

**LBRIS**

We know  
books

**JOHN 'LOFTY' WISEMAN**

**SAS**

**GHIDUL**

**SUPRAVIETUIITORULUI  
CUM SĂ SUPRAVIETUIEȘTI  
ORICÂND ȘI ORIUNDE**

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză de  
VALENTINA POPA, ALEXANDRU MACOVESCU

ORION

*Al treilea nivel trebuie să fie antrenamentul, ceea ce nu înseamnă să încerci ceva o singură dată, ci să dobândești abilități și să nu le uiți. Procedând astfel, nu numai mintea, ci și trupul tău vor fi antrenate.*

*Vârful piramidei este trusa de supraviețuire. Echipamentul adecvat și proviziile sunt lucruri absolut necesare, dar supraviețuitorul nu știe pentru ce situații să se echipeze. De aceea trusa de supraviețuire îți va spori considerabil șansele de reușită. Aducă instinctului de supraviețuire, pe care ți-l poți dezvolta, cunoștințele, antrenamentul, echipamentul necesar, și vei fi pregătit pentru orice.*

## CUPRINS

INTRODUCERE .....	7
1. NOȚIUNI DE BAZĂ.....	12
2. STRATEGIA .....	64
3. CLIMA ȘI ECOSISTEMELE .....	80
4. HRANA .....	148
5. TABĂRA.....	330
6. INTERPRETAREA SEMNELOR.....	458
7. LA DRUM.....	486
8. MENȚINEREA STĂRII DE SĂNĂTATE .....	510
9. SUPRAVIEȚUIREA PE MARE .....	618
10. SALVARE .....	646
11. DEZASTRE.....	674
POSTFAȚĂ .....	731



# NOȚIUNI DE BAZĂ



Începe prin a te pregăti să fii un supraviețuitor. Și când spun asta mă refer la pregătire sub toate aspectele posibile. După ce vei parcurge capitolul acesta, vei fi sigur că ai cu tine echipamentul potrivit pentru orice expediție ai vrea să întreprinzi. Aici aduc în discuție ideea de a purta asupra ta o trusă mică, cât să încapă în buzunar, în care să ai obiecte-cheie pentru supraviețuire și pe care trebuie s-o iei cu tine oriunde mergi.

Cuțitul este cel mai important obiect pentru supraviețuire. Trebuie să ți-l alegi și să-l folosești cu grijă, păstrându-l totodată într-o condiție perfectă.

La fel de importantă este propria-ți pregătire, căci trebuie să fii gata să înfrunți pericolele și greutățile condițiilor-limită, atât din punct de vedere fizic, cât și din punct de vedere psihologic. Este necesar să înțelegi perfect nevoile vitale, în special pe cea de apă, și să cunoști modalitățile de a o obține.

<b>LUCRURI ESENȚIALE</b>	
<b>PENTRU SUPRAVIEȚUIRE.....</b>	<b>14</b>
<b>Fii pregătit!.....</b>	<b>17</b>
<b>Documentează-te! .....</b>	<b>19</b>
<b>Planifică!.....</b>	<b>20</b>
<b>Pregătește-ți echipamentul! .....</b>	<b>21</b>
<b>Așteaptă-te la neprevăzut! .....</b>	<b>33</b>
<b>TRUSA DE SUPRAVIEȚUIRE .....</b>	<b>34</b>
<b>GEANTA DE SUPRAVIEȚUIRE .....</b>	<b>39</b>
<b>CUȚITELE.....</b>	<b>43</b>
<b>FAȚĂ ÎN FAȚĂ CU DEZASTRUL.....</b>	<b>47</b>
<b>Nevoi vitale .....</b>	<b>49</b>
<b>APA .....</b>	<b>50</b>
<b>Cum găsești apă.....</b>	<b>51</b>
<b>Fenomenul de condens .....</b>	<b>54</b>
<b>Apa din plante .....</b>	<b>58</b>
<b>Apa din animale.....</b>	<b>61</b>
<b>SAREA.....</b>	<b>62</b>

## LUCRURI ESENȚIALE PENTRU SUPRAVIEȚUIRE

Specia umană s-a stabilit și trăiește în aproape toate colțurile lumii. Chiar și în teritoriile atât de inospitaliere încât nu pot oferi un cămin în adevăratul sens al cuvântului, oamenii au găsit o cale de a exploata resursele existente, fie că au făcut-o cu ajutorul vânătorii sau prin a culege roadele pământului, și și-au pus la încercare îndemânarea în fața naturii, fie doar și pentru că lucrul acesta le-a oferit o satisfacție personală.

Aproape pretutindeni natura îți pune la dispoziție tot ceea ce ai nevoie pentru a supraviețui. În unele locuri, proviziile sunt din belșug, în altele sunt sărăcicioase și ai nevoie de simț practic, cunoștințe și iscusință pentru a utiliza resursele disponibile. Însă și mai importantă este dorința de a trăi. Atât bărbații, cât și femeile au demonstrat că pot supraviețui în cele mai vitrege condiții, însă au reușit s-o facă datorită determinării care i-a însuflețit – fără aceasta, abilitățile și cunoștințele pe care le vei deprinde după ce parcurgi cartea de față vor fi nefolositoare dacă nu-ți dorești cu toată ființa ta să supraviețuiești.

Supraviețuirea este arta de a te menține în viață. Orice echipament ai avea cu tine trebuie privit ca un bonus. Trebuie să știi cum să obții totul din natură și cum să folosești resursele la maximum, cum să atragi atenția asupra ta pentru a fi găsit de echipele de salvare, cum să traversezi cu bine un teritoriu necunoscut și să te întorci la civilizație dacă nu se întrevede șansa de a fi salvat, cum să călătorești pe jos fără hartă sau busolă. Trebuie să știi cum să ai o condiție fizică bună, iar dacă te îmbolnăvești sau ești rănit, să fii capabil să te vindeci pe tine sau pe ceilalți. Trebuie să poți să te îmbărbătezi și să le ridici moralul celor care se află în aceeași situație cu tine.

Lipsa echipamentului nu înseamnă că nu ești echipat, căci mereu vei avea bagajul de abilități și experiența ta, însă acestea

nu trebuie lăsate la voia întâmplării și sfatul meu este să-ți îmbunătățești tot timpul cunoștințele.

Suntem obișnuiți să supraviețuim în locul nostru de baștină – chiar dacă nu ne privim viața din această perspectivă – însă supraviețuitorul adevărat trebuie să învețe să reziste atunci când este scos din mediul pe care-l cunoaște sau când peisajul se schimbă dramatic din cauza omului sau prin forța naturii. Oricine, tânăr sau bătrân, indiferent de statut social, se poate afla la un moment dat într-o situație-limită. Tot mai mulți oameni călătoresc cu avionul peste tot în lume, traversează apele în nave mai mici sau mai mari, urcă dealuri și escaladează lanțuri montane, alegând să-și petreacă vacanțele în regiuni tot mai exotice, astfel că situațiile cu care se pot confrunta sunt din ce în ce mai diverse.

Însă abilitățile de supraviețuire nu sunt necesare numai în situații extreme precum prăbușirea unui avion peste un vârf de munte, naufragiul unei nave în zona tropicelor sau atunci când ți se strică mașina în mijlocul deșertului. De fiecare dată când îți pui centura de siguranță atunci când te urci în mașină îți oferi șanse sporite de supraviețuire. Când te asiguri înainte de a traversa o șosea sau când te asiguri că focul pe care l-ai făcut în aer liber nu se poate extinde și doar apoi te duci la culcare, aplici din instinct niște tehnici de supraviețuire. Asemenea deprinderi înrădăcinate în mintea ta trebuie dezvoltate în aceeași măsură ca abilitățile.

Principalele elemente ale supraviețuirii sunt hrana, focul, adăpostul, apa, reperele și menținerea unei stări de sănătate bune. Pentru a le aranja în ordinea importanței, vom folosi prescurtarea PLAN. Indiferent unde te-ai afla în lume, acestea rămân neschimbate, fie că te afli la Polul Nord, în deșert, în junglă, pe mare sau pe un țărm.

### **P – Protejează-te!**

Trebuie să te asiguri că ești protejat de alte pericole, cum ar fi o avalanșă pe punctul de a se produce, un foc ce poate izbucni în pădure sau vreo substanță inflamabilă gata să explodeze. Rămâi întotdeauna în locul în care s-a produs incidentul atâta vreme cât te afli în siguranță

și asigură-te că ești ferit de alte primejdii. Va trebui să-ți încropești un adăpost și să faci un foc, în cele mai multe cazuri. Am să-ți dau câteva motive pentru care e bine să rămâi mereu la locul evenimentului:

1. Poți să te folosești de dărâmături pentru a-ți face un adăpost, pentru a da semnale etc.;
2. Urma lăsată de dezastru pe suprafața pământului e mai mare, deci locul e mai ușor de găsit;
3. S-ar putea să fie răniți lângă tine, imobilizați;
4. Rămânând pe loc, îți conservi energia;
5. Pentru că nu ți-ai schimbat poziția și ai rămas pe aceeași rută, timpul de salvare va fi minim.

### **L – Locul – atrage atenția asupra lui!**

Următorul pas după construirea unui adăpost este să dai semnale de urgență. Trebuie să atragi atenția asupra locului în care te afli. Fă lucrul acesta cât mai repede posibil, pentru a ușura sarcina echipelor de salvare.

### **A – Aprovizionare – găsește resurse!**

Câtă vreme aștepti să fii salvat, caută apă și hrană pentru a-ți completa proviziile făcute în caz de urgență.

### **N – Noțiuni despre reperare – nu-ți schimba poziția!**

Un set de repere bune te vor asigura că nu te abați de la drum și pot contribui la evitarea unei situații-limită. Dacă totuși te trezești izolat, trebuie să rămâi întotdeauna acolo unde ești.

### **Vindecă-ți rănilor!**

Trebuie să fii propriul tău doctor și să-ți urmărești în permanență și cu deosebită atenție starea de sănătate. Vindecă-ți bășicile atunci când apar, nu le lăsa să se infecteze. Supraveghează-ți tovarășii de drum și rezolvă orice problemă imediat ce apare. Dacă sunt persoane care șchiopătează, rămân în urmă sau dacă observi o schimbare în comportamentul lor, oprește-te și tratează cât mai repede afecțiunile.

## **FII PREGĂTIT!**

Acest motto<sup>1</sup> al cercetașilor e cum nu se poate mai potrivit. Oricine pornește într-o călătorie sau pregătește o expediție ar trebui să se ghideze după el, încercând să afle cât mai multe despre situațiile pe care ar putea să le întâlnească și despre abilitățile și echipamentul de care ar avea nevoie pentru a le depăși. E de bun-simț să te pregătești, să iei cu tine echipamentul potrivit și să planifici totul cât mai minuțios.

Bagajul poate face diferența dintre eșec și izbândă, însă, în special atunci când își pregătesc rucsacul, mulți oameni iau la început prea multe lucruri cu ei și doar o experiență nefericită îi învață de ce au nevoie de fapt și care sunt obiectele la care pot renunța fără probleme. Nu e deloc distractiv să te căznești să mergi cu un rucsac imens în spinare, umplut până la refuz cu lucruri absolut nefolositoare, gândindu-te că ai da orice să fi avut la tine o torță sau un desfăcător de conserve. Nu e ușor să îți faci bagajul astfel încât să ai fix ce-ți trebuie și nimic mai mult.



### **LISTA DE ÎNTREBĂRI PRIVIND ECHIPAMENTUL**

Înainte de a pleca într-o călătorie sau într-o expediție, fă-ți o listă și pune-ți următoarele întrebări:

- Cât timp voi fi plecat? De câtă mâncare am nevoie în perioada asta? E absolut necesar să iau apă cu mine?
- Am îmbrăcăminte potrivită climei de acolo? Am destule rânduri de haine? Mi-ajunge o pereche de bocanci sau mai trebuie să iau una de rezervă, din pricina terenului și a mersului mult pe jos?
- De ce echipament special am nevoie pentru mediul respectiv?
- Ce trusă medicală e potrivită pentru călătoria pe care-o fac?

<sup>1</sup> „Fii pregătit” (*Be prepared*) este motto-ul folosit încă din 1907 de toți cercetașii din lume și presupune să fii gata fizic și psihic să-ți faci datoria în orice moment (n. tr.).

Ai grijă să fii bine pregătit fizic pentru drumul pe care plănuiești să-l faci. Cu cât ești mai bine antrenat din punct de vedere fizic, cu atât călătoria va fi mai ușoară și mai plăcută. Dacă ai de gând să urci niște dealuri, fă exerciții fizice regulat înainte de a pleca, încălțat cu bocancii de drumeție. Pentru a-ți tonifia musculatura, cară o pungă cu nisip când mergi la serviciu și pe drumul de întoarcere acasă. Un alt factor important este psihicul. Ești sigur că ești capabil să faci călătoria, te-ai pregătit îndeajuns și ai echipamentul necesar pentru a ajunge cu bine la capătul ei? Înainte de a porni la drum, alungă orice urmă de îndoială care te sâcăie.

Fă-ți întotdeauna planuri pentru împrejurări neprevăzute, în caz că se întâmplă ceva rău. Rareori socoteala de-acasă se potrivește cu cea din târg. Ce faci dacă ceva te împiedică să-ți îndeplinești obiectivul? Ce faci dacă ți se strică mașina sau dacă vremea și relieful sunt mai aspre decât te așteptai? Dacă ești într-un grup, cum vă regăsiți dacă vă pierdeți unii de alții? Ce te faci dacă se îmbolnăvește cineva?

### Controalele medicale

Fă-ți investigații medicale amănunțite și asigură-te că ai făcut toate vaccinurile necesare pentru regiunea în care dorești să călătorești. Există vaccinuri contra febrei galbene, holerei, tifosului, hepatitei, variolei, poliomielitei, difteriei și tuberculozei, iar injecția antitetanos este obligatorie. Respectă intervalul dintre doze, chiar dacă asta înseamnă mult timp pierdut – vei obține protecție totală împotriva febrei tifoide doar după ce faci cele trei injecții în decurs de șase luni. Dacă treci printr-o zonă afectată de malarie, ia-ți la tine cantitatea potrivită de medicamente antimalarie. Aceste pastile trebuie luate cu două săptămâni înainte de călătorie, astfel încât organismul să capete rezistență înainte ca tu să ajungi în zona de risc, iar tratamentul se continuă timp de 30 de zile de la întoarcere.

Mergi la stomatolog și verifică-ți starea de sănătate a danturii. Dinții care în mod normal nu dor pot deveni sensibili în regiunile cu climă rece. Măcar să pleci la drum sănătos tun!

Alcătuiește o trusă medicală care să conțină tot ce ai nevoie, iar dacă pleci la drum împreună cu un grup, asigură-te că aceasta e suficientă și pentru ceilalți. Dacă un membru al grupului nu are o pregătire fizică bună, e indicat să-l lași acasă? E o decizie dificil de luat între prieteni, însă trebuie s-o iei, pentru că pe termen lung contează. Totodată, gândește-te cât de capabil este fiecare membru al grupului să facă față condițiilor vitrege, riscurilor și situațiilor-limită. Greutățile pot scoate la iveală fața necunoscută a unei persoane, așadar, atunci când planifici o expediție de grup este bine să fii selectiv în alegerea tovarășilor de drum.

### DOCUMENTEAZĂ-TE!

Nu poți spune niciodată că deții toate informațiile posibile în ceea ce privește o anumită destinație. Vorbește cu oameni care cunosc deja locul spre care te îndrepti, citește cărți, studiază hărți și asigură-te că ai în bagaj hărți de actualitate, pe care te poți baza. Află tot ce poți despre localnici. Sunt oameni prietenoși și săritori sau sunt precauți în relațiile cu străinii? Există obiceiuri și tabuuri specifice locului?

Cu cât cunoștințele tale despre stilul de viață al localnicilor sunt mai amănunțite – mă refer în special la comunitățile neoccidentale, acolo unde viața este strâns legată de zona geografică – cu atât vei deține mai multe informații despre supraviețuire, dacă se-ntâmplă să ai nevoie de ele. Metodele autohtone de construire a adăposturilor și de aprindere a focului, găsirea hranei existente în sălbăticie, a plantelor tămăduitoare și a surselor de apă, toate acestea le vei deprinde plecând de la o înțelegere profundă a mediului înconjurător.

Studiază cu atenție hărțile pe care le ai la dispoziție, obișnuiește-te cu teritoriul înainte de a-l vedea și strânge toate informațiile

posibile despre relief: În ce direcție durg râurile și cu ce viteză, unde formează cascade, care sunt locurile în care firul apei coboară abrupt și în ce zone sunt curenți periculoși? Ce înălțime au dealurile și munții și cum arată versanții – sunt acoperiți de zăpadă? În ce direcție sunt îndreptate crestele? Ce tip de vegetație există în regiunea respectivă, ce specii de copaci poți întâlni și unde? Când răsare și când asfințește soarele? Cât de vizibilă este luna pe cer, în ce fază se află? Când se produc mareele și ce înălțime au, care este direcția predominantă a vântului și cu ce putere suflă? Care sunt condițiile meteo probabile?

## PLANIFICĂ!

Dacă pornești într-o expediție de grup, organizează întâlniri frecvente cu membrii acestuia, în care să discutați despre ceea ce vă propuneți. Desemnează persoane care să îndeplinească anumite funcții: medic, translator, bucătar, responsabil cu echipamentul special, mecanic auto, șofer, călăuză și așa mai departe. Asigură-te că toată lumea știe cum se folosește echipamentul și că aveți lucruri de rezervă – mai ales baterii, combustibil și becuri.

Gândește expediția pe etape: etapa inițială, obiectivul și recuperarea. Definește clar scopul fiecăreia și fă-ți un grafic al timpului. Fă câte un plan pentru fiecare situație de urgență, de pildă în caz că vi se strică mașina, se îmbolnăvește cineva sau în caz de evacuare în urma unui accident grav.

Atunci când calculezi durata călătoriei, mai ales dacă faceți drumul pe jos, fii generos și alocă mult timp pentru parcurgerea lui. E mai bine să subestimezi grupul și să vă lăsați plăcut surprinși că v-ați depășit limitele. A face presiuni asupra tovarășilor de drumeție pentru a respecta un program foarte ambițios nu numai că produce stres și conduce la oboseală fizică, dar atrage după sine asumarea unor riscuri și decizii greșite, ceea ce în mod frecvent declanșează evenimente nefericite. Nu poți lua dintr-odată toată cantitatea de apă de care aveți nevoie, dar trebuie să reumpli

recipientele pe parcursul călătoriei. Sursele de apă reprezintă un factor deosebit de important la care trebuie să te gândești atunci când planifici orice călătorie.

Odată stabilit itinerarul și imediat ce toți membrii grupului cad de acord asupra lui, anunță-l autorităților competente, astfel încât să fii sigur că aveți șanse de salvare dacă se întâmplă ceva rău. Dacă faceți o excursie pe dealuri, informează poliția și serviciul salvamont din zona respectivă. Anunță-i ce traseu v-ați propus și spune-le orele estimate de plecare și de întoarcere. Dacă sunteți cu mașina, anunță ruta pe care o veți urma la serviciul rutier. În cazul în care vă deplasați cu o ambarcațiune, ia legătura cu paza de coastă și cu autoritățile portuare.

Asigură-te că există cel puțin o persoană care știe ce planuri de călătorie aveți și ține-o la curent cu privire la progresul făcut de-a lungul drumului, astfel încât dacă aceasta nu reușește să intre în legătură cu tine, să se alarmeze. Navele și aparatele de zbor sunt monitorizate și dacă întârzie să se întoarcă, se începe căutarea de-a lungul traseului cunoscut, pentru salvarea pasagerilor. Fă-ți un obicei din a povesti celor din jur unde mergeți și când vă întoarceți sau când estimați să ajungeți la următoarea destinație de pe traseu.

## PREGĂTEȘTE-ȚI ECHIPAMENTUL!

E greu să fii pregătit pentru orice eventualitate atunci când călătorești pe jos și trebuie să cari în spate tot ceea ce ai nevoie. Orice intenționezi să iei cu tine, asigură-te că e necesar, că e un obiect multifuncțional și că e rezistent. Trebuie să faci diferența dintre ceea ce ai vrea să iei cu tine și ceea ce trebuie într-adevăr să pui în bagaj. Când te pregătești pentru orice aventură, trebuie să iei în considerare eventualele pericole și cum le-ai putea depăși. Aceasta este pregătirea pentru împrejurări neprevăzute.

În funcție de climă, condiții meteo și anotimp, vei hotărî ce echipament să iei cu tine, însă trebuie să te asiguri că tovarășii tăi

de drum știu cum să folosească și să întrețină obiectele speciale din trusă. Înarmat cu informațiile obținute în etapa de documentare, vei reuși să alegi echipamentul potrivit obiectivelor și condițiilor călătoriei.

### Îmbrăcămintea

E foarte important să-ți alegi hainele adecvate. Dacă pornești cu dreptul la capitolul îmbrăcăminte, ai șanse de reușită. Omul este un animal tropical și poate supraviețui doar într-un climat asemănător celui în care s-a născut ca specie. Odată părăsită această regiune, trebuie să-i oferim corpului căldura specifică tropicelor și de aceea avem nevoie de haine. Hainele nu produc căldură, ci conservă doar căldura corpului.

În climatul temperat, vântul și ploaia sunt cele mai periculoase fenomene meteo, iar în zonele extreme, precum regiunile polare, frigul. În cazul în care căldura păstrată între straturile de haine pe care le porți este în mod continuu anulată de vânt și de ploaie, ești în pericol de hipotermie. În zonele cu climă rece, a purta mai multe haine este soluția optimă. Pune-ți un pulover pe tine dacă se face frig și haine impermeabile dacă plouă. Totuși, dacă porți hanorac și ai în spate un rucsac greu, există șansa ca apa să pătrundă prin zona umerilor și prin regiunea lombară inferioară, udându-te până la piele. Ai nevoie de un rând de haine de schimb și de îmbrăcăminte uscată pentru când vei face un popas pe drum.

În zona caldă e foarte dificil să găsești echilibrul între ceea ce este confortabil și ce este practic. Întotdeauna există pericolul de supraîncălzire în condiții extreme, determinat de purtarea de îmbrăcăminte groasă pe parcursul efectuării unor activități fizice. Când te afli în mișcare, îmbracă-te cât mai sumar posibil și evită materialele impermeabile dacă simți că ți-e cald, deoarece efectul de condens va face ca hainele pe care le ai pe dedesubt să se îmbibe cu apă.

Îmbrăcămintea trebuie să-ți ofere protecție sporită și să-ți fie pe măsură, fără să te strângă. Trebuie să-ți țină de cald și să-ți

păstreze corpul uscat, dar să-i permită și pielii să respire, căci altfel vei muri de cald (dacă se face frig, poți foarte bine să mai iei ceva pe tine).

În condițiile dezvoltării continue a industriei confecțiilor trebuie să iei în considerare avantajele și dezavantajele diferitelor materiale. Gore-tex™ e un material excelent, pentru că „respiră”, păstrând astfel căldura, și este impermeabil, lăsând corpul să se aerisească. Totuși, are și dezavantaje: materialele respirante sunt bune doar dacă le menții curate. Imediat ce acumulează mizerie sau se murdăresc de noroi, devin mai puțin eficiente. Gore-tex™ nu este dur sau rezistent la uzură și de aceea trebuie să ai mare grijă de articolele fabricate din acest tip de material. E de preferat ca atunci când ești în drumeție sau la urcuș să porți îmbrăcăminte care să te apere de vânt, iar când faci popas, să alegi hainele din Gore-tex™, care permit corpului să respire.

Țesăturile sintetice, precum polarul, sunt foarte populare și în anumite împrejurări se comportă chiar mai bine decât materiale precum lâna, puful sau bumbacul. Hainele din polar prevăzute cu fermoar în partea din față sunt ușor de îmbrăcat și de dezbrăcat, fiind foarte confortabile în timpul mersului. Optează pentru îmbrăcăminte din polar care să te protejeze împotriva vântului, pentru că e suficientă în toate situațiile. Dacă se face foarte frig, o poți purta pe sub haine rezistente la apă, pentru că îți asigură o bună izolare termică. Există articole de îmbrăcăminte care funcționează pe principiul pielii animalelor, folosind tehnica „bizon”. La exterior sunt confecționate astfel încât să te apere de vânt, iar pe dinăuntru sunt din polar. Când se îmbibă de apă, se comportă ca un costum umed<sup>1</sup>. Acestea sunt perfecte pentru mersul în condiții de umezeală sau de frig extrem, pentru navigarea în bărci sau canoe și pentru explorarea peșterilor.

<sup>1</sup> Costum folosit pentru scufundări și sporturi nautice, confecționat din neopren, material impermeabil, foarte bun izolator termic și cu bune calități elastice (n. tr.).

În ceea ce privește materialele naturale, lâna rămâne o alegere excelentă pentru pulovere, pentru că păstrează căldura chiar dacă se udă. Dezavantajul este că se lăbărțează și devine grea, așadar nu e recomandată pentru ciorapi. Puful este cel mai călduros și mai ușor dintre materialele izolante termic, dar nu mai este un bun izolator termic în momentul în care intră în contact cu apa. Bum-bacul e ca un tampon, absoarbe toată umezeala. În concluzie, e bun de purtat la tropice, însă nerecomandabil în zonele reci/umede.

Încălțăminte trebuie tratată cu atenție sporită și dacă ai mult de mers, picioarele sunt o prioritate. Poartă bocancii până când devin comozi și întărește-ți pielea de pe picioare frecând-o cu spirt chirurgical, cu două săptămâni înainte de plecare.

Entuziaștii se gândesc în primul rând la câți bani vor cheltui pe îmbrăcăminte. Magazinele care vând produse provenite din suprastocuri sunt perfecte pentru tânărul aventurier care adoră să se afișeze în haine de camuflaj. Deși echipamentul militar uzat e bun și ieftin, acesta s-a demodat deja. Marele dezavantaj atunci când te îmbraci cu haine de camuflaj sau închise la culoare este că riști să nu fii găsit în cazul în care te rătăcești. Motivul pentru care soldații poartă o astfel de uniformă este pentru a nu fi văzuți, dar, când te afli într-o situație-limită, îți dorești exact contrariul. Cele mai multe haine pentru aventură sunt de culoare albastră sau portocalie, unele cu două fețe, tocmai pentru ca o culoare contrastantă să iasă în evidență oriunde ne-am afla. Cumpără-ți cele mai bune articole de îmbrăcăminte pe care ți le poți permite și ascultă sfatul specialiștilor din magazinele de profil.

Ține minte: nu există vreme nefavorabilă, ci doar haine neadecvate.

### Sacii de dormit

În general, există două tipuri de saci de dormit disponibile: cei umpluți cu fibră vidată, sintetică, și sacii de dormit umpluți cu puf, care sunt mai scumpi. Puful este foarte ușor și oferă izolare termică mai bună, dacă este păstrat uscat. Imediat ce se udă, își pierde proprietățile izolante și este foarte greu de uscat. Pentru

un mediu în care sunt șanse mari de umezeală, fibra sintetică e alegerea cea mai bună. Totuși, ai grijă să nu-ți uzi sacul de dormit, pentru a nu-ți afecta somnul.

Saci de dormit în aer liber excelenți, din material respirant, se găsesc în comerț și te vor feri de umezeală în cazul în care n-ai cort, însă pe termen lung nu se compară cu un cort, pe care-l poți folosi pentru a găti sau pentru diverse activități alături de tovarășii tăi de drum. Pune-ți sacul de dormit în sacul de bivouac și împachetează-l în sacul de compresie, făcându-l cât de mic posibil. Păstrează sacul curat și așază-te în el pe un pled sau pe un poncho.

### Rucsacurile

Ai nevoie de un rucsac rezistent și comod, în care să-ți cari hainele și echipamentul. Alege-l pe cel mai bun care se încadrează în bugetul tău. Ai grijă să aibă șireturi ajustabile, bine cusute de cadrul rucsacului sau de materialul din care este făcut. Bagajele grele pot slăbi imediat șireturile de proastă calitate. Rucsacul trebuie să fie prevăzut și cu o centură pe care să ți-o prinzi cu ușurință în jurul șoldurilor. Când ai un rucsac în spate, secretul este să lași toată greutatea pe șolduri – cel mai puternic pivot al corpului – nu pe umeri sau pe spate, care se încovoie și produc repede oboseală.

Să-ți cumperi un rucsac cu cadru extern sau unul cu cadru intern? Cadrele interne sunt mai ușoare și e mai simplu să îndeși tot ce ai nevoie într-un astfel de rucsac, dar cele cu cadru extern sunt mai rezistente, îți asigură o mai bună distribuție a greutății și sunt utile mai ales pentru o încărcătură neobișnuită sau grea – inclusiv, în caz de urgență, o persoană bolnavă sau rănită. Un cadru extern bun va ține bagajul drept de-a lungul corpului, apăsând mai puțin pe șolduri și umeri, și este conceput astfel încât să permită aerului să circule în spațiul dintre rucsac și spatele tău, reducând transpirația produsă de contactul celor două. Un cadru adaugă un plus de greutate și se va agăța de ieșiturile de stâncă sau de crengi, îngreunându-ți deplasarea prin vegetația abundentă, însă are avantaje care compensează din plin acest neajuns.

În final, alege un rucsac din material dur, rezistent la apă, preferabil cu o învelitoare deasupra sacului principal, care să se strângă cu șiret, astfel încât să nu permită apei să se infiltreze și să păstreze intact conținutul rucsacului în timp ce mergi. Buzunarele laterale sunt întotdeauna utile, însă optează pentru unele închise cu fermoare, nu cu cleme sau șireturi, căci acestea nu sunt foarte sigure.

### **Păstrarea echipamentului**

Dacă e posibil să te uzi, pune totul în saci de polietilenă. Împachetează astfel încât să știi exact unde se află toate lucrurile, iar obiectele de primă necesitate nu le pune niciodată la fundul sacului. Sacul de dormit e probabil ultimul lucru de care ai nevoie, deci acesta merge dedesubt. Cortul trebuie să stea deasupra, la fel ca și obiectele grele, precum stațiile radio, pe care le poți căra mai ușor așa – totuși, nu face bagajul prea înalt, dacă știi că ai de înfruntat vânt puternic, pentru că un asemenea sac e greu de ținut în echilibru și va trebui să consumi multă energie pentru a-l putea menține în poziție dreaptă.

Pune aragazul de voiaj și fierbătorul într-un buzunar lateral, pentru a fi ușor accesibile atunci când faci popas. Ai grijă ca alimentele care se pot topi sau strivi să fie puse în recipiente adecvate. În zonele cu climă caldă, poți lua cu tine mâncare rece și poți să-ți prepari băuturi calde din belșug. În climatele reci, asigură-te că îți oferi corpului grăsimile și zaharurile necesare. Porțiile pot fi făcute după bunul plac, însă mesele trebuie alcătuite astfel încât să-ți asigure aportul necesar de vitamine, minerale, grăsimi, proteine și carbohidrați. Gândește-te în ce măsură poți să-ți asiguri supraviețuirea consumând doar ce-ți oferă pământul și ia cu tine provizii din ceea ce crezi că nu vei găsi la fața locului.

### **GPS**

Un GPS (sistem de poziționare globală) e un dispozitiv excelent care îți ușurează extraordinar de mult orientarea. Practic, aceste sisteme recepționează semnale radio de la sateliți și pot identifica

poziția în care te afli oriunde în lume, fiind relativ ușor de folosit. Este important să menționez că s-a demonstrat că au un procent de acuratețe de 95%. Totuși, pentru ca GPS-ul să funcționeze, este obligatoriu ca transmisia de la satelit să nu fie obstructivă, de pildă de crengile copacilor sau de mișcare. Pentru a primi un semnal bun, trebuie să rămâi pe loc și în câmp deschis. Cu toate acestea, dacă ne bazăm exclusiv pe tehnologie, abilitățile noastre de bază se degradează și s-ar putea să rămânem cu ochii în soare dacă sistemul de poziționare se defectează sau în caz că-l pierdem. GPS-ul nu este eficient dacă nu poți să identifici locul în care te afli, așa că folosește-te în continuare de metodele tradiționale de orientare. Utilizează harta, folosind GPS-ul doar pentru a-ți confirma drumul ales sau pentru a-ți corecta traseul.

Atunci când vrei să-ți cumperi un GPS, sunt câteva aspecte pe care trebuie să le iei în considerare: la ce îl vei utiliza – dacă-l iei pentru drumeții, e clar că trebuie să fie cât mai ușor și cât mai compact; unde îl vei folosi; trebuie să fie rezistent la apă? (De obicei, această caracteristică o au modelele mai grele, cu opțiuni suplimentare.) Durata de viață a bateriei este și ea importantă. Unele sisteme GPS sunt mai sofisticate, dar te sfătuiesc să alegi modelul de care ești tu cel mai mulțumit. Majoritatea GPS-urilor au opțiunea afișării coordonatelor (pe mare, asta înseamnă latitudinea nordică și longitudinea estică, iar pe uscat, poți vedea unde sunt locuri de campare, formațiuni stâncoase etc.). Sunt disponibile și versiuni practice, pe care le poți ține în mână sau chiar ceasuri cu sisteme GPS.

În ceea ce privește echipamentul care funcționează pe bază de acumulatori, există întotdeauna riscul să rămâi fără baterie fix când ai mai mare nevoie. Bateriile se descarcă mai repede la frig și atunci când sunt uzate. În sălbăticie nu ai posibilitatea să le încarci, iar conexiunile proaste cauzate de folosirea în exces a GPS-ului în timpul mersului sunt o adevărată pacoste.

Ține-ți sistemul GPS în jurul gâtului, vârat sub jachetă. Astfel vei diminua riscul ca acesta să fie deteriorat și-l vei apăra de vremea urâtă. Nu-l pune în rucsac și nu-l lăsa pe jos.

Atunci când îți stabilești traseul pe baza hărții, ia-ți puncte de reper care pot constitui locuri de întâlnire în caz de urgență. Acestea trebuie să fie dispuse la intervale regulate, preferabil la fiecare oră de mers. Introdu-le în sistemul GPS și te vor ajuta să nu te abați de la traseu. Odată ce sistemul le recunoaște, îți va oferi informații despre locul în care te afli față de aceste puncte și-ți va spune în ce direcție să mergi pentru a ajunge acolo.

### Stațiile radio

Pentru o expediție lungă pe un teritoriu îndepărtat, o stație radio e o necesitate. Sunt scumpe, însă merită banii. Dacă nu-ți permiți o stație radio, înseamnă că nu-ți permiți expediția. Alege un model care să aibă cel puțin frecvențele de care ai nevoie. Problema cu stațiile care emit pe mai multe frecvențe este că oamenii nu știu cum să le folosească și au tendința de a transmite pe cele care nu trebuie. Utilizează o frecvență pe care o folosește toată lumea, respectând un program prestabilit. Setează-ți o frecvență prioritară, pe care să emiți în caz de urgență, asigurându-te că nimeni nu-ți bruiază transmisiunile. În cazul în care vei fi nevoit să iei legătura cu paza de coastă/ocolul silvic etc., asigură-te că stația ta radio îi poate recepționa și că știi frecvența de urgență (canalul 16); e de asemenea util să-ți notezi frecvența BBC World Service<sup>1</sup>. Păstrează stația radio într-un loc sigur, în grija unei persoane, nu în rucsac.

Stabilește dinainte un plan de emiterie a semnalelor, cu apeluri programate dimineața și seara, mai ales când te deplasezi împreună cu un grup numeros. Un plan de emiterie a semnalelor presupune existența unor persoane la bază care să folosească stația radio, astfel încât să se realizeze cu ușurință o comunicare bidirecțională. Asigură-te că frecvențele alese sunt disponibile în zona

<sup>1</sup> Post de radio britanic, care difuzează știri și emisiuni în toate părțile lumii (n. tr.).

în care mergi și că cel puțin doi oameni din grup știu să utilizeze stația radio. Fiecare grup trebuie să mențină contactul cu baza prin intermediul stației. Li se va alocă un semnal de apel și o frecvență, urmând să se întocmească și un program al apelurilor.

Nu încuraja grupurile să comunice între ele, fără ca mesajele să treacă și pe la bază. Acest lucru va genera confuzie dacă nu este ținut sub control. Ascultă înainte de a emite ceva, altfel transmisiunea ta va interfera cu alte stații. Pe toți ne apucă logoreea atunci când vorbim la stație, așa că e bine să pui pe hârtie mesajul pe care vrei să-l transmiți, înainte de a lua legătura cu destinatarul lui și să ai prin preajmă creion și hârtie, fiind pregătit să-ți iei notițe și să primești instrucțiunile necesare. Acest lucru va face ca transmisiunile să dureze foarte puțin, lungind viața bateriilor.

### ȚINE MINTE – RCVT

**Ritmul** – nu vorbi ca un robot

**Cadența** – vorbește rar

**Volumul** – vorbește nici prea tare, nici prea încet

**Tonul** – ridică puțin tonul și utilizează alfabetul fonetic atunci când spui pe litere numele unor locuri

Seara, raportează la bază locul în care te afli, povestește ce ai făcut și ce intenționezi să faci în continuare. Dimineața, vei primi de la bază știri actualizate despre vreme, ora exactă și alte informații pe care ți le pot da. Un apel în jurul prânzului este binevenit, având ca scop confirmarea poziției în care te afli.

### TREBUIE SĂ ȘTII CĂ...

Semnalul radio este slab în râpele abrupte și pe fundul văilor, iar un semnal bun se poate prinde în vârful ridicăturilor de pământ sau de-a lungul apelor.

Dacă expediția poate deveni periculoasă la un moment dat, ar fi bine să aranjezi cu cei de la bază astfel încât să poată fi apelați în caz de urgență și să primești imediat un răspuns de la ei.



## TREBUIE SĂ ȘTII CĂ...

În caz că nu recepționezi două apeluri consecutive făcute prin stația radio, se va demara un plan de urgență. Chiar dacă nu s-a întâmplat nimic rău, dacă cei de la bază nu reușesc să intre în legătură cu tine, vor considera că te afli într-o situație de urgență. Trebuie să te întorci la ultimul loc raportat la bază sau să rămâi acolo și să aștepti să fii contactat. Dacă te afli într-adevăr în pericol, baza știe unde erai ultima dată și încotro intenționează să te îndrepti și va trimite o misiune de salvare.

## Telefoanele mobile

Telefonul mobil este una dintre cele mai mari invenții ale secolului XX. Într-o situație-limită, îți poate salva viața. În expedițiile în care semnalele radio n-au mai funcționat din pricina vremii rele sau din cauza locului unde se aflau victimele, telefonul mobil a fost mijlocul prin care s-a dat alarma. Un grup aflat pe muntele Everest a avut probleme atunci când a încercat să coboare după ce atinsese vârful. Oamenii au încercat în repetate rânduri să anunțe baza, însă fără succes. Conducătorul expediției și-a sunat soția în Hong Kong și i-a explicat situația în care se aflau. Aceasta a alertat autoritățile din Kathmandu, care la rândul lor au anunțat baza de pe Everest, care a declanșat operațiunile de salvare.

Unele telefoane sunt mai performante decât altele, așadar e bine să te documentezi înainte. E esențial să verifici aria de acoperire a rețelei tale mobile înainte de a pleca la drum. Ține întotdeauna un telefon mobil în mașină, e de neprețuit atunci când ai nevoie de ajutor și îl poți încărca de la brichetă cu ajutorul unui adaptor. Încărcarea telefonului mobil poate fi o problemă atunci

când te afli în sălbăticie, așa că trebuie folosit în mod cumpătat, însă îți poți cumpăra un încărcător manual, de dimensiuni mici. În cazul stațiilor radio și al telefoanelor mobile, ascultatul mesajelor consumă mai puțină baterie decât transmiterea acestora, deci e bine să apelezi și să aștepti răspunsul. Dacă acesta întârzie să vină, nu intra în panică. Umezeala/apa este inamicul tuturor aparatelor care funcționează pe bază de energie electrică. S-ar putea să poți transmite mesaje, dar să nu le poți recepționa. Efectuează apeluri scurte, din oră în oră. E posibil ca semnalul tău să fie interceptat, nu renunța! Imediat ce primești confirmarea că echipele de salvare au plecat către tine, ține stația/telefonul pe recepție continuă.

## Altimetrele

În zonele montane, e recomandabil să ai un altimetru. În funcție de altitudinea înregistrată, poți determina configurația locului în care te afli și distanța până pe creastă sau până în vârful muntelui.

Niciodată nu poți spune că în caz de urgență ai absolut toate echipamentele necesare. E bine să ai GPS, telefon etc., însă te poți descurca și fără acestea, cu condiția să fii capabil să improvizezi și să te adaptezi. Învăță metodele tradiționale și folosește-te de tehnologie doar pentru confirmarea observațiilor tale, fără a depinde de ea întru totul. Comunicarea este unul dintre cele mai



## TREBUIE SĂ ȘTII CĂ...

Atunci când se întâmplă o nenorocire, situația-limită presupune o înlănțuire de evenimente. Se strică vremea, se defectează stația radio, îți pierzi telefonul mobil. Două persoane prezintă leziuni multiple și ai rămas fără apă. Niciodată să nu te dai bătut. Gândește-te ce poți face pentru a depăși aceste situații și vei răzbate, însă fă-ți mereu un plan pentru împrejurări neprevăzute. Imaginează-ți cel mai negru scenariu posibil și concepe o strategie pentru a-l depăși.