

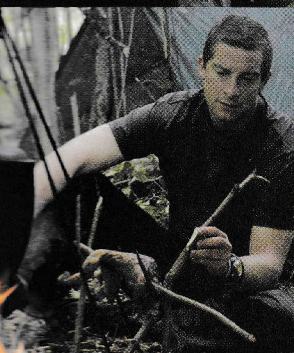
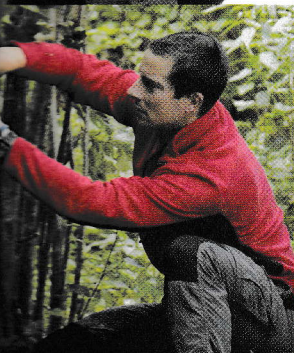
VIATA , ÎN SĂLBĂTICIE

Ghidul suprem
de explorare și fieldcraft

Bear Grylls

Traducere din limba engleză
Maria Aciobăniței

NEMIRA



Cuprins

Introducere	6
Capitolul 1 ECHIPAMENTUL	8
Capitolul 2 INSTRUMENTELE SPECIFICE	34
Capitolul 3 CAMPCRAFT ȘI PIONIERAT	52
Capitolul 4 ȘTIINȚA FOCULUI	78
Capitolul 5 HRANA ÎN TABĂRĂ.....	90
Capitolul 6 VIAȚA ÎN SĂLBĂTICIE.....	120
Capitolul 7 CUM SĂ DEVII EXPLORATOR ...	138
Capitolul 8 OBSERVAREA NATURII	170
Capitolul 9 SALVAREA ȘI PRIMUL AJUTOR ÎN TEREN	198
Capitolul 10 MINTE, TRUP, SPIRIT DE SUPRAVIEȚUIRE.....	226

Capitolul 1

ECHIPAMENTUL

Ce folosesc profesioniștii,
ce vă trebuie neapărat și ce nu

„De aventură au parte doar cei incapabili să plănuiască o expediție.”

Roald Amundsen, explorator al zonelor polare

PROTECȚIE FAȚĂ DE VÂNT, PLOAIE, FRIG, CĂLDURĂ ȘI SOARE – COMBINAȚII FATALE

Nu subestimați forțele naturii. Nu e nevoie să fiți expuși la căldura din Sahara sau la frigul crâncen din Antarctica: vremea vă poate ucide oriunde ați fi. Respectați-o, înțelegeți-o. Astfel, veți avea o șansă.

Ca să înțelegeți cum vă pot afecta combinațiile fatale de vânt, ploaie, frig, căldură și soare, trebuie să știți cum suportă organismul temperatura. Ființele umane sunt „homoterme”. Asta înseamnă că își mențin temperatura corpului la un nivel constant. Pentru asta, am dezvoltat diverse mecanisme. De exemplu, când ni se face cald, transpirăm – felul în care organismul se răcorește; când ne e frig, tremurăm –, o acțiune reflexă, care face mușchii să se miște și să creeze căldură consumând energie.

Reglarea temperaturii în acest fel este esențială pentru supraviețuire. Corpul e alcătuit dintr-un nucleu fierbinte (casa organelor vitale precum creierul, inima, plămânii, ficatul și rinichii), înconjurat de un înveliș protector, mai rece (mușchii, pielea și grăsimea). Nucleul fierbinte are aproximativ 36,8 °C. Chiar și în medii cu climă extremă, temperatura corpului nu ar trebui să varieze mai mult de două grade în plus sau în minus. Dacă se întâmplă, avem necazuri. Dacă temperatura corpului crește peste 42,7 °C sau scade sub 28,8 °C, murim – ori de hipertermie, ori de hipotermie.

Chiar și la temperaturi mai joase, extremele de cald și frig ne pot perturba drastic. Este mai ușor decât credeți să sucombați din pricina gerului și hipotermiei când sunteți afară, în frig, sau să vă deshidratați când vă e prea cald. Vom discuta mai târziu despre cum să faceți față acestor probleme dacă le întâmpinați. Dar e mult mai bine să le evitați de la bun început, motiv pentru care este esențial să aveți cunoștințe solide despre cum să vă protejați de forțele naturii. Și prin „adăpost” nu înțeleg doar corturi și saci de dormit. Mă refer și la haine și încălțăminte. La urma urmei, ele reprezintă prima linie de apărare în fața extremelor.



*Nu contează unde sunteți. Trebuie să fiți bine pregătiți
pentru ca forțele naturii să nu vă învingă.*

ÎNCĂLȚĂMINTEA – CUM O ALEGEM ȘI CUM O ÎNGRIJIM

„Soldatul e pe cât de bune îi sunt picioarele”, zice un vechi proverb. Așa este. Întrebați orice membru al forțelor armate care și-a făcut serviciul militar în sudul Afganistanului. Acolo, cele mai multe lupte se dau în Zona Verde, regiunea fertilă, cu vegetație luxuriantă, de pe malul râurilor. Terenul e adesea mlăștinos și înșelător și, oricât de bună ar fi încălțăminte soldaților, pielea poate să rămână udă ore, chiar zile, întregi. În cele din urmă, când se usucă, se crapă și doare. Poate să apară o infecție. Odată instalată, vă așteaptă o perioadă neplăcută și dureroasă.

Cu puțin noroc, nu ajungeți să umblați prin Zona Verde. Dar sigur dați de o mare varietate de terenuri și e important ca încălțăminte să facă față. Drumurile lungi pot fi chinuitoare pentru picioare. Trebuie să le asigurați tot confortul.

Ocupați-vă de cizmele incomode înainte să fie prea târziu. În armată, arsurile solare sunt considerate autoprovocate prin neglijență și fac parte din categoria delictelor pedepsite de Curtea Marțială. La fel, starea picioarelor sunt propria voastră responsabilitate. Așadar, ori de câte ori aveți la dispoziție câteva minute, uscați-le, verificați-le și păziți-le ca pe ochii din cap, pentru că, fără doar și poate, viața fără ele devine mult, mult mai grea.

GHETELE

Încălțăminte sport pare confortabilă (și arată grozav), dar pentru majoritatea activităților în aer liber nu e bună. Absoarbe umezeala, se răcește, irită și se distruge. Aleg asemenea încălțăminte pentru o expediție numai atunci când am mult de urcat în condiții moderate și am nevoie de flexibilitatea oferită de încălțăminte specială pentru alergat. Dar, cum spuneam, prețul este că se udă ușor și cam așa rămâne.

O pereche de ghete solide și de calitate pentru o excursie va rezista multă vreme și va va ține picioarele în formă. Într-o lume ideală, pentru fiecare tip de teren e nevoie de un anumit tip de încălțăminte, dar nu e nici practic, nici convenabil. Mai bine alegeți încălțăminte bună la toate.

O pereche cu aproximativ o jumătate de număr mai mare e o idee bună. Așa puteți să purtați o pereche de șosete groase (importante pentru confort și pentru prevenția bășicilor). Iar piciorul se poate dilata când se încălzește.

Respectiv, ghetele înalte, care susțin glezna, sunt cruciale pe teren denivelat. Trebuie să fie trainice, dar ușoare (câteva zeci de grame în plus la o drumeție de o zi pot crește mult consumul de energie). Ghetete cu ocheti și inele D sunt foarte folositoare dacă încercați să ajustați șireturile cu mâinile reci.

Materialul tradițional pentru ghetete este pielea. Are o rezistență naturală la apă până la un punct (mai mare dacă e tratată) și lasă transpirația să se evapore. Unele cizme de piele sunt căptușite cu materiale ca GORE-TEX, care le face impermeabile, dar nu lasă piciorul să respire. După o zi lungă în natură, poate deveni o adevărată problemă.

Este o idee bună să purtați cizmele înainte să petreceți un timp îndelungat cu ele în natură. Puneți-vă ghetetele cu șosetele pe care le veți folosi probabil mai des, legați-le șireturile și stați un minut sau două cu picioarele într-un vas cu apă. Apoi mergeți până se usucă. Acest procedeu le modelează pe piciorul vostru, dar înmoaie și pielea și le face mai ușor de purtat.

Nu voi uita niciodată prima zi de simulare a unui antrenament de bază în Legiunea Străină în nordul Africii. Ni s-a dat echipamentul și, înainte să vedem măcar unde urma să dormim, am primit ordin să facem primul exercițiu – un



O pereche de ghetete bune la toate poate să vă asigure succesul în misiune.

marș lung. Am pornit în ghetete noi, de piele, rigide și lucioase, cu o pereche de șosete foarte subțiri, pe kilometri întregi de deșert pietros și nisipos.

Nu după mulți kilometri, îmi dăduse sângele la picioare și îmi amintesc foarte bine că făceam parte dintr-o mulțime de foști deținuți și mercenari care șontăcăiau și mergeau în vârful picioarelor ca niște babe în agonie prin deșert. Unii recruți abia după multe săptămâni au putut să meargă din nou fără dureri. Am învățat o lecție în ziua aceea: mergeți cu ghetete ca să vă obișnuiți și să nu credeți c-o să le încerce Legiunea în locul vostru.

Șosetele

Lâna este, de departe, cel mai bun material pentru șosete. Absoarbe transpirația și, spre deosebire de alte materiale, permite evaporarea umezelii. Întotdeauna să aveți în rucsac o pereche de șosete uscate. Nu purtați niciodată șosete găurite. Nu doar pentru că vă ceartă mama! Mai important e că materialul din jurul găurii se udă de la transpirație, se răsucesce și formează un cerc rigid. Rezultatul va fi o bășică dureroasă. (Am văzut o dată un soldat storcând sânge din șosete din cauza bășicilor. Nu e deloc distractiv.)

Cum să vă îngrijiți picioarele și încălțăminte

Soldații din Marina Regală Britanică și cea mai mare parte a forțelor speciale din lume, inclusiv 21 SAS, unde am făcut și eu serviciul militar, sunt bine antrenați pentru a parcurge distanțe mari pe jos. Prin urmare, au dezvoltat o serie de tehnici de îngrijire a ghetelor și picioarelor.

- Dacă ghetetele sunt ude când le scoateți, puneți ziare în ele. Uscați-le într-un loc cald și aerisit, dar nu *prea* cald sau direct la o sursă de căldură, pentru că se vor usca uleiurile naturale din piele și materialul va crăpa.
- Dacă dați șireturile cu ceară, vaselină sau grăsime pentru piele, nu mai îngheață în cazul în care se udă.
- Șosetele de rezervă sunt obligatorii. Dacă vă udați la picioare – la un moment dat, e inevitabil –, schimbați-vă șosetele cât puteți de repede. Dacă este posibil, uscați-vă ghetete înainte de a le încălța din nou. Dacă nu, storceți șosetele și așteptați până la sfârșitul zilei să le înlocuiți cu altele uscate. (Șosetele impermeabile, care lasă aerul să circule sunt bune de rezervă, dacă vă aflați pe un teren ud și rece.)
- Dacă purtați două pereche de șosete, e mai ușor să împiedicați frecarea picioarelor transpirate de cizme în drumetriile lungi.



ÎMBRĂCĂMINTE PENTRU MEDII ȘI CONDIȚII DIFERITE

Mai mult decât orice, hainele vă oferă protecție față de mediu. În condiții extreme, îmbrăcămintea potrivită poate face diferența dintre viață și moarte. Chiar și în climate mai temperate, hainele pot asigura succesul sau eșecul expediției.

Hainele pe care trebuie să le purtați în aer liber depind, evident, de condițiile atmosferice la care vă așteptați. Dar, indiferent ce purtați, trebuie

să vă îngrijiți îmbrăcămintea. De aceea unitățile militare, inclusiv Forțele Aeriene SUA, își învață soldații să respecte principiul **COLDER**. Este la fel de folositor civililor pe cât le este și lor:

C (Clean – curat): Păstrați îmbrăcămintea **CURATĂ**. Vara, este important pentru igienă și confort. Iarna, hainele curate vă țin mai bine de cald. Dacă sunt pline de noroi și grăsime, își pierd din calitățile izolante.

O (Overheating – supraîncălzire): Evitați **SUPRAÎNCĂLZIREA**. Când vi se face prea cald, transpirați – este mecanismul natural al organismului de a se răcori. Problema cu transpirația excesivă în natură e că transpirația este absorbită de haine, ceea ce le scade calitatea izolantă. De asemenea, când transpirația se evaporă, corpul se răcorește. Ambele aspecte înseamnă că, dacă vă supraîncălziți acum, vă va fi frig mai târziu, așa că e mai bine să evitați purtând haine pe care le puteți lărgi ușor sau la care puteți închide fermoarele, ca să nu mai transpirați.

L (Layers – straturi): Purtați haine **LARGI** și în **STRATURI**. Cea mai bună izolare o asigură buzunarele cu aer. Dacă purtați mai multe tricouri largi, veți crea câteva straturi izolatoare de ceea ce profesioniștii numesc „aer stagnant”. Aceste straturi vă vor încălzi mai bine decât un singur pulover gros, care nu are straturi cu aer stagnant. Dacă purtați mai multe straturi înseamnă și că le puteți scoate ușor dacă începeți să vă supraîncălziți. Și mențineți straturile largi, pentru că hainele strâmte împiedică circulația sângelui, ceea ce vă dă senzația de frig și amorțeală.

D (Dry – uscat): Păstrați-vă hainele **USCATE**. Îmbrăcămintea udă poate epuiza căldura corpului, iar când instalați cortul pentru noapte, o prioritate trebuie să fie uscarea hainelor care s-au udat, fie din exterior (din cauza ploii, a zăpezii sau gerului), fie din interior (de la transpirație). În natură, umezeala e adesea greu de evitat. Alegeți un strat exterior hidrofug, dacă sunt șanse să se întâmple așa ceva.

E (Examine – a examina): **EXAMINAȚI** hainele cu atenție. Vor fi folosite mult timp, deci e important să aveți grijă de starea în care se află și, dacă trebuie...

R (Repair – a repara): **REPARAȚI** hainele. Îmbrăcămintea ar trebui întreținută corect și găurile trebuie cusute de cum apar. E uimitor cât de repede găurile mici se fac găuri mari. După ce se întâmplă, hainele nu-și vor mai îndeplini scopul pentru care le-ați ales și pierdeți un avantaj important față de forțele naturii.

După ce ați înțeles principiul **COLDER**, puteți începe să vă gândiți la ce fel de îmbrăcămintă trebuie să purtați în excursie.



*Nu uitați că hainele sunt prima linie
de apărare în fața forțelor naturii.*

Să începem cu începutul: trebuie să alegeți cu grijă lenjeria. Dacă e prea multă sau nepotrivită, vă încălziți prea tare și vă iritați. Dacă e insuficientă, înghețați de frig.

Dacă vă așteptați ca vremea să fie foarte rece, gândiți-vă la o lenjerie termică ce vă acoperă și mâinile, și picioarele. Aveți grijă să nu fie prea strâmtă – vă poate îngreuna circulația sângelui, împiedicând-o să-și îndeplinească rolul de a transporta oxigenul în organism și de a îndepărta reziduurile de celule. Feriți-vă de lenjeria de bumbac, care este bună pentru vreme uscată, dar își pierde calitatea izolatoare dacă se udă (de la umezeală exterioară sau interioară). Lâna sau materialele sintetice, din care se evaporă umezeala, sunt mult mai bune.

Bluzele

Ar trebui să evitați pe cât posibil bumbacul, repet. Bluzele de lână țin cald chiar și când se udă (unul dintre avantajele lor cheie față de hainele din fibre sintetice), dar există și o gamă largă de lână sintetică ce se usucă repede, e călduroasă și, în unele cazuri, protejează împotriva apei și a vântului. Unul dintre lucrurile mele preferate pe care îl folosesc des, cu un polar sau o bluză, e o jachetă ușoară anti-vânt care se poate pune peste un polar sau pe sub geacă. Captează și izolează căldura foarte bine, ține vântul la distanță și e ușor de îmbrăcat sau de scos. De asemenea, se rulează ușor într-un ghem și e ușor și simplu de cărat.

Pantalonii

Când sunteți pe teren, pantalonii vor avea de suferit. Trebuie să fie rezistenți, dar ușori și ușor de uscat. Pantalonii standard pentru Armata Britanică sunt buni, mai ales pentru că au până la zece buzunare, care pot fi utile pentru transportarea în siguranță a obiectelor. Ar trebui să aveți și o pereche de pantaloni impermeabili. Ei vin peste pantalonii obișnuiți și ar trebui să fie destul de largi, ca să nu transpirați, dar și pentru a-i îmbrăca ușor peste cizme.

Jachetele

Gândiți-vă la jachetă ca la o scoică. Trebuie să fie impermeabilă și anti-vânt. Dar mai sunt câteva lucruri pe care trebuie să le luați în considerare. Jacheta trebuie să fie mare cât să vă permită mai multe straturi pe dedesubt când e frig și să lase aerul să circule când e cald. Un fermoar acoperit nu lasă

Respectând condițiile de vreme, trebuie să aibă și o glugă impermeabilă, mare cât să acopere o șapcă. Atât gluga, cât și încheieturile se recomandă să aibă manșete cu scai sau elastic ca să țină apa și vântul la distanță și să mențină în interior aerul izolator. Aveți grijă să aibă un buzunar exterior destul de încăpător pentru o hartă.

Poate fi tentant să cumpărați o jachetă camuflaj. Dar dacă aveți un accident și oamenii vă caută? O jachetă aprinsă la culoare vă face mai vizibil pentru o posibilă echipă de salvare. Într-o situație pe viață și pe moarte, ar fi esențială pentru supraviețuire.

CUM VĂ PROTEJAȚI EXTREMITĂȚILE

Mănușile

Nu e nevoie să vă spun eu cât de greu este când mâinile îți îngheață bocnă. Alături de picioare, sunt părțile corpului cel mai greu de menținut calde. Am vorbit deja despre importanța șosetelor bune (vezi pagina 14). Când e frig, mănușile bune sunt la fel de importante.

Mănușile fără degete sunt cele mai bune pentru retenția căldurii, dar au dezavantajul că sunt puțin incomode când trebuie să folosești degetele, ceea ce sigur va trebui să faceți. Nu este o idee rea să purtați o pereche de mănuși subțiri pe sub mănușile fără degete ca să puteți scoate stratul exterior și să mențineți totuși căldura. Dar aveți grijă, e foarte ușor să pierdeți sau să scăpați mănușile, așa că ar trebui să legați fiecare pereche cu un șiret prins de mâneci. Pare ceva ce ar fi făcut mama când erați mici, dar eu încă fac asta când urc pe munte. Dacă e frig și scapi o mănușă de pe fața muntelui poate să însemne finalul expediției.

Eu am mereu în rucsac o rezervă de mănuși interioare – pentru orice eventualitate. De multe ori a trebuit să le împrumut oamenilor care aveau probleme.

Căciuli și pălării

Acestea îndeplinesc două roluri: vă țin de cald când e frig și vă protejează de soare.

Puteți să pierdeți enorm de multă căldură prin creștetul capului când e rece – până la 50% din căldura corpului când temperatura de afară este de 4 °C. Cea mai bună căciulă e o cagulă de lână, care poate acoperi tot capul când e ger, dar se poate și rula ca să semene cu o căciulă de lână obișnuită. Nu este