURSULUI

ETAPA	FORMA	PERIOADA	ORE TOTAL				
			TOTAL	inclusiv			
				C	P	E	Pauză Masa
PE PERIOADA DERULĂRII PROIECTULUI	**Pregătirea instructorilor**	**5 zile**	**5 zile X 9 ore/ 45 ore**	**5 ore**	**29 ore 30 min**	**3 ore**	**2 ore 30 min 5 ore**
				34 ore 30 minute			

Notă: C – curs teoretic, P – activitate practică, E – evaluare

III. PROGRAMUL CURSULUI ȘI REPARTIZAREA PE ZILE/ORE

- ✓ **FORMAT -** Sesiuni interactive, prezentări structurate, activități practice, exerciții simulate, evaluare.
- ✓ **UTILIZARE** – Profesorii de educație fizică și sport și instructorii sportivi învață și practică în mod activ abilități, dobândind competențe pe termen lung.

ORA	CONȚINUT	FORMA
	ZIUA 1: PREGĂTIREA PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ, KIT-UL DE SUPRAVIEȚUIRE, CĂȚĂRAREA LA PANOU, ESCALADĂ ÎN TEREN MUNTOS ACCIDENTAT	
08:00 - 09:00	**DESCHIDEREA OFICIALĂ A CURSULUI – PREZENTARE CURS, OBIECTIVE, PARTICIPANȚI, PROFESORII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ȘI INSTRUCTORII SPORTIVI, MĂSURI DE SECURITATE ȘI SĂNĂTATEA MUNCII / SSM**	**1 oră**

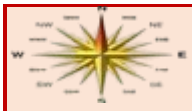
ORA	CONȚINUT	FORMA
09:00 - 10:00	**T.1.1. INTRODUCERE ÎN SUPRAVIEȚUIRE – prezentare + sesiune interactivă** – Importanța supraviețuirii. – Importanța pregătirii pentru situații de urgență. - „Regula celor 3” - 3 minute fără aer, 3 ore fără adăpost, 3 zile fără apă, 3 săptămâni fără mâncare. Importanța planificării și pregătirii mentale.	**Teoretic** **1 oră**
10:00 - 10:15	**Pauză**	
10:15 - 11:45	**T.1.2. KIT-UL DE SUPRAVIEȚUIRE - activitate practică, exerciții simulate, evaluare.** – Elemente esențiale ale unui kit de supraviețuire. – Personalizarea kit-ului pentru diferite medii (urban, rural, montan).	**Parte practică** **1 oră 30 minute**
11:45 - 12:45	**Prânz**	
13:45 - 14:45	**T 1.3. TEHNICI ȘI PROCEDEE PENTRU CĂȚĂRARE LA PANOU - activitate practică**	**Parte practică** **2 ore**
14:45 - 15:00	**Deplasare la poligonul de cățărare**	**15 minute**
15:00 - 17:00	**T 1.4. TEHNICI ȘI PROCEDEE PENTRU CĂȚĂRARE/ESCALADĂ ÎN TEREN MUNTOS ACCIDENTAT - activitate practică**	**Parte practică** **2 ore**
17:00 - 17:15	**Înapoiere la bază**	**15 minute**
TOTAL – 4 ACTIVITĂȚI (1 teoretică/interactivă + 3 practic aplicative)		**7 ore 30 min** **1 oră 30 min / pauză + masă + deplasare**

	ZIUA 2: ADĂPOST ȘI FOC, ACTIVITATE PE TIMP DE NOAPTE	
08:00 - 09:00	**T.2.1. CONSTRUIREA ADĂPOSTULUI / APRINDEREA FOCULUI - prezentare + sesiune interactivă.** **ADĂPOSTUL/1** – Tipuri de adăposturi de urgență. – Materiale și tehnici de construcție. – Selectarea locului potrivit pentru adăpost. **FOCUL /1** – Importanța focului în supraviețuire (căldură, gătit, semnalizare, apă potabilă). – Metode de aprindere a focului (cu și fără chibrituri/brichete).	**Teoretic** **1 oră**
09:00 - 09:15	**Pauză**	
09:15 - 11:15	**T.2.2. CONSTRUIREA ADĂPOSTULUI /2 - activitate practică, exerciții simulate, evaluare.** – Alegerea locului – Construirea unui adăpost improvizat, simplu	**Parte practică** **2 ore**
11:15 - 11:30	**Pauză**	
11:30 - 13:30	**T.2.3. FOCUL /2 - activitate practică, exerciții simulate, evaluare.** – Aprinderea focului. – Siguranța la utilizarea focului.	**Parte practică** **2 oră**
13:30 - 14:30	**Prânz**	

20:00 - 22:00	**T.2.4. ACTIVITAȚI PRACTICE PE TIMP DE NOAPTE.** – Comunicarea în situații de urgență. Semne și semnale de urgență. Lucru cu dispozitivele de comunicare (telefoane, fluiere, stațiile radio). Situații de izolare.	**Parte practică 2 ore 30 min.**
TOTAL – 4 ACTIVITĂȚI (1 teoretică/interactivă + 3 practic aplicative)		**7 ore 30 min. activități 1 oră 30 min / pauză + masă**

ZIUA 3: APĂ ȘI MÂNCARE. CĂLĂTORIA. PIERDEREA SAU RATACIREA ÎN PĂDURE

08:00 - 09:00	**T.3.1. PROCURAREA APEI și a HRANEI /1 - prezentare + sesiune interactivă.** **APĂ/1 -** Surse de apă în natură. –Tehnici de purificare a apei (filtrare, fierbere, tablete de purificare). **HRANĂ/1** - Identificarea și colectarea hranei din natură. Precauții privind hrana sălbatică (plante comestibile și periculoase).	**Teoretic 1 oră**
09:00 - 09:15	**Pauză**	
09:15 - 11:15	**T.3.2. PROCURAREA ȘI GESTIONAREA APEI /2 - activitate practică, exerciții simulate, evaluare.** – Colectarea și purificarea apei.	**Parte practică 1 oră 30 min**
11:15 - 11:30	**Pauză**	
11:30 - 12:30	**T.3.3. PROCURAREA HRANEI /2 - activitate practică, exerciții simulate, evaluare.** – Găsirea. colectarea și prepararea hranei. – Tehnici de gătit în condiții de supraviețuire.	**Parte practică 1 oră 30 min**
12:30 - 13:30	**Prânz**	
13:30 - 17:30	**T.3.4. PIERDEREA sau RATACIRE ÎN PĂDURE -** Pregătirea pentru călătorie. Echipamentul pentru călătorie. Rucsacul de călătorie. Pericolele unei călătorii. Reguli de deplasare. Deplasare spre cabana Gura DIHAM.	**Parte practică 3 ore 30 min**
TOTAL – 4 ACTIVITĂȚI (1 teoretică/interactivă + 3 practic aplicative)		**7 ore 30 min. activități 1 oră 30 min / pauză + masă**



ZIUA 4: ORIENTARE, PRIM AJUTOR, SALVARE MONTANĂ, ATAC ANIMALE

08:00 - 09:00	**T.4.1. ORIENTARE ÎN TEREN și PRIM AJUTOR DE BAZĂ - prezentare + sesiune interactivă.** – Utilizarea busolei și a hărții. – Tehnici de navigare fără echipament (semne naturale, soare, stele). – Tehnici de supraviețuire în teren muntos împădurit. – Semne și semnale la rătăcirea de grup.	**Teoretic 1 oră**
09:00 - 09:15	**Pauză**	
09:15 - 12:00	**T.4.2. ORIENTARE ÎN TEREN - Tehnici și procedee de autosalvare și salvare montană cu mijloace improvizate și transport de accidentați - activitate practică, exerciții simulate, evaluare.** – Exerciții de orientare în teren. – Tehnici și procedee de autosalvare și salvare montană cu mijloace improvizate și transport de accidentați.	**Parte practică 2 oră 45 min**
12:00 - 13:00	**Prânz**	

13:00 - 14:45	**T.4.3. PRIM AJUTOR DE BAZĂ - activitate practică, exerciții simulate, evaluare.** – Exerciții de prim ajutor. – Evaluarea și stabilizarea stării victimei. – Tratarea rănilor comune în situații de urgență (tăieturi, fracturi, arsuri). – Kit-ul de prim ajutor esențial.	**Parte practică 2 ore 45min**
14:00 - 14:15	**Pauză**	
14:15 - 17:00	**T.4.4. MODUL DE ACȚIUNE /SUPRAVIEȚUIRE CÂND EȘTI ATACAT DE ANIMALE SĂLBATICE**	**Parte practică 1 oră**
TOTAL – 4 ACTIVITĂȚI (2 teoretice/interactive + 2 practic aplicative)		**7 ore 30 min activități 1 oră 30 min / pauză + masă**

	ZIUA 5: TEHNICI DE AUTOAPĂRARE, EVALUARE, CEREMONIE DE ÎNCHIDERE	
08:00 - 10:00	**T.5.1. Tehnici de autoapărare/1 - prezentare + sesiune interactivă.**	**Parte practică 2 ore**
10:00 - 10:15	**Pauză**	
10:15 - 12:15	**T.5.2. Tehnici de autoapărare/2 - prezentare + sesiune interactivă.**	**Parte practică 2 ore**
12:15 - 13:15	**Prânz**	
13:15 - 14:15	**T.5.3. Evaluare teoretică** – Test teoretic pentru a evalua cunoștințele dobândite.	**Evaluare 1 oră**
14:15 - 14:30	**Pauză**	
14:30 - 16:00	**T.5.4. Evaluare practică și feedback** – Evaluarea practică a abilităților privind construirea unui adăpost, aprinderea focului, purificarea apei și orientarea în teren.	**Evaluare practică 1 oră 30 min**
16:00 - 16:15	**T.5.5. Feedback și discuții finale** pentru îmbunătățirea cunoștințelor și abilităților	**Parte practică 1 oră**
16:15 - 17:00	**T.5.6. Ceremonia de închidere a cursului** **Înmânare certificate de participare**	
TOTAL – 6 ACTIVITĂȚI (2 simulare, 2 evaluare, 1 feedback, 1 ceremonie)		**7 ore 30 min 1 oră 30 min / pauză + masă**

IV. COMPETENŢE SPECIFICE ACUMULATE

4.1 COMPETENȚE PROFESIONALE - cunoștințele și abilitățile tehnice necesare pentru a face față eficient unor situații critice.	- **Profesorii de educație fizică și sport și instructorii sportivi din cele două organizații partenere:**
	  - **dobândesc competențe legate de tehnici și procedee de supraviețuire și vor fi capabili să le transmită, la rândul lor, elevilor/tinerilor sau altor beneficiari;**
	  - sunt în măsură să aplice și să transmită/ să predea noțiunile și conceptele specifice situațiilor de urgență și integrarea acestora în contexte specifice situațiilor de supraviețuire – au capacitatea de a evalua rapid starea unei victime și de a aplica corect manevrele de prim ajutor, inclusiv resuscitare cardio-respiratorie, tratamentul rănilor, fracturilor și arsurilor;

	- **cunosc în detaliu tehnicile și a procedeele specifice situațiilor de urgență** și sunt în măsură să răspundă la întrebări specifice pentru supraviețuire și trai – sunt în măsură să aplice rapid și eficient planuri de acțiune, să stabilească prioritățile în funcție de gradul de risc și să coordoneze intervențiile la nivel individual și de grup; - **cunosc și utilizează adecvat resursele disponibile** (apă, alimente, unelte, truse medicale), inclusiv echipamentele de protecție personală și cele de comunicare în caz de urgență. - **Cele două asociații partenere în proiect** își vor dezvolta capacitatea de a pregăti profesori de educație fizică și sport și instructori sportivi, în măsură să predea tehnici și procedee de supraviețuire în situații de urgență.
4.2 COMPETENȚE TRANSVERSALE – esențiale pentru completarea formării și pentru stimularea colaborării interculturală, adaptabilitatea și eficiența în gestionarea situațiilor de urgență	- Colaborarea eficientă și lucru în echipă pentru a atinge obiective comune în situații de urgență, prin asumarea de roluri specifice, responsabilități și susținerea reciprocă în activitățile de grup. - Abilitatea de a transmite și recepționa informații clare, concise și adaptate situației, în special în contexte critice sau cu grad ridicat de tensiune emoțională. - Identificarea, înțelegerea și menținerea coeziunii echipei și luarea de decizii rapide, bine argumentate. - Utilizarea unor metode și tehnici eficiente de acțiune și soluționarea constructivă a conflictelor în grup. - Abilitatea de a prelua inițiativa și de a ghida echipa în mod responsabil, respectând principiile etice și nevoile tuturor membrilor, în special în momente critice.

V. CONŢINUTURI ŞI STRATEGII DIDACTICE

- La finalul perioadei de implementare a cursului, minimum 20 de profesori de educație fizică și sport și instructori sportivi vor avea cunoștințe practice despre tehnicile de supraviețuire în diverse situații de urgență (cutremur, inundații, incendii, calamitați naturale, condiții de izolare).
- Partenerii își vor consolida relația transnațională, vor câștiga unui partener de lucru, un colaborator de aceeași specialitate, dar dintr-o țară diferită.
- Se va crea o rețea a profesorilor de educație fizică și sport și instructorilor sportivi care să aibă acces la materialele rezultate din proiect și care să ofere soluții ulterioare dezvoltării și implementării proiectului.

VI. EVALUARE

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluate teoretică	Însușirea de către participanți a competențelor menționate	Verificare orală	50 %
Activitate practică	Capacitatea participanților de a aplica în practică competențele menționate	Verificare pe parcursul desfășurării activității	50 %
În cadrul cursului se realizează o evaluare a nivelului de cunoștințe, competențe și abilități dobândite de grupul țintă.			

VII. RECOMANDĂRI

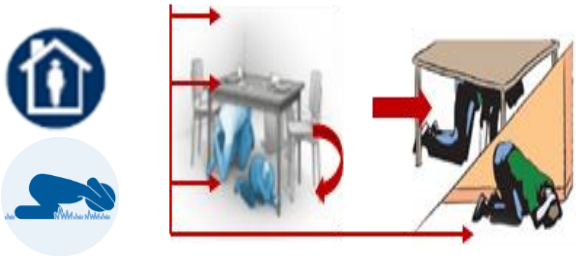
- ✓ Este indicat să lucrezi cu maximum 20 de copii pentru a asigura interacțiunea;
- ✓ Adaptează limbajul și discuțiile la elevii tăi și să lăsă conversația să curgă;
- ✓ Fii creativ și încurajează copiii să fie creativi;
- ✓ Informează familiile și solicită participarea părinților, a bunicilor, a membrilor comunității locale, departamentul de pompieri locali și din Inspectoratul pentru Situații de Urgență;
- ✓ Poți invita un reprezentant de la pompieri sau Inspectoratul pentru Situații de Urgență să predea anumite porțiuni ale mini cursului. Solicită acestora să aducă pliante, foi de prezentare sau alte materiale pentru a le înmâna copiilor și familiilor lor – acest lucru va întări mesajul de pregătire;
- ✓ Solicită să participe și membrii ai comunității cu dizabilități. Poți invita un reprezentant al unei organizații locale pentru persoanele cu dizabilități să vorbească despre planificarea de urgență pentru gospodăriile în care unul sau mai mulți membri ai familiei au un handicap sau acces și nevoi funcționale;
- ✓ Solicită copiilor să producă desene legate de natură și dezastre naturale (de exemplu, uragane, inundații, tsunami, tornade, vulcani, viscole și incendii) pentru a stabili scena în clasă.
- ✓ Cere elevilor să-și creeze propriile dosare pentru a ține materialele pe care le vor folosi în timpul lecțiilor.
- ✓ Solicită pe plan local (întreprinderile locale, farmacii, lanțuri de magazine), contribuție prin donare a unor articole de pregătire pentru situații de urgență pentru elevi și familiile lor (pătură de urgență, lanternă, baterii, trusă mică de prim ajutor, periuța și pastă de dinți).
- ✓ Rămâi atent pentru a observa reacțiile copiilor. Dacă aceștia se confruntă cu o reacție negativă la subiect trebuie să ai un plan și o activitate de rezervă.

VIII. SCENARII POSIBILE DE APLICARE A TEHNICILOR ȘI PROCEDURILOR DE SUPRAVIEȚUIRE (CUTREMUR, INUNDAȚII, INCENDIU, ACCIDENT MONTAN, PIERDUT ÎN PĂDURE)

1. SCENARIU ÎN SITUAȚIA UNUI CUTREMUR

ÎNAINTE DE CUTREMUR

- ✓ Identifică din timp locurile sigure din fiecare cameră (sub mese rezistente sau lângă pereții interiori).
- ✓ Pregătește rucsacul de supraviețuire cu apă, mâncare, lanternă, medicamente și fluier. Ține-l la îndemână și ușor de găsit.
- ✓ Exersează exercițiile **„AȘAZĂ-TE, ACOPERĂ-TE și ȚINE-TE".**



ÎN TIMPUL CUTREMURULUI

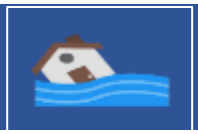
- ✓ **AȘAZĂ-TE, ACOPERĂ-TE și ȚINE-TE** – lasă-te urgent la pământ, adăpostește-te sub o masă robustă și ține-te de picioarele mesei până când cutremurul se oprește.
- ✓ Rămâi în casă, evită ferestrele și obiectele grele care pot cădea.
- ✓ Dacă ești afară, îndepărtează-te de clădiri, stâlpi electrici și cabluri de utilități. Așază-te la pământ.
- ✓ Dacă ești în mașină, rămâi în vehicul până când cutremurul se oprește.

DUPA CUTREMUR

- ✓ Fii pregătit pentru replici.

✓ Verifică-te pe tine și pe cei din jurul tău dacă ești/sunt rănit/răniți. ✓ Evacuează zona, dacă autoritățile te sfătuiesc să faci asta. Evită clădirile deteriorate. ✓ Utilizează telefonul numai în caz de urgență.	

2. SCENARIUL ÎN CAZUL PRODUCERII INUNDAȚIILOR



ÎNAINTE DE O INUNDAȚIE

- ✓ Înțelege riscul zonei în care te găsești.
- ✓ Învață și memorează rutele locale de evacuare și zonele mai înalte din regiune.
- ✓ Pregătește o trusă de urgență cu lucruri esențiale - apă, mâncare, lanternă și fluier.
- ✓ Păstrează-ți telefonul încărcat și rămâi informat – postura de radio/TV și alerte meteo.

ÎN TIMPUL INUNDAȚIEI

- ✓ Mută-te imediat într-o zonă de teren mai înaltă.
- ✓ Evită să te deplasezi pe jos sau să conduci în zonele inundate. Doar 15 cm de apă te pot dezechilibra.
- ✓ Dacă ești prins într-o clădire, mergi la cel mai înalt etaj (evită mansardele fără ferestre).
- ✓ Ascultă serviciile de urgență pentru instrucțiuni ulterioare.

DUPA INUNDAȚIE

- ✓ Evită apa din inundație - ar putea fi contaminată.
- ✓ Așteptă ca autoritățile să declare zona sigură.
- ✓ Vezi daunele dacă este posibil și acordă prioritate siguranței.

Sursa - https://cabanahimalaya.ro/

Sursa - https://cabanahimalaya.ro/

Sursa - https://cabanahimalaya.ro/

3. SCENARIU ÎN SITUAȚIA UNUI INCENDIU

ÎNAINTE DE UN INCENDIU

- ✓ Învață cum să utilizezi și să acționezi un stingător de incendiu.
- ✓ Identifică două ieșiri posibile din fiecare cameră.
- ✓ Exersează exercițiile „**OPREȘTE-TE, SCAPĂ ȘI ROSTOGOLEȘTE-TE**".
- ✓ Pregătește un plan de evacuare de urgență și stabilește un punct de întâlnire.

ÎN TIMPUL UNUI INCENDIU

- ✓ Coboară pentru a evita fumul și târâți-vă până la cea mai apropiată ieșire.
- ✓ Verifică mânerele ușilor înainte de a le deschide. Dacă sunt fierbinți, utilizează o ieșire alternativă.
- ✓ Dacă hainele tale au luat foc, oprește-te și rostogolește-te pentru a stinge flăcările.
- ✓ Nu folosi niciodată liftul în timpul unui incendiu – folosește scările.
- ✓ Sună la 112 odată ce ești în siguranță și nu mai intra în clădire /zona incendiată.

DUPĂ UN INCENDIU

- ✓ Verifică-te pe tine și pe ceilalți pentru arsuri sau răni.
- ✓ Așteptă sosirea pompierilor.

Sursa - https://cabanahimalaya.ro/

Sursa - https://cabanahimalaya.ro/

Sursa - https://cabanahimalaya.ro/

4. SCENARIU PENTRU ACCIDENT MONTAN/PRIM AJUTOR

ÎNAINTE DE CĂLĂTORIA PE MUNTE

- ✓ Anunță întotdeauna pe cineva traseul de drumeție stabilit și ora estimată de întoarcere.
- ✓ Pregătește-ți rucsacul de călătorie
- ✓ Nu uita să ai la tine o trusă de prim ajutor, apă, fluier, busolă, gustări, lanternă și harta cu zona în care te deplasezi.
- ✓ Poartă îmbrăcăminte adecvată condițiilor montane.

DACĂ ARE LOC UN ACCIDENT

- ✓ **EVALUEAZĂ SITUAȚIA –** Rămâi calm, verifică pericolele existente și asigură-te că ești în siguranță de căderea pietrelor sau a altor pericole.
- ✓ **VERIFICĂ PERSOANA RĂNITĂ –** Evaluează-l dacă este conștient, dacă respiră și leziunile vizibile.
- ✓ **IMPROVIZEAZĂ O TARGĂ**
- ✓ **MĂSURI ESENȚIALE DE PRIM AJUTOR**
  - **PENTRU SÂNGERĂRI ABUNDENTE –** Aplică presiune pe rană folosind o cârpă curată sau mâna.
  - **PENTRU FRACTURI –** Imobilizează membrul cu o atelă folosind bețe sau orice material rezistent.
  - **PENTRU VICTIMELE INCONȘTIENTE –** Asigură-te că are căile respiratorii. Dacă respiră, plasează-l în poziția de recuperare.
  - **PENTRU HIPOTERMIE –** Păstrează persoana caldă folosind straturi suplimentare de îmbrăcăminte/protecție.
- ✓ Utilizează un fluier, o oglindă, telefonul, stația radio pentru a semnala incidentul.
- ✓ Anunță locația cât mai precis posibil.
- ✓ Rămâi pe loc pentru a vă găsi mai ușor salvatorii.

Sursa - https://cabanahimalaya.ro/

Sursa - https://cabanahimalaya.ro/

5. SCENARIU PENTRU SITUAȚIA „PIERDUT SAU RATACIT ÎN PĂDURE”

ÎNAINTE DE A MERGE ÎN PĂDURE

- ✓ Anunță întotdeauna pe cineva traseul de drumeție stabilit și ora estimată de întoarcere.
- ✓ Pregătește-ți rucsacul de călătorie
- ✓ Nu uita să ai la tine o trusă de prim ajutor, apă, fluier, busolă, gustări, lanternă și harta cu zona în care te deplasezi.
- ✓ Poartă îmbrăcăminte colorată / strălucitoare, adecvată condițiilor montane.

DACĂ TE PIERZI!

- ✓ Rămâi calm – Oprește-te, respiră adânc și rămâi. Panica duce la decizii proaste.

  Folosește metoda **S.T.O.P.**
  - **S**: STOP. Nu te mai mișca și gândește-te.
  - **T**: Gândește-te unde ai fost ultima dată și la orice reper pe lângă care ai trecut.
  - **O**: Observă împrejurimile – poate vezi o potecă, un râu sau alte semne?
  - **P:** Planifică-ți cu atenție următorii pași. Mișcă-te numai dacă ești sigur de direcție.
- ✓ Marchează-ți locația - cu pietre, cu crengi sau alte materiale.
- ✓ Semnalizează pentru ajutor – cu fluierul trei sunete scurte, fă zgomot.
- ✓ Rămâi cald și uscat – folosește ramuri, frunze sau pătură de urgență pentru a crea un adăpost. Adăpostește-te de vânt și ploaie.
- ✓ Caută o sursă de apă. Purifică apa prin fierbere.
- ✓ Folosește soarele pentru a determina direcțiile (răsare în est, apune în vest). Dacă ai o busolă, folosește-o pentru a de deplasa într-o direcție cunoscută.
- ✓ Nu alerga fără o direcție/țintă clară. Rămâi concentrat și păstrează-ți energia.
- ✓ Nu te îndepărta de zona adăpostului după ce ai marcat locul.

Sursa - https://cabanahimalaya.ro/

IX. ORGANIZAREA UNOR MODULE DE CURS DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN CADRUL UNEI ȘCOLI

Pentru analiză a fost utilizat spațiul disponibil din cadrul Școlii Gimnazială nr. 25/BRAȘOV
https://www.scoala25brasov.ro/

1. **DE CE ACEASTĂ PROPUNERE?** - Organizarea și desfășurarea unor module din cadrul mini cursului *„Tehnici și procedee de supraviețuire, trai și viață în situații de urgență”* reprezintă o oportunitate excelentă de a familiariza participanții cu tehnicile esențiale de supraviețuire într-un mediu controlat.
2. **BENEFICII**
   - Asigură o experiență educativă și plăcută pentru participanți (elevi/părinți), ajutându-i să dobândească abilitățile necesare pentru supraviețuirea în diverse situații.
   - Nu toți elevii au posibilități financiare pentru participare la cursul organizat de Asociația Club Sportiv Eco-Alpin.
   - Cunoașterea tehnicilor și a procedeelor de supraviețuire devin esențiale în condițiile schimbărilor climatice majore produse.
   - Sala de sport / terenul de sport, oferă un spațiu protejat, asigurând un cadru sigur și educativ și destul de flexibil pentru diverse activități.
   - Chiar dacă terenul de sport (exterior/interior) nu are elementele naturale ale unui mediu montan sau împădurit, poți adapta multe din module pentru a exersa abilitățile tehnice și de supraviețuire într-un cadru controlat.

ASIGURĂ-TE CĂ TOTUL SE DESFĂȘOARĂ ÎN CONDIȚII DE SIGURANȚĂ ȘI CĂ AI TOATĂ ECHIPAREA NECESARĂ PENTRU A MINIMIZA RISCURILE.

3. **SPAȚII DISPONIBILE ĂENTRU ORGANIZAREA CURSULUI**
   a. sala de clasă;
   b. terenul de handbal;
   c. sala de sport.

ADAPTEAZĂ ACESTE SPAȚII LA ACTIVITĂȚILE CARE SE POT DESFĂȘURA!

4. **MATERIALE GENERALE NECESARE**

ECHIPAMENTE DE BAZĂ

- Marcaje pe podea pentru delimitarea clară a fiecărui atelier.
- Mape cu materiale informative despre supraviețuire.
- Prezentări cu elementele esențiale prezentate în cadrul atelierelor
- Hărți ale zonei și informații despre vegetația locală.
- Exerciții scrise pentru fiecare atelier, pentru a fi distribuite elevilor/cursanților.
- Calculator, proiector, ecran protecție, flipp chart, carioca + burete flipp chart.
- Căști de protecție și mănuși pentru siguranța cursanților în timpul activităților de manevrare a echipamentelor.

MATERIALE DE PRIM AJUTOR

- Truse de prim ajutor amplasate în mai multe puncte ale terenului, pentru intervenții rapide în caz de accident.
- Ghiduri de prim ajutor și tehnici de salvare.
- Mijloace de hidratare pentru a menține cursanții hidratați în timpul activităților.

ALTE MATERIALE

- Înregistrări video și demonstrative pentru a ilustra tehnicile și procedurile de supraviețuire.

5. **NOȚIUNI PRIVIND SIGURANȚĂ**
   - Asigură-te că toate activitățile se desfășoară și sunt monitorizate în permanență sub supravegherea unor instructori sau supraveghetori cu experiență.
   - Instalează puncte de hidratare pentru cursanți, mai ales dacă activitățile durează mult.
   - Setează un punct de întâlnire în caz de urgență (de exemplu, lângă poartă).
   - Asigură un punct de contact pentru intervenții rapide în caz de accident.

- Folosește măsuri de protecție adecvate pentru atelierele care implică escaladă, autoapărare și exerciții cu echipamente.

6. MOD DE ORGANIZARE SPAȚII /DESFĂȘURARE ACTIVITĂȚI

- Pentru a crea o experiență variată și eficientă, împarte activitățile în mai multe ateliere tematice, fiecare axat pe un aspect specific al supraviețuirii.

A. SPAȚIUL EXTERIOR - Terenul de handbal, oferă o oportunitate excelentă pentru ateliere care necesită mai multă mișcare, precum:

- Simularea scenariilor de supraviețuire.
- Tehnicile și procedeele de orientare în teren.
- Montarea corturilor.
- Construirea adăposturilor improvizate.
- Aprinderea focului.
- Stingerea focului.
- Exerciții de prim ajutor.

B. SPAȚIUL INTERIOR - sala de clasă și sala sport - pot fi folosite pentru activitățile care necesită un mediu controlat și utilizarea echipamentului specific, cum ar fi:

- Sesiuni teoretice – prezentări, instruire teoretică, planul de supraviețuire.
- Tehnici și procedee de autoapărare.
- Tehnici de construire a nodurilor și legăturilor.
- Exerciții statice - simulările de comunicare cu stațiile radio, utilizarea fluierelor.

7. CUM ORGANIZEZI SESIUNILE/ATELIERELE ÎN MOD EFICIENT

A. ROTIREA PE ATELIERE

Pentru a optimiza utilizarea spațiilor și a permite fiecărui elev să participe la toate atelierele, poți organiza activitățile sub forma unui circuit rotativ.

- Împarte participanții în grupuri mici (5-10 elevi/cursanți).
- Fiecare grup petrece 30-45 de minute la un atelier, apoi se rotește la următorul.
- Asigură-te că fiecare grup primește aceeași atenție și timp dedicat pentru fiecare activitate.

B. PLANIFICAREA PE ZILE

Dacă timpul permite (organizarea activităților în săptămâna *Scoala altfel!,* poți organiza activitățile pe zile, astfel încât fiecare zi să fie dedicată unui anumit tip de activitate.

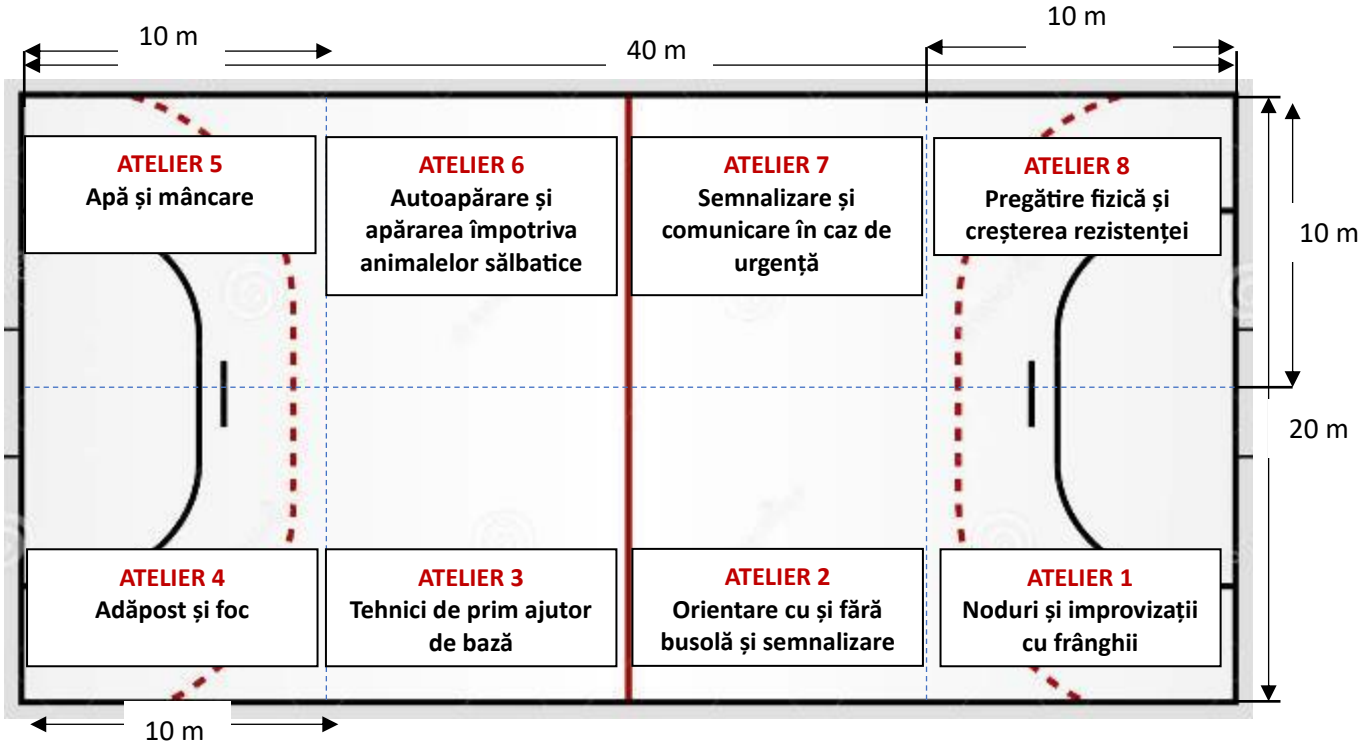
- Ziua 1: Prim ajutor și autoapărare.
- Ziua 2: Orientare și supraviețuire în natură.
- Ziua 3: Noduri, legături și comunicare radio.

C. EVALUARE ȘI FEEDBACK

- La finalul fiecărei sesiuni, oferă un scurt feedback fiecărui elev participant, subliniind ce a făcut bine și unde ar putea să îmbunătățească activitatea. Unde trebuie să mai lucreze.
- O sesiune de evaluare finală ar putea să includă un exercițiu integrat, în care elevii/cursanții aplică toate abilitățile învățate într-un scenariu de supraviețuire simulată.

8. PROPUNERI DE ORGANIZARE A SPAȚIULUI OFERIT DE UN TEREN DE HANDBAL (AFARĂ, ÎN CURTEA ȘCOLII), ȘI DE SALA DE SPORT (INTERIOR) A ȘCOLILOR ÎN ATELIERE ȘI ACTIVITĂȚI PENTRU CURSUL DE SUPRAVIEȚUIRE

Terenul de handbal are dimensiuni de **40m x 20m**, ceea ce oferă un spațiu suficient pentru mai multe ateliere distincte, fiecare dedicat unei teme de supraviețuire.



ATELIERUL 1 - NODURI ȘI LEGĂTURI / IMPROVIZAȚII CU FRÂNGHII

SCOP – Învățarea folosirii frânghiilor și nodurilor esențiale pentru diverse aplicații esențiale în situații de supraviețuire și cum să improvizeze echipamente din resurse limitate.

SPAȚIUL ALOCAT - 10m x 10m

MATERIALE NECESARE

- Frânghii de diferite dimensiuni (cordeline și paracord) și grosimi.
- Ștachete sau bare pentru a exersa ancorările.
- Carabiniere și alte elemente de fixare.
- Puncte de ancorare simulate (bănci sau stâlpi de susținere).

ACTIVITĂȚI DESFĂȘURATE:

- Tehnici de legare a nodurilor de bază - Noduri esențiale în supraviețuire (nod opt, nod de ancorare, nod de alunecare, nod de prindere și bucle).
- Cum să folosești coarda și nodurile pentru escaladă sau coborâre - Folosirea frânghiei în situații de urgență.
- Cum să creezi o targă improvizată din frânghii și pături.
- Cum să improvizezi un adăpost folosind frânghii și materiale găsite în mediul înconjurător.

ATELIER 2 - ORIENTARE CU ȘI FĂRĂ BUSOLĂ ȘI SEMNALIZARE

SCOP - Dezvoltarea abilităților de orientare în teren, cu și fără echipamente, folosind metode tradiționale și observarea atentă a mediului înconjurător.

SPAȚIUL ALOCAT - 10m x 10m

MATERIALE NECESARE

- Busole (pentru comparare cu orientarea naturală)..

- Hărți simple (simulare teren accidentat sau montan).
- Fluiere.
- Oglinzi mici pentru semnalizare.
- Bețe, materiale pentru semnale vizibile la distanță (pânze colorate).
- Marcaje pentru direcții (soare, umbre, stele).
- Marcaje pentru puncte cardinale (afișate pe direcții sau pe podea).
- Elemente din natură (ex. pietre, bețe).
- Obiecte pentru simularea reperelor naturale (conuri, baloane, bețe).

ACTIVITĂȚI DESFĂȘURATE

- Terenul și reprezentarea acestuia pe hartă.
- Exersarea poziționării pe hartă și stabilirea direcțiilor folosind puncte fixe.
- Orientarea cu busola și harta - Folosirea busolei, citirea hârții stabilirea azimutului de deplasare.
- Exerciții de orientare cu și fără busolă, simulând metodele de orientare folosind repere (umbra, soarele, alte repere naturale).
- Semnalizarea în caz de urgență - Folosirea semnalelor vizuale și sonore pentru a atrage atenția (semnalizare cu mâini, oglinzi, folosirea unui fluier).
- Identificarea punctelor cardinale folosind soarele, umbrele și natura.
- Învățarea semnelor de lăsat în caz de rătăcire (marcaje pe teren cu bețe și pietre).
- Cum să îți stabilești o rută de ieșire din pădure folosind reperul natural.
- Marcaje de direcție folosind semne simple (conuri, benzi colorate), pentru a simula condiții reale de orientare în teren.

ATELIERUL 3 - TEHNICI DE PRIM AJUTOR DE BAZĂ

SCOP - Dobândirea cunoștințelor esențiale de prim ajutor, învățând cum să gestioneze urgențele în condiții dificile, fără resurse medicale avansate, cum să trateze rănile și să stabilizeze victimele până la sosirea ajutoarelor.

SPAȚIUL ALOCAT - 10m x 10m

MATERIALE NECESARE

- Manechine de prim ajutor (sau cursanți pentru simulări).
- Bandaje, garouri, pansamente sterile, pături termice.
- Atelă improvizată (bastoane, bucăți de lemn).
- Folii izoterme pentru hipotermie.
- Echipament pentru transport improvizat (pătură, bete, pături, cămăși, hamuri improvizate).
- Truse de prim ajutor complete.

ACTIVITĂȚI DESFĂȘURATE

- Exerciții practice de prim ajutor. Învățarea poziției de siguranță și cum să tratezi răni minore (tăieturi, arsuri, fracturi simple).
- Tehnici de bandajare și oprire a sângerărilor.
- Cum să oprești sângerările și să gestionezi situațiile critice.
- Evaluarea stării de sănătate și intervenții rapide - cum să evaluezi o persoană rănită (respirație, puls, răni majore).
- Resuscitare cardio-pulmonară - exerciții pe manechine.
- Imobilizarea fracturilor și transportul accidentaților - exerciții cu atele improvizate sau bandaje.
- Improvizarea bandajelor și a atelelor din materiale la îndemână și resurse naturale (lemn, frânghii, haine).
- Transportul unui accidentat folosind echipament improvizat (targă din bețe și haine).
- Cum să tratezi rănile provocate de frig sau de căldură excesivă.

ATELIERUL 4 - TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE, CONSTRUIREA ADĂPOSTURILOR ȘI APRINDEREA FOCULUI

SCOP

- Familiarizarea cu diferitele tipuri de adăposturi improvizate (adăposturile de tip bivuac, înclinat, adăposturi colibă) și cunoașterea importanței focului în supraviețuire și a diverselor metode de aprindere a focului.
- Exersarea supraviețuirii în medii dificile, învățând cum să construiești un adăpost și să-ți asiguri căldura.

SPAȚIUL ALOCAT - 10m x 10m

MATERIALE NECESARE

- Cort de 1/2persoane.
- Pânze impermeabile (prelate, folii).
- Folii de supraviețuire, pături, pătură termoizolantă, saci de dormit.
- Frânghie.
- Materiale pentru construcția unui adăpost simplu (frânghii, pânze, bețe sau alte structuri rigide).
- Amnar
- Bară de oțel
- Lână de oțel
- Baterie 9V
- Placa și arcul de foc
- Chibrituri sau brichete.
- Lupă/lentilă
- Așchii de lemn, iasca, iarba uscată, frunze uscate, scoarță, sfoara despletită, scame de la bandaje, pânză, fire de lână, pene,
- Lumânare pastilă, dischete de demachiere, bucățele de pânză

ACTIVITĂȚI DESFĂȘURATE:

- Montarea cortului simplu
- Construirea unui adăpost simplu improvizat pentru a te proteja de intemperii.
- Cum să folosești materiale disponibile în natură (crengi, pânze, frunze) pentru a construi adăposturi.
- Construirea unui adăpost de urgență cu material limitat (folosind pânze, saci de dormit, etc.).
- Exerciții de protecție împotriva frigului și umezelii – Tehnici de protejare împotriva hipotermiei și hipertermiei.
- Cum să creezi o protecție termică eficientă.
- Procedee de aprindere a focului.
- Exerciții de simulare a unei nopți în aer liber cu resurse minime.

ATELIERUL 5 - TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE, PROCURAREA APEI ȘI A HRANEI

SCOP

- Exersarea supraviețuirii în medii dificile, învățând cum să-ți procuri apa și hrana și învățarea metodelor esențiale de purificare a apei – fierberea, filtrarea, distilarea, sedimentarea.

SPAȚIUL ALOCAT - 10m x 10m

MATERIALE NECESARE

- Recipiente pentru colectarea apei și purificatoare de apă portabile.
- Filtru de purificarea apei.
- Capcane pentru animale mici.
- Capcane pentru pești.
- Undița improvizată.
- Praștie improvizată.

ACTIVITĂȚI DESFĂȘURATE

- Învățarea semnelor importante ale deshidratării.
- Cunoașterea indicatorilor de prezență a apei.
- Cum să improvizezi un sistem de colectare a apei de ploaie sau a apei din natură.
- Construirea unui filtru improvizat (straturi de nisip, cărbune, pietriș)

- Filtrarea apei prin filtru improvizat.
- Procedura corectă pentru fierberea apei.
- Identificarea semnelor de contaminare a apei și a hranei.
- Recunoașterea plantelor/ciupercilor comestibile.
- Construirea capcanelor pentru a prinde animale mici și pești.

ATELIER 6 - AUTOAPĂRARE ȘI APĂRAREA ÎMPOTRIVA ANIMALELOR SĂLBATICE

SCOP

- Învățarea unor tehnici simple de autoapărare și cum să se protejeze eficient în situații de pericol, fie de la animale sau atacatori umani.
- Autoapărare împotriva agresorilor umani - Tehnici de eliberare din prinderi, apărarea împotriva loviturilor, blocări.
- Autoapărare împotriva atacurilor animalelor - Simulări de întâlniri cu animale sălbatice, cum să te faci vizibil, cum să eviți atacurile.
- Pregătirea cursanților pentru a gestiona corect întâlnirile cu animale.

SPAȚIUL ALOCAT - 10m x 10m

MATERIALE NECESARE

- Bastoane și alte obiecte improvizate pentru autoapărare.
- Recuzită pentru simularea animalelor (sau instructori care simulează atacuri).
- Echipament de protecție - mănuși, căști de protecție.
- Sac de box pentru exersarea loviturilor.
- Fluier, spray improvizat anti-urs pentru simulare.

ACTIVITĂȚI DESFĂȘURATE

- Exerciții de autoapărare de bază în fața unui atac uman sau animal - lovituri de bază, blocaje și evitarea atacurilor.
- Simularea unui atac al unui animal sălbatic (cum să te comporți și să folosești bastoanele sau alte obiecte pentru a descuraja atacul).
- Strategii de evitare și descurajare a animalelor sălbatice (ex. urși, lupi, șerpi).
- Exerciții de simulare a reacțiilor corecte în fața unei amenințări animale: zgomote, posturi defensive, retragerea fără panică, în caz de confruntare cu un animal sau persoană agresivă.
- Utilizarea obiectelor din natură (bastoane, pietre) pentru apărare.

ATELIERUL 7 - SEMNALIZARE ȘI COMUNICARE ÎN CAZ DE URGENȚĂ - UTILIZAREA STAȚIILOR RADIO

SCOP

- Învățarea metodelor de comunicare și semnalizare eficientă în caz de izolare, rătăcire, urgență, asigurându-se că sunt capabili să trimită semnale de ajutor vizibile sau auditive eficiente.

SPAȚIUL ALOCAT - 10m x 10m

MATERIALE NECESARE

- Stații radio portabile.
- Căști cu microfon pentru comunicații în condiții de zgomot.
- Exerciții de scenariu pentru simularea izolării.
- Fluiere de urgență.
- Pânze de semnalizare (materiale textile de culoare intensă).
- Stații radio portabile (walkie-talkie).
- Oglinzi pentru semnalizare (simularea reflectării luminii).

ACTIVITĂȚI DESFĂȘURATE

- Cum să folosești corect o stație radio în mod eficient în caz de izolare.- Canale de urgență, coduri de comunicație.
- Comunicare eficientă în echipă - Cum să transmiți informații clare și concise în situații de urgență.

- Scenarii de izolare - Simulări în care grupurile trebuie să comunice doar prin radio pentru a rezolva situații de supraviețuire.
- Exersarea semnalizării acustice și vizuale (semnale de ajutor, de urgență, standard).
- Exerciții de semnalizare cu oglinzi în caz de soare puternic sau alte metode de reflectare a luminii.
- Crearea unui semnal SOS folosind oglinzi, pânze, lemn sau pietre în aer liber.
- Înțelegerea regulilor de bază pentru utilizarea acestora în situații de supraviețuire.

ATELIERUL 8 - EXERCIȚII FIZICE ȘI REZISTENȚĂ

SCOP - Evitarea stresului psihologic și creșterea rezistenței fizice și psihice

Sursa - https://www.scoala25brasov.ro/

SPAȚIUL ALOCAT - 10m x 10m

ACTIVITĂȚI DESFĂȘURATE:

- Exerciții fizice specifice supraviețuirii - Antrenamente funcționale care dezvoltă forța și rezistența necesară pentru supraviețuire (sărituri, tracțiuni, flotări, alergare).
- Transportul de greutăți improvizate - Exerciții pentru simularea transportului unui rucsac greu sau a unei persoane rănite.
- Evitarea stresului psihologic și creșterea rezistenței psihice – tehnici de prevenire a apariției reacțiilor psihice negative, starea de neliniște, teama, forma ascunsă a fricii, panica, zvonurile false.
- Exerciții de concentrare a atenției.
- Exerciții de autorelaxare.

ECHIPAMENT NECESAR:

- Greutăți improvizate (saci de nisip, pungi de apă).
- Obstacole pentru trasee (pneuri, cutii pentru sărituri).

ACTIVITĂȚI DESFĂȘURATE

ATELIERUL 9 - NUMAI ÎN SALA DE SPORT - TEHNICI DE ESCALADĂ LA PANOU

SCOP

- Cursanții vor învăța tehnici de bază în escaladă și asigurare, dezvoltându-și încrederea în utilizarea echipamentului și a metodelor de urcare/coborâre în siguranță.

SPAȚIUL ALOCAT - 10m x 10m - folosește un perete lateral cu spaliere sau o structură fixă/ bare.

ECHIPAMENT NECESAR:

- Frânghii pentru escaladă.
- Hamuri, carabiniere, dispozitive de asigurare.
- Cască de protecție.
- Eventual panou de escaladă portabil dacă sala de sport permite.

ACTIVITĂȚI DESFĂȘURATE:

- Inițiere în tehnici de escaladă: urcarea și coborârea controlată folosind spaliere sau bare.
- Înțelegerea modului corect de a asigura o persoană și folosirea echipamentelor de siguranță.
- Tehnici de auto-salvare în situații de urgență (ex. coborârea controlată cu frânghii).

ZIUA ÎNTÂI

Pregătirea profesorilor de educație fizică și sport și instructorilor sportivi

MINI CURS

Tehnici și procedee de supraviețuire, trai și viață

în situații de urgență

PREGĂTIREA PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ. TEHNICI DE CĂȚĂRARE, TRAVERSARE, COBORÂRE

OBIECTIVE

- ✓ Transmiterea cunoștințelor generale despre situațiile de urgență și proceduri prin care elevii se pot proteja pe ei înșiși și familiile lor.
- ✓ Învățarea modului de elaborare a unui plan de familie în caz de urgență.
- ✓ Învățarea modului de constituire și exploatare a unui rucsac de supraviețuire în caz de dezastru.
- ✓ Învățarea și dezvoltarea abilităților de cățărare / escaladare teren montan accidentat

REZULTATE URMĂRITE

- ✓ Profesorii de educație fizică și sport și instructorii sportivi sunt mai informați, mai capabili și mai pregătiți în caz de dezastru
- ✓ Profesorii de educație fizică și sport și instructorii sportivi pot transmite mai ușor cunoștințele privind situațiile de urgență și procedurile pentru protecție elevilor.

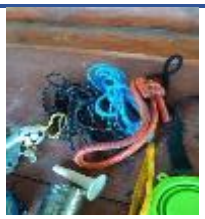
PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR UTILIZEAZĂ UN LIMBAJ SIMPLU ȘI ACCESIBIL ADAPTAT VÂRSTEI ȘI NIVELULUI DE DEZVOLTARE ȘI DE ÎNȚELEGERE AL ELEVILOR ȘI COPIILOR PENTRU A FI CU ADEVĂRAT UTIL ȘI APLICABIL ÎN SITUAȚIILE DE URGENȚĂ!

ACTIVITATE PRACTICĂ - KIT-UL DE SUPRAVIEȚUIRE, 2 ore

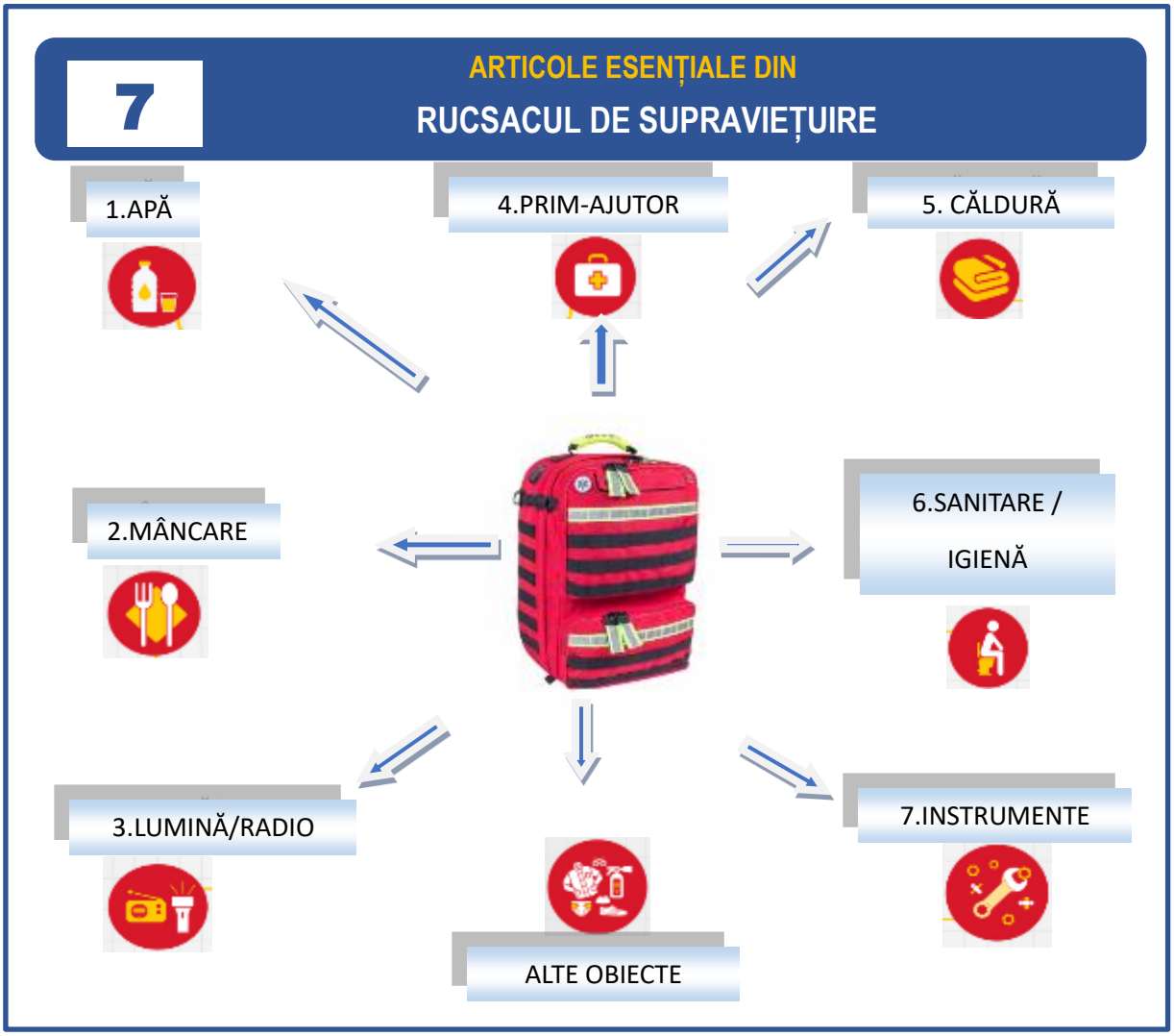
MATERIALE NECESARE

- ✓ Kit-uri de supraviețuire complete pentru demonstrație
- ✓ Materiale pentru personalizarea kit-urilor (cutii, pungi, diverse echipamente)
- ✓ Flipchart sau tablă pentru notițe și prezentări
- ✓ Materiale de scris și fișe de evaluare pentru participanți

<table>
<tr><th colspan="3">KIT-UL DE SUPRAVIEȚUIRE</th></tr>
<tr><td rowspan="2">INTRODUCERE ȘI OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII
(10 minute)</td><td colspan="2">- Prezentarea scopului activității și a obiectivelor. (5 minute)</td></tr>
<tr><td colspan="2">- Importanța unui kit de supraviețuire în diferite medii. (5 minute)</td></tr>
<tr><td>ELEMENTE ESENȚIALE ALE UNUI KIT DE SUPRAVIEȚUIRE
(30 minute)</td><td colspan="2">- Prezentarea generală a elementelor esențiale
(10 minute)
▪ Lista materialelor/echipamentului critic, necesar.
▪ Explicații despre utilitatea fiecărui element component.

- Demonstrație practică (20 minute)
▪ Prezentarea fizică a unui kit complet.
▪ Discutarea și manipularea de către fiecare participant a fiecărui obiect, material, echipament.
 </td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2"> 
 </td></tr>
<tr><td>PERSONALIZAREA KIT-ULUI PENTRU DIFERITE MEDII
(50 minute)</td><td>- Prezentare teoretică a personalizării kit-ului
(20 minute)
▪ Urban: necesități specifice și provocări.
▪ Rural: adaptări necesare și resurse disponibile.
▪ Montan: condiții extreme și echipamente specializate.</td><td> </td></tr>
</table>

	- **Activitate practică** (30 minute) ▪ **Grupuri de lucru** - participanții sunt împărțiți în grupuri mici. ▪ **Fiecare grup personalizează un kit pentru un anumit mediu (urban, rural, montan).** - **Prezentarea și discutarea soluțiilor propuse de fiecare grup.**	
EVALUARE ȘI DISCUȚII FINALE (20-30 minute)	- **Prezentarea și evaluarea kit-urilor personalizate de către fiecare grup.** (10-15 minute)	
	- **Feedback de la instructori și participanți.** - **Întrebări și răspunsuri.** (10-15 minute)	
	- **Discuții și clarificări suplimentare.** - **Concluzii și sfaturi finale.** (5 minute)	
	- **Recapitularea punctelor cheie.** - **Recomandări pentru menținerea și actualizarea kit-ului.**	



DETALII KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE

De utilizat pentru a te ajuta să supraviețuiești!

APĂ*	– 2x2 l apă de persoană pentru minimum 3 zile (pentru băut, gătit și igienizare). – Dacă ai apă îmbuteliată, înlocuiește-o cel puțin o dată la 6 luni.
ALIMENTE**	– Minimum 3 zile de alimente neperisabile per persoană. – Alimente compacte, ușoare, care nu necesită răcire, fierbere ori coacere, conserve, alimente deshidratate. – Batoane energizante, biscuiți, alimente proteice (batoane energizante, dulceață, sucuri, cafea, ceai). – alimente pentru diete speciale (diabet, intoleranțe, alergii, etc.) – Hrană pentru bebeluși și/sau hrană pentru animale de companie, dacă este necesar. – Verificați periodic termenele de expirare.
ADĂPOST ȘI CĂLDURĂ	– Cort, cac de dormit și folie termică pentru fiecare persoană, jachetă sau pelerină de ploaie pentru fiecare persoană, încălzitoare pentru mâini și corp, prelate de vinil pentru acoperirea solului.
PRIM AJUTOR	– Peroxid de hidrogen (spălare și dezinfectare).

	– Unguent antibiotic. – Șervețele cu alcool si antiseptice. – Rețete și medicamente cu termen lung. – Analgezice, medicamente anti-diaree, antiacide sau laxative. – Glucoză (dacă ai diabet), picături de ochi, benzi de bandaj, bandaje elastice, atele și bandaje triunghiulare. – Mască de praf (pentru filtrarea aerului contaminat). – Foarfece.
ILUMINARE/ RADIO 	– Radio cu baterie solară sau cu manivelă. – Lanternă + baterii suplimentare. – Încărcătoarele combinate radio/lanternă/telefon mobil. – Bețe luminoase și felinare. – Lumânări și chibrituri rezistente la apă. – Fluier (pentru a semnaliza ajutorul).
INSTRUMENTE 	– Telefon mobil. – Cuțit multifuncțional. – Busolă, binoclu, hărți cu zona. – Mănuși rezistente. – Folie de plastic. – Bandă adezivă. – Funie pentru remorcare sau salvare; Lopată și topor. – Deschizător de conserve; Aragaz portabil + butelie gaz.
SANITARE / IGIENĂ 	– Găleată pentru a fi folosită ca toaletă. – Scaun de toaletă pentru găleată. – Saci de gunoi și legături de plastic. – Hârtie igienică, săpun, periuță și pastă de dinți, șervețele, șervețele sanitare, cremă de protecție solară, dezinfectant mâini, consumabile pentru femei și articole de igienă personală.
ALTE ARTICOLE 	– Pantofi rezistenți – ține-i sub pat. – Lenjerie / Scutece pentru copii. – Hărți locale, ochelari de vedere, acte personale, bani, cecuri, documente importante (polițe de asigurare), hârtie și creion, tablete de purificare a apei. – Extinctor.

**NOTĂ - o alternativă este folosirea apei ambalate special pentru situații de urgență, deoarece are o durată de valabilitate lungă, de la 5 la 50 de ani).*

***NOTĂ - o alternativă este utilizarea batoanelor alimentare și a alimentelor liofilizate special formulate în scopuri de urgență, deoarece au o perioadă de valabilitate de 5 până la 25 de ani.*

STOCHEAZĂ APĂ PE TERMEN LUNG - Apa este o necesitate, nu numai pentru băut, ci și pentru gătit, curățare și salubritate. Apa ambalată este, în general, potrivită în primul rând pentru băut datorită nivelului ridicat de filtrare și ambalare. Pentru scopuri mai generale, cum ar fi gătitul și salubritatea, este mult mai economic să stochezi apa folosind recipiente mai mari, cum ar fi un butoi de 200 l, care va furniza suficientă apă pentru o familie de 4 persoane timp de până la 14 zile. Depozitează-l într-un loc răcoros și umbrit după ce l-ai umplut.

ATENȚIE! – Trebuie să iei în calcul cel mai probabil scenariu de desfășurare. Ca indicație, ar trebui să ai o rezervă de hrană, apă și articole consumabile personale pentru CEL PUȚIN 3 ZILE.

CHECK-LIST-UL TĂU PENTRU RUCSACUL DE SUPRAVIEȚUIRE

✓	CORT	✓	ÎMBRĂCĂMINTE - IARNA
	HĂRȚI/BUSOLĂ		2X TRICOURI
	APĂ / SISTEM DE PURIFICARE		2X TRICOURI LUNGI
	CHIBRITURI / APRINDERE FOC		2X CHILOȚI
	CUȚIT MULTIFUNCȚIONAL		2X PANTALONI SPORT
	CORZI / FRÎNGHIE		1X IZMENE
	LANTERNĂ / FELINAR/BATERII		1X HANORAC/JAGHETĂ
	SĂPUN / PROSOP		CĂCIULĂ/MĂNUȘI
	PERIUȚĂ DINȚI/PASTĂ DINȚI		MANTA DE PLOAIE
	HÂRTIE IGENICĂ		ȘAPCA DE PROTECȚIE
	IZOPREN / SAC DE DORMIT		BOCANCI
	MÂNCARE + APĂ + ENERGIZANTE		2X ȘOSETE BUMBAC
	MINIAR ARGAZ + BUTELIE GAZ		2X ȘOSETE SINTETICE
	FURCUȚITĂ, LINGURĂ		ADIDAȘI
	FARFURII, PAHARE		CEAS MULTIFUNCȚIONAL
	CONTAINER MÂNCARE		TELEFON MOBIL
	DETERGENȚI		BINOCLU
	TRUSĂ PRIM AJUTOR		HÂRTIE/CREION
	ÎMBRĂCĂMINTE - VARA		SPRAY INSECTE
	2X TRICOURI		ACTE/BANI
	2X CHILOȚI		OCHELARI DE SOARE /
	2X PANTALONI SPORT		
	1X HANORAC/JAGHETĂ		

ACTIVITATE PRACTICĂ - TEHNICI ȘI PROCEDEE PENTRU CĂȚĂRARE/ESCALADĂ ÎN TEREN MUNTOS ACCIDENTAT, 4 ore (2 ore la panou + 2 ore în teren)

- ✓ Cățărarea/Escalada este o activitate spectaculoasă, extrem de intensă și solicitantă fizic, desfășurată în mediile montane sau pe pereți verticali.
- ✓ Îmbină calitățile fizice precum forța, mobilitatea, suplețea, echilibrul, cu cele de natură psihologică - tenacitatea, curajul, perseverența, voința.
- ✓ Cunoașterea tehnicilor de cățărare / coborâre sunt esențiale pentru supraviețuire în situații de urgență.
- ✓ Cățărarea este o adaptare de la mersul individului pe plan orizontal la mersul pe plan vertical.
- ✓ **În situații de supraviețuire trebuie să ne deplasăm, indiferent de teren!**
  - ✓ Un adult urcă, de regulă, o diferență de nivel de aproximativ 300 m/ora și coboară cam 500 m/ora.
  - ✓ Viteza de deplasare normală la șes este de 4 km/ora. În terenuri accidentate și în condiții meteorologice grele, viteza de mers scade la 3,5 - 2 km/ora.

ȘEDINȚA DE CĂȚĂRARE/ESCALADĂ ÎN CADRUL MINI CURSULUI ARE DOUĂ ETAPE:

1. INIȚIERE ÎN CĂȚĂRAREA / ESCALADĂ LA PANOU ASISTAT

- Noțiuni și tehnicile de bază ale escaladei, într-un mediu controlat, sigur și captivant.
- Norme de siguranță
- Aspecte tehnice de escaladă - prize adaptate și echipament
- Legarea în coardă și asigurarea
- Importanța lucrului în echipă și încrederea în sine
- Dezvoltarea abilităților necesare pentru a cățărarea în siguranță, utilizând echipament adecvat și respectând procedurile corecte.

- Atelierul de inițiere în cățărare la panou asistat trebuie **se organizează în mod progresiv**, începând cu tehnicile de bază, pentru a construi încrederea cursanților și a-i obișnui cu echipamentul.
- **Siguranța este prioritară** – se va insista pe verificarea echipamentului și pe corectitudinea asigurării. Scopul este ca fiecare participant să înțeleagă principiile de bază ale escaladei și să câștige o încredere suficientă pentru a progresa pe trasee de dificultate variată.
- Instructorii experimentați joacă un rol cheie în ghidarea fiecărui participant, oferind suport tehnic și psihologic, pentru a asigura o experiență pozitivă și sigură pentru toți participanții.

2. CĂȚĂRARE / ESCALADĂ LA STÂNCĂ ÎN CHEILE RĂȘNOAVEI (10 km vest oraș RÂȘNOV)

- **Asociația Club Sportiv Eco-Alpin are o echipă de profesioniști în acest domeniu - spiritul acestui loc aparține și primei echipe integral Românești ce a atins vârful Everest, 8848 metri, în 2003.**

1. INIȚIERE ÎN CĂȚĂRAREA / ESCALADĂ LA PANOU ASISTAT

MATERIALE NECESARE PENTRU ATELIER

Echipament individual:

- Hamuri de escaladă.
- Cască de protecție.
- Încălțăminte specifică pentru escaladă (espadrile - sunt oferite de organizator dacă participanții nu au.
- Dispozitiv de asigurare și carabiniere.
- Haine adecvate (împotriva vântului, ploii și frigului), ochelari de soare, căciulă, șapcă de protecție.
- Mâncare și apă.

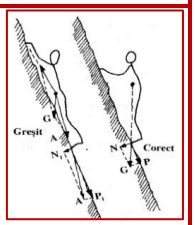
Echipament pentru instructori și asigurare:

- Corzi dinamice de escaladă, de lungimi potrivite pentru panou (40-50 m).
- Puncte de ancorare fixe pe panou.
- Trasee marcate pe panou, cu prize colorate diferit pentru diferite nivele de dificultate.

Echipament auxiliar:

- Pământuf de magneziu pentru a îmbunătăți aderența mâinilor.
- Pânze pentru marcarea traseelor și gestionarea zonelor de siguranță.
- Colțuri sau saltele de protecție în zonele inferioare ale panoului.

1. INTRODUCERE TEORETICĂ ÎN CĂȚĂRARE ȘI ESCALADĂ LA PANOU **2. NOȚIUNI GENERALE DESPRE ESCALADĂ** (5 minute)	**1. CE ESTE ESCALADA PE PANOU?** - Escalada implică urcarea pe suprafețe verticale sau înclinate, folosind atât puterea fizică, cât și abilități mentale pentru a depăși provocările. - Escalada pe panou este o metodă controlată de antrenament, folosind trasee amenajate și echipamente de siguranță. - Escalada la panou este primul pas, fiind în mod normal, mai sigură reprezentând o metodă excelentă pentru învățarea tehnicilor de bază înainte de a trece la escalada pe stâncă în aer liber. **2. TIPURI DE ESCALADĂ** - **Escalada liberă** - cățărarea cu asigurare, dar folosind doar mâinile și picioarele pentru progres. - **Escalada cu coardă** – ești asigurat de la un punct fix în partea superioară a panoului, iar instructorul/asiguratorul controlează coarda. - **Escalada de dificultate** – situația în care coarda este prinsă succesiv în punctele de ancorare, de-a lungul traseului.
3. SIGURANȚA ÎN ESCALADĂ (10 minute)	**REGULI DE SIGURANȚĂ**

	- Verifică întotdeauna echipamentul înainte de cățărare. - Comunică clar, deschis, tare și fără frică cu partenerul de asigurare – spune-i cum ești, cum te simți. - Nu începe o cățărare fără să fii asigurat corespunzător. - Respectă indicațiile instructorului și ale asigurătorului. **ROLUL ASIGURĂTORULUI** - Asigurătorul este un instructor și este responsabil pentru siguranța ta - El controlează coarda și intervine în cazul unei alunecări / căderi. - Comunicarea ta, în timpul cățărării cu instructorul/ asigurător este esențială.
4. PREZENTAREA ECHIPAMENTULUI UTILIZAT (5 minute)	**HAMURI** - Asigură susținerea corpului cățărătorului. **CORZI** - Coarda folosită este din material elastic, pentru a absorbi șocul în cazul unei căderi. **CARABINIERE ȘI SISTEME DE ASIGURARE** – utilizate pentru conectarea și blocarea la coardă. **DISPOZITIVE DE ASIGURARE**. **ÎNCĂLȚĂMINTE SPECIFICĂ** pentru escaladă (espadrile) - oferă aderență și precizie. **CASCĂ DE PROTECȚIE** - protejarea capului în cazul unei căderi.
5. ACTIVITĂȚI PRACTICE PE PANOUL DE ESCALADĂ ASISTATĂ - **Învățarea tehnicii de cățărare**	**ÎNCĂLZIREA** - **ÎNCĂLZIREA GENERALĂ** - întinderi, exerciții pentru articulațiile mâinilor, umeri și picioare. **ÎNCĂLZIRE SPECIFICĂ** - exerciții ușoare de mișcare pe panou, exerciții pentru echilibru și mișcări de bază. **TEHNICA DE BAZĂ A CĂȚĂRĂRII:** - **POZIȚIONAREA CORPULUI** - distribuie greutatea corect pe mâini și picioare pentru a economisi energie. - **TEHNICA DE PRINDERE** - tipurile de prize și cum folosești corect mâinile pentru a te prinde de panou. - **POZIȚIONAREA PICIOARELOR** – plasarea corectă a picioarelor pe prizele mici pentru echilibru și propulsie. - ECHILIBRU ȘI TRANSFER DE GREUTATE – folosirea centrului de greutate pentru a păstra stabilitatea. ***Instructorul oferă feedback în timp real, corectând greșelile și oferind sfaturi despre cum să-și îmbunătățească tehnica.*** 

6. EXERCIȚII PENTRU ASIGURARE	**FIXAREA CORECTĂ A HAMULUI ȘI A CORZII** - Instructorul prezintă cursanților cum să **fixeze hamul** și cum să lege coarda la punctul de asigurare. - **Nodul opt dublu** - cursanții vor învăța să facă nodul de siguranță pentru a lega coarda de ham.
	SIMULAREA UNEI CĂDERI (în condiții controlate) - **Instructorii vor simula o cădere controlată** pentru a învăța asigurătorii cum să reacționeze rapid și sigur în astfel de situații.
	- După ce stăpânesc traseele ușoare, cursanții vor progresa la trasee de dificultate medie, unde prizele sunt mai mici și necesită mai multă precizie. - Accent pe mișcările eficiente și pe economia de energie.
7. EVALUAREA PERFORMANȚELOR	**FEEDBACK INDIVIDUALIZAT PENTRU FIECARE PARTICIPANT** - Se subliniază punctele tari și aspectele ce necesită îmbunătățire (poziționarea corpului, prinderea pe prize, tehnica de echilibru).
8. PROVOCĂRI PRACTICE	- Organizarea unei competiții amicale între cursanți, pe trasee simple, pentru a stimula aplicarea abilităților învățate într-un context distractiv.

2. CĂȚĂRAREA / COBORÂREA ÎN RAPEL LA STÂNCĂ	
1. PREZENTAREA ACTIVITĂȚII - scopul activității și importanța cățărării/coborârii pe frânghie în contextul supraviețuirii. (1 minut)	- Astăzi vom învăța tehnici de cățărare și coborâre pe frânghie, care sunt esențiale în situații de supraviețuire în teren accidentat sau în medii dificile. - Siguranța voastră este prioritatea noastră, așa că va trebui să respectați fiecare indicație și să urmați întocmai procedurile corecte. Instructorii sunt aici să vă ghideze și să vă asiste.
2. PREZENTAREA ECHIPAMENTULUI DE CĂȚĂRARE	**FRÂNGHIA -** tipuri, caracteristici și verificare. - Vom folosi frânghii de escaladă din material durabil, special concepute pentru a susține greutatea voastră. ATENȚIE! - Înainte de fiecare utilizare, trebuie să verificăm dacă frânghia nu este uzată, tăiată sau ruptă.

(10 minute)	**HAMURI -** tipuri de hamuri, ajustarea corectă și verificarea acestora. - Fiecare participant va purta un ham de escaladă. Este important ca hamul să fie bine ajustat, să nu fie prea larg sau prea strâmt, pentru a evita alunecarea sau disconfortul.
	CARABINIERE ȘI NODURI - prezentarea carabinierelor și a nodurilor utilizate, inclusiv tehnica de fixare a acestora. - Carabiniera se va fixa ferm în punctele de ancorare ale hamului și ale frânghiei. - Vom exersa realizarea nodurilor, precum nodul de opt simplu, care este esențial pentru siguranța noastră.
	CASCĂ DE PROTECȚIE - importanța purtării căștii. Casca este obligatorie pentru a vă proteja capul de eventualele căderi de pietre sau alte obiecte.
	MĂNUȘI - pentru o mai bună aderență și protecție a mâinilor putem folosi mănuși.
3. EXPLICAREA TEHNICII CORECTE DE CĂȚĂRARE ȘI COBORÂRE (10 minute)	**CĂȚĂRAREA PE FRÂNGHIE** - Când începeți cățărarea, folosiți atât picioarele cât și mâinile pentru a vă echilibra și a vă sprijini. - Întotdeauna mențineți un punct ferm de contact cu frânghia. - **Pasul 1 -** Poziția corpului - corpul trebuie să fie ușor înclinat spre frânghie, cu genunchii ușor flexați. - **Pasul 2 -** Mișcarea coordonată - ridicați picioarele și mâinile simultan pentru a avansa.
	COBORÂREA PE FRÂNGHIE (RAPEL) - La coborâre, corpul trebuie să fie poziționat într-un unghi de aproximativ 90 de grade față de perete sau stâncă. - Mâna care ține frânghia pe partea de sus este pentru controlul frânei, iar mâna de jos reglează viteza de coborâre. - **Pasul 1 -** Poziția corpului - mențineți corpul întins, picioarele ferm sprijinite pe perete, controlând frânghia cu mâinile. - **Pasul 2-** Coborârea controlată - folosiți frânghia ca frână pentru a ajusta viteza de coborâre.
4. VERIFICAREA ECHIPAMENTULUI ȘI A SIGURANȚEI ÎNAINTE DE ÎNCEPEREA ACTIVITĂȚII (10 minute)	**CONTROLUL HAMULUI ȘI AL CARABINIERELOR** - Instructorii verifică fiecare participant pentru a se asigura că echipamentul este corect montat. - Vom face o verificare finală a echipamentului înainte de a începe cățărarea (hamul, nodurile și carabinierele).
	VERIFICAREA FRÂNGHIEI ȘI A PUNCTULUI DE ANCORARE - Instructorii inspectează punctele de ancorare și frânghia pentru siguranță. - Punctele de ancorare trebuie să fie solide și bine fixate pentru a susține greutatea participanților.
5. REGULILE ȘI INSTRUCȚIUNILE DE SIGURANȚĂ (3 minute)	**ASCULTAREA ATENTĂ A INSTRUCTORILOR** - Explicarea importanței de a urma instrucțiunile fără devieri. - Este foarte important să ascultați instructorii și să nu improvizați. - Toate mișcările trebuie să fie controlate și asistate.

	SEMNALE DE COMUNICARE - Vom folosi următoarele comenzi de bază pe timpul cățărării și coborârii. - **ÎNTINS!** (pentru cățărare), - **LIBER!** (pentru coborâre), - **FRÂNĂ!** (pentru oprirea coborârii).
	REGULI DE COMPORTAMENT - Nu alergăm, nu ne distragem atenția, și respectăm întotdeauna spațiul și siguranța celorlalți participanți. - Menținem concentrarea în timpul activității și nu facem mișcări bruște sau necoordonate.
POSIBILE PROBLEME ȘI SOLUȚII (3 minute)	**ALUNECAREA DE PE FRÂNGHIE** **Ce trebuie să faci dacă simți că aluneci?** - În cazul în care simțiți că alunecați, strângeți frânghia cu mâinile și picioarele, și încercați să vă sprijiniți din nou ferm.
	PROBLEME CU NODURILE **Dacă un nod este desfăcut sau greșit.** - Anunțați imediat instructorul dacă observați că nodul nu este corect. Nodurile trebuie să fie strânse și verificate constant.
	FRICȚIUNE EXCESIVĂ PE MÂINI (coborâre rapidă): **Cum să eviți arsurile la coborârea prea rapidă pe frânghie.** - Coborâți încet și controlați constant viteza folosind mâna de frânare. În cazul unei coborâri necontrolate, strângeți frânghia mai puternic și încetiniți treptat.
EXERCIȚIU PRACTIC (60 minute)	**SIMULAREA INIȚIALĂ** **Instructorii demonstrează procesul de cățărare și coborâre, iar participanții urmează pașii sub supraveghere.** - Vom face o simulare în care fiecare participant va exersa cățărarea și coborârea, sub supravegherea instructorilor.
	ASISTENȚĂ PE PARCURS **Instructorii oferă sfaturi și corecturi în timp real pentru a asigura o execuție corectă.**
Concluzie și feedback	- **REEVALUAREA ECHIPAMENTULUI -** După terminarea activității, se face o revizuire a echipamentului pentru a detecta eventualele deteriorări. - **ÎNTREBĂRI ȘI CLARIFICĂRI -** - Dacă aveți întrebări sau nelămuriri, nu ezitați să le puneți acum. - Este important să înțelegem pe deplin procesul pentru viitoarele activități.

ZIUA a 2-a

Pregătirea profesorilor de educație fizică și sport și instructorilor sportivi

MINI CURS

Tehnici și procedee de supraviețuire, trai și viață

în situații de urgență

ADĂPOSTUL, FOCUL, ACTIVITĂȚI PE TIMP DE NOAPTE

OBIECTIVE

- Transmiterea cunoștințelor generale privind planificarea și pregătirea pentru situații de supraviețuire și situații de urgență.
- Învățarea modului de construire a unui adăpost improvizat.
- Învățarea tehnicilor de aprindere a focului.
- Învățarea modului de acțiune pe timp de noapte. Comunicarea în situații de urgență. Semne și semnale de urgență. Lucru cu dispozitivele de comunicare.

REZULTATE URMĂRITE

- Profesorii de educație fizică și sport și instructorii sportivi sunt mai informați, mai capabili și mai pregătiți pentru supraviețuire în caz de urgență.
- Profesorii de educație fizică și sport și instructorii sportivi pot transmite mai ușor cunoștințele privind situațiile de urgență și procedurile pentru protecția copiilor în situații de urgență.

PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR UTILIZEAZĂ UN LIMBAJ SIMPLU ȘI ACCESIBIL ADAPTAT VÂRSTEI ȘI NIVELULUI DE DEZVOLTARE ȘI DE ÎNȚELEGERE AL ELEVILOR ȘI COPIILOR PENTRU A FI CU ADEVĂRAT UTIL ȘI APLICABIL ÎN SITUAȚIILE DE URGENȚĂ!

ACTIVITATE PRACTICĂ - CONSTRUIREA ADĂPOSTULUI, 2 ore

- Alegerea locului
- Construirea unui adăpost improvizat, simplu

OBIECTIV - Exercițiu practic pentru alegerea locului potrivit și construirea unui adăpost improvizat simplu. Aplicarea cunoștințelor teoretice învățate pe timpul activității precedente.

- Încurajează întrebări și implicare activă din partea participanților pe parcursul activității.
- Asigură-te că fiecare participant are ocazia să se implice fizic în procesul de construcție, pentru a învăța prin practică.
- Subliniază importanța siguranței în fiecare pas al activității, de la alegerea locului până la construcția adăpostului.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

1. INTRODUCERE ȘI OBIECTIVE (2 minute)	- Acum vom desfășura practic ceea ce am învățat referitor la alegerea locului adăpostului și cum să construim adăpost improvizat simplu.	

2. ALEGEREA LOCULUI PENTRU ADĂPOST
(5 minute)
- Criterii de selectare a locului: protecție, resurse, pericole.
- Pașii de urmat pentru evaluarea locului.
	- Vom începe prin a alege locul potrivit pentru adăpost.
	- Trebuie să evaluăm protecția împotriva vântului, accesul la resurse precum apă și materiale de construcție și să evităm pericolele precum inundațiile și alunecările de teren.
	- Trebuie să alegem o suprafața plată și uscată.
	- Comparați exemplele bune cu cele rele și de ce sunt bune sau nu!
	- Discutați cu colegii, lucrați în echipă!
	- Împărțiți-vă în echipe și analizați terenul din jur.
		- **Suficient de întins și înalt – comod.**
		- **Sol moale, dar stabil.**
		- **Să permită:**
		  ○ Observarea.
		  ○ Părăsirea.
		  ○ Semnalizarea.
		- **Să asigure protecție:**
		  ○ Animale sălbatice.
		  ○ Insecte.
		  ○ Plante otrăvitoare.
		- **Evită:**
		  ○ Zonele inundabile
		  ○ Zonele cu posibile avalanșe
		  ○ Pietrele ascuțite și rădăcinile
		- **Nu sub copaci uscați.**
		- **La cel puțin 100m de apă**
		- **Protejat de soare, vânt, curent.**
		- **Lumină și încălzire de la soare dimineața.**

3. RECAPITULARE - PAȘII ESENȚIALI PENTRU ALEGEREA LOCULUI (2 minute) - Alege un loc plan și stabil - ideal ar fi o zonă plată, fără pietre mari, rădăcini sau denivelări. - Un loc ușor ridicat este mai bun decât o zonă joasă, pentru a evita acumularea apei în caz de ploaie. - Asigură-te că locul este curat - îndepărtează crengi, pietre sau alte obiecte care pot deteriora cortul sau să te deranjeze în timpul somnului. - Verifică direcția vântului - montarea cortului cu spatele sau o latură mai rezistentă la vânt poate preveni ca acesta să fie doborât de rafale.		

4. Împărțirea pe echipe – 5 echipe x 4 oameni – 20 cursanți (5 minute)	- Lăsați fiecare echipă să identifice un loc potrivit pentru adăpostul lor, luând în considerare criteriile discutate.	
5. Construirea unui adăpost improvizat simplu (30 minute) • Materiale necesare: lemn, frunze, pânze, etc.	- Vom continua cu construirea adăpostului. - Distribuirea materialelor necesare fiecărei echipe. - Ghidarea echipelor prin pașii de construcție a adăpostului: - Selectarea și pregătirea ramurilor pentru structura principală. - Asigurarea stabilității structurii cu noduri și împletituri. - Utilizarea frunzelor sau pânzelor pentru acoperiș și izolație.	
 PASUL 1 – Adunare crengi **PASUL 2 – Construirea cadrului** **PASUL 3 - Acoperirea**		
6. Evaluarea adăposturilor construite (15 minute)	- Fiecare echipă își prezintă adăpostul. - **Criterii de evaluare:** - stabilitate, - protecție, - confort. - Discuții privind punctele forte și ce ar putea fi îmbunătățit. - Se oferă feedback constructiv și se discută despre ce au învățat în timpul procesului.	
7. Recapitulare și concluzii (10 minute) • Recapitularea pașilor cheie pentru alegerea locului și construirea adăpostului. • Lecții învățate și importanța exercițiului practic.	- Să recapitulăm ce am învățat astăzi. - Am discutat despre criteriile pentru alegerea locului potrivit și am construit un adăpost improvizat simplu. - Exercițiul practic ne-a ajutat să înțelegem importanța planificării și execuției corecte.	

8. Întrebări și răspunsuri – Propuneri de îmbunătățire a activității (10 minute)	- Încurajați participanții să împărtășească experiențele lor și să discute despre provocările întâmpinate. - Concluzionați activitatea subliniind importanța practică a cunoștințelor dobândite.

9. INSTALAREA CORTULUI (20 minute)

1. Găsește locul potrivit pentru cort, respectând cele învățate.
2. Întinde folia de bază (opțional) - aceasta va proteja fundul cortului de umezeală și abraziune.
3. Scoate toate componentele cortului (cortul propriu-zis /materialul exterior); bețele cortului; cuiele de ancorare; sforile pentru stabilizare. **Despachetează** toate componentele și verifică dacă le ai pe toate.
4. Asamblează bețele cortului - corturile mici au două bețe principale, care se interconectează printr-un sistem de elastic intern. Îmbină bețele între ele și întinde-le complet.
5. Introdu bețele prin tunelurile (prinde clemele) cortului.
6. Ridică cortul pe măsură ce strângi și fixezi bețele.
7. Fixează bețele în sol - la extremitățile bețelor, există colțuri sau bucle în care trebuie să introduci bețele pentru a tensiona cortul. Acest pas ajută la ridicarea structurii cortului.
8. Ancorează cortul cu cuiele. -bate cuiele într-un unghi de aproximativ 45 de grade față de sol, pentru o ancorare mai bună.
9. Dacă cortul tău are sfori de stabilizare, întinde-le și ancorează-le de asemenea cu cuie pentru a oferi un suport suplimentar în caz de vânt puternic.
10. Montează prelata - dacă cortul are o prelată suplimentară pentru protecția împotriva ploii, întinde-o peste cort și asigură-te că acoperă toate zonele esențiale. Aceasta trebuie tensionată, de obicei cu ajutorul unor sfori și cuie.
11. Verifică tensiunea și stabilitatea - după ce cortul este complet montat, asigură-te că toate sforile și cuiele sunt bine întinse și cortul stă ferm în picioare.
12. Verifică să nu fie încrețituri în material și că este bine tensionat, pentru a preveni acumularea apei de ploaie.
13. Intră și ajustează interiorul cortului, aranjează-l și ajustează deschiderea pentru ventilație.
14. Așează un izopren sau o saltea gonflabilă în interior pentru confort.

Acum, cortul tău este gata!

10. CONSTRUIREA UNUI ADĂPOST SIMPLU ÎNCLINAT ÎN FORMĂ DE „A” (20 minute)

MATERIALE NECESARE	- Folie impermeabilă (prelată) - 2x3 m. - Sfoară/paracord - aproximativ 5-6 metri. - Bețe, dacă nu ai copaci disponibili în jur pentru ancorare. - Cuie sau bețe ascuțite - pentru a fixa folia în pământ. - Opțional - frunze sau crengi pentru izolație suplimentară.

PAȘII PENTRU CONSTRUCȚIE

1. GĂSEȘTE UN LOC POTRIVIT

În plus față de condițiile generale necesare pentru adăpost, adăpostul în formă de „A” necesită două puncte de ancorare (doi copaci sau bețe mari) aflate la aproximativ 2-3 metri distanță unul de altul.

2. ÎNTINDE LINIA PRINCIPALĂ (CREASTA)

- Leagă paracordul sau sfoara la o înălțime de aproximativ 1,2 - 1,5 metri între doi copaci, la distanța potrivită pentru folia ta.
- Aceasta va fi linia centrală a adăpostului.
- Asigură-te că sfoara este bine întinsă și solidă, pentru a susține folia.

2. ÎNTINDE FOLIA PESTE SFOARĂ

- Pune folia peste sfoara legată, astfel încât să formeze un triunghi, cu ambele laturi atârnând pe pământ în formă de „A”.
- Centrul foliei trebuie să fie direct deasupra sforii.

3. FIXEAZĂ COLȚURILE FOLIEI LA SOL

- Folosește cuie, bețe sau pietre pentru a fixa cele patru colțuri ale foliei în pământ.
- Întinde folia suficient de bine pentru a preveni pătrunderea apei sau a vântului dedesubt.
- **Bate cuiele într-un unghi de 45 de grade** față de pământ pentru a asigura o prindere mai bună.

4. TENSIONEAZĂ ȘI FIXEAZĂ MARGINILE

- Dacă folia are găuri de ancorare (ochiuri metalice), folosește sfori suplimentare pentru a tensiona marginile laterale, legând sforile de bețe sau ancorându-le cu alte cuie sau pietre, în așa fel încât adăpostul să fie bine întins și stabil.
- Dacă folia nu are găuri, poți să creezi bucle în colțurile foliei folosind pietre mici învelite în material, pe care le legi cu sfoară.

5. VERIFICĂ STABILITATEA

- Asigură-te că folia este bine tensionată și că adăpostul nu este prea înalt, astfel încât să ofere protecție adecvată împotriva vântului.
- Dacă adăpostul este prea ridicat sau simți că nu protejează suficient, poți adăuga frunze, crengi sau alte materiale naturale de jur împrejur pentru a îmbunătăți izolația.

ATENȚIE!

- Așază adăpostul cu una dintre laturi perpendiculară pe direcția vântului, astfel încât vântul să nu pătrundă direct în interior.
- Dacă este frig, poți pune frunze sau crengi sub folia de adăpost pentru a crea o barieră împotriva umezelii și pentru a păstra căldura.

Lasă puțin spațiu între sol și marginea foliei, pentru a permite aerului să circule și să previi condensul.

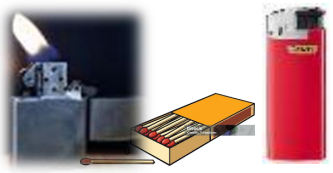
ACTIVITATE PRACTICĂ - FOCUL, 2 ore

- Tehnici de aprinderea focului.
- Siguranța la utilizarea focului.

OBIECTIV - Exercițiu practic privind tehnicile de aprinde a focului. Aplicarea cunoștințelor teoretice învățate pe timpul activității precedente.

- Încurajează întrebări și implicare activă din partea participanților pe parcursul activității.
- Asigură-te că fiecare participant are ocazia să se implice fizic în procesul de aprindere a focului, pentru a învăța prin practică.
- Subliniază importanța siguranței în fiecare pas al activității, de la alegerea locului în care faci focul până la aprinderea acestuia și întreținerea arderii.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

1. INTRODUCERE ȘI OBIECTIVE (5 minute)	- Acum vom desfășura practic ceea ce am învățat referitor la alegerea locului în care facem focul, tehnici esențiale pentru a aprinde un foc, întreținerea focului și utilizarea focului în mod sigur. - Vom acoperi mai multe tehnici de aprindere a focului, de la metode tradiționale la cele moderne. - Este important să cunoaștem mai multe tehnici pentru a fi pregătiți în orice situație.	
2. APRINDEREA FOCULUI CU CHIBRITURI ȘI CU BRICHETE (10 minute) • Demonstrarea utilizării corecte a chibriturilor • Demonstrarea utilizării corecte a brichetelor • Precauții și sfaturi	- Vom demonstra cum să folosim corect chibriturile și brichetele pentru a aprinde un foc. - Este esențial să luăm măsuri de siguranță pentru a evita accidentele.	
3. APRINDEREA FOCULUI CU AMNAR ȘI OȚEL (20 minute) • Folosirea amnarului și oțelului pentru a produce scântei și a aprinde focul.	- Vom arăta cum să folosim un amnar și oțel pentru a produce scântei și a aprinde focul. - Pregătirea amnarului și a oțelului - Tehnica de producere a scânteilor - Participanții vor avea ocazia să exerseze această tehnică.	
4. APRINDEREA FOCULUI PRIN FRECARE (15 minute) • Pregătirea materialelor (placă de foc, arc de foc) • Tehnica de frecare pentru a produce căldură	- Vom demonstra tehnica de aprindere a focului prin frecare, utilizând placa și arcul de foc. - Participanții vor exersa această metodă pentru a înțelege cum să genereze căldură suficientă pentru a aprinde focul.	
5. APRINDEREA FOCULUI CU LENTILĂ (15 minute) • Utilizarea unei lentile sau a cutii de suc/bere • Concentrarea razelor solare pe locul de aprindere a focului	- Vom arăta cum să folosim o lentilă pentru a aprinde un foc prin concentrare solară. - Participanții vor încerca această tehnică, dacă condițiile meteo permit.	

• Condițiile necesare (soare puternic)		
6. APRINDEREA FOCULUI CU BATERIE ȘI LÂNĂ DE OȚEL (15 minute) • Pregătirea bateriei și a lânii de oțel • Crearea scânteilor cu ajutorul contactului electric	- Vom demonstra cum să folosim o baterie și lână de oțel pentru a crea scântei și a aprinde un foc. - Participanții vor exersa această metodă pentru a înțelege procesul.	 SURSĂ - https://cabanahimalaya.ro/
7. MĂSURI DE SIGURANȚĂ (15 minute) • Selectarea unui loc sigur pentru aprinderea focului • Crearea unei bariere de protecție (groapă de foc, pietre) • Menținerea unei surse de apă sau nisip aproape	- Focul este un instrument puternic, dar poate fi periculos dacă nu este folosit corect. - Vom discuta despre riscurile comune și de ce este esențial să respectăm măsurile de siguranță. - Explicăm cum să selectăm un loc sigur pentru aprinderea focului și cum să creăm o barieră de protecție pentru a preveni răspândirea flăcărilor. - Discutăm despre importanța menținerii unei surse de apă sau nisip aproape.	
8. GESTIONAREA URGENȚELOR (15 minute)	- Mod de acțiune în caz de ardere necontrolată - Arătam practic cum să stingem focul corect, folosind apă sau nisip, și cum să verificăm că focul este complet stins pentru a preveni reaprinderea. - Utilizarea unui stingător de incendiu improvizat - Proceduri de evacuare.	 SURSĂ - https://cabanahimalaya.ro/
9. RECAPITULARE ȘI ÎNTREBĂRI (10 minute)	- Recapitularea tehnicilor de aprindere a focului - Recapitularea măsurilor de siguranță Întrebări și răspunsuri	

SURSĂ - https://cabanahimalaya.ro/

ACTIVITAȚI PRACTICE PE TIMP DE NOAPTE. Comunicarea în situații de urgență. Semne și semnale de urgență. Lucru cu dispozitivele de comunicare (telefoane, fluiere, stațiile radio). Situații de izolare – **2 ore**

MATERIALE NECESARE

- Dispozitive de comunicare (telefoane, radiouri, fluiere, oglinzi).
- Materiale pentru semnalizare vizuală (oglinzi, lumini).
- Materiale de scris și fișe de evaluare pentru participanți.
- Flipchart sau tablă pentru notițe și prezentări.

CE PREZINȚI	CUM PREZINȚI
1. **IMPORTANȚA ȘI PROVOCĂRILE ACTIVITĂȚILOR PE TIMP DE NOAPTE** (10 minute)	- **Scopul activităților pe timp de noapte** - pregătirea pentru situații în care supraviețuirea poate depinde de capacitatea de a naviga, comunica și acționa eficient în întuneric. - *Este important să fiți pregătiți pentru activitățile nocturne, deoarece accidentele sau situațiile de urgență pot apărea la orice oră.* (5 minute)
	- **Condițiile specifice pe timp de noapte** - **Vizibilitatea redusă -** lipsa luminii naturale, care scade capacitatea de orientare și crește riscul de accidente. - **Percepția distanței și a terenului -** pe timp de noapte, terenul poate părea diferit, iar distanțele sunt mai greu de evaluat. - **Temperatura scăzută -** pe timpul nopții, temperatura scade, ceea ce necesită măsuri suplimentare pentru menținerea căldurii. - **Factori psihologici -** teama și nesiguranța pot fi amplificate de întuneric, afectând judecata și reacțiile. (5 minute)
2. **UTILIZAREA ADECVATĂ a ECHIPAMENTULUI PE TIMP DE NOAPTE** (20 minute)	

LANTERNA FRONTALĂ (2 minute)

SURSĂ - https://cabanahimalaya.ro/

- Lanternele frontale sunt extrem de utile în activități outdoor, cum ar fi campingul, drumețiile, explorările sau alte situații unde ai nevoie de mâini libere și iluminare direcționată.
- Într-un mediu izolat sau într-o excursie de lungă durată, o lanternă care își epuizează bateria rapid poate fi o problemă serioasă, de aceea e important să gestionezi eficient consumul.
- *Folosește lumina la intensitate minimă necesară pentru a economisi baterie și pentru a nu afecta vederea nocturnă.*

MODURI DE ILUMINARE (3 minute)

- **Mod de lumină redusă -** ideal pentru activități de apropiere, cum ar fi citirea unei hărți sau pregătirea campamentului pe timp de noapte. Consumă cel mai puțin energie.
- **Mod de lumină medie -** bun pentru mersul pe trasee ușoare sau pentru alte activități când nu ai nevoie de lumină maximă.
- **Mod de lumină puternică -** util pentru situații unde ai nevoie de vizibilitate maximă, cum ar fi în condiții de vizibilitate redusă sau la căutarea unui obiect în întuneric. Consumă mai multă energie, deci trebuie folosit cu moderație.
- **Modul intermitent -** folosit pentru semnalizare în caz de urgență. Consum redus și vizibilitate mare la distanță.
- **Lumina roșie -** util pentru păstrarea vederii nocturne și economisirea bateriei.

LANTERNA DE MÂNĂ CU LED și cu SUPORT DE PRINDERE LA CUREA / LANTERNA MARE (5 minute)

SURSĂ - https://cabanahimalaya.ro/

- **Recomandat să fie cu led** – oferă lumină puternică, consum mai mic, durată mai lungă de viață.
- Au dimensiune compactă și portabilitate.
- Poți regla intensitatea luminii.
- Sunt rezistență la apă și la șocuri, în funcție de model.
- Sunt modele care includ funcții speciale, (iluminare stroboscopică sau SOS pentru semnalizare).
- Pot funcționa cu baterii reîncărcabile (litiu-ion) sau baterii clasice (AA, AAA).
- Sunt și lanterne cu baterii solare sau cu încărcare prin USB.

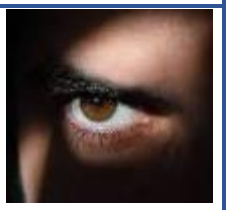
SFATURI PENTRU GESTIONAREA CONSUMULUI DE BATERIE (2 minute)

SURSĂ - https://cabanahimalaya.ro/

- **Alege modul de lumină potrivit pentru situația în care te afli -** folosește în mod ocazional modul puternic. Pentru mersul pe traseu, modul de lumină medie sau joasă este suficient.
- **Oprește lanterna când nu este nevoie –** repaus, campare etc.
- **Utilizează funcția de blocare** pentru a preveni pornirea accidentală.
- **Alege baterii reîncărcabile** sunt mai eficiente pe termen lung **și** pot fi refolosite. Unele lanterne moderne permit încărcarea prin USB. Asigură-te că le reîncarci complet după fiecare utilizare pentru a maximiza durata lor de viață.
- **Păstrează lanterna și bateriile într-un buzunar interior** pentru a le proteja de frig atunci când nu le folosești. Temperatura influențează durata de viață a unei baterii.
- **Învață să ajustezi unghiul fasciculului pentru a evita risipa de lumină** și pentru a direcționa lumina exact acolo unde este necesar.
- Înainte de fiecare ieșire, **asigură-te că bateria este complet încărcată sau că ai baterii de rezervă,** mai ales dacă știi că vei fi departe de o sursă de electricitate.
- Dacă nu vei folosi lanterna pentru o perioadă lungă, scoate bateriile pentru a preveni descărcarea lentă și evitarea coroziunii sau scurgerilor de substanțe din baterii.

- Ia cu tine întotdeauna **baterii de rezervă** (sau o baterie suplimentară dacă lanterna este reîncărcabilă prin USB) atunci când pleci în drumeții sau alte activități în natură.

ADAPTAREA OCHILOR LA ÎNTUNERIC (5 minute)



- Este un proces natural, esențial pentru supraviețuire și funcționare optimă în medii cu lumină scăzută.
- Timpul necesar pentru adaptarea vederii la întuneric este de aproximativ 20-30 de minute.
- Evită expunerea directă la lumină puternică în această perioadă.

ECHIPAMENTUL (5 minute)

- **Folosește echipament termic pentru activități pe timp de noapte,** pentru a face față temperaturilor scăzute pe timp de noapte.
- **Folosește haine în straturi** și asigură-te că ai **protecție suplimentară** pentru cap, mâini și picioare.

SEMNALE DE URGENȚĂ (30 minute) - În continuare, vom discuta despre semnalele de urgență și importanța lor în situații critice. Vom acoperi tipurile de semnale pe care le puteți folosi in situații de urgență și de ce este esențial să le standardizăm pentru a evita confuziile.

IMPORTANȚA STANDARDIZĂRII SEMNALELOR (4 minute)

EVITAREA CONFUZIILOR

- Este esențial să folosim semnale standardizate pentru a evita confuziile. Semnalele recunoscute internațional, cum ar fi trei focuri în formă de triunghi sau trei fluierături scurte, sunt clare și ușor de înțeles de către echipele de salvare.
- Standardizarea asigură că mesajul nostru este înțeles corect și rapid, reducând timpul de reacție al salvatorilor.

EFICIENȚĂ ÎN COMUNICARE

- În situații de urgență, fiecare secundă contează. Utilizarea semnalelor standardizate permite o comunicare eficientă și rapidă, ceea ce poate salva vieți.
- Folosirea de semnale non-standard poate duce la interpretări greșite și la întârzierea intervenției de salvare.

ÎNDEMN

Vă încurajez să învățați și să exersați aceste semnale, deoarece cunoașterea și aplicarea lor corectă poate face diferența între viață și moarte într-o situație de urgență. Mulțumesc pentru atenție și suntem deschiși la întrebări.

SEMNALE VIZUALE (5 minute)

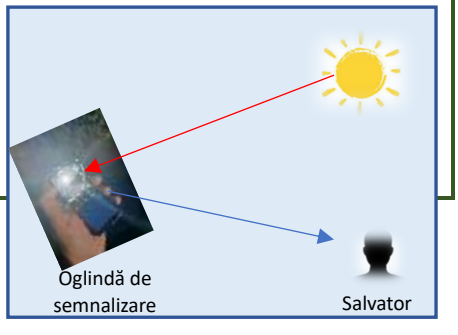
EXEMPLE DE SEMNALE VIZUALE:

- **SEMNALE CU FOC -** aprinde un foc mare sau folosește fum colorat pentru a atrage atenția.
  - **Focurile** sunt vizibile de la distanțe mari și sunt ușor de recunoscut în aer liber.
  - Este important să creezi trei focuri în formă de triunghi, deoarece acest aranjament este recunoscut internațional ca semnal de urgență.

- **SEMNALE CU OGLINZI -** reflectarea luminii solare folosind o oglindă de semnalizare.
  - **Oglinzile** de semnalizare pot fi folosite pentru a trimite semnale către aeronave sau nave.
- **STEAGURI SAU PANOURI COLORATE -** utilizează steaguri de culori strălucitoare pentru a semnaliza locația.
  - **Steagurile roșii sau portocalii** sunt foarte vizibile și pot atrage rapid atenția. Pot fi plasate în teren deschis sau ridicate pe un stâlp.

OGLINZI - TEHNICI DE SEMNALIZARE (3 minute)

- Tehnicile de semnalizare cu oglinzi sunt metode simple, dar eficiente, de a transmite mesaje vizuale pe distanțe mari, folosind lumina soarelui reflectată de o oglindă.
- Sunt folosite în diverse scopuri, de la comunicare în situații de



urgență până la tactici militare și navigație.

- În situații de supraviețuire, semnalizarea cu oglinzi este un mod eficient de a atrage atenția echipelor de salvare, fiind vizibilă de la distanțe mari, chiar și din aer.
- Oglinda reflectă razele solare într-un fascicul concentrat de lumină, care poate fi văzut de la kilometri distanță în condiții bune.
- Pentru a direcționa fasciculul, se folosește o tehnică de aliniere între ochiul semnalizatorului, oglindă și ținta dorită.
- Există oglinzi specifice, destinate semnalizării.

CUM FAC PRACTIC?

- Poziționezi oglinda în direcția soarelui.
- Apoi, vizezi ținta – direcția în care vrei să trimiți semnalul - aliniază oglinda astfel încât reflexia luminii să fie vizibilă direct pe ținta sau persoana vizată. (Majoritatea oglinzilor de semnalizare moderne au o mică gaură de vizare prin care realizezi alinierea).
- Cea mai eficientă tehnică este să mișcați oglinda pentru a crea un efect de flash care este ușor de observat.

Avantaje:

- Oglinzile sunt mici, ușor de transportat și nu necesită consum de energie.
- Pot acoperi distanțe mari (până la 15-20 km în condiții optime) și sunt vizibile chiar și în zone izolate.

Limitări:

- Necesită lumina soarelui, fiind ineficiente în timpul nopții sau pe vreme noroasă.
- Reflexia trebuie bine direcționată pentru a atrage atenția și a nu rata salvatorul/receptorul.

SEMNALE AUDITIVE (2 minute)

Exemple de semnale auditive:

FLUIERE - utilizarea unui fluier pentru a emite semnale sonore distincte.

- Un fluier poate fi auzit de la distanțe mari și este ușor de folosit. Un semnal de trei fluierături scurte repetate este recunoscut internațional ca semnal de urgență.

STRIGĂTE - folosirea vocii pentru a striga după ajutor.

- Strigătele pot fi eficiente, dar sunt limitate de puterea vocii și de condițiile de mediu. Totuși, ele pot fi utile în situații imediate de pericol.

BĂTUTURI - lovirea unor obiecte metalice sau a lemnului pentru a produce sunete puternice.

- Lovirea unei crengi de copac cu o piatră sau cu un alt obiect poate crea un sunet suficient de puternic pentru a fi auzit de la distanță.

FLUIERE - TIPURI ȘI UTILIZARE EFICIENTĂ (3 minute)

TIPURI DE FLUIER

- Există diverse tipuri de fluier, dar cel mai recomandat este fluierul de supraviețuire, care produce un sunet puternic și penetrant.

UTILIZARE

- Un fluier poate fi auzit de la distanțe mari și este extrem de util în situații în care vocile nu pot fi auzite.
- **SEMNALUL STANDARD PENTRU URGENȚĂ ESTE TREI FLUIERĂTURI SCURTE, REPETATE.**
- Asigurați-vă că aveți fluierul la îndemână, de exemplu, atașat la echipamentul de supraviețuire sau la chei.

Demonstrație practică (20 minute)

- Practica semnalelor cu fluiere și oglinzi.
- Exerciții de semnalizare vizuală și auditivă în grupuri mici.

LUCRUL CU DISPOZITUVELE DE COMUNICARE (15 minute) - utilizarea telefoanelor, radiourilor, fluierelor și oglinzilor - avantajele și limitările fiecăruia

TELEFOANE - **UTILIZARE ȘI LIMITĂRI ÎN SITUAȚII DE URGENȚĂ** (7 minute)

UTILIZARE

- Telefoanele mobile sunt probabil cel mai comun dispozitiv de comunicare pe care îl avem la dispoziție. În situații de urgență, primul lucru pe care îl facem de obicei este să apelăm la ajutor prin telefon.

LIMITĂRI

- Telefoanele mobile au limitări semnificative. Pot pierde semnalul în zonele izolate sau rurale, iar bateriile se pot descărca rapid.
- În situații de urgențe/catastrofe naturale, rețelele de telefonie mobilă pot fi supraîncărcate sau chiar indisponibile.

SFATURI PRACTICE

- Păstrează telefonul încărcat și e bine să ai la îndemână o baterie externă. De asemenea, pentru navigare și orientare, învață să folosești aplicații informatice care funcționează offline.

STAȚII RADIO (7 minute) - stațiile radio sunt esențiale pentru comunicare pe distanțe scurte atunci când nu există semnal pentru telefon.

TIPURI DE STAȚII RADIO

- Există mai multe tipuri de stații radio utile în situații de urgență.
  - **Stații radio portabile (walkie-talkie)**
  - **Stațiile radio PMR** - funcționează pe frecvențe specifice care sunt libere de licență și sunt ideale pentru comunicații pe distanțe scurte până la medii. Sunt de obicei mici și mai ușor de utilizat.
  - **Stațiile radio de amator** - necesită o licență, dar oferă o acoperire mai mare și sunt ideale pentru comunicarea pe distanțe lungi.

CUM LE UTILIZEZ?

- **Este important să stabilim canalele de comunicare** înainte de desfășurarea activității pe timp de noapte. Înainte de a utiliza o stație radio, familiarizează-te cu frecvențele de urgență și canalele locale de comunicație.

TEHNICI DE COMUNICARE

- În situații de urgență, comunică scurt, clat și la obiect pentru a nu bloca frecvențele.
- Utilizează codurile și limbajul specific (alfabetul fonetic internațional pentru litere), pentru a evita confuziile.
- Evită suprapunerea mesajelor.

STRUCTURA UNUI **MESAJ RADIO STANDARD**

- Cine transmite.
- Cui i se adresează.
- Mesajul principal.
- Confirmarea recepționării.

EXEMPLU DE **MESAJ** - *Echipa Alpha către Echipa Bravo, am ajuns la punctul de întâlnire. Terminat. Dacă ai semnal slab, ridică antena cât mai sus și redu distanța față de interlocutor. Verifică constant nivelul bateriei.*

EXERCIȚIU PRACTIC DE COMUNICARE RADIO (15 minute)

- Împarte participanții în echipe aflate la distanță și cere-le să comunice între ele folosind stațiile radio, simulând o situație de urgență.

Obiectiv - Exersarea tehnicilor de comunicare prin stațiile radio, inclusiv transmiterea și recepționarea mesajelor în condiții reale, cu interferențe sau bariere fizice.

Scenarii posibile

- Echipa *Alpha* anunță echipa *Bravo* că a descoperit o problemă de sănătate la unul dintre membri.
- Echipa *Bravo* transmite coordonate de salvare sau schimbă detalii despre locația punctului de întâlnire.
- Simularea unei situații în care semnalul radio este slab, iar mesajele trebuie transmise eficient și clar. Folosirea frazelor scurte, clare, pentru a compensa pierderea de semnal și pentru a evita interferențele.

GESTIONAREA SITUAȚIILOR DE IZOLARE (15 minute)

- Participanții sunt împărțiți în grupuri mici.
- Fiecare grup va crea scenarii de urgență și va folosi dispozitivele pentru a comunica și a semnaliza.

- Instructorii oferă feedback și sugestii de îmbunătățire.
- Izolarea poate apărea atunci când te separi de grup, pierzi drumul sau în caz de condiții meteorologice nefavorabile
- **Priorități în situațiile de izolare**
  - Menținerea calmului și evaluarea situației.
  - **Semnalizează-ți poziția -** focul, oglinda, fluierul, alte semnale sonore.
  - **Creează-ți un adăpost provizoriu** folosind mediul înconjurător sau echipamentul personal.
  - **Gestionează-ți bine resursele disponibile -** apă, hrană, energie și mijloace de comunicare.

EXERCIȚII DE ORIENTARE ȘI DEPLASARE PE TIMP DE NOAPTE (15 minute) - exersarea orientării în teren pe timp de noapte, folosind lanterne frontale și indicii din natură. Cum să urmezi un traseu stabilit fără a te abate de la drum și cum să îți păstrezi orientarea folosind repere vizuale și sunet.

- **Organizează o mică drumeție nocturnă** în care participanții trebuie să găsească anumite puncte de reper prestabilite pe bază de indicații.
- **Creează situația și vezi cum acționează dacă trebuie să-și** ajusteze intensitatea luminii și să folosească metode alternative pentru iluminat (ex: lumânări de urgență, bețe fluorescente).

EXERCIȚIU PRACTIC DE GESTIONARE A UNEI SITUAȚII DE IZOLARE (15 minute)- planificarea și executarea unei strategii de supraviețuire. Cum să rămâi calm și să acționezi rațional în situații de stres și nesiguranță.

- **Exersarea tehnicilor de autosalvare și gestionare a resurselor într-o situație simulată de izolare nocturnă.**
  - Fiecare echipă primește un scenariu de izolare (exemplu - un membru al echipei se pierde într-o zonă împădurită). Echipele trebuie să acționeze pentru a semnaliza locația lor, să construiască un adăpost temporar și să mențină comunicarea radio cu restul grupului.

Etapele de desfășurare a activității:

- Găsirea unui loc sigur pentru adăpost și crearea acestuia (cu materialele disponibile).
- Stabilirea priorităților - semnalizare, găsirea apei, conservarea energiei.
- Simularea utilizării stațiilor radio pentru a anunța poziția și a coordona eventuale intervenții.

EVALUARE ȘI DISCUȚII FINALE (10 minute)	- **Prezentarea și evaluarea exercițiilor de comunicare realizate de fiecare grup** (5 minute) - **Feedback de la instructori și participanți** - **Întrebări și răspunsuri** legate de scenarii similare care ar putea apărea în situații reale. (5 minute)

ZIUA a 3-a

Pregătirea profesorilor de educație fizică și sport și instructorilor sportivi

MINI CURS

Tehnici și procedee de supraviețuire, trai și viață

în situații de urgență

APĂ ȘI MÂNCARE. PIERDEREA ÎN PĂDURE

https://pixabay.com/ro/illustrations/pic%C4%83tur%C4%83-de-ap%C4%83-pic%C4%83tur%C4%83-lichid-4862877/

https://www.deltateamtactical.com/freetargets.html

https://pixabay.com/ro/illustrations/pic%C4%83tur%C4%83-de-ap%C4%83-pic%C4%83tur%C4%83-lichid-4862877/

OBIECTIVE

- Transmiterea cunoștințelor generale privind planificarea și pregătirea pentru situații de supraviețuire și situații de urgență.
- Învățarea modului de procurare a apei și a hranei.
- Recunoașterea plantelor/ciupercilor comestibile.
- Învățarea elementelor esențiale în situația pierderii în pădure.

REZULTATE URMĂRITE

- Profesorii de educație fizică și sport și instructorii sportivi sunt mai informați, mai capabili și mai pregătiți pentru supraviețuire în caz de urgență.
- Profesorii de educație fizică și sport și instructorii sportivi pot transmite mai ușor cunoștințele privind situațiile de urgență și procedurile pentru protecția copiilor în situații de urgență.

PENTRU TRANSMITEREA INFORMAȚIILOR UTILIZEAZĂ UN LIMBAJ SIMPLU ȘI ACCESIBIL ADAPTAT VÂRSTEI ȘI NIVELULUI DE DEZVOLTARE ȘI DE ÎNȚELEGERE AL ELEVILOR ȘI COPIILOR PENTRU A FI CU ADEVĂRAT UTIL ȘI APLICABIL ÎN SITUAȚIILE DE URGENȚĂ!

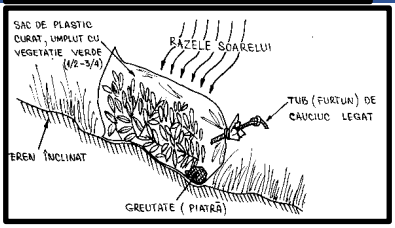
ACTIVITATE PRACTICĂ - APA, 2 ore - Colectarea și purificarea apei

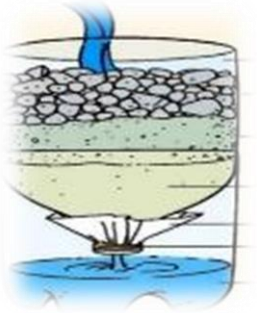
OBIECTIV - Exercițiu practic pentru colectarea și purificarea apei. Aplicarea cunoștințelor teoretice învățate pe timpul activității precedente.

- Încurajează întrebări și implicare activă din partea participanților pe parcursul activității.
- Asigură-te că fiecare participant are ocazia să se implice fizic în procesul de colectare și de purificare a apei, pentru a învăța prin practică.
- Subliniază importanța apei și purificarea acesteia în fiecare pas al activității.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

<table>
<tr><td>11. INTRODUCERE ȘI OBIECTIVE
(5 minute)</td><td colspan="2">Acum vom desfășura practic ceea ce am învățat referitor la identificarea surselor de apă, metode de colectare a apei și diversele metode de purificare.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">12. IMPORTANȚA COLECTĂRII APEI ȘI METODE DE COLECTARE:
- Apă de ploaie
- Apa din vegetație
- Apa din condens
(40 minute)</td><td>Vom începe cu o scurtă introducere despre importanța colectării apei în situații de supraviețuire și vom descrie metodele pe care le vom practica astăzi.
COLECTAREA APEI DE PLOAIE
- Vom demonstra cum să pregătim și să folosim un colector de apă de ploaie.
MATERIALE
- Recipiente, pungi, prelate.
- Poziționarea și utilizarea eficientă a colectorului.
- Participanții vor exersa pregătirea unui colector utilizând materialele disponibile.</td><td>
</td></tr>
<tr><td>COLECTAREA APEI DIN PLANTE
- Identificarea plantelor adecvate pentru colectare.
- Vom explica și demonstra cum să colectăm apă din vegetație.
MATERIALE
- Pungi de plastic, frunze mari
- Participanții vor exersa această metodă folosind pungi de plastic și frunze mari pentru a condensa apa.</td><td>

 </td></tr>
<tr><td>COLECTAREA APEI PRIN CONDENSARE
- Utilizarea rocilor și a solului pentru condensare.
- Crearea unui distilator solar improvizat.
- Participanții vor exersa această tehnică practic.
SURSĂ - https://www.survivalskills.biz/still-construction</td><td> 
</td></tr>
<tr><td>13. IDENTIFICAREA SURSELE DE APĂ
(10 minute)</td><td colspan="2">- Căutarea surselor de apă curgătoare (râuri, pâraie).
Precauțiile necesare.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="4">14.
PURIFICAREA APEI
(40 minute)</td><td colspan="3">Vom prezenta importanța purificării apei pentru a elimina agenții patogeni și contaminanții și vom prezenta metodele de purificare pe care le vom aplica.</td></tr>
<tr><td>FILTRAREA APEI CU FILTRU IMPROVIZAT
- Construirea unui filtru improvizat (straturi de nisip, cărbune, pietriș)
- Filtrarea apei prin filtru improvizat.
- Vom arăta cum să construim și să folosim un filtru improvizat pentru a purifica apa.
- Participanții vor exersa această metodă construind și folosind propriile filtre improvizate.
- Participanții vor încerca/gusta apa filtrată.</td><td colspan="2"> 
SURSA - https://ro.pinterest.com/pin/7107311906363602/</td></tr>
<tr><td> </td><td>
SURSA - https:// https://cabanahimalaya.ro/</td><td> </td></tr>
<tr><td>FIERBEREA APEI
- Procedura corectă pentru fierberea apei.
- Echipamente necesare și măsuri de siguranță.
- Vom demonstra cum să fierbem apa pentru a o purifica și vom discuta despre echipamentele necesare și măsurile de siguranță.
- Participanții vor fierbe apa colectată.
- Participanții vor încerca/gusta apa fiartă și răcită.</td><td colspan="2">
SURSA - https:// https://cabanahimalaya.ro/</td></tr>
<tr><td>15.
RECAPITULARE A TEHNICILOR PRACTICATE
(5 minute)</td><td colspan="3">- Vom face o recapitulare a tehnicilor de colectare și purificare a apei pe care le-am practicat astăzi, subliniind importanța fiecărei metode.</td></tr>
<tr><td>16.
ÎNTREBĂRI și RĂSPUNSURI
(20 minute)</td><td colspan="3">- Vom răspunde la întrebările participanților și vom clarifica orice nelămuriri legate de colectarea și purificarea apei.</td></tr>
</table>

ACTIVITATE PRACTICĂ - PROCURAREA ȘI PREGĂTIREA HRANEI ÎN SITUAȚII DE SUPRAVIEȚUIRE, 2 ore

Obiectiv: Exercițiu practic pentru procurarea și pregătirea hranei. Aplicarea cunoștințelor teoretice învățate pe timpul activității precedente.

- Învățarea tehnicilor de identificare a surselor de hrană în natură.
- Exersarea metodelor de colectare și pregătire a hranei în situații de supraviețuire.
- Asigurarea cunoașterii măsurilor de siguranță și precauțiilor necesare.
- Încurajează întrebări și implicare activă din partea participanților pe parcursul activității.
- Asigură-te că fiecare participant are ocazia să se implice fizic în procesul de procurare și pregătirea hranei, pentru a învăța prin practică.
- Subliniază importanța hranei și a tehnicilor de gătit în condiții de supraviețuire.

Materiale Necesare:

- Materiale pentru capcane (sârmă, paracord, bețe).
- Instrumente de tăiat (cuțite, macete).
- Recipient pentru gătit (cratițe, oale).
- Surse de foc (chibrituri, brichete, amnar/oțel).

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

1. INTRODUCERE ȘI OBIECTIVE (5 minute)	- Acum vom desfășura practic ceea ce am învățat referitor importanța procurării hranei în situații de supraviețuire și pregătirea hranei. - Agenda pentru această ședință acoperă identificarea surselor de hrană – animală (mamifere mici, păsări, pești), insecte și hrana vegetală. - Vom exersa modul de confecționare a capcanelor, dar și modul de preparare/pregătire.
2. REGULILE DE SIGURANȚĂ (5 minute)	- Prezentarea măsurilor de siguranță necesare pe parcursul activității. Siguranța trebuie să fie prioritatea principală, iar informarea, pregătirea și supravegherea constantă sunt esențiale pentru prevenirea accidentelor și asigurarea unui mediu de învățare sigur și eficient. - Verificarea că toți participanții au echipamentul necesar (ex. mănuși de protecție, cuțite sigure, truse de prim ajutor). - Verificarea echipamentului pentru a ne asigura că este în stare bună de funcționare. - Asigurarea că participanții folosesc corect echipamentele și doar în scopurile pentru care sunt destinate. - Asigurarea că participanții nu consumă nicio plantă/ciupercă sau insectă înainte de verificarea și aprobarea acestora de către instructori. - Asigurarea zonei desemnate pentru aprinderea și întreținerea focului. - Învățarea participanților să folosească focul în mod responsabil și să îl stingă complet după utilizare. - Asigurarea accesului rapid la o trusă completă de prim ajutor. - Informarea tuturor cu privire la locația și numărul de telefon al celui mai apropiat serviciu de urgență.
3. IDENTIFICAREA SURSELOR DE HRANĂ - COLECTAREA PLANTELOR COMESTIBILE (15 minute)	- Identificarea și colectarea plantelor comestibile din zona Cabana Himalaya. - Prezentați și arătați semnele distinctive ale plantelor comestibile și ale celor toxice. - Plante comune comestibile (urzica, păpădia) - Plante toxice (cucuta, mătrăguna).

4. SETAREA CAPCANELOR PENTRU ANIMALE MICI ȘI PĂSĂRI (15 minute)	- Demonstrație practică de construirea unei **capcane cu laț și a unei capcane pentru păsări.** - Explicați materialele necesare și tehnicile de amplasare pentru eficiență maximă. SURSA - https:// https://cabanahimalaya.ro/	
5. PESCUITUL IMPROVIZAT (15 minute)	- Demonstrație de construire a unei undițe improvizate și a unei capcane pentru pești. - Prezentarea tehnicilor de pescuit cu mâna pentru apele mici.	
6. ALTE SURSE DE HRANĂ (15 minute)	- **Insectele comestibile.** - Colectarea și preparați insectele pentru consum.	
7. PREGĂTIREA HRANEI - PREPARAREA PLANTELOR (20 minute)	- Demonstrație de fierbere și gătit a plantelor colectate.	
8. TESTUL DE COMESTIBILITATE (5 minute)	Proces în cinci pași care poate ajuta la determinarea siguranței unei plante necunoscute. - Zdrobește o mică parte a plantei și freac-o pe încheietura mâinii. Așteptă 15 minute pentru a observa orice reacție. - Dacă nu există reacție, atinge o mică parte a plantei cu buzele și limba. Așteptă alte 15 minute. - Dacă totul este în regulă, mestecă o mică bucată, dar nu înghiți. Așteptă alte 15 minute. - Dacă nu există reacții adverse, poți încerca să înghiți o cantitate mică și să așteptați câteva ore pentru a observa reacția. - Dacă totul e în regulă, poți mânca planta.	
9. PREGĂTIREA HRANEI – GĂTIREA CĂRNII ȘI A PEȘTELUI (15 minute)	- Demonstrație de curățare și gătire a animalelor mici și a peștilor prin tehnici de bază (frigere, fierbere).	
10. RECAPITULARE ȘI ÎNTREBĂRI (10 minute)	- Feedback constructiv de la instructori. - Recapitularea principalelor lecții învățate. - Sesiune de întrebări și răspunsuri pentru clarificarea eventualelor nelămuriri.	

PREGĂTIREA PENTRU CĂLĂTORIE / PIERDEREA SAU RATACIREA ÎN PĂDURE – (3 ore 30 minute)

În cadrul acestei teme vom dezvolta **cinci subiecte:**

- Pregătirea pentru călătorie.
- Echipamentul pentru călătorie.
- Rucsacul de călătorie.
- Pericolele unei călătorii.
- Reguli de deplasare.

Apoi vom efectua o drumeție in zona. În cadrul acestei drumeții vom face și un exercițiu specific scenariului privind modul de acțiune când te pierzi în pădure.

Și începem cu primul subiect și anume PREGĂTIREA PENTRU CĂLĂTORIE-DRUMETIE.

URMĂREȘTE PAȘII URMĂTORI ȘI ORGANIZEAZĂ-ȚI CĂLĂTORIA EFICIENT FĂRĂ PROBLEME!

1.	**STABILEȘTE DESTINAȚIA ȘI SCOPUL CĂLĂTORIEI**	✓ Decide unde vrei să mergi. ✓ Stabilește scopul călătoriei tale. ✓ Stabilește natura călătoriei: pe apa, nisip, zăpadă, gheață etc.
2.	**STABILEȘTE UN BUGET PENTRU CĂLĂTORIE**	✓ Vezi cât poți să cheltuiești pentru / în călătorie? (transport, cazare, masă, divertisment, cheltuieli suplimentare, neașteptate sau de urgență).
3.	**FĂ-ȚI REZERVAREA PENTRU TRANSPORT**	✓ Bilete de avion, tren, autobuz sau alte mijloace de transport. ✓ Este bine să-ți faci toate rezervările online si să-ți salvezi biletele în telefon sau printate
4.	**GĂSEȘTE-CAZAREA CAZARE**	✓ Hoteluri, hosteluri, apartamente de închiriat, opțiuni de camping.
5.	**PREGĂTEȘTE-ȚI DOCUMENTELE NECESARE CĂLĂTORIEI**	✓ Pașaportul, vizele (dacă sunt necesare), biletele de avion, tren, autobuz, asigurări de călătorie.
6.	**PREGĂTEȘTE-ȚI BAGAJUL**	✓ Fă o listă cu lucrurile de care ai nevoie și pregătește-ți bagajul în funcție de destinație, durata, natura călătoriei tale și timpul probabil.
7.	**OBȚINE INFORMARE DESPRE DESTINAȚIE**	✓ Studiază și reține obiceiurile locale, condițiile meteo, limba vorbită, moneda utilizată.
8.	**PLANIFICĂ ACTIVITĂȚI ȘI EXCURSII**	✓ Planifică în avans toate activitățile și excursiile dorite, pentru a evita aglomerația, pentru a beneficia de reduceri sau oferte speciale.
9.	**LASĂ INFORMAȚII DESPRE CĂLĂTORIE**	✓ Lasă detaliile călătoriei tale unui membru al familiei sau la un prieten și lasă-le un număr de contact de urgență în caz de nevoie.
10.	**STAREA DE SĂNĂTATE**	✓ Verifică-ți starea de sănătate, asigură-te că ai medicamentele necesare.

RUCSACUL DE CĂLĂTORIE - CUM ÎMI ARANJEZ LUCRURILE?

REGULI GENERALE

1. **Preferabil ca rucsacul sa fie înalt si îngust, NU scund si lat.**
2. **Lucruri ușoare în partea de jos, lucruri grele spre mijlocul / partea de sus** a rucsacului, cât mai aproape de spatele tău, între omoplați – oferă confort și stabilitate, menține centrul de greutate și oferă o experiență mai confortabilă.
3. **NU înălța rucsacul prea mult** – te dezechilibrează la un vânt puternic.
4. **Echilibrarea greutății stânga/dreapta**. Nu vrei să fii tras la stânga sau la dreapta în timp ce te miști.
5. **Utilizează buzunarele ușor accesibile** pentru obiectele pe care le vei folosi mai des. Cele mai voluminoase în compartimentul superior al rucsacului.
6. **Buzunarele exterioare** închise cu fermoare sunt foarte utile, dar dimensiunile lor nu trebuie să ducă la creșterea exagerată a lățimii sau a diametrului zonei șoldurilor (se agață de crengi și te dezechilibrează).
7. **Grupează bagajele** și bagă-le în pungi și saci de plastic, eventual marcate sau etichetate. Alimentele mai moi, perisabile, se introduc în cutii rigide, etanșe.
8. **Aranjează bagajele cu atenție**, ca să știi unde este fiecare lucru. Cele de care ai nevoie mai repede se pun deasupra, la îndemâna.
9. Dacă ai buzunare pe centura de șold, pune lucruri esențiale mai mici.
10. Stabilește un compartiment pentru **mantaua de ploaie**, evitând udarea celorlalte lucruri după ce ai purtat-o în ploaie.
11. Stabilește un buzunar, ușor accesibil, la îndemână pentru **apă**. Hidratarea adecvată este esențială!
12. **Strânge cu curelele** rucsacului tot ce ai împachetat! Astfel, pachetele vor rămâne aproape de centrul de greutate, oferind stabilitate.
13. Pune în compartimentul cu mantaua de ploaie și o **husă de ploaie pentru rucsac.** Folosește-o ori de câte ori plouă! Previne umezirea rucsacului și a lucrurilor din el.
14. NU căra bagaje multe si grele.
15. Trebuie să te descurci cu un minimum de echipament și de hrană.

POSIBIL MOD DE PREGĂTIRE A RUCSACULUI DE CĂLĂTORIE-DRUMETIE.

LUCRURI DE CARE AI NEVOIE RAPID

HARTĂ
LANTERNĂ
TELEFON
CHEI
PORTOFEL
HÂRTIE IGENICĂ

BUZUNAR EXTERIOR

PELERINĂ DE PLOAIE

LUCRURI UȘOARE

HAINE
SAC DE DORMIT
PĂTURĂ
IZOPREN DORMIT

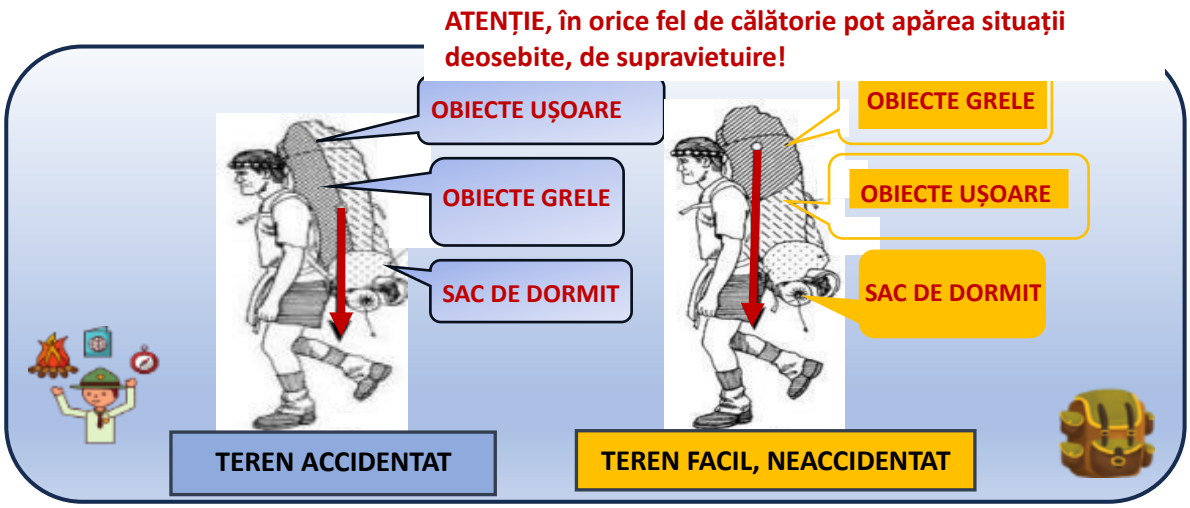
LUCRURI GRELE

CORT
MÂNCARE
ÎNCĂLȚĂMINTE
COMBUSTIBIL

BUZUNAR CENTURA/EXTERIOR

CUȚIT
BUSOLĂ
FLUIER
SNAKS-URI
APĂ
SUCURI

SURSA - https://es.pinterest.com/pin/292030357105506798/



SURSA - https://www.facebook.com/adventuresports4u/

	SCENARIU PENTRU PIERDEREA ÎN PĂDURE
CONTEXT	✓ *Te-ai rătăcit în timpul unei drumeții într-o zonă montană izolată. Ai un minim de provizii și echipament cu tine.*
OBIECTIVE / SARCINI	- Găsește o sursă de apă potabilă și purifică apa. - Construiește un adăpost pentru a te proteja de intemperii. - Orientează-te pentru a găsi drumul înapoi sau pentru a atrage atenția echipelor de salvare. - Menține-ți moralul și energia pe durata încercării de a fi salvat.
ACTIVITĂȚI DESFĂȘURATE	- Exerciții de evacuare și identificare a Identificarea surselor de apă și utilizarea metodelor de purificare. - Construirea unui adăpost folosind materiale naturale. - Practicarea tehnicilor de orientare fără busolă (utilizarea soarelui, stelelor și a punctelor de reper naturale). - Semnalizarea pentru ajutor folosind foc, semnale luminoase sau sunete.

ZIUA a 4-a

Pregătirea profesorilor de educație fizică și sport și instructorilor sportivi

MINI CURS

Tehnici și procedee de supraviețuire, trai și viață

în situații de urgență

ORIENTARE ÎN TEREN și PRIM AJUTOR. AUTOSALVAREA ȘI SALVAREA MONTANĂ. MODUL DE ACȚIUNE LA ATACUL ANIMALELOR.

SURSĂ - https://www.cabanahimalayo.ro

SURSĂ - https://www.cabanahimalayo.ro

OBIECTIVE

- Transmiterea cunoștințelor generale privind orientarea în teren și a tehnicilor de prim ajutor.
- Învățarea modului de utilizare a busolei și a hărții.
- Dezvoltarea abilităților de orientare în teren fără echipament (semne naturale, soare, stele).
- Dezvoltarea abilităților de a evalua rapid și eficient starea generală a victimei pentru a preveni accidente suplimentare și de a asigura intervenția adecvată.
- Învățarea tehnicilor fundamentale de prim ajutor (controlul hemoragiilor, imobilizarea fracturilor și tratarea arsurilor și a rănilor).
- Modul de acțiune în condițiile atacului unui animal sălbatic.

REZULTATE URMĂRITE

- Profesorii de educație fizică și sport și instructorii sportivi sunt mai informați, mai capabili și mai pregătiți pentru supraviețuire în caz de urgență.
- Profesorii de educație fizică și sport și instructorii sportivi pot transmite mai ușor cunoștințele privind situațiile de urgență și procedurile pentru protecția copiilor în situații de urgență.

ACTIVITATE PRACTICĂ - ORIENTARE ÎN TEREN - Tehnici și procedee de autosalvare și salvare montană cu mijloace improvizate și transport de accidentați - activitate practică, exerciții simulate, evaluare (2 ore 45 minute).

- Exercițiu practic de orientare în teren pentru a aplica ceea ce am învățat.
- Parcurgerea unui traseu prestabilit folosind harta și busola.
- Tehnici și procedee de autosalvare și salvare montană cu mijloace improvizate și transport de accidentați.

Obiective:

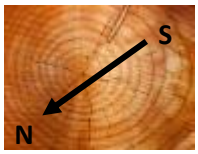
1. Învățarea tehnicilor de bază pentru orientarea în teren.
2. Utilizarea echipamentelor esențiale pentru orientarea în teren (hartă, busolă).
3. Dezvoltarea abilităților de orientare în teren fără echipament.
4. Dezvoltarea abilităților de autosalvare și salvare montană cu mijloace improvizate și transport de accidentați.

Materiale Necesare:

- Hărți topografice ale zonei.
- Busole pentru fiecare participant sau grup.
- Instrumente de scris și hârtie pentru notițe.
- Fluier, oglindă de semnalizare și alte echipamente de bază pentru demonstrație.
- Bandaje, targă, truse de prim ajutor

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

17. INTRODUCERE ȘI OBIECTIVELE EXERCIȚIULUI PRACTIC (5 minute)	– Acum vom desfășura practic ceea ce am învățat referitor la orientarea în teren. – În esență, vom parcurge un traseu prestabilit folosind harta și busola, pentru a învăța practic tehnicile de bază pentru orientarea în teren și cum utilizăm echipamentele esențiale pentru orientarea în teren (hartă, busolă). – Nu vom uita nici de tehnicile și abilitățile necesare pentru orientarea în teren fără echipament. https://cabanahimalaya.ro/
18. IMPORTANȚA ORIENTĂRII ÎN TEREN (5 minute)	– **Orientarea în teren și supraviețuirea** – Orientarea în teren este **o abilitate esențială** pentru supraviețuire în situații de urgență. **DE CE?** – Previne rătăcirea. – Permite planificarea traseului și găsirea rutei optime către destinație. – Poate ajuta la evitarea zonelor periculoase. – Facilitează comunicarea cu echipele de salvare și indicarea locului precis pentru intervenție. – Reduce stresul și anxietatea asociate cu necunoscutul și rătăcirea. – Poate facilita găsirea drumului cel mai scurt și sigur către adăposturi, puncte de evacuare sau surse de ajutor. – Persoanele care se pot orienta eficient sunt mai independente și nu depind de alții pentru a se deplasa sau a găsi resurse. SURSĂ - https://cabanahimalaya.ro/
19. Utilizarea Hărții (10 minute)	– **Cum să citești o hartă?** – Explică simbolurile comune de pe hartă. – Explică detaliile de relief și de planimetrie. – Arată cum să interpretezi contururile și altitudinile.

20. UTILIZAREA BUSOLEI (10 minute)	– **Cum să folosești o busolă?** – Arată cum se aliniază busola cu nordul de pe hartă. – Demonstrează practic tehnica de „luare a azimutului”. – Arată modul practic în care se ocolește un obstacol. SURSĂ - https://cabanahimalaya.ro/
21. PARCURGEREA TRASEULUI PRESTABILIT (50 minute)	– **Împarte participanții în grupuri mici – 4 grupuri x 5 persoane.** – Fiecare grup primește o hartă și o busolă. – Arată-le pe harta punctul de pornire și traseul de urmat. – Participanții parcurg traseul prestabilit, aplicând tehnicile învățate. – Monitorizează progresul grupurilor, oferind asistență și feedback.
22. ORIENTAREA FĂRĂ ECHIPAMENT (10 minute)	– Explică și arată practic metodele de orientare folosind elemente naturale (soare, stele, vegetație). – Demonstrează cum să găsești direcția nord și sud folosind un băț și umbre. 
23. RECAPITULARE ȘI RĂSPUNSURI LA ÎNTREBĂRI (15 minute)	– **Recapitularea principalelor tehnici învățate**. Recapitulăm: cum să citim o hartă, cum să folosim o busolă și cum să ne orientăm fără echipament. – **Răspunde la întrebările cursanților.** – **Colectează feedback** de la participanți despre exercițiu. Ce a funcționat bine și ce putem îmbunătăți? – **Discută despre importanța practicării continue a abilităților de orientare**.

PRIM AJUTOR DE BAZĂ - AUTOSALVARE ȘI SALVARE MONTANĂ - activitate practică, exerciții simulate, evaluare (2 ore 45 minute)[1]

OBIECTIV GENERAL

– Dezvoltarea abilității de a aplica cunoștințele teoretice în practică prin exerciții și simulări, asigurându-se că participanții pot reacționa rapid și eficient în situații reale de urgență.

OBIECTIVE SPECIFICE

– Dezvoltarea abilităților pentru evaluarea și stabilizarea stării victimei.
– Învățarea tehnicilor și procedeelor de autosalvare și salvare montană cu mijloace improvizate și transport de accidentați.
– Dezvoltarea încrederii în capacitatea participanților de a improviza și de a gestiona situații de urgență în mediul montan.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

[1] Pozele sunt realizate în cadrul proiectului cofinanțat de Erasmus

1.INTRODUCERE ȘI OBIECTIVE (5 minute)	- Acum vom desfășura practic ceea ce am învățat referitor la: – Exerciții de prim ajutor – Evaluarea și stabilizarea stării victimei. – Tratarea rănilor comune în situații de urgență (tăieturi, fracturi, arsuri). – Tratarea mușcăturilor de insecte – Kit-ul de prim ajutor esențial. - Autosalvarea presupune acțiuni pe care le întreprinzi pentru a te proteja sau pentru a ieși dintr-o situație de pericol înainte ca echipele de salvare profesioniste să intervină. - **Salvarea montană** include intervenții pentru ajutorarea celor care sunt răniți sau blocați în zone greu accesibile. - **În situații de urgență este posibil să nu ai acces la echipamente specializate și este necesar să folosești resursele disponibile.** **Care sunt obiectivele și dorim să obținem la sfarsitul activității?** – Să vă dezvoltați abilitățile pentru evaluarea și stabilizarea stării victimei. – Să învățați tehnici și procedee de autosalvare și salvare montană cu mijloace improvizate și transport de accidentați. – Să vă dezvoltați încrederea în capacitatea voastră de a improviza și de a gestiona situații de urgență în mediul montan. https://cabanahimalaya.ro/
2.PRINCIPII GENERALE DE AUTOSALVARE ȘI SALVARE MONTANĂ (5 minute)	- **Siguranța salvatorului, a voastră a celor care interveniți este pe primul loc.** - Înainte de a interveni, trebuie să te asiguri că nu te expui unui pericol suplimentar. - Nu intra în situații periculoase fără să evaluezi mai întâi riscurile. - **Este foarte important să comunici și să colaborezi cu echipa.** - **Singur este aproape imposibil să poți să ajuți victima.** - **Utilizează semne și semnale de comunicare** (vizuale, auditive). - **Învață semnale standard**, cum ar fi fluierături pentru ajutor sau semnale cu mâinile. - **PRIMUL PAS pe care trebuie să-l faci, este să te asiguri că locul este sigur pentru a interveni și apoi să evaluezi foarte rapid dacă victima are răni critice care necesită intervenție imediată.** SURSĂ - https://cabanahimalaya.ro/
TEHNICI ESENTIALE DE AUTOSALVARE ȘI SALVARE MONTANĂ FOLOSIND MATERIALE IMPROVIZATE (2 ore)	**IEȘIREA DIN ZONE PERICULOASE** (30 minute) **COBORÂREA PE FRÂNGHIE IMPROVIZATĂ** – Instructorii demonstrează modul de folosire a hainelor, cordelinelor sau altor materiale disponibile pentru a crea frânghii de coborâre. – Instructorii arată cum se poate face un nod de auto-asigurare cu materiale improvizate. – După ce ai prezentat teoretic tehnicile, participanții exersează folosirea unei frânghii improvizate pentru a coborî dintr-o zonă periculoasă. SĂ - https://cabanahimalaya.ro/ **EXERCIȚIU -** *Fiecare participant va improviza o frânghie (folosind materiale disponibile - cordeline, haine, etc.) și va încerca o coborâre controlată de pe o pantă mică.*

TRAVERSAREA UNEI RÂPE SAU A UNEI ZONE ABRUPTE

- Instructorii arată modul de traversare a unei râpe, folosirea unui baston improvizat, a ramurilor de la copaci sau a altor materiale pentru sprijin.

TEHNICI DE AUTO-SALVARE, SALVARE ȘI PREVENIRE A RANILOR. TEHNICI DE BAZĂ DE PRIM AJUTOR MONTAN (30 minute)

IMOBILIZAREA PROVIZORIE A UNUI MEMBRU FRACTURAT

- Participanții sunt instruiți pentru stabilizarea unui accidentat care a suferit o fractură, utilizând bețele de călătorie, crengile de la copaci pentru imobilizarea membrelor.
- Participanții învață să facă bandaje improvizate.
- Fiecare participant exersează tehnici de stabilizare a unei fracturi sau imobilizare a unui membru, folosind crengi și haine.

EXERCIȚIU - *Simulează o fractură de braț sau de picior și cere cursanților să improvizeze o atelă pentru a imobiliza membrul rănit.*

EXERSAREA TEHNICILOR DE RESUSCITAREA CARDIO-PULMONARĂ

- aplicarea acesteia până la sosirea echipelor de intervenție specializate.

TEHNICI DE RIDICARE ȘI TRANSPORT AL ACCIDENTAȚILOR

- **TEHNICA DE TRANSPORT ÎN DOI SAU MAI MULȚI SALVATORI -** Transportarea accidentatului folosind metoda „scaun uman", cu doi salvatori care susțin victima.

SURSĂ - https://ilkyardimrehberim.com/kisa-mesafede-suratli-tasima-teknikleri/

- **TRAGEREA VICTIMEI PE O FRÂNGHIE IMPROVIZATĂ**

- Demonstrarea tehnicii de tragere a accidentatului cu ajutorul unei frânghii improvizate pentru traversarea unui teren dificil.

SURSĂ - https://cabanahimalaya.ro/

IMPROVIZAREA UNEI TĂRGI

- Participanții învață și practică modul de construire a unei tărgi cu mijloace improvizate. Utilizarea hainelor, bețelor, rucsacurilor sau altor materiale pentru a crea o targă improvizată.

SURSĂ - https://cabanahimalaya.ro/

EXERCIȚIU - *Împarte grupul în echipe mici și cere fiecărei echipe să creeze o targă improvizată și să transporte un „accidentat" pe o distanță scurtă.*

SURSĂ - https://cabanahimalaya.ro/

SURSĂ - https://cabanahimalaya.ro/

CONSTRUIREA RAPIDĂ A UNUI ADAPOST IMPROVIZAT (30 minute)

- Participanții învață să folosească crengi, ramuri de la conifere, frunze, folia de supraviețuire, pelerine de ploaie, haine sau alte materiale pentru a construi adăposturi simple pentru protecție termică.

EXERCIȚIU - *În condițiile specific terenului și zonei, fiecare echipă improvizează un adăpost pentru a se proteja de vreme (frig, vânt).*

SURSĂ - https://cabanahimalaya.ro/

EXERCIȚIU ÎN ECHIPĂ DE COORDONARE A SALVĂRII (30 minute)

	– Organizează o simulare de accident montan, în care un participant este „victima” și echipa de salvare trebuie să planifice și să execute autosalvarea și salvarea. **EXERCIȚIU -** Echipele trebuie să improvizeze o metodă de transport, să stabilească roluri și să se asigure că victima este transportată în siguranță.
KIT-UL DE PRIM AJUTOR ESENȚIAL. (20 minute)	SURSĂ - https://cabanahimalaya.ro/ SURSĂ - https://cabanahimalaya.ro/
CONCLUZIE ȘI FEEDBACK (15 minute)	- După fiecare exercițiu, există o sesiune de discută cu cursanții despre ce a funcționat bine și ce ar putea fi îmbunătățit. - Participanții sunt încurajați să pună întrebări și să ofere feedback asupra tehnicilor învățate. *TEHNICILE ÎNVĂȚATE ASTAZI POT SALVA VIEȚI ÎN SITUAȚII DE URGENȚĂ REALĂ!*

MODUL DE ACȚIUNE /SUPRAVIEȚUIRE CÂND EȘTI ATACAT DE ANIMALE SĂLBATICE – activitate practică (1 oră)

SFATURI GENERALE PENTRU EVITAREA CONTACTULUI CU ANIMALELE SĂLBATICE

- **NU LĂSA HRANĂ ÎN URMĂ -** hrana umană poate atrage animale sălbatice. Asigură-te că totul este bine sigilat și nu lăsa resturi alimentare.
- **FII ATENT LA MIROSURI -** unele animale sunt atrase de mirosul produselor parfumate. Evită să folosești parfumuri intense!
- **FĂ ZGOMOT CÂND TE DEPLASEZI ÎN ZONE CU RISC -** majoritatea animalelor evită contactul cu oamenii, așa că făcând zgomot le dai ocazia să se retragă.
- **INVAȚĂ și CUNOAȘTE SEMNALELE DE AVERTIZARE -** animalele dau deseori semne înainte de a ataca (sunete de avertizare - sâsâit la șarpe, mârâit la urs).
- **ÎNVAȚĂ TEHNICI DE URGENȚĂ -** învață tehnici de prim ajutor și ia cu tine un spray de protecție (în special pentru urși).

COMPORTAMENTUL PREVENTIV

1. RECUNOAȘTEREA URMELOR ȘI COMPORTAMENTELE ANIMALELOR SĂLBATICE

- Recunoașterea urmelor poate preveni întâlnirile directe cu animalele sălbatice, permițându-ți să eviți zonele frecventate de acestea.
- Fiecare specie are tipare de comportament diferite, mai ales în prezența oamenilor. Înțelegerea acestora poate fi vitală pentru siguranță.

URS MISTREȚ LUP

SURSĂ - https://ro.pinterest.com/pin/1829656093180618/

2. URME ȘI COMPORTAMENTE SPECIFICE FIECĂRUI ANIMAL

URSUL

SURSĂ - https://dambovitapesurse.ro/urs-in-localitatea-moroeni

URME –

- Amprentele urșilor sunt mari și prezintă degete cu gheare lungi vizibile.
- Labele din față sunt rotunjite, iar cele din spate mai lungi și asemănătoare unui picior uman.
- Adesea, urmele sunt clare pe pământ umed sau zăpadă.

SEMNE DE PREZENȚĂ

- Trunchiuri zgâriate
- Excremente mari (fecale) care conțin resturi de fructe
- Urme de pași mari.

/wiki/Grato

COMPORTAMENT ȘI EVITARE

- Evită zonele în care observi urme proaspete sau resturi alimentare (ex. hrana consumată de urs).

  Dacă te afli într-o zonă cu potențial de întâlnire, fă zgomot (vorbește, cântă), deoarece urșii evită oamenii dacă îi aud.

EXERCIȚIU

- Participanții vor exersa formarea grupului într-un semicerc pentru a se face mari și intimidanți, simulând întâlnirea cu un urs.
- Vor exersa cum să folosească spray-ul anti-urs și cum să se retragă treptat.

MISTREȚUL

SURSA - https://www.romaniatv.net/tag/porc-mistret-10908

URME
– Amprentele sunt relativ mici și au forma de potcoavă, cu două degete mari în față și două mai mici în spate, care uneori nu sunt vizibile.

SEMNE DE PREZENȚĂ
– Pământ răscolit (mistreții sapă în căutarea hranei), excremente mici și zone pline de noroi unde se tăvălesc.

COMPORTAMENT ȘI EVITARE
– Mistreții sunt adesea activi la răsărit și la apus. Dacă vezi urme sau locuri proaspăt răscolite, evită zona.
Stai departe mai ales de femelele cu pui, care devin extrem de protective.

CE SĂ FACI DACĂ ÎNÂLNEȘTI UN PORC MISTREȚ?
– Încearcă să urci într-un copac sau pe o suprafață înaltă dacă ești aproape de mistreț.
– Găsește un obstacol între tine și porcul mistreț.
– Dacă mistrețul atacă, protejează-ți abdomenul și capul.
– Nu încerca să te apropii sau să sperii un mistreț.

SURSĂ - https://www.ebay.com/p/18046777561?iid=175364004379

EXERCIȚIU
Participanții vor exersa reacții rapide în fața unui mistreț care simulează atacul, identificând obstacole naturale (copaci, stânci) și urcarea rapidă într-un copac.

LUPUL

SURSĂ - https://www.facebook.com/lonewolfeconsultingservices/

URME
– Amprentele labei lupilor sunt asemănătoare celor de câine, dar sunt mai mari și mai alungite, iar ghearele sunt vizibile.

SEMNE DE PREZENȚĂ
– Urmează de obicei cărări bine stabilite, iar excremente de lup le lor conțin blană și oase mici.
– Lupii au teritorii bine definite, marcate de urme și zgârieturi.

COMPORTAMENT ȘI EVITARE
– Lupii sunt foarte precauți în prezența oamenilor și de obicei evită contactul direct.
– Dacă auzi urletele lor sau vezi urme recente, cel mai bine este să te retragi.
– Nu te apropia de un lup și nici într-un caz de o haită, mai ales dacă observi și pui de lup.

CE SĂ FACI DACĂ ÎNÂLNEȘTI UN LUP?
– Nu te apropia, nu privi lupul în ochi direct și încearcă să pari cât mai mare (ridică brațele).
– Retrage-te încet și nu fugi, deoarece fuga poate declanșa instinctul de prădător al lupului.

ȘARPELE

SURSĂ –
https://www.ebihoreanul.ro/stiri/muscatura-de-sarpe-143714.html
https://aventurainromania.ro/serpii-veninosi-vs-neveninosi/

URME
– Șerpii lasă urme sub formă de linii șerpuitoare pe nisip, pământ moale sau iarbă.

SEMNE DE PREZENȚĂ
– Șerpii neveninoși au pupila rotundă, cozile mai lungi, .
– Șerpii veninoși au pupila eliptică / elipsă, cozile mai scurte, cu lungimi mai mici.
– Sunetele caracteristice, în special pentru vipere și alte specii care sâsâie.
Pielea năpârlită, lăsată în locuri adăpostite, sub pietre sau bușteni.

COMPORTAMENT ȘI EVITARE
– Evită zonele de sub stânci, pietre sau bușteni, mai ales în zilele însorite, când șerpii stau la soare.
– Dacă observi un șarpe, rămâi nemișcat și încearcă să-l lași să se retragă.
– Majoritatea șerpilor nu sunt agresivi față de oameni decât dacă se simt amenințați.
– Lovește pământului cu un bățul înainte de a intra într-o zonă cu vegetație înaltă.
Poartă bocanci și evitarea mersului prin iarbă densă.

CE SĂ FACI DACĂ ÎNTÂLNEȘTI UN ȘARPE ?
– Nu încerca să ridici șarpele.
– **Dacă ești mușcat,** stai calm, imobilizează zona mușcată și mergi imediat la spital, mai ales dacă ești în zona cu vipere.
– 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 flacără (pentru sterilizare) și aplică o tăietură chiar între cele două înțepături provocate de colții șarpelui.
– Desfă marginile plăgii și, prin sugerea cu gura, absoarbe sângele cu venin (dacă nu ai răni sau ulcerații la nivelul gingiilor sau al mucoasei gurii).
– Spală plaga cu apă curată (fiartă) și dezinfectează cu alcool sau apă cu săpun.
– Aplică comprese reci peste plagă sau menține membrul respectiv în apă rece.

EXERCIȚIU
– Participanții exersează simularea unei întâlniri cu un șarpe, învățând să se retragă fără mișcări bruște.
– Instructorii arată cum să imobilizeze un membru mușcat de șarpe și să aplice un bandaj de presiune până la ajungerea la asistență medicală.

UTILIZAREA SPRAY-ului ANTI-URS ȘI A FLUIERELOR PENTRU AUTOAPĂRARE (5 minute)

EXERCIȚIU - folosirea spray-ului (în condiții de siguranță) și simularea emiterii sunetelor puternice pentru a descuraja animalele.

ZIUA a 5-a

Pregătirea profesorilor de educație fizică și sport și instructorilor sportivi

MINI CURS

Tehnici și procedee de supraviețuire, trai și viață

în situații de urgență

TEHNICI DE AUTOAPĂRARE

SURSĂ -https://ar.pinterest.com/pin/680958406168712867/

SURSĂ -https://www.linkedin.com/pulse/art-science-idea-evaluation-innovation-wazoku-xpvve

SURSĂ -https://www.clge.eu/2013/clge/the-second-clge-students-contest-awards

OBIECTIVE

- Învățarea tehnicilor și procedurilor de bază privind autoapărarea.
- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților dobândite.
- Feedback și discuții finale pentru îmbunătățirea cunoștințelor și abilităților.
- Ceremonia de închidere a cursului.
- Înmânare certificate de participare.

REZULTATE URMĂRITE

- Profesorii de educație fizică și sport și instructorii sportivi sunt mai informați, mai capabili și mai pregătiți pentru supraviețuire în caz de urgență.
- Profesorii de educație fizică și sport și instructorii sportivi pot transmite mai ușor cunoștințele privind situațiile de urgență și procedurile pentru protecția copiilor în situații de urgență.

EVALUAREA SE VA FACE TEORETIC ȘI PRACTIC!
NOTA MINIMĂ TREBUIE SĂ FIE NOTA 7!

ACTIVITATE PRACTICĂ - EXERCIȚIU PRACTIC PRIVIND TEHNICILE ȘI PROCEDURILE DE BAZĂ PRIVIND AUTOAPĂRAREA, prezentare + sesiune interactivă - 4 ore

OBIECTIVE

- Instruirea participanților pentru a recunoaște și să răspundă eficient la situații de pericol, dezvoltarea abilităților practice esențiale pentru a se proteja și a-și asigura siguranța personală.
- Învățarea unor tehnici de bază de autoapărare fizică, precum și strategii de evitare și gestionare a conflictelor.
- Încurajează întrebări și implicare activă din partea participanților pe parcursul activității.
- Asigură-te că fiecare participant are ocazia să se implice fizic în cadrul activității, pentru a învăța prin practică.
- Subliniază importanța siguranței în fiecare pas al activității.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

<table>
<tr><td colspan="3">10. INTRODUCERE ȘI ÎNCĂLZIRE (35 minute)</td></tr>
<tr><td colspan="2">- SCOPUL ȘI IMPORTANȚA AUTOAPĂRĂRII
(5 minute)
- Explicarea importanței cunoașterii tehnicilor de autoapărare.
- Sfaturi generale privind autoapărarea</td><td>✓ Fii pregătit! Nu fiecare atac va fi asemănător.
✓ Nu mai sta pe gânduri și exersează-le!
✓ Ai încredere în instinctele tale.
✓ Ai încredere mare în tine.
✓ Folosește un limbaj verbal agresiv.
✓ Păstrează o distanță sigură.
✓ Luptă numai dacă nu poți fugi.
✓ Folosește elemente surpriză.
✓ Nu te complica. Aplică tehnici simple și eficiente.
✓ Nu te panica dacă ești pus la pământ.
✓ Lupta se termină atunci când amenințarea nu mai există.
✓ Fii angajat 100% în luptă. Continuă până ești sigur că totul s-a terminat.
✓ Dacă adversarul știe că poți lupta, este mai dificil să devină învingător.</td></tr>
<tr><td>- ÎNCĂLZIRE GENERALĂ
(15 minute)</td><td>- Exerciții de mobilitate articulară, stretching ușor și exerciții cardio pentru activarea sistemului cardiovascular.
- Sunt esențiale pentru pregătirea corpului înainte de a începe tehnicile și procedeele de autoapărare.
- Ajută la prevenirea accidentărilor și îmbunătățesc performanța generală în timpul ședinței practice.
- Sunt concepute pentru a pregăti articulațiile și mușchii pentru activitatea fizică, pregătirea mușchilor pentru activitatea fizică și reduc riscul de accidentări și pentru a crește ritmul cardiac și</td><td>EXERCIȚII DE MOBILITATE ARTICULARĂ
Fiecare exercițiu repetat de 10-15 ori.
1.Rotiri ale gâtului - Stai drept și începe să rotești gâtul încet în cercuri complete, mai întâi în sensul acelor de ceasornic și apoi în sens invers.
2.Rotiri ale umerilor – Ridică umerii și rotește-i în cercuri mari, întâi înainte, apoi înapoi.
3.Rotiri ale brațelor - Brațele întinse în lateral, efectuează rotații mici, apoi mari, în față și în spate.
4.Rotiri ale trunchiului - Picioarele depărtate la nivelul umerilor, rotește trunchiul din talie, mai întâi în dreapta și apoi în stânga.
5.Rotiri ale șoldurilor - Stai cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și efectuează rotații lente ale șoldurilor în cercuri mari, întâi într-o direcție, apoi în cealaltă.
6.Rotiri ale genunchilor - Cu picioarele ușor apropiate, plasează mâinile pe genunchi și efectuează mișcări circulare ale genunchilor, în sensul acelor de ceasornic și invers.</td></tr>
</table>

	pentru a pregăti corpul pentru activitatea fizică intensă.	7.**Rotiri ale gleznelor –** Ridică un picior și rotește glezna în cercuri, mai întâi într-o direcție, apoi în cealaltă. Schimbă piciorul.

STRETCHING UȘOR

Menține fiecare poziție de stretching pentru 15-20 de secunde, fără a forța.

1. **Stretching pentru gât -** Înclină capul spre umăr, folosind ușor mâna pentru a adânci întinderea. Schimbă partea.
2. **Stretching pentru umeri -** Împinge un braț drept peste piept și folosește cealaltă mână pentru a trage ușor brațul către corp. Schimbă brațul.
3. **Stretching pentru triceps –** Ridică un braț deasupra capului, îndoaie-l la cot și folosește cealaltă mână pentru a trage cotul spre spate.
4. **Stretching pentru piept** - Împinge mâinile la spate, legându-le și extinzând pieptul înainte, ridicând mâinile ușor spre sus.
5. **Stretching pentru spate –** Încrucișează mâinile în față, împinge spatele în afară, coborând ușor bărbia spre piept.
8. **Stretching pentru cvadriceps -**Stând în picioare, prinde un picior la gleznă și trage-l spre fese. Menține echilibrul cu cealaltă mână pe un perete dacă este necesar. Schimbă piciorul.

EXERCIȚII CARDIO PENTRU ACTIVAREA SISTEMULUI CARDIOVASCULAR

1. **Mers rapid pe loc** - Începe cu mers rapid pe loc, ridicând genunchii cât mai sus posibil și mișcând brațele.
2. **Sărituri cu picioarele depărtate** - Sări cu picioarele depărtate și adu-ți mâinile deasupra capului, apoi revin-o în poziția inițială.
3. **Alergare pe loc cu genunchii sus** - Ridică genunchii cât mai sus, alternând picioarele într-un ritm rapid.
4. **Sărituri pe loc** - Sări pe loc, ușor și relaxat, păstrând o mișcare ritmică și controlată.
5. **Sărituri cu schimbarea picioarelor** - Sări pe loc și încercă să lovești fesele cu călcâiele alternativ, la fiecare săritură.

Exerciții de box - Dintr-o poziție de semi-genuflexiune, lansează pumnii în față ca și cum ai boxa în aer, păstrând un ritm alert și mișcând ușor din picioare.

11. ANTRENAMENT ÎN TEHNICĂ DE CĂDERE (15 minute)

Introducere în tehnicile de cădere

Învățarea tehnicilor de cădere reprezintă un proces esențial pentru tranziția între diferite niveluri de altitudine, oferind siguranță și confort în timpul execuției. Scopul principal al acestor tehnici este autoapărarea, fiind extrem de utile în viața de zi cu zi pentru a preveni accidentele și rănirile.

Aceste tehnici, atunci când sunt stăpânite corect, oferă un grad sporit de siguranță și flexibilitate, reducând considerabil riscurile asociate căderilor accidentale.

Un aspect esențial al acestui proces este abordarea progresivă, începând cu mișcările simple și continuând către cele mai complexe. Această metodologie ajută la asimilarea corectă și eficientă a tehnicilor. De asemenea, ele pot fi învățate de persoane de toate vârstele, indiferent de sex, cu condiția practicării constante și aplicării lor în contexte variate.

Principii de bază pentru tehnicile de cădere

1. **Protejarea capului -** Este fundamental să ne ținem bărbia în jos, într-o poziție fixă, ca și cum am susține o minge de tenis.
2. **Reducerea impactului -** Contactul cu solul trebuie să se realizeze folosind cât mai puține articulații, pentru a minimiza șocul asupra corpului.
3. **Gestionarea energiei -** Energia generată de cădere trebuie disipată controlat, pentru a reduce riscul de traumatisme.

TIPURI PRINCIPALE DE CĂDERI

- **CĂDERE ÎNAINTE**
  - **Ce facem? Cum cădem? -** Păstrăm bărbia aproape de piept și întindem brațele înainte, cu palmele deschise, pentru a amortiza impactul.

  De ce e important? - Protejează capul și previne rănirea la mâini.

SURSĂ – *Pécsi Egyetemi Atlétikai Club* - https://www.facebook.com/esztergomjudo/videos/el%C5%91re-es%C3%A9s-a-helyes-es%C3%A9stechnika-a-judo-legfontosabb-eleme-melyet-minden-edz%C3%A9sen/2475901199291320/?locale=hu_HU

CĂDERE ÎNAPOI

- **Ce facem? Cum cădem? -** Ne așezăm bărbia pe piept, împingem mâinile lateral și ținem spatele rotunjit, lăsând corpul să atingă podeaua treptat.
- **De ce e important? -** Evită lovirea capului și reduce impactul asupra spatelui.

SURSĂ – *Pécsi Egyetemi Atlétikai Club* - https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=t9vbBa7k

CĂDERE LATERALĂ

- **Ce facem? Cum cădem? -** Înclinăm corpul într-o parte, ne sprijinim pe o mână și pe partea laterală a corpului (șold și coapsă).
- **De ce e important? -** Protejează capul și reduce șocul asupra articulațiilor.

SURSĂ – *Pécsi Egyetemi Atlétikai Club* - https://www.youtube.com/watch?v=uTBYBAnRHYs&t=24s

RULARE CU UN UMĂR ÎNAINTE

- **Ce facem? Cum cădem? -** Ne aplecăm înainte, punem un umăr pe sol și rulăm pe diagonală, terminând în picioare sau într-o poziție de siguranță.
- **De ce e important? -** Este o metodă de amortizare folosită în sporturi și arte marțiale pentru a evita impactul direct.

RULARE CU UN UMĂR ÎNAPOI

- **Ce facem? Cum cădem? -** Ne lăsăm pe spate, rulăm pe un umăr și continuăm mișcarea până când ne ridicăm în siguranță.
- **De ce e important? -** Este utilă pentru căderi neprevăzute, protejând spatele și capul.

SURSĂ – *Pécsi Egyetemi Atlétikai Club* - https://www.youtube.com/watch?v=zN-KSS8Mt98

12. PUNCTE ȘI ZONE DUREROASE, CARE POT FI LOVITE (15 minute)

IDENTIFICAREA PUNCTELOR ȘI ZONELOR DUREROASE - Explicații și demonstrații practice privind punctele sensibile (nas, ochi, gât, inghinal, genunchi etc.) și cum pot fi folosite în autoapărare.

13. TEHNICI DE LOVIRE (40 minute)

POZIȚII DE GARDĂ ȘI LOVITURI DE BAZĂ

SURSĂ – htpps//cabanahimalaya.ro

POZIȚIA INIȚIALĂ (Fig. 1).

- Călcâiele apropiate, picioarele întinse, spatele drept, umerii relaxați, privirea înainte, brațele întinse pe lângă corp, palmele lipite de coapse.
- Este similară cu poziția „drepți” din gimnastică/armată.
- Aceasta este poziția din care se începe executarea tehnicilor de autoapărare. De asemenea este și poziția finală după încheierea execuției oricărui tip de procedeu, fie că este repetat individual sau cu partener.

SURSĂ – htpps//cabanahimalaya.ro

POZIȚIA DE GARDĂ SEMIFRONTALĂ / CLASICĂ (Fig. 2)

- În autoapărare poziția de gardă se referă la o atitudine mentală și fizică în care subiectul este pregătit să dea un răspuns optim în cazul unei situații de confruntare cu un agresor.
- În mod convențional, vom folosi poziția de gardă descrisă mai jos ca metodă de plecare în execuția tehnicilor specifice.

Cum se execută:

- **Picioarele** depărtate la o lățime de umeri cu stângul în față, genunchii ușor flexați. Greutatea corpului egal repartizată pe ambele picioare.
- **Brațele sunt ridicate** astfel: **brațul stâng** cu pumnul la nivelul feței, umărul acoperind bărbia, **brațul drept** având cotul lipit de cavitatea abdominală, iar pumnul la nivelul feței acoperind bărbia.

SURSĂ – htpps//cabanahimalaya.ro

VARIANTĂ DE POZIȚIE DE GARDĂ (Fig. 3)

- În anumite situații, nu este potrivit să fie adoptata poziția de gardă clasică.
- Se poate adopta o poziție improvizată.

LOVITURI DIRECTE DE BRAȚ

SURSĂ – htpps//cabanahimalaya.ro

LOVITURA DIRECTĂ CU BRAȚUL DIN FAȚĂ (Fig.6)

- Din poziția de gardă (Fig. 2) se extinde rapid brațul din față rotind pumnul către înainte executându-se lovitură cu partea frontală a pumnului.
- Umărul este ridicat protejând bărbia, iar brațul din spate vine în protecție suplimentară la nivelul feței.

LOVITURI DE BAZĂ CU PICIORUL

SURSĂ – htpps//cabanahimalaya.ro

LOVITURĂ BICIUITĂ ÎNAINTE CU PICIORUL DIN FAȚĂ

PASUL 1 - Din poziția de gardă (Fig. 2) se transferă centrul de greutate pe piciorul din spate, simultan cu ridicarea genunchiului din față în armare (deasupra nivelului centurii, cât mai aproape de cotul brațului din gardă) Fig. 8.
PASUL 2 - Din armarea efectuată se extinde rapid gamba având metatarsienele întinse efectuându-se lovitura propriu-zisă de biciuire cu piciorul. Ținta vizată a acestei lovituri este zona inghinală (Fig. 9).

SURSĂ – htpps//cabanahimalaya.ro

LOVITUTA ÎMPINSĂ CU PICIORUL DIN LATERAL

- **PASUL 1 -** Din poziția de gardă se transferă centrul de greutate pe piciorul din spate armându-se piciorul din față cu genunchiul cât mai aproape de piept în timp ce laba piciorului este trasă pe spate (în extensie) Fig. 10.
- **PASUL 2 -** Din această armare se extinde piciorul lovind cu talpa sau călcâiul vizând ținte ca piciorul din față al adversarului, bazinul sau abdomenul acestuia.
- O lovitură puternică și scurtă este cea mai eficientă și necesită puțin spațiu. (Fig. 11).
- Ai creat distanța, acum fugi!

LOVITURA CU COTUL

SURSĂ – htpps//cabanahimalaya.ro

PASUL 1 - Se pleacă din poziția de gardă (Fig. 12).
PASUL 2 - Cotul brațului din față se ridică circular în sus în timp ce pumnul coboară spre nivelul pieptului, iar brațul din spate efectuează o mișcare de protecție la nivelul feței cu palma deschisă.

Lovitura se execută cu cotul având uneori și/sau rol de blocaj împotriva unei lovituri de pumn.

LOVITURA DE GENUNCHI CU PICIORUL DIN FAȚĂ

PASUL 1 - Se pleacă din poziția de gardă (Fig. 14).
PASUL 2 - Se efectuează ridicarea genunchiului și împingerea acestuia către înainte odată cu extensia bazinului (Fig. 15).

Ținta vizată este zona inghinală sau abdomenul adversarului.

14. TEHNICI DE APĂRARE ȘI CONTRACARARE A ATACURILOR (1 oră)

TEHNICI DE APĂRARE ÎMPOTRIVA LOVITURILOR DIRECTE

SURSĂ – htpps//cabanahimalaya.ro

- Partenerii se află în poziție de gardă (Fig. 16) cu piciorul stâng în față.
- **Atacatorul** execută lovitură directă cu brațul din față (stâng) la nivel superior.

- **Apărătorul** execută parare cu mâna dreaptă (cu rădăcina degetelor) deviind lovitura în lateral interior. Brațul care efectuează mișcarea de apărare nu parcurge o traiectorie largă și nici nu se întinde la maxim (Fig. 17)

- **Atacatorul** execută lovitură directă (contră) cu brațul din spate (drept).
- **Apărătorul** preia lovitura de atac cu rădăcina degetelor mâinii din față deviind lovitura de la traiectoria inițială spre interior (Fig. 18).

APĂRARE ÎMPOTRIVA LOVITURII DIRECTE CU PICIORUL

SURSĂ – htpps//cabanahimalaya.ro

Partenerii se află în poziție de gardă (Fig. 19) cu stângul în față.
Atacatorul transferă centrul de greutate pe piciorul din spate simultan cu efectuarea armării prin ridicarea genunchiului (Fig. 20).

- În timp ce piciorul se extinde în lovitură având ca țintă zona abdominală, apărătorul efectuează un pas lateral spre interior cu piciorul din față scoțând astfel ținta din zona de lovire, iar cu brațul din față preia lovitura de picior deviind-o spre exterior (Fig. 21).
- Acum sunt create condițiile pentru contraatac prin lovitură de braț, lovitură de picior, secerare sau proiectare.

APĂRARE ÎMPOTRIVA LOVITURII DIRECTE CU BRAȚUL DIN FAȚĂ

SURSĂ – htpps//cabanahimalaya.ro

- Partenerii se află în poziția standard de gardă cu piciorul stâng în față (Fig. 22).

- **Atacatorul** execută lovitură directă cu brațul din față la nivelul capului, iar apărătorul face eschivă către înapoi scoțând ținta din zona de lovire (Fig. 23).
- În același timp cu eschiva, **apărătorul** execută armare cu piciorul din față lansând pe sub brațul atacatorului o lovitură de împingere cu talpa din lateral la nivelul cavității abdominale (Fig. 24).

APĂRARE ÎMPOTRIVA PRINDERII DIN LATERAL LA NIVELUL UMĂRULUI

- **Atacatorul** execută priză la nivelul umărului cu mâna stângă încercând să tragă subiectul în jos (Fig. 25).
- În această situație, **apărătorul** răspunde imediat controlând priza agresorului cu mâna dreaptă pentru a limita acțiunea atacatorului (Fig. 26).
- Imediat se execută armarea piciorului stâng controlând și brațul agresorului (Fig. 27).
- După care imediat se execută lovitură de împingere din lateral la nivelul articulației genunchiului (Fig. 28) astfel încât acțiunea agresorului să fie anulată.

APĂRARE ÎMPOTRIVA PRINDERII FRONTALE CU AMBELE BRAȚE LA NIVELUL UMERILOR

SURSĂ – htpps//cabanahimalaya.ro

- **Atacatorul** vine din față prinzând cu ambele mâini umerii apărătorului (Fig. 33).
- **Apărătorul** vine cu brațele din lateral apăsând pe articulațiile coatelor atacatorului diminuând astfel forța de acțiune a agresorului (Fig. 34).

- După care imediat execută lovitură de genunchi către înainte în zona inghinală provocând o durere intensă ceea ce conduce la stoparea acțiunii de atac (Fig. 35).

15. RECAPITULARE ȘI ÎNTREBĂRI/RĂSPUNSURI (20 minute)

- Recapitularea tehnicilor învățate: Exerciții de repetare a tehnicilor cheie.
- Întrebări și răspunsuri: Clarificarea eventualelor nelămuriri și oferirea de sfaturi practice suplimentare.

16. EXERCIȚII DE RELAXARE PENTRU REVENIREA CORPULUI LA STAREA DE REPAUS (10 minute)

SURSĂ – htpps//cabanahimalaya.ro

SURSĂ – htpps//cabanahimalaya.ro

SURSĂ – *Pécsi Egyetemi Atlétikai*

BIBLIOGRAFIE / RESURSE

SURSE ON LINE

- Inspectoratul General pentru Situații de Urgență/ IGSU, Protecția populației, https://www.igsu.ro/Comunitate/ProtectiaPopulatiei
- Departamentul pentru Situații de Urgență/ DSU, Fii pregătit, https://fiipregatit.ro/ghiduri/
- Bucureștiul Pregătit. Fundația Comunitară București, https://bucurestiulpregatit.ro.
- Cum să supraviețuiești unui cutremur. ARCEN și Re:Rise, https://antiseismic.info.
- Departamentul de Securitate Internă al S.U.A., https://www.ready.gov/be-informed
- Siteul Survival Cache, https://survivalcache.com/
- Serviciul Național de Meteorologie al SUA, https://www.weather.gov/safety
- Crucea Roșie Americană, https://www.redcross.org/get-help/
- Guvernul Australiei, Departamentul Afacerilor Interne, Strategic Planning (CASP), GUIDEBOOK, https://www.homeaffairs.gov.au/emergency/files/casp-guidebook.pdf
- Municipalities Newfoundland and Labrador (MNL), CRISIS COMMUNICATIONS GUIDEBOOK https://municipalnl.ca/site/uploads/2020/03/Crisis-Communications-Tool-Kit.pdf
- State of Alaska, gov, Emotional recovery after a crisis guidebook, Resources for Living, https://drb.alaska.gov/docs/materials/EAPemotionalRecoveryAfterACrisis.pdf
- Civil Defence Emergency Management (CDEM) Group at https://www.civildefence.govt.nz/find-your-civil-defence-group/
- Siteul The Art of Manliness - Survival Section https://www.artofmanliness.com/skills/outdoor-survival/

CĂRȚI / MATERIALE PUBLICATE

- Șerban Derlogea, Manual de Supraviețuire, Editura Amaltea, 2002.
- First Aid - Introduction - The obligation of assistance - Based on the University of Pécs Faculty of Health First Aid Programme - http://tamop.etk.pte.hu/elsosegelynyujtas/
- John 'Lofty' Wiseman - „SAS Survival Handbook"
- Dave Canterbury - „Bushcraft 101: A Field Guide to the Art of Wilderness Survival"
- Cody Lundin - „98.6 Degrees: The Art of Keeping Your Ass Alive"
- Cody Lundin - „When All Hell Breaks Loose: Stuff You Need to Survive When Disaster Strikes"
- A practical guide to crisis management, https://www.researchgate.net/publication/6755316
- Kristi Kanel, A Guide to Crisis Intervention, Fourth Edition, https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/r3c5A5_A_Guide_to_Crisis_Intervention-_4th_edition.pdf
- John Leach - "Survival Psychology"
- Bjorn Kjellstrom - "Be Expert with Map and Compass"
- Dave Canterbury - "Bushcraft 101: A Field Guide to the Art of Wilderness Survival"
- Manualul de supraviețuire ale armatei SUA (FM 21-76), https://ia600904.us.archive.org/3/items/Fm21-76SurvivalManual/FM21-76_SurvivalManual.pdf
- Larry Dean Olsen - "Outdoor Survival Skills

Secțiunea Autoapărare – Tehnici de cădere înainte:
https://www.facebook.com/esztergomjudo/videos/el%C5%91re-es%C3%A9s-a-helyes-es%C3%A9stechnika-a-judo-legfontosabb-eleme-melyet-minden-edz%C3%A9sen/2475901199291320/?locale=hu_HU

Secțiunea Autoapărare – Tehnici de cădere înapoi:
https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=t9vbBa7klj4 > Cu toate acestea, în videoclip, mușchiul fesier nu se încordează după contactul cu solul, așa că ne ridicăm șoldurile în momentul căderii

Secțiunea Autoapărare – Tehnici de cădere în lateral:
https://www.youtube.com/watch?v=uTBYBAnRHYs&t=24s

Secțiunea Autoapărare – Tehnici de Rulare cu umărul înainte/înapoi:
https://www.youtube.com/watch?v=zN-KSS8Mt98

Sursa bibliografiei: Posibilități alternative de educație fizică de zi cu zi – Răspunsuri la provocările educației fizice de zi cu zi Pécs; 2014.