

SUPRAVIETUIREA

**Tehnici de supravietuire
si trai in conditii de izolare**

Autor: Manuel VLĂDUȚ

**...un veteran român al teatrelor
de operații din KOSOVO și AFGHANISTAN**

Motto:

"Do what you can,with what you have,where you are"
"Fă ceea ce poți, cu ceea ce ai, acolo unde te afli!"

Theodore Roosevelt

CAPITOLUL 1

PSIHOLOGIA SUPRAVIETUIRII

Este nevoie de mai mult decat cunostintele si maiestria de a construi adaposturi,de a gasi mincare,de a face foc si a calatori fara unelte de navigare standard, pentru a trece cu success printr-o situatie extrema.Unii oameni cu putina pregatire - sau deloc - reusesc sa supravietuiasca.Altii, desi fiind antrenati, nu si-au folosit priceperile si au murit.Cheia in orice situatie de supravietuire este starea mentala a individului in cauza. Sa ai calificari,cunostinte este important;dar dorinta de a supravietui este esentiala. Psihologia de supravietuire poate ca este mai important sau cel putin la fel de importanta ca si trusa de supravietuire.Inainte de toate trebuie sa evaluezi situatia in care te afli, sa incerci sa te linistesti, sa-ti limpezesti mintea si sa gandesti.

Nu uita regula 333:

3 ore expus la temperaturi extreme!

3 zile fara apa!

30 de zile fara mancare!

Nu spun ca e bine sa nu maninci 30 de zile, dar nu se recomanda mai ales in cazul in care nu ai apa.

PRIVITOR LA STRES

Intr-o situatie extrema omul se infrunta cu mult stres care pina la urma are un impact asupra gindirii lui.Stresul nu este o boala pe care o poti elimina si lecu,i,este o conditie prin care trecem toti. Stresul poate fi descris ca reactia noastra la presiune exterioara.Este numele dat experientei pe care o avem in

timp ce fizic, mental, emotional si spiritual raspundem la tensiunile vietii. Intr-o situatie critica un stres minor te ajuta sa gindesti. Stresul ne provoaca; ne da sansa de a invata despre valorile si fortele noastre. Stresul ne poate arata capacitatea noastra de a minui presiunea psihologica fara a esua; ne testeaza adaptabilitatea si flexibilitatea, ne poate stimula sa actionam mai eficient.

FACTORII STRESULUI

1. Durerea
2. Mediul inconjurator
3. Setea si Foamea
4. Oboseala

DUREREA

Este o reactie fiziologica normala, de aparare a organismului uman. Omul, lipsit de simtul durerii, este in mare pericol pentru ca nu reuseste la timp sa elimine factorul periculos. Pe de alta parte, durerea il irita si distrage pe om, iar durerea puternica continua ii influenteaza comportamentul si toata activitatea. Cu toate acestea omul este in stare sa se ispraviasca chiar si cu cele mai mari dureri, concentrindu-se asupra unei probleme, cautind iesirea dintr-o situatie, poate uita pe un timp de durere.

MEDIUL INCONJURATOR

Chiar si cele mai ideale conditii contin stresori legati de timp (frig si caldura), teren si varietatea de fiinte ce locuiesc pe aria data. Caldura, frigul, vintul, muntii, mlastinile, deserturile, insectele, reptilele priculoase si alte animale sint doar citeva din provocarile care te asteapta. In dependenta cum om isi minuieste stresul, mediul inconjurator poate fi o sursa de hrana sau si protectie sau poate fi cauza unui discomfort extrem ducind la rani, boli si chiar moarte.

SETEA SI FOAMEA

Fara apa si mincare omul slabeste si in definitiv, moare. Problema gasirii apei si hranei poate fi o sursa de stres!

OBOSEALA

Omul se forteaza a continua sa supravietuiasca si nu este deloc usor pe masura ce este tot mai obosit. Posibil ca la un moment dat sa devina atit de obosit incit chiar faptul de a sta treaz devine stresant !

TEHNICI DE CONTROL ALE STRESULUI SI DE CREȘTERE A REZISTENȚEI PSIHICE

Vă prezentăm mai jos câteva metode și tehnici uzuale, folosite în sport, în combaterea stresului de luptă dar și al celui cotidian, în exersarea și concentrarea atenției, în autorelaxare – înainte și după efort, în impunerea autosugestivă a voinței, etc.

A. EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE:

a)- în poziția șezând, cu coloana vertebrală dreaptă, elimină cât mai mult aer din organism, prin contractarea mușchilor abdominali;

- astupă-ți nara dreaptă prin presiunea ușoară cu degetul și inspiră pe nara stângă; imaginează-ți că odată cu aerul inspiri energie din mediul ambiant;
- reține-ți respirația, concentrează-te asupra acestei idei, apoi astupă-ți nara care fusese liberă până atunci și expiră lent pe cealaltă nară;
- concentrează-te asupra ideii că elimini oboseala și încordarea odată cu aerul expirat;
- începe o nouă inspirație cu nara dreaptă și continuă ciclul prezentat mai sus.

b)- din stând sau șezând, expiră contractând brusc și rapid musculatura abdominală pentru eliminarea aerului cu zgomot, apoi, fără pauză, relaxează-ți mușchii abdominali, ceea ce duce în mod spontan la umplerea părții inferioare și mediere a plămânilor cu aer;

- urmează apoi un șir de respirații sacadate, în ritm rapid, prin contractarea și relaxarea musculaturii abdominale;

Acest exercițiu este recomandat pentru purificarea și întărirea plămânilor și a căilor respiratorii superioare, îndepărtează microbii care au pătruns în fosele nazale, încarcă organismul cu energie și prin aceasta contribuie la creșterea capacității de concentrare a atenției.

B. EXERCIȚII DE CONCENTRARE A ATENȚIEI

a) Exerciții de izolare de stimuli perturbatori externi:

Izolarea de stimuli exteriori poate fi practică, pentru antrenarea cu zgomotele specifice mediului și desprinderea spontană de acestea în timpul acțiunilor.

- din așezând comod, cu spatele drept, pune în apropiere un ceas cu un tic-tac puternic; închide ochii, relaxează musculatura și execută câteva respirații calmante;
- spune-ți în limbaj interior (în gând) că nu mai auzi tic-tac-ul ceasornicului. Imaginează-ți că ești insensibil la acțiunea stimulilor perturbatori. Odată familiarizat cu acest exercițiu, vei putea decide în mod voluntar să auzi numai acele sunete pe care dorești să le auzi;
- la început, exercițiul se execută 10 - 20 secunde urmând să mărești durata până la 1 - 2 minute.

b) Concentrarea atenției pe obiecte concrete (metoda Tratak):

- alege o imagine simplă, neutră, de culoare odihnitoare (verde deschis, albastru deschis, cenușiu) desenată pe un carton;
- plasează cartonul la 1 - 1,5 m. în față, astfel încât să-l poți privi fără dificultate. Așează-te într-o poziție comodă, relaxează-ți musculatura și execută câteva respirații liniștite;
- fixează apoi centrul figurii (la început 10 - 20 secunde apoi 1 - 2 minute) fără să clipești, până când figura începe să fluctueze;
- în acel moment ai senzația că ea își schimbă culoarea, iar ochii încep să lăcrimeze. Închide ochii și vizualizează mental figura. Fă totul ca vizualizarea mentală care urmează fixării să fie perfect clară și limpede, chiar în absența figurii;
- prin exersare se dobândește capacitatea ochiului de a-și reprezenta imaginea obiectului (figurii), la comanda voinței; în orice moment metoda Tratak reduce agitația minții și contribuie definitiv la dezvoltarea puterii de concentrare.

c) Concentrarea pe o imagine mentală:

- alege-ți o poziție comodă și relaxează-ți musculatura. Execută câteva respirații calmante;
- alege o imagine simplă, neutră, de culoare odihnitoare și caută cu ochii închiși să vizualizezi imaginea respectivă;
- încearcă să îți reprezinți imaginea în toate detaliile ei. Vei remarca faptul că imaginea aleasă tinde să fluctueze sau să dispară de pe ecranul mental, care este invadat de gânduri fără legătură cu imaginea aleasă;
- când acest lucru se întâmplă, readu încet imaginea aleasă și continuă să o vizualizezi.

C. EXERCIIILE DE AUTORELAXARE

a) Metoda Saihtdinov.

Pentru învățarea relaxării se poate utiliza următorul text:

1. "Mă liniștesc, mă deconectez de tot ce este în jurul meu, nu mă gândesc în mod special la nimic. Relaxez voința, mă destind, mă odihnesc.

2. Îmi reprezintă mental propria înfățișare; fața mea e liniștită, destinsă, senină, fără semne de tulburare. Mușchii feței sunt relaxați, fruntea este relaxată. Pleoapele devin grele, se lasă în jos. Mușchii gurii și maxilarele sunt relaxate. fața e liniștită, destinsă, relaxată.
3. Respirația e egală, lentă, liniștită; respir ușor, liber, liniștit.
4. Bătăile inimii se liniștesc. Inima bate liniștit, egal, ritmic.
5. Mușchii brațului drept se relaxează. Mușchii brațului stâng se relaxează. Degetele se încălzesc ușor; mâinile se încălzesc. Mâinile și brațele sunt nemișcate, relaxate.
6. Mușchii piciorului drept se relaxează, se încălzesc. Mușchii piciorului stâng se relaxează, se încălzesc. Mușchii picioarelor sunt relaxați, destinși, calzi, nemișcați. Simt o căldură plăcută în picioare.
7. Tot corpul este relaxat, nemișcat. Mușchii abdomenului și spatelui sunt relaxați. Simt o căldură plăcută care se scurge prin tot corpul. O căldură plăcută îmi inundă tot corpul. O stare de toropeală îmi cuprinde mintea. Intru într-o stare de somnolență”.

După 15 - 20 minute de odihnă, militarul poate folosi următoarele forme, cu caracter de montaj psihologic autosugestiv:

1. “Din toți mușchii mei dispare senzația de greutate și de relaxare. Simt o senzație de răcoare. Senzația de rece îmi face “pielea de găină”. Palmele și labele picioarelor devin reci.
2. M-am odihnit. Mă simt viu și alert. Respirația devine mai activă. Inima bate mai puternic, mai energic. Capul e limpede, mintea clară. Mușchii sunt puțin încordați. Sunt activ și energic. Sunt gata să primesc mari încărcături de efort în antrenament (misiune). Sunt rapid și rezistent.
3. Deschid ochii. Mă uit atent, concentrat. Simt activarea energiei. Sunt plin de forță.
4. Am o bună capacitate de efort. Corpul mi se încordează ca un arc. Sunt pe deplin mobilizat. Sunt gata să acționez, să-mi manifest voința” (metoda este indicată să fie aplicată înainte începerii unei misiuni de luptă).

b) Antrenamentul autogen (metoda Schultz)

Se practică într-o cameră liniștită, bine aerisită și suficient încălzită. Subiectul stă într-un fotoliu cu spătarul înalt sau culcat pe pat cu fața în sus, picioarele întinse și ușor depărtate unul de altul, mâinile pe lângă corp iar capul sprijinit pe o pernă mică. În această poziție fiind, cu ochii închiși și complet relaxat, se rostesc în gând anumite fraze, cu o concentrare maximă asupra acțiunii exprimate. Primul ciclu al antrenamentului autogen este format din opt exerciții, pentru învățarea și însușirea fiecăruia fiind nevoie de cel puțin două săptămâni. Exercițiul respectiv se execută de două ori pe zi, durata sa fiind de cinci minute.

Exercițiile antrenamentului autogen :

1. **Exercițiul întâi** - urmărește realizarea calmului. Pentru acesta se rostește următoarea frază: “Totul este calm și liniștit, sunt calm”.
2. **Exercițiul al doilea** - urmărește menținerea senzației de greutate într-unul din membre. În acest scop se rostește următoarea frază: “Brațul meu drept (stâng) este foarte greu”. Acest exercițiu se execută numai pentru un singur braț, senzația obținută extinzându-se ulterior și la celalalt.
3. **Exercițiul al treilea** - se execută pentru realizarea senzației de căldură într-unul din brațe, cu următoarea frază: “brațul meu drept (stâng) este foarte cald”. El contribuie la dilatarea vaselor de sânge și obținerea unei senzații de căldură în membrul respectiv. Exercițiul acesta, ca de altfel și cel dinainte, se poate executa și pentru membrul inferior. Senzația obținută se va extinde ulterior și la restul membrelor.
4. **Exercițiul al patrulea** - urmărește declanșarea senzației de răcoare a frunții. În acest caz se rostește următoarea frază: “Fruntea mea este răcoroasă”.
5. **Exercițiul al cincilea** - se execută pentru dobândirea controlului asupra inimii. Fraza stereotipă utilizată este: “Inima este liniștită și bate puternic”.
6. **Exercițiul al șaselea** - urmărește reglarea respirației, folosindu-se următoarea frază: “Respira adânc și liniștit”.
7. **Exercițiul al șaptelea** - duce la realizarea senzației de căldură la nivelul pântecului. Executantul va trebui să spună fraza: “Pântecul meu este cald, iradiază căldură”.
8. **Exercițiul al optulea** - se recomandă pentru prevenirea stării de moleșală, posibilă, după executarea celor de mai sus. În acest scop se va rosti următoarea frază: “Respir adânc, îmi încordez brațele și deschid ochii”.

c) Autorelaxarea concentrativă (tehnică de antrenament autogen) :

- durata antrenamentului: 1 - 2 luni, pana la 15 minute de 2 - 3 ori pe săptămână.

I. Concentrarea:

- din poziția culcat pe spate sau șezut (pe scaun, în genunchi, cu picioarele încrucișate), având poziția corpului cu fața spre nord sau est, cu palmele direcționate cu fața în sus;
- se închid ochii și se caută mental “cel de-al treilea ochi” poziționat între sprâncene, apărând ca un punct rotund, luminos, de culoare galbenă, roșiatic, din ce în ce mai intens;

- menținând mental punctul luminos se elimină treptat orice gând rebel, orice zgomot din jur, obținând concentrarea maximă.

II. Relaxarea:

- se repeta încet, cu voce scăzută, monotonă, formele intenționale (autosugestii) adresate unor părți ale corpului sau unor funcții psihosomatice, în scopul obținerii autocontrolului.
- Exemplu de formulă intențională adresată sistemului nervos: "Sunt calm, relaxat, am autocontrolul. Nimic și nimeni din jur nu mă influențează. Am răbdare, multa răbdare. Creierul meu reacționează destins, lucid; fac absolut totul cu sânge rece, meticulos".
- Exemplu de formula intențională adresată aparatului locomotor: "Picioarele mele sunt relaxate, moi. Mușchii s-au relaxat, simt tălpile reci, ușoare; gamba sunt destinse, genunchii flexibili. Simt o amorțeală plăcută urcând spre coapse. Acum ambele picioare sunt relaxate".
- acest gen de formule intenționale se repetă de mai multe ori, rar, în timpul concentrării, timp de până la 15 minute, până se face simțită starea sugestionată în timpul repetării.
- se poate continua - în cazul părților corpului - relaxarea succesivă obținând aceleași rezultate.

III. Ieșirea din starea de concentrare

- nu se recomandă ieșirea bruscă din exercițiul de autorelaxare.

După obținerea stării induse de formulele intenționale, se continuă cu o formulă de genul: "Corpul meu se încălzește, pulsul este normal, simt mușchii întărindu-se, amorțeala dispare".

- se repeta de 5 - 6 ori.
- punctul luminos - "cel de-al treilea ochi" (al subconștientului) începe să se estompeze, aceasta obligându-se prin rotirea globilor oculari, menținând pleoapele închise.

după dispariția punctului luminos se deschid ochii, ieșind definitiv din starea de concentrare.

CAPITOLUL 2

SUPRAVIEȚUIREA

METODE DE PREVEDERE A TIMPULUI PROBABIL

Cunoașterea indicilor de prognozare a vremii îți permite planificarea riguroasă a acțiunilor, mărindu-ți astfel șansele de supraviețuire. Iată câteva dintre indicii:

a) Previziunea timpului prin urmărirea comportamentului animalelor si plantelor:

Timp frumos

- Animalele sălbatice pasc liniștit sau aleargă (zburda);
- Turmele de oi si vite pasc liniștite;
- Vulturii planează la mare înaltime;
- Șoarecii si șobolanii stau afară din vizuina;
- Șerpii si șopârlele stau la soare pe stânci;
- Albinele, furnicile sunt in plina activitate;
- Trifoiul își apleacă tulpina si isi pliază frunzele;
- Ciuboțica cucului își desface frunzele si florile;
- Măcrișul isi deschide frunzele;
- Seara, iarba se umple de rouă.

Timp urât

- Animalele sălbatice coboară in zone adăpostite;
- Turmele de oi si vite se întorc spre staule, ori se adăpostesc la piciorul stâncii;
- Câinii părăsesc turmele si se întorc la stana;
- Tăunii, muștele si țânțarii sunt foarte agresivi, enervând animalele domestice;
- Șoarecii si șobolanii intra in adăpost;
- Vulturii coboară la cuiburi;
- Corbii si ciorile se aduna in stoluri, croncane si zboară perpendicular pe direcția furtunii care se așteaptă;
- Rândunelele si lăstunii zboară razant cu solul;
- Albinele rămân in stup;
- Trifoiul isi ridica tulpina si se desface;
- Ciubotica cucului isi strânge frunzele si florile;
- Iarba se umple de roua dimineții chiar dacă cerul a fost acoperit.

b) Previziunea timpului prin observarea unor fenomene atmosferice naturale:

Timp frumos

- Aparitia unui strat subțire ceata deasupra creștelor și vârfurilor munților;
- Aparitia cetii seara pe vai;
- Lipsa vântului;
- Vânt slab din orice direcție, asociat cu un cer senin sau puțin noros dimineața;
- Timp frumos, iar vântul suflă din direcția nord cu viteze mari moderate;
- Vântul pornit odată cu înnoptarea prevestește timp frumos;
- Timp frumos, iar vântul bate din direcția S-E și E, timpul rămâne în continuare frumos;
- Înseninarea cerului;
- Răcirea timpului noaptea și apariția fenomenului de rouă;
- Culoarea purpurie a norilor înainte a apusului soarelui;
- Prezența cerului păcios și a vizibilității slabe, ca și apariția curcubeului, datorită impurităților rămase în atmosferă, prevestesc timp frumos;
- Cerule roz înainte de răsărit;
- Cerule galben-auriu înainte de răsăritul soarelui, înseamnă că ziua rămâne frumoasă;
- Fulgerul fără nori prevestește timp frumos.

Timp urât

- Soarele răsare în ceată;
- Presiunea atmosferică scade continuu;
- În jurul soarelui (lunii) apar și se mențin mai multe cercuri colorate;
- Aerul este mai transparent și se observă mai clar diferite detalii ale obiectelor;
- Pe vârfurile și piscurile izolate ale munților apar nori denși care se deplasează cu mare viteză pe verticală;
- Stelele sclipesc mai puternic;
- Cerule galben - pal la apusul soarelui arată că timpul va deveni ploios;
- Cerule roșu-murdar-violet, atât la răsăritul cât și la apusul soarelui este prevestitor de vreme rea sau chiar de furtună;
- Cerule de culoarea alburie puțin încetosată prevestește furtună;
- Vântul slab cu soare arzător prevestește vreme rea;
- Vânt din direcție N-V cu tendința de întărire înseamnă că în următoarele zile vremea se strică (vara plouă, iar iarna viscoleşte);
- Când plouă sau ninge, iar vântul suflă puternic din S, timpul se menține urât;
- Când brizele de vale și de munte se întrerup, timpul se schimbă;
- Norii Cirus la orizont sau traversând orizontul din N-E prevestesc timp schimbător;
- Norii Cirus din S-E cu tendința de a deveni Cirrostratus prevestesc peste 1-2 zile schimbarea vremii;
- Norii Cirrocumulus la orizont, Cirrostratus, Altostratus și Cumulonimbus prevestesc vânt și furtună, timp urât, descărcări electrice, ploaie cu zăpadă.

PROCURAREA ȘI PREPARAREA HRANEI

În situația când ești izolat și rația de hrană personală este pe terminate sau s-a terminat, trebuie să fii în măsură să-ți procuri și să prepari hrana provenită din mediul înconjurător.

REȚINE;

Sunt comestibile:

- toate animalele sălbatice (vânatul), erbivore sau carnivore; excepție face vulpea, datorită mirosului sau puternic cu iz de usturoi;
- toate păsările sălbatice - chiar dacă sunt păsări de apă sau de pradă; o oarecare excepție o face corbul sau cioara - din cauza cării sale deosebit de tare și cu gust neplăcut (dar poate fi totuși mâncată în condiții extreme);
- ouăle găsite în cuiburile păsărilor sălbatice, indiferent de specia lor, cu condiția ca acestea să nu fie clocite;
- șerpii veninoși sau neveninoși, sunt extrem de gustoși (gust între pui și pește). De preferat sunt șerpii de apă, de talie mijlocie. Se mănâncă friți pe jar, sau cu sosuri diverse, după ce în prealabil au fost jupuiți și li se îndepărtează capul;
- broaștele de apă - se consumă numai membrele inferioare (pui de balta după ce au fost jupuite, fripte, prăjite sau în sosuri); broasca râioasă - este comestibilă, dacă i se îndepărtează cu grija pielea care conține glande cu substanțe toxice și se spală bine cu apă;
- broaștele țestoase (de uscat și acvatice) - se mănâncă după fierbere, partea cărnosă din interiorul carapacei. La fel, sunt comestibile ouăle acestora pe care le depun în nisipul de pe marginea râului sau în frunzăriș aflat în fermentație;
- peștii - de toate speciile, aflați în râuri și lacuri cu apă dulce sau sărată;
- racii - care se găsesc în scobiturile de sub malurile bălților, râurilor și pe fundul nămolos al bălților, se consumă cleștii și coada după fierbere;
- scoicile de lac și de râu - se consumă partea cărnosă din interiorul cochiliei;
- melcii - de preferat cei de talie mare (culoare cafenie, se întâlnesc în crânguri, islazuri, marginea dealurilor, livezi, mai ales dimineața în zori, pe rouă sau după ploaie, în orice perioadă a zilei) - se fierb, după care se consumă partea cărnosă, prăjiți cu usturoi sau cu diverse sosuri, sau pur și simplu fierți;
- insectele de talie mare: cărăbușii, lăcusta verde - se mănâncă după ce în prealabil au fost fripte pe jar. Sunt foarte gustoase și conțin multe proteine;
- larvele de insecte, râmele, se consumă în stare naturală (râmele sunt dulci, datorită conținutului lor masiv de glucide).

Folosirea capcanelor și a curselor

A. Capcane

a. Reguli la instalarea unei capcane:

- înlătura orice miros care poate îndepărta animalele;

- pala capcana cu apa clocotita sau leșie din cenușa de lemn; clateste bine de mai multe ori; ascunde-o sub un strat de frunze uscate; manipulează-o ulterior cu bețișoare;
- nu aduce modificări minime mediului în care acționezi;
- pregătește capcana cât mai departe de locul unde va fi instalată;
- instalează-o pe inserat și ancorează-o de un punct fix;
- pune momeala numai după instalarea acesteia;
- pune momeala la locul ales 2 - 3 zile la rând înainte, pentru a obișnui animalul cu prezenta hranei.

b) Tipuri de capcane:

Capcana cu arc - fig. nr. 1

- alege un arbust tânăr, cu crengi lungi, drepte și flexibile, pe marginea potecii animalului;
- confecționează un crăcan de lemn; înfinge-l cu partea bifurcată în pământ, lateral de arbust, pe cealaltă parte a potecii;
- cioplește un bat subțire, cu cârlig la un capăt, în care să înfișezi momeala;
- leagă sfoara (sarma) cu un capăt de una din crengile arbustului ales și la un capăt leagă-i un capăt scurt (10 - 15 cm.);
- leagă capătul latului de mijlocul lemnului scurt (opritor);
- întinde sfoara (sarma) arcuind creanga;
- introdu latul cu opritorul prin spațiul dintre crăcan și sol;
- fixează batul cu momeala între crăcan și opritor;
- aranjează circular latul pe pământ; astfel încât momeala de pe bat să fie între nodul și centrul latului;
- maschează latul cu frunze uscate.

Capcana "Fierăstrău" - fig. nr. 2

- alege patru crengi drepte (de esență tare de preferat), groase de 2,5 - 3 cm., trei dintre ele tăiate la lungimea de 30 - 40 cm., iar una la lungimea de aproximativ 1,50 m.;
- ascute bine cele trei bucați de lemn la un capăt, apoi pârlăste-le la foc (pentru întărirea vârfului);
- leagă cele trei bucăți de lemn (capete de lance) cu capătul neascuțit, perpendicular pe creanga tăiată mai lungă, la distanță de 25 - 30 cm. între ele;
- leagă o sfoară dublă de tulpinele a 2 copaci de marginea potecii, la înălțimea de 1,50 - 2 m. (în funcție de vânatul vizat);
- introdu capătul liber al ansamblului de lănci între cele două sfori dintre copaci;
- pregătește doi țărusi curbați la un capăt și înfinge-i în pământ, de o parte și de alta a potecii, la o distanță de 3 - 4 m. între ei și la o distanță de 0,7 - 1 m. față de copaci pe care este montată capcana;
- pregătește o sarmă subțire și rezistentă, lungă de câțiva metri;
- răsucește sfoara dublă cu ajutorul pârghei formate de lemnul ce susține lăncile, până la refuz (ca la fierăstrău);
- leagă un capăt al sârmei de capătul lemnului, lângă prima lance;

- poziționand ansamblul de lănci vertical (cu lăncile orientate spre direcția de mers spre poteca);
- întinde bine sarma peste o creanga apropiată a altui copac, crescută perpendicular deasupra potecii;
- menținând sarma întinsă, sprijin-o de primul țărș înfipt în pământ astfel să nu se afle deasupra solului la o înălțime mai mare de o palmă;
- traversează apoi poteca și petrece sarma întinsă de celălalt țărș după care leag-o de porțiunea să aflată întinsă pe creanga de deasupra potecii;
- maschează sarma să traversează poteca cu ierburi și frunze, iar porțiunile întinse în aer, cu lăstari creșcuți pe copaci și împrejurul lor.

Capcana "Groapă de lup" - fig. nr. 3

- săpa în mijlocul potecii o groapă de 1,5 - 2 m. lungime, 1,5 m. adâncime, pe toată lățimea ei;
- transporta pământul extras în lăstăriș, la o oarecare distanță și împrăștie-l;
- alege câteva (6 - 8) crengi groase de 2,5 - 3 cm., drepte, și cioplește-le până la ascuțire la unul din capete;
- cu un țărș, găurește fundul gropii și marginile acesteia, după care fixează bine țepușele cioplite, astfel încât vrăfurile lor să iasă din pământ 25 - 30 cm.;
- acoperă groapa cu ramuri uscate și fragile, apropiate între ele, peste care așterne frunziș uscat, astfel încât să nu se observe crengile sau marginile gropii.

B. PROCEDEE DE PRINDERE A PĂSĂRILOR

a. Lațul

Materialele necesare confecționării lor: sfoara, sarma, nailon (gută), păr de cal împletit, cablu metalic. (fig. nr. 4,5,6).

Păsările se prind relativ ușor cu ajutorul latului. (Fig. nr. 7)

Momeala folosită pentru prinderea lor se constituie din: boabe de cereale, viermi, insecte, semințe.

b. Alte procedee

Păsările mai pot fi prinse și cu ajutorul bețișoarelor de lemn, lungi de 10 - 12 cm., amplasate pe sol împreună cu momeala. Bețișoarele se ung cu clei (rășini de conifere) și se lipesc de picioare și de aripi. Cleiul obținut din rășina de conifere se poate folosi și în cornete de hârtie ori de carton înfipte în pământ. Ciocul păsării va rămâne lipit de rășină, când aceasta și-l introduce după momeală.

Un alt procedeu este acela de a introduce boabele de cereale în alcool sau spirt, după care se aruncă pe sol.

D. Procedee de pescuit

- cel mai bun mijloc de pescuit este (dacă se dispune de acesta) plasa sau năvodul;

- undița improvizată se folosește în locuri unde apa are adâncimea mai mare și este liniștită;
- priponul se poate improviza dintr-un fir de sfoară sintetică (nylon), lung de 3 - 4 m. și un alt fir de nailon pe care se leagă 10 - 15 cârlige cu momeală. Se aruncă seara în apă și se scoate dimineața. Se poate ancora de un pom sau de un țărș adânc înfipt în pământ;
- ca momeală se pot folosi: râme, viermi, carne crudă, bucățele de pește, pești sau broaște mici, lăcuste, fluturi, pâine sau mămăligă;
- cârligele se pot improviza din sârma, cuie, ace, os, lemn, spini.

Procurarea și prepararea hranei din plante.

De regulă, tot ceea ce crește din pământ poate reprezenta o sursă potențială de hrană. Pentru a putea obține și pregăti hrana din plante, trebuie să știi să le recunoști pe cele comestibile.

Prezentăm în continuare un test care te poate ajuta în acest sens:

Testul de comestibilitate universală constă în:

- a) testează numai o porțiune dintr-o plantă presupusă comestibilă;
- b) secționează planta în părțile componente: frunze, tulpini, rădăcini, muguri și flori;
- c) miroase planta, ca să constăți prezența mirosurilor puternice sau acide (nu uita că doar mirosul, nu indică faptul că o plantă nu este comestibilă);
- d) nu mănca timp de opt ore înainte de începerea testului;
- e) timp de opt ore cât te abții de la mâncare, testează dacă te-ai intoxicat așezând o porțiune din planta pe partea interioară a cotului sau a închieieturii mâinii de obicei, 15 minute reprezintă un interval de timp suficient pentru a observa reacția;
- f) în timpul perioadei de testare nu băga nimic în gură exceptând apa epurată și porțiunea de plantă pe care o testezi;
- g) alege o porțiune mică a unei singure componente și pregătește-o în felul în care dorești pentru a o mânca;
- h) înainte de a pune porțiunea de plantă pe care ai găsit-o în gură, atinge o porțiune mică din suprafața exterioară a buzei pentru a vedea dacă produce arsuri sau mâncărimi;
- i) dacă după trei minute nu apare nici o reacție pe buze, așează porțiunea de planta pe limba, ținând-o acolo timp de 15 minute;
- j) dacă nu apare nici o reacție, mestecă foarte bine, o fărâma din ea și ține-o în gură timp de 15 minute. **NU INGHII!**
- k) dacă nu apar arsuri, mâncărimi, amorțeală, înțepături sau alte iritații, timp de 15 minute, înghite alimentul;
- l) așteaptă timp de opt ore și dacă apare vreun efect în acest interval, provoacă-ți vomă și bea multă apă;
- m) dacă nu apare nici un efect nedorit, mănâncă o jumătate din aceeași parte a plantei, pregătită în același fel și așteaptă încă opt ore (dacă nu apare nici

un efect, partea de plantă pe care ai pregătit-o în acest fel poate fi mâncată fără probleme).

Plante comestibile dintre cele mai răspândite:

Nr. crt.	Denumirea	Unde se găsește	Ce se folosește
1	2	3	4
1	Aglica (fig. nr. 8)	pe pajiști mai uscate	tuberculi cruzi sau fierți (conțin amidon, ca și cartoful)
2	Cupa vacii (fig. nr. 9)	în luncile râurilor, pe sălcii și tufișuri (planta urcătoare)	rizomii se consuma prăjiți, înlocuind cartoful
3	Cicoarea (fig. nr. 10)	de la câmpie la munte, prin pajiști, izlazuri, pe marginea drumurilor și cailor ferate	Rădăcina prăjită și măcinată (pisată) - servește ca un bun înlocuitor al cafelei.

4	Hameiul	prin zăvoaie, de-a lungul apelor, mai ales la câmpie și la deal	primăvara, se consuma lăstarii tineri, în muguriți, la supe, ciorbe.
5	Iarba mare (fig. nr. 11)	în rariști, pe malul apelor, margini de pădure, pajiști umede, de la câmpie la deal	rizomul fiert sau prăjit.
6	Nalba (fig. nr. 12)	frecventă de la câmpie la munte, prin grădini, pârloage, margini de drumuri și cai ferate	tulpinele tinere și frunzele, ca salată și ca spanacul (supă, ciorbe, piure).
		de la câmpie la	

7	Păpădia (fig. nr. 13)	munte, prin grădini, lunci, pajiști	frunzele, ca salate sau ciorbe.
8	Ștevia	de la câmpie la munte, frecventa prin grădini, lunci, marginea drumurilor, pajiști	frunzele - la salate, supe, ciorbe, piureuri (la fel ca spanacul).

1	2	3	4
9	Urzica (fig. nr. 14)	abundenta prin locuri ferite (viroage), pe lângă garduri, drumuri, cai ferate	frunzele după fierbere, in ciorbe, supe, piureuri.
10	Afinul	la munte, mai sus de limita pădurilor, formând afinișuri	fructul copt, de culoare neagră-brumată.
11	Alunul	de la câmpie până la munte prin păduri, tăieturi si margini de pădure, tufărișuri, grohotișuri și chiar prin poieni	fructul uscat.
12	Fragul (fig. nr. 15)	la munte și deal, prin rariști, margini de pădure, locuri pietroase	Fructul.
13	Murul	la deal si munte, prin tufărișuri, margini de pădure	fructul, de culoare negru- lucios.
14	Zmeurul	în regiunile muntoase, prin tăieturile de fag și brad	Fructul.

Ciuperci comestibile

Ciupercile comestibile conțin apă, substanțe minerale (săruri de potasiu, fosfor, calciu, magneziu, etc.), substanțe organice (glucoză, celuloză, proteine, vitamine, acid citric).

Dintre cele arătate rezulta că ciupercile constituie un aliment complet, cu o valoare nutritivă destul de mare. La substanțele componente enumerate se adaugă și aroma lor, care le conferă calități apetisante apreciabile.

Se recomandă ca ciupercile să fie consumate în stadiu tânăr și imediat după recoltare, deoarece conțin substanțe ușor alterabile, care în cursul descompunerii lor pot da naștere la compuși toxici.

Înainte de pregătire trebuie să fie bine curățate de pământ, nisip și bine spălate; la multe specii piciorul, fiind dur, se îndepărtează.

Ciupercile se pot consuma proaspete sau conservate (uscate, murate sau marinate).

Nr. crt.	Denumirea ciupercii	Unde se găsește	Cum se recunoaște
1	2	3	4
1	Ciuperca de câmp (de bălegar) (fig. nr.16)	Pe pășuni, în locurile însoțite, cu iarba, în grădini, pe marginea	-lamellele de un roz plăcut ori maro, are picior relativ scurt, miros caracteristic foarte plăcut;

		drumurilor, din martie până în decembrie.	
2	Buretele galben (fig. nr.17)	În pădurile de foioase și de conifere, mai des în lunile de vară, după perioade ploioase, uneori apare și în septembrie.	-culoarea vie-galbenă, forma caracteristică neregulată, ondulată. -stratul fertil al corpului fructifer, pare a fi format din lamele, dar de fapt este cutat-ridat.
3	Mânătarca sau hribul (fig. nr.18)	Crește în păduri de conifere și foioase, prin tufișuri, la marginea pădurilor, doar în luna mai până la sfârșitul verii.	-culoarea galbenă-verzuie al stratului fertil al corpului fructifer; picior cărnos, ornamentat cu rețea sub pălărie; culoarea cărnoasă de un alb persistent. -ATENȚIE, se poate confunda cu: mânătarca de vară, care are o culoare mai deschisă și tot

			piciorul acoperit cu o rețea albă; cu hribul dracului, acesta având piciorul împânzit de o rețea roșiatică.
4	Creasta cocoșului (fig. nr.19)	Crește în pădurile de foioase și de conifere, pe sol,	-toată ciuperca are culoarea unitară, galben -ocru; are ramuri lungi, cilindrice;

1	2	3	4
		În grupuri, pe versanții de munți stâncoși, vara și toamna.	Înălțimea caracteristică, 10 - 20 cm. -ATENȚIE, se poate confunda cu: "barba caprei" care are ramuri mai întortocheate, roșietice și portocalii care este otrăvitoare.
5	Buretele șerpesc (fig. nr.20)	Crește vara și la începutul toamnei, în pădurile de foioase și de conifere, în tufișuri, iarba, la liziera pădurilor.	-Înălțimea ieșită din comun (15-45 cm.), gulerășul mobil, pălăria care se desprinde ușor de picior. -ATENȚIE, se poate confunda cu ciuperci otrăvitoare, e preferabil să nu se culeagă decât exemplarele mai mici de 15 cm.
6	Sbârciogul (fig. nr.21)	Crește numai primăvara, din aprilie până în iunie, pe sol umed cu ierburi, tufișuri, la marginea pădurilor sau luminișuri.	-gropițe alungite, neîntortocheate, de pe pălărie; cavitatea unită a pălăriei și a piciorului; culoarea maro-deschis a pălăriei. -ATENȚIE, se poate confunda cu zbârciogul gros, care are pălăria prevăzută cu pliuri lobate asemănătoare

			circumvolunțiunilor de pe creier.
--	--	--	-----------------------------------

7	Râșcovul (fig. nr.22)	Crește în pădurile de brad, vara și toamna.	-latexul portocaliu, care se înverzește în contact cu aerul, pălăria are la suprafața zone de culoare; lamelele de culoarea portocaliu-aprins. -ATENȚIE, se poate confunda cu râșcovul de mesteacăn.
8	Iuțarii	Cresc vara și la început de toamna, în păduri de foioase (stejar și fag).	-pălăria albă-netedă; lamele albicioase, strâns apropiate, piciorul cilindric, relativ înalt (3 - 11 cm.).
9	Pitarca (buretele de mesteacăn) (fig. nr.23)	Crește vara și toamna în păduri de foioase, în lunci, cel mai adesea în apropierea arborilor de mesteacăn.	-pălărie maro-cenușie sau galben-maronie stratul fertil tubulos, cenușiu cu pori mici; picior suplu, acoperit cu granulații de culoare închisă.
10	Ghebele (fig. nr.24)	Cresc vara și toamna în pădurile de foioase, pe buturugi putrede,	-pălăria maro-decolorat, lamelele în forma de pălnie, piciorul lung, maro-deschis, fără guleraș (5-10 cm.).

1	2	3	4
		pe rădăcini; în grupuri mari.	
11	Buretele de nuc (păstrăv de nuc) (fig. nr.25)	Crește din primăvara până în toamna, pe trunchiurile de arțari sau nuci, dar și pe pomii fructiferi și foioase, de regulă etajat.	-corpul fructifer cu picior, dimensiuni variabile, de la câțiva cm. până la 50 cm; piecita (scuama) maro-închis, dispusă în semicerc.

Ciuperci necomestibile.

Nr. crt	Denumirea ciupercii	Unde se găsește	Cum se recunoaște
1	2	3	4
1	Hribul țigănesc (mânătarca)	În păduri rare de foioase, vara și la începutul toamnei; de obicei câte una,	-pălăria albă-cenușie sau crem- cenușiu; stratul fertil fructifere este tubulos, porii au culoarea roșie; la apăsare devine albastru-verzui; piciorul de culoare

	dracului) (fig. nr.26)	uneori în grupuri.	galbenă, acoperit cu o rețea fină roșie, la mijlocul piciorului; carnea este albă-gălbuie, la secționare devine albastruie.
		Crește în luminișuri de	-pălăria, roșu-aprins, roșu-gălbuie uneori portocalie,
2	Pălăria șarpelui	păduri de conifere, uneori sub mesteceni și în păduri de fag, la sfârșitul verii ori toamna.	împodobita cu buline albe; lamelele albe; piciorul alb, sub pălărie are un guler aș alb, bine dezvoltat; carnea este moale albă.
3	Sbârciogul gros (fig. nr.27)	Crește în păduri de brad, cu sol nisipos, uneori în pădurile de foioase în aprilie; poate apare și în martie sau vara.	-pălăria prezintă pliuri lobate, asemănătoare circumvoluțiunilor de pe creier, forma neregulată, culoarea roșiatică, ocru sau maro-închis; piciorul de culoare alb-murdar, galben-pal poate fi și roșiatic; carnea este asemănătoare cu , casantă, sfărâmicioasă.
4	Buretele viperei (fig. nr.28)	Crește de la începutul verii, până toamnă târziu - în păduri de foioase, uneori în păduri de brad.	-pălăria este lucioasă, striată radial către margini, are culoarea verde-gălbui dar poate fi și verde-maronie sau verde-cenușie; lamele albe, strâns apropiate; piciorul alb, fibros, catifelat, eventual pătat cu culoarea pălăriei; înălțimea 6-12 cm. În partea superioară prezintă un guler răsfârțat.
			în jos. -ATENȚIE, poate să-i lipsească gulerul și din aceasta cauză poate fi confundată cu ciuperci comestibile. Dacă o ciupercă seamănă cu buretele, neapărat trebuie aruncată.
		Crește vara și	-pălăria maro-cenușie,

5	Buretele pestriț (fig. nr.29)	toamna în păduri de foioase sau de conifere, pe pământ, de obicei câte una.	maronie, presărata cu pete albicioase; lamelele albe, strâns apropiate; piciorul alb, suplu, la maturitate devine gol în interior; prezintă un guler puțin dezvoltat.
6	Buretele de primăvară (fig. nr.30)	Crește din primăvara până în toamna în păduri de conifere și foioase.	-pălăria albicioasă, alb-gălbuie spre centru; la umezeala este lipicioasă, iar în restul timpului are luciul mătășii; piciorul este alb, înălțimea 7-11 cm. are un guler fragil în partea superioară.
7	Gheba pucioasă (fig. nr.31)	Crește pe trunchiuri putrezite, pe rădăcini, uneori	-pălăria la început galbenă ca sulful, apoi vișinie, roșiatică spre centru; marginile pălăriei sunt

		pe sol, în păduri de conifere și foioase, de primăvara până toamna târziu; apare în tufe de zeci de exemplare.	legate de picior cu un val asemănător cu pânza de păianjen; lamelele ciupercii la început au culoarea galbenă, apoi se înverzesc și în final devin verzi-cenușii; piciorul 10-15 cm. de culoare galbenă ca sulful, la baza mai întunecat-maroniu. Carnea de culoare galbenă, maronie în picior.
8	Râșcovul de mesteacăn (fig. nr.32)	Crește în apropierea pinilor și mestecenilor, vara și la începutul toamnei.	Pălăria rozalie, zonată concentric lănoasă, piciorul roz, înălțime 4-8 cm.; carnea alb-rozalie, secreta un suc alb iute; miros vag de fructe, gust acru-piperat.

Printre ciupercile otrăvitoare se găsesc mai multe categorii:

a) Ciupercile foarte periculoase, care consumate chiar și în cantități mici, fac să apară simptomele intoxicației, somnolenței, amorțelii urmate de crampe și arsuri stomacale. După 10 -12 ore de la ingerare, este deja prea târziu pentru a se putea lua măsuri. Dintre aceste ciuperci "mortale" fac parte: buretele

viperei, buretele de primăvara, buretele pestriț (asemănător pălăriei-șarpelui). Consumarea doar unui astfel de ciuperci produce inevitabil moartea.

b) Ciuperci periculoase - care acționează asupra sistemului nervos; după consumarea lor mai sunt șanse de salvare a victimei. Se constata tulburări gastro-intestinale urmate de delir vesel sau furios, halucinații, transpirație abundentă, salivă, diaree și încetinirea pulsului, beție, amnezie momentană. Dintre aceste ciuperci fac parte cele din familia amanitelor (pălărie-șarpelui).

c) Ciuperci ce provoacă tulburări gastro-intestinale: hribul țigănesc (mânătarca dracului).

Este recomandat ca ciupercile culese, care doar seamănă cu cele descrise ca fiind otrăvitoare, să fie aruncate imediat, pentru mai multa siguranță.

PROCURAREA APEI

Procurarea apei, aceasta constituind un element vital pentru organism, va fi - în condiții de supraviețuire - una din cele mai dificile probleme de rezolvat.

Apa poate fi găsită în diverse locuri, sau colectată prin diferite procedee, este filtrată (fig. nr.33) după care poate fi consumată, fiartă și răcită sau în starea ei naturală, în funcție de locul ei de proveniență.

- **Apa de izvor** - se consuma în starea ei naturală.

- **Apa râurilor** - poate fi procurată cu ajutorul puțurilor de mică adâncime (până la 1 - 1,5 m.) (fig. nr.34). Acestea se pot săpa pe malul apelor, în lunci, terenuri joase (care după indicațiile hărților sunt foarte apropiate ca nivelment de cele mai apropiate ape dulci), mijlocul albiilor secate în timpul verii ale râurilor. Apa astfel procurată se filtrează și se va fierbe înainte de consum.

- **Apa de ploaie** - se colectează în vase și se consuma de preferință fiartă și răcită, datorită conținutului său ridicat de substanțe chimice nocive (ploi acide).

- **Zăpada (gheața) topită** - se adună o oarecare cantitate, care se topește treptat în vasul pus pe foc - până la umplerea acestuia; se fierbe și se răcește.

- **Roua** - se colectează cu ajutorul unei țesături textile (foaie de cort, cămașă, veston - curate etc.) care se târăște pe suprafața ierbii înrourate până la îmbibare, după care se stoarce într-un vas. Se repetă operațiunea până la umplerea vasului. Se consumă fiartă și răcită.

- **Apa colectată din tăieturile tulpinilor plantelor cu seva abundentă** (vița de vie, bambusul, salcia, plopul de apă) (fig. nr.35). Se consumă în stare naturală.

- **Apa colectată prin condens**, în saci de plastic umpluți pe jumătate cu vegetație verde (fig. nr.36a;36b).

ADĂPOSTIREA

- Reguli de amplasare a unui adăpost:

- să confere o suprafață cât mai netedă, care să permită amenajarea unei mici terase la intrarea în acesta;
- să fie la adăpost de curenți; adăpostul nu se instalează pe culmi sau creste, ci în locuri ferite de vânt, de regulă pe contrapante;
- să aibă în apropiere lemn pentru gătit și încălzit;
- să fie dispus cât mai departe de itinerarele utilizate frecvent de adversar;
- să ofere protecție împotriva vântului, frigului și umidității; se vor evita trecătorile, crestele și șeile, zonele lipsite de vegetație, care nu oferă condiții de mascare; în pădure, adăpostul să fie amplasat la o oarecare distanță de lizieră.
- adăpostul să fie dispus de regulă pe pantele expuse radiației soarelui, bogate în vegetație, care menține temperatura ridicată.

- **Tipuri de adăposturi:**

- a) Pe timpul verii:**

- sub un arbore doborât de furtună sau tăiat în vederea exploatării lui ulterioare (fig. nr.37);
- la adăpostul brazilor și molizilor cu tulpini groase, unde se construiește - din crengi și cetină - o colibă (fig. nr.38);
- dintr-un aplecător de crengi, realizând o colibă circulară;
- din pietre, amenajând o crevasă, grotă, groapă;
- sub nivelul solului, folosind foaia de cort, crengi și pământul rezultat din săpătură (fig. nr.39).

b) **larna:** când stratul de zăpadă este relativ mare, militarii se pot adăposti în construcții realizate în zăpadă:

- **Nișele subterane** (fig. nr.40) se realizează foarte repede, fiind indicate în cazul staționării forțate. Ele se construiesc în straturi de zăpadă ce depășesc 2 m.

- **Adăposturile tip cavernă** (fig. nr.41) - se realizează mai ușor, constituind soluția cea mai simplă și mai practică, dar este necesar ca stratul de zăpadă să depășească 2 m.

- **Iglu-ul** (fig. nr.42) - este un adăpost în formă de cupolă, construit din blocuri de zăpadă, suprapuse ca niște cărămizi și tencuite cu zăpadă. Pentru construirea unui iglu se alege un loc ferit de vânt, pe care se trasează cu ajutorul unei sfori un cerc cu diametrul de 2 - 2,5 m. Blocurile de zăpadă sunt tăiate cu ajutorul lopeților, începând chiar din interiorul cercului. Blocurile de zăpadă pot avea dimensiuni de aproximativ 40x30x15 cm. Locul circular pe care se va sprijini zidul,

se bățăorește cu picioarele, după care se începe zidirea. Blocurile se potrivesc circular după ce, cu ajutorul unei lopeți li se dă forma unui trunchi de piramidă. Așezarea blocurilor se face în formă de spirală, cele de sus având grosimea mai mică decât cele inferioare. Când spirala se apropie de sfârșit, tavanul cupolei se închide cu un bloc de zăpadă cu suprafața mai mare.

După terminarea construcției se taie - din interior spre exterior - o ieșire strâmtă la baza peretelui de zăpadă, în partea ferită de vânt. Apoi se aprinde o spirtieră improvizată, pentru ca aerul încălzit să înmoaie zăpada și ulterior, după înghețare, să se realizeze o sudură perfectă a blocurilor între ele.

În interiorul adăpostului, la dreapta sau la stânga intrării se sapă o groapă - groapa de frig - care la baza igluului trebuie să comunice cu exteriorul.

Pentru lumină și aerisire, se pot face găuri în treimea inferioară a peretelui, de dimensiunea unei cutii de conservă, care se pot astupa la nevoie cu bulgări de zăpadă.

Patul improvizat din diverse materiale, se amenajează la înălțime (în treimea a doua a pereților igluului), pentru a depăși zona aerului rece.

APRINDEREA FOCULUI

- Materiale folosite:

- pentru a aprinde focul folosiți iasca;

iasca - se întâlnește în pădurile de fag, pe trunchiurile căzute și pe copacii bătrâni în picioare.

Are forma unei pâini, cu dungi de creștere pe față de sus și cu numeroși pori. Fiartă mai întâi și apoi uscată, se scămășează, despărțindu-se în şuvițe mici.

Se aprinde ușor la atingerea unei scânteii.

Iasca poate fi înlocuită cu diverse materiale ca: putregaiul de lemn uscat, rumeguș uscat, scoarța de copac uscată și zdrențuită, fulgi mici ai păsărilor.

- adunați orice fel de materiale uscate, lemn putred, scame de haina, frânghie, cojile de copac uscate și foarte zdrențuite, praful de lemn uscat (produs de carii), şuvițe de păr propriu sau alte materiale care se aprind foarte ușor;

- folosiți stimularea focului pentru a crește temperatura (surcele uscate);

- adunați orice fel de material combustibil: rămurile, așchii de lemn, carton greu, pe care atunci când le adăugați la iască, va crește temperatura;

- adunați orice fel de materiale care ard încet și mențin focul în mod constant: lemn uscat, ramuri căzute, partea de mijloc a copacilor căzuți și a ramurilor mari, bălegar uscat, grăsimi animale, cărbuni, surcele de lemn verde, țigeliul ieșit la suprafață.

- Metode de aprindere:

- a) **Metoda lentilei** (fig. nr.43)

- folosiți lupa de la binoclu sau altă lentilă convexă pentru a direcționa razele soarelui spre iască, până când se aprinde.

b) Bateriile electrice

- folosind o baterie de autovehicul, așezați câte un fir la fiecare terminal;
- așezați bateria acolo unde firele pot ajunge până la iască;
- atingeți capetele celor două fire provocând un arc electric pentru a aprinde iasca.

c) Metoda fierăstrăului (fig. nr.44)

- alegeți o bucată de lemn de esență tare gros de 2,5 - 3 cm.;
- tăiați o bucată de 25 - 30 cm. lungime și despicați-o pe lungimea fibrei;
- faceți câte o creștătură pe fiecare margine a unei bucăți de lemn astfel încât creștăturile să se potrivească;
- puneți iasca în creștături;
- cu o altă bucată de lemn ferăstruiți creștăturile până când iasca ia foc;
- ventilați și suflați deasupra iascăi.

d) Metoda amnarului

- folosiți cremene și o bucată de oțel;
- țineți cremenea cât mai aproape de iasca și loviți-o de lama unui cuțit sau un alt obiect de oțel;
- loviți jos pentru a fi sigur că scânteile vor atinge centrul iascăi;
- ventilați și suflați ușor deasupra iascăi când începe să mocnească, pentru a obține flacăra.

e) Arcușul și sfredelul (fig.nr.45)

- dintr-un lemn arcuit, lung de 30 - 40 cm., faceți un arcuș legând o sfoară de ambele capete; Nu întindeți sfoara; lăsați-o lejeră, astfel încât să poată forma la mijloc un ochi în care va fi introdus sfredelul;
- faceți un sfredel dintr-un lemn de esență tare, astfel încât o extremitate să fie ascuțită, iar cealaltă rotunjită;
- ciopliți o bucată de lemn plat, rotund, ca o pălărie de ciuperca; scobiți în centrul ei un locaș rotund, conic, așa încât capătul ascuțit al sfredelului să se fixeze în el;
- puneți o bucată de lemn plată (scândura) de esență moale, uscată, pe pământ și fixați-o cu talpa bocancului; faceți o creștătură pe marginea ei pentru a fixa sfredelul;
- puneți iasca lângă creștătură;
- învârtiți energic sfredelul cu ajutorul arcușului, în timp ce îi apăsați capătul cu putere, astfel încât să rezulte o puternică frecare între lemnul uscat și sfredel. Aceasta frecare va produce jarul pentru aprinderea focului;
- ventilați și suflați asupra iascăi până când începe să mocnească pentru a aprinde focul.

f) Focul îngropat (foc indian) (fig. nr.46)

- În unele situații, focul îngropat poate fi cea mai bună soluție de care ai nevoie. Acest tip de foc înlătură posibilitatea extinderii sale, flacăra nu este observabilă și fumul nu poate fi văzut de la distanță.

- săpați o groapă în pământ, adânc de 40 - 50 cm. și largă de 30 -35 cm.;

- alături de ea, săpați o altă groapă mai strânsă, de aceeași adâncime, care să corespundă cu cealaltă, la nivelul fundului ei, pentru asigurarea ventilației;

- faceți focul în groapa principală;

- O condiție esențială este ca focul să fie amplasat sub coroana unui copac, pentru dispersarea rapidă a fumului.

- **În condiții turistice**, este indicat ca focul să fie făcut în spațiu deschis, la vedere, să rezulte cât mai mult fum, pentru ca cel rățăcit să poată fi observat/găsit cu ușurință de către salvatori.

- **Pentru ca focul să scoată cât mai mult fum, este necesar a se folosi material vegetal verde (umed)!**

MASCAREA

(este practică în condiții de război, dar poate fi folosită de turiști pe timpul organizării unor jocuri, tabere de recreație – gen Paintball)

A. Reguli ale tehnicii mascării individuale:

RETINE:

Indicatorii țintei sunt:

- **sunetul (zgomotul)**
- **mișcarea rapidă sau intermitentă**
- **camuflajul nereușit**
- **agitația naturii (animale speriate, neliniștite)**
- **mirosul (fum, aburi, combustibil, deodoranți, mirosul propriu)**

- folosește pentru mascare doar elementele de vegetație din zona în care te afli;

- ajustează-ți și fixează-ți cât mai convenabil echipamentul, astfel încât să nu producă zgomot;

- înfășoară armamentul și părțile metalice ale echipamentului cu cârpe, sfoară, ierburi uscate și evita lovirea lor unele de altele;

- folosește noroiul sau praful pentru camuflarea căștii metalice, a bocancilor, și a părților metalice sau vopsite ale echipamentului, care pot reflecta lumina soarelui;

- camuflează-ți fața și mâinile cu funingine, noroi sau praf (astfel încât să devii una cu natura);
- evită folosirea ochelarilor de vedere sau de soare și acoperă lentilele aparatului optice pe care o ai asupra ta, pentru a nu sclipi în lumină;
- evită purtarea emblemelor sau însemnelor metalice; acoperă-ți părul cu o bucată de pânză kaki sau în culori de camuflaj;
- nu îți dispune adăpostul sau locul de observare (dacă staționezi timp mai îndelungat) în apropierea detaliilor terenului care bat la ochi și care pot servi drept reper pentru inamic;
- folosește-ți imaginația, iscusința și ingeniozitatea în mascarea adăpostului;
- evită deplasarea pe timpul zilei; dacă trebuie să o faci folosește-te de orice acoperire a terenului (pădure, culturi, ierburi înalte, viroage, lăstărișuri, stânci, gropi, dâmburi);
- folosește-te de adăpostul întunericului și a vremii nefavorabile;
- redu convorbirile la maximum ;
- nu te demasca folosind diferite surse de lumină;
- dacă te deplasezi pe jos, nu folosi drumurile pietruite, betonate sau asfaltate; folosește acostamentele sau șanțurile acestora;
- pe timpul deplasării prin pădure, îndepărtează crengile cu atenție și evită călcarea celor uscate;
- folosește acoperirile chiar și pe timpul nopții; adversarul folosește aparatură specială de vedere pe timp de noapte;
- dacă adversarul folosește mijloace de iluminare sau semnalizare luminoasă nu căuta să te ascunzi; rămâi nemișcat până când se face iar întuneric și abia apoi deplasează-te;
- dacă pe timp de iarnă nu dispui de complet de mascare, evită deplasarea pe timpul zilei (pe zăpadă) iar noaptea folosește acoperirile;
- dacă tu sau unul dintre camarazii tăi sunteți răniți, ai grijă să îndepărtezi urmele care ar putea să-ți trădeze starea și poziția;
- la părăsirea adăpostului sau locului de staționare înlătură orice urmă care să-ți demaște prezența în zonă;
- evită deplasarea prin locuri care păstrează urmele - sol cu vegetație deasă, teren mlăștinos, culturi tinere;
- ia măsuri de ștergere a urmelor lăsate prin măturarea cu ramuri sau alte obiecte, la trecerea printr-o zonă cu nisip, praf sau zăpadă;
- pentru a scăpa de câinii de urmărire, deplasează-te pe cât posibil prin apă sau teren stâncos. Dacă ai la dispoziție, folosește pe talpa încălțăminte - produse petroliere sau piper.

B. Mijloace de mascare - pot fi cele din înzestrare sau mijloacele găsite în zonă.

Mijloace din înzestrare:

- uniforme de camuflaj (costume de mascare de vară sau iarnă);
- plasă pentru mascarea căștii (tip "C");

- plasa de mascare individuală (nr. 1);
- foi de cort.

Mijloace de mascare din zonă:

- crengi, frunze de copaci, iarbă, paie, stuf, brazde de pământ, nămol, pământ,, zăpadă.

- Mediul înconjurător oferă prin proprietățile sale, condiții deosebite pentru realizarea unei mascări eficiente. Proprietățile terenului oferă alegerea optimă și în ascuns a locurilor de observare, de executarea focului și de adăpostire, asigură deplasarea în ascuns, prin formele variate de relief (creste, văi, viroage, depresiuni) și prin acoperirile reprezentate de păduri, culturi, localități. Totodată, folosirea condițiilor de vizibilitate redusă (întuneric, ploaie, ceață, ninsoare) favorizează deplasările în ascuns, înșelarea adversarului, precum și realizarea surprinderii.

ORIENTAREA ÎN TEREN

A. Orientarea în teren cu busola

a) Busola se folosește pentru determinarea punctelor cardinale în teren și pentru orientarea hărții.

Busola este compusa din: corpul busolei cu capacul și oglinda, acul magnetic mobil, așezat în centrul unui disc gradat, denumit cadran pe care sunt indicate și punctele cardinale; gradațiile sunt reprezentate în grade sau miimi și corespund astfel:

- N. (nord) = 0 (360) grade sau 6000 miimi (60-00);
- E. (est) = 90 grade sau 1500 miimi (15-00);
- S. (sud) = 180 grade sau 3000 miimi (30-00);
- V. (vest) = 270 grade sau 4500 miimi (45-00).

b) Reguli pentru lucrul cu busola:

- blochează acul magnetic - se blochează pe timpul deplasării pentru a evita dereglarea și uzarea lui;
- expune părțile fosforescente ale busolei timp de 10 - 15 min. la o sursă de lumină - pe timp de noapte, înainte de folosire;
- alege locul de stație departe de obiectele metalice care pot influența acul magnetic;
- evită lucrul cu busola în apropierea liniilor electrice de înaltă tensiune, pe timp de furtună și ploi cu descărcări electrice;
- așează busola în poziție orizontală (pe pământ, pe o masă, pe o buturugă), lasă liber acul magnetic și verifică sensibilitatea acestuia;
- apropie de busolă un obiect metalic (baioneta, lopata, etc.) și observă dacă acul magnetic se deplasează din poziția inițială pe direcția corpului metalic; repetă această operație de câteva ori;
- urmărește dacă la îndepărtarea obiectului metalic acul magnetic revine repede în poziția inițială; aceasta înseamnă că acul magnetic este suficient de sensibil;

- dacă acul nu revine cu ușurință în poziția inițială sau revine foarte încet, controlează vârful axului și bucușă pe care acul este suspendat și remediază defecțiunile dacă s-au produs.

c) **Pentru a afla direcția nord și celelalte puncte cardinale** cu ajutorul busolei, procedează astfel:

- pune cifra zero (N.) la indice, după care, ținând busola în mână dreapta (stângă) la nivelul ochiului, rotește cu grijă - privind în oglindă și urmărind oscilațiile acului magnetic - până când săgeata (vârful) acestuia se suprapune cu indicele de pe busolă (N);

- vârful acului magnetic arată nordul magnetic;

- fără a mișca busola și având tot timpul săgeata la indice vizează prin fereastra (orificiul) capacului sau prin cătare și țel, spre un reper din teren, după care, închide busola și unește printr-o linie imaginară - locul de stație cu reperul stabilit, determinând astfel direcția nord;

- pentru a afla și celelalte puncte cardinale, fiind cu fața în direcția nord, execută succesiv câte o întoarcere de 90° la dreapta pentru a stabili: direcția est (E); sud (S); vest (V).

d) **Pentru determinarea azimutului unei direcții** (unghiul format între direcția Nord Magnetic și direcția de deplasare din teren) cu busola, procedează în felul următor:

- deschide capacul busolei și ridică oglinda la 45° - 50° , verifică sensibilitatea acului magnetic, după care ridică busola, în poziția orizontală, la înălțimea ochilor;

- execută vizarea spre un reper din teren, folosind ferăstruicile din capacul busolei după care, fără a modifica poziția busolei față de reper, rotește cadranul până ce litera "N" (de pe cadran) se suprapune peste săgeata acului magnetic și apasă cu degetul pe butonul de fixare (blocare) al acestuia;

- lasă busola în jos, execută citirea gradațiunii de pe cadran în dreptul indicelui de sub oglindă și notează (memorează) valoarea acesteia - care de fapt este azimutul direcției respective;

- unește printr-o linie imaginară - locul de stație cu reperul determinat cu ajutorul busolei - prin vizare directă, stabilind astfel direcția azimutului.

Pe baza direcției stabilite, execută deplasarea.

e) **Deplasarea după azimut în condiții deosebite:**

• În timpul deplasării pe timp de noapte, când alegerea reperelor intermediare este îngreunată din cauza proastei vizibilității, direcția de deplasare se menține ținând busola tot timpul în față, orientată cu acul slăbit.

Totuși, se pot alege uneori ca repere intermediare siluetele detaliilor de planimetrie ce se văd în față, puncte ce strălucesc în depărtare, precum și stelele luminoase (ținându-se seama că stelele se deplasează permanent pe bolta cerească și că azimutul trebuie verificat din când în când).

• Pe timpul deplasării într-o pădure deasă, lăstăriș, pe ceață, când reperele nu se văd, direcția de deplasare se menține numai după busolă;

• Pentru ocolirea obstacolelor, este necesar să se țină seama pe cât posibil de obstacolele existente pe itinerarul de deplasare (lacuri mici, mlaștini, râpe

adânci) și să se aleagă direcția porțiunilor de itinerar în așa fel, încât să se evite necesitatea de a ocoli obstacolele pe timpul deplasării; uneori, când se face ocolirea obstacolelor, se poate întâmpla să se facă o abatere de la itinerariu, și să se piardă orientarea.

Totuși, în situația de supraviețuire, pe itinerarul de deplasare de multe ori se pot întâlni nu numai obstacole naturale, dar și artificiale (câmpuri de mine, avalanșe,, etc.) care sunt mai ușor de ocolit decât de trecut.

Ocolirea cea mai simplă a obstacolelor se face astfel:

- ocolește obstacolul schimbând direcția cu 90 de grade față de direcția de deplasare;
- la limita laterală (stângă sau dreaptă) a acestuia, continuă deplasarea în direcția inițială, folosind vechiul azimut;
- când ajungi la capătul obstacolului, schimbă din nou direcția de deplasare cu 90 de grade, până ajungi în dreptul punctului de plecare inițial de dincolo de obstacol (vezi anexa);
- pe timpul deplasării, măsoară în permanență distanțele parcurse în dubli pași;
- pentru ca după ocolirea obstacolului să te poți convinge de ieșirea corectă la detaliul marcat (reperul) peste obstacolul respectiv, este necesar să determini de la acesta, azimutul invers spre punctul de oprire din fața obstacolului. În acest caz, trebuie să marchezi punctul de oprire printr-un țărnuș (semn) pus dinainte. Azimutul invers trebuie să difere de azimutul direcției de deplasare exact cu 180° (30-00) (fig. nr. 30).

B. Determinarea punctelor cardinale după aștri

a) După poziția Soarelui:

Pentru executarea orientării, ține seama ca soarele se afla în următoarele poziții:

Poziția Soarelui	Luna		
	februarie, martie, aprilie, august, septembrie, octombrie	mai, iunie, iulie	noiembrie, decembrie, ianuarie
La est	La ora 6	La ora 8	Nu se vede
La sud	La ora 12	La ora 12	La ora 12
La vest	La ora 18	La ora 18	Nu se vede

În zilele lunilor în care Soarele nu se observă când răsare sau apune la orele prevăzute în tabel, metoda de orientare poate fi folosită cu aproximație.

b) După Soare și ceas:

Pentru a te orienta în teren cu ajutorul ceasului și Soarelui, așează ceasul în plan orizontal (în podul palmei, pe masă, pe o buturugă, etc.) și rotește-l până când acul orar va fi îndreptat perfect spre Soare (fig. nr.47).

La unghiul format de acul orar și linia imaginară ce trece prin ora 12 de pe cadran, construiește o bisectoare marcată cu un pai sau un bețișor; vârful bisectoarei dinspre deschizătura unghiului va indica direcția sud, iar direcția opusă, nordul.

c) După Steaua Polară:

Pe timpul nopții, punctele cardinale se pot afla numai după ce s-a stabilit direcția spre Steaua Polara, care indică întotdeauna direcția nord.

Pentru a găsi pe bolta cerească Steaua Polara, care face parte din constelația “Carul mic” (Ursa mică), procedează astfel:

- găsește constelația “Carul mare” (Ursa Mare), care se prezintă sub forma unui grup de 7 stele strălucitoare, suficient de vizibile (fig. nr.48);
- prelungește imaginar în sus o linie dreaptă care unește ultimele două stele (roti) din dreapta (Alfa și Omega) ale “Carului mare” și măsoară pe această linie de aproximativ de 5 ori depărtarea dintre cele două stele (roti).

Steaua Polara se afla în partea de sus a “carului mic” și este cea mai luminoasă stea din această parte a carului.

d) După Lună:

Punctele cardinale se pot determina cu aproximație când Luna se găsește în următoarele poziții (fig. nr.):

Fazele lunii	La ora 18	La ora 24	La ora 6
1	2	3	4
Primul pătrar (se observă jumătatea din dreapta a Lunii)	La sud	La vest	
Luna plină (se observă tot)	La est	La sud	La vest

1	2	3	4
discul Lunii)			
Ultimul pătrar (se observă jumătatea din stânga a Lunii)		La est	La sud

C. Orientarea după anumite obiecte din teren și fenomene din natură:

În afară de procedeele descrise, orientarea în teren se face și pe baza observațiilor asupra unor obiecte sau fenomene din natură, ca de exemplu:

- pe partea dinspre nord a tulpinii, copacii au coaja neregulata, crăpată, umeda si uneori acoperită cu mușchi;
- inelele de creștere anuală, observate la trunchiurile copacilor tăiați, sunt mai îndepărtate unele de altele in partea dinspre sud si mai apropiate in partea de nord;
- la copacii izolați sau cei de la marginea pădurilor, ramurile si frunzele sunt mai dese in partea de sud;
- stâncile și pietrele mari sunt acoperite de mușchi sau licheni pe partea dinspre nord;
- zăpada se menține timp mai îndelungat in partea de nord a clădirilor, pomilor, stâncilor si pe versanții înălțimilor și se topește mai repede in partea de sud;
- mușuroaiele de cârțiță au găurile orientate spre nord;
- stolurile de păsări migratoare (rate, gâște, lebede, berze, etc.) zboară primăvara spre nord iar toamna spre sud.

CAPITOLUL 3

TERORISM / ANTITERORISM

DEFINIȚII

Terorism - folosirea ilegală a violenței împotriva individului sau a unei proprietăți, forțând sau intimidând guvernele, urmărindu-se în general scopuri politice, sau religioase.

Terorist - persoana care susține sau folosește violența cu scopul de a forța pe cineva.

Profilul teroriștilor - ei sunt inteligenți, bine crescuți, obsedați de schimbarea stării de fapt, fac parte din clasa mijlocie sau din familii bogate și sunt recrutați din rândul tinerilor. Unii dintre ei au și o solidă educație militară.

Grupul de teroriști - este o organizație de indivizi având aceleași idei și care folosesc violența pentru a influența sau intimida guvernul pentru a-și realiza scopurile.

Există trei categorii psihologice de teroriști:

Cruciații: sunt indivizi sau grupuri de indivizi de inspirație ideologică, care vor puterea pentru un scop obiectiv sau cauză considerată de ei nobilă.

Susținătorii: obișnuiesc să organizeze activități de strângere de fonduri pentru acte teroriste. Deși nu este considerat un act criminal, strângerea de fonduri este esențială pentru finanțarea activității teroriste.

Psihopații : cel mai greu se lucrează cu nebunii; mulți sunt impulsivi și imprevizibili. Alții își planuiesc acțiunile minuțios. Unii nebuni cred ca sunt trimiși lui Dumnezeu sau sunt Dumnezeu însuși.

CARACTERISTICI COMUNE GRUPURILOR DE TERORIȘTI

- Promovează frica.
- Sunt mai slabi din punct de vedere militar (disciplinar).
- Teroariștii nu echivalează succesul tactic cu succesul misiunii.
- Acționează în principal în orașe și au o mare mobilitate.
- Celulele teroriste acționează sub acoperire și mențin o securitate strictă.
- Adoptă și cred în diferite concepte (naționaliste, religioase, politice, personale) și sunt capabili de acțiuni sinucigașe folosind aceste concepte drept suport psihic și moral

SCOPURILE TERORISMULUI PE TERMEN SCURT

Obținerea recunoașterii naționale sau internaționale

Teroriștii caută să obțină recunoașterea locală , națională sau mondială pentru cauza lor. Această publicitate atrage atenția națională și internațională asupra plângerilor lor . De asemenea, atrage sponsorizare internațională și recruți.

Guvernul exagerează făcând legi antiteroriste speciale care permit percheziționarea fără mandat, arestarea fără capete de acuzare sau modificarea regulilor de prezentare a probelor. Oamenii consideră aceste lucruri ca o violare a drepturilor creând, o atmosferă compătimitoare față de terorist.

Hărțuirea și slăbirea forțelor de securitate ale guvernului

Alarmerile false în legătură cu presupuse atacuri, atentate teroriste, personalul care se ocupă de siguranța acțiunilor teroriste și acțiunile întreprinse, reduc eficiența forțelor de securitate și distrug încrederea oamenilor.

Pentru a-și susține cauza, teroriștii recurg la furt sau extorcare de bani și echipamente, în special arme și muniție necesare cauzei lor . O campanie teroristă reușită poate de asemenea să atragă și sprijin din străinătate. Adeseori publicul vede distrugerea unei clădiri sau a liniilor de comunicație ca fiind scopul final al actului terorist; de fapt , distrugând liniile de comunicație teroristul atrage atenția și asupra cauzei sale.

Descurajarea investițiilor străine sau a programelor de ajutorare

Prin acțiuni de intimidare, amenințări, acte de sabotaj, răpiri de persoane, și atentate, teroriștii pot căuta să descurajeze și să îndepărteze investitorii străini sau organizațiile care inițiază (sprijină) unele programe de ajutorare.

Dacă se reușește acest lucru, economia țării ținta poate fi afectată. Astfel, statul își pierde prestigiul și se ajunge la disensiuni interne. Prin influențarea deciziilor guvernului, legislațiilor sau a altor decizii, teroriștii își susțin cauza. Eliberarea prizonierilor este o cerere frecventă a teroriștilor, în special eliberarea piraților aerului. De obicei ei cer eliberarea altor teroriști care au fost arestați sau sunt judecați.

Răzbunarea

Actul terorist vizează pe cei considerați informatori sau trădători ai organizației sau cauzei pentru care luptă. Răzbunarea poate fi de natură internațională sau națională.

Transformarea într-o luptă de gherilă

Actul terorist poate fi văzut ca o răscăla. La sate se obișnuiește să se pedepsească susținătorii guvernului iar la orașe el distrage trupele guvernului din zona care trebuie să lupte împotriva gherilelor.

SCOPURILE TERORISMULUI PE TERMEN LUNG.

Revoluționar

Scopul teroriștilor este revoluționar atunci când se urmărește răsturnarea guvernului. Amenințarea poate veni din interiorul unei țări sau din afară. Unii teroriști sunt anarhiști. Ei folosesc violența pentru a provoca un război mondial și pentru a elimina toate guvernele.

Sub-revoluționar

Când se influențează un guvern sau un grup de oameni pentru a face schimbări împotriva voinței lor. Schimbările care vor să le facă sunt de natură politică, socială și economică. Unele grupuri cum ar fi ecologiștii radicali vor să schimbe politica guvernului cu privire la anumite probleme.

Impunerea autorității guvernamentale

Când actul terorist este direct controlat sau cel puțin tolerat de un anume stat cu scopul de a ataca dușmanii guvernului. Acest tip de terorism se folosește atât împotriva dușmanilor străini cât și interni.

CELULELE DIN INTERIORUL GRUPULUI TERORIST.

a. Celula de comandă

Este responsabilă pentru structura și siguranța organizației teroriste. Toate planurile teroriste sunt înfăptuite în conformitate cu planurile stabilite de celula de comandă.

b. Celula operativă și clandestină

Această celulă este aripa de acțiune a grupurilor. În grupuri noi sau mai puțin sofisticate această celulă efectuează mai multe acțiuni. Ea e de obicei alcătuită din 3 - 5 teroriști. Această celulă controlează celula de recunoaștere, de asalt, de sprijin și de strângere a informațiilor.

1. **Celula de recunoaștere** - asigură supravegherea și strângerea de informații despre țintă respectivă. Informațiile privesc schița casei, tipul de mașină, drumul spre și de la slujbă și orice alte informații personale sau profesionale necesare.
2. **Celula de atac** - este constituită din persoanele care efectiv execută misiunea; această celulă este împărțită la rândul ei în echipa de comandă, echipa de atac și echipa de securitate.

Echipa de comandă - asigură conducerea și disciplina care este menținută prin antrenament și atac propriu-zis. Echipa de comandă asigură controlul și comanda la locul acțiunii.

Echipa de atac - efectuează operațiunea în caz de bombardare, răpire, comandate de celula de comandă.

Echipa de securitate - face siguranța locului unde se desfășoară misiunea. Această echipă asigură securitatea acțiunii contribuind astfel la succesul acțiunii.

c. Celula de sprijin

Este cunoscută și ca celulă auxiliară. Ea este de obicei mai mare și mai puțin fragmentată decât celelalte celule. Celula de sprijin este responsabilă cu strângerea de fonduri de simpatizanți, de recruți și cu propaganda.

d. Celula de informații Strânge și prelucrează informații despre posibile ținte, instalații, personal. Această celulă este foarte fragmentată și are metode de siguranță foarte stricte.

FORME ȘI PROCEDEE FOLOSITE DE TERRORIȘTI.

a. Formele directe - sunt considerate acțiuni de bază ale terorismului și diversiunii. Ele constau în:

- atacul deschis armat asupra obiectivelor de importanță deosebită;
- amenințarea cu arma asupra obiectivului mobil;
- luarea de ostatici, distrugeri, capturi, nimiciri, răpiri de persoane;
- creare de panică, derută fizică și groază în raionul obiectivului și al populației din zonă, atât pe timp de pace cât și pe timp de război.

Procedeele folosite în vederea atingerii scopului unei forme de acțiune directe sunt:

- atentatul;
- atacul în forță;
- atacul armat izolat;
- atacul obiectivelor fixe sau mobile;
- atacul legendat;
- atacul în forță;

Atentatul - vizează personalități politice, militare, etc. - finalizat prin asasinat, sechestrări de persoane, luare de ostatici.

Atacul în forță - în vederea cuceririi obiectivului, este folosit de forțele ostile - cel mai des de forțele paramilitare - și se execută prin asaltul pe o direcție, precedat de acțiuni demonstrative pe o direcție secundară.

Atacul armat izolat - acțiune armată specifică elementelor de cercetare - diversiune.

Atacul legendat - se execută prin acțiuni directe asupra obiectivelor fixe (ambasade, obiective economice, cazărmi, instituții ale administrației publice, bănci,

depozite militare și civile, sau vehicule etc.) , toate acțiunile executându-se cu/după pătrunderea forțelor teroriste în obiectiv.

- acțiuni indirecte prin plasarea de încărcături explozive la obiectiv, acțiunea fiind desfășurată fără participarea forțelor teroriste.

b. Formele acoperite - se referă la lovirea de la distanță a țintelor cu mijloace telecomandate și cu mașini capcană. Caracteristicile de bază ale acestor forme de acțiune vizează:

- uciderea unor persoane;
- distrugerea și incendierea unor obiective de importanță deosebită;
- distrugerea unor mijloace de transport aerian, maritim, rutier și feroviar.

Procedeele folosite în acțiunile acoperite sunt:

- expedierea de obiecte explozibile;
- plasarea de încărcătură explozibilă;
- detonarea de la distanță a încărcăturilor prin mijloace telecomandate.
- Lovirea obiectivelor cu rachete antiaeriene sau antiblindate.

c. Formele indirecte (psihologice) - sunt acte de intimidare, influențare și amenințare cu violența, săvârșite de elemente specializate ale grupurilor teroriste și para militare autohtone prin lansarea premeditată de zvonuri, alarme false, apeluri telefonice, șantaj de natură să creeze stări de nesiguranță, de derută și panică.

METODELE DE BAZĂ FOLOSITE DE TERORIȘTI ÎN ACȚIUNILE DESFĂȘURATE

De regulă, teroriștii acționează ca bande mici de persoane special antrenate, purtând armament ușor, grenade de mână, rații reduse de hrana, muniție pentru mai multe zile, stații radio portabile, precum și aparate radio (care le permit să fie la curent cu reacțiile opiniei publice sau să recepționeze coduri prestabilite de la stațiile proprii). Înainte de acțiune teroriștii încearcă să se amestece în populația din zonă, pentru a evita riscul identificării. După acțiune, se pierde în populația locală, în încercarea de a scăpa urmăririi.

Echipele includ elemente de asalt și de siguranță. Liderii sunt cei care negociază cu autoritățile. Pe timpul luării de ostatici, răpirii sau deturnărilor, elementele de asalt și securitate se transformă în elemente de siguranță. Ei păzesc victimele, supraveghează căile de acces și acțiunile forțelor contra-teroriste.

De regulă, ostaticii sunt speriați pentru a preveni comunicarea sau planificarea evadării. Adesea comunică în fața victimelor în coduri sau limbi străine, folosesc căști și dispozitive radio „hands free” .

1.SECVENȚELE ACȚIUNILOR :

De regulă operațiunile teroriste includ cinci faze de exerciții:

- faza anterioară incidentului;
- faza de inițiere;
- faza negocierilor;
- faza culminantă;
- faza post - incidentă.

Acțiunile și comportamentul asociat cu aceste faze sunt următoarele:

a. Faza anterioară incidentului:

Activitățile proporționale ale grupărilor teroriste sunt meticolos planificate. Ele includ misiuni de cercetare, perioade de antrenament și repetiții. Planurile sunt concepute și pregătite de elementele de comandă. Cercetarea țintei și a zonei înconjurătoare este realizată de unități speciale, mici.

Adesea cei care planifică acțiunea, cercetașii și echipele de asalt nu se întâlnesc. Informația este transmisă prin intermediari, grupe de legătură sau cutii poștale secrete. Echipele de asalt, chiar șefii acestora nu cunosc care este ținta lor, până la începerea acțiunii în cele mai dese cazuri. Dacă ținta principală nu este disponibilă, o alta țintă este aleasă. Planificarea mai poate include cererile de negociere și caile de retragere.

b. Faza de inițiere:

În această fază teroriștii se deplasează spre țintă. Deplasarea se execută în secret. Asaltatorii se deplasează spre țintă individual sau în perechi, pe rute diferite. Când este necesar, folosesc acte sau pașapoarte false. Armamentul și materialele sunt trimise separat în locuri prestabilite, de unde vor fi ridicate de teroriști. Țările simpatizante ale cauzei teroriștilor permit transportul armelor și materialelor destinate acestora în bagaje diplomatice.

c. Faza de negociere.

Când teroriștii consideră că luarea de ostatici sau baricadarea sunt folositoare, pot utiliza faza de negociere pentru atragerea publicității. Negocierile pot cuprinde anumite cereri specifice, care necesită negocieri oficiale inter-guvernamentale. De asemenea pot exista cereri de schimb de prizonieri.

d. Faza culminantă.

Faza de negociere poate lipsi în totalitate, în acest caz faza culminantă urmează imediat după faza de inițiere. Faza culminantă anunță sfârșitul incidentului.

e. Faza post-incident

Pe timpul acestei faze, membrii grupărilor teroriste se regroupează și analizează operațiunea. Este o faza foarte importantă. Teroriștii învață din greșeli sau succesele operațiunii și fac schimb de informații atât între ei, cât și de la o grupare la alta, îmbunătățindu-și tehnicile de operare.

TACTICILE TERORISTE

1. FOLOSIREA BOMBELOR

Cea mai comuna tactică a grupărilor teroriste o constituie folosirea și plasarea bombelor și explozivilor capcană. 67% dintre incidentele teroriste înregistrate în ultimii 10 ani s-au executat prin plasarea bombelor. Bomba este o arma răspândită, fiind de produs, ușor de realizat, adaptabilă la o varietate de acțiuni și greu de detectat și localizat. Dispozitivele explozive improvizate (DEI) pot fi clasificate după modul de plasare, după modul de activare sau după scopul folosit.

2. INCENDIEREA

Deși nu este o tactică des întâlnită, a fost utilizată pentru întreruperea activității sau distrugerea unor ținte precum: fabrici hoteluri sedii de guvern, magazine. Cea mai populară metodă este prin plasarea unei încărcături incendiare cu întârziator. Ca și bombele, aceste dispozitive sunt ieftine, ușor de produs și greu de detectat.

3. DETURNAREA.

Deturnarea aeriană sau terestră este cea mai populară metodă teroristă începând cu anii 1960. De regulă vehiculele oficiale deturnate oferă teroriștilor posibilitatea de apropiere de obiectivele militare. Deturnarea aeronavelor de pasageri garantează publicitatea teroriștilor.

4. ASASINATE

Asasinatele sunt cele mai vechi metode folosite de teroriști și rămân de strictă actualitate. Țintele sunt persoane previzibile și întotdeauna teroriștii vor revendica atentatul. În ultimii 10 ani au fost înregistrate în întreaga lume, exceptând Irlanda de Nord, 246 de asasinate teroriste.

5. AMBUSCADA

Ambuscadele teroriste planificate în detaliu eșuează foarte rar. Acestea sunt de regulă bine gândite, îndelung repetate și precis executate. Diversiuni și echipe de hărțuire și întârziere sunt adesea incluse în planificarea ambuscadelor. Trebuie ținut seama de faptul că teroriștii au timpul de partea lor și vor pregăti o asemenea acțiune săptămâni, chiar luni de zile. Au de asemenea avantajul ca pot alege timpul și locul în care se desfășoară acțiunea.

6. RĂPIRI

Nu toate ambuscadele sunt destinate să ucidă victimele, cum a fost cazul ambuscadelor și răpirilor lui Schleyer și Morro. Ambele au fost îndeplinite cu o precizie extraordinară de grupări teroriste diferite. Incidentele teroriste cu răpiri și cereri de recompensă au atins un procent de 7,9% din totalul incidentelor teroriste în ultimii zece ani.

7. LUAREA DE OSTATICI

Diferența între luarea de ostatici și răpire este foarte mică în lumea terorismului, uneori acești termeni sunt sinonimi. Totuși, răpitorul este cel care ține victima ascunsă într-un loc secret și cere răscumpărări materiale (bani, armament), în timp ce teroriștii care iau ostatici se confruntă cu autoritățile cărora le solicită răscumpărări, ținând victimele în locuri publice. Cererile acestora din urmă de regulă depășesc cererile materiale. Sunt de regulă concesi politice. Importanța acestor acțiuni este deosebit de mare, în primul rând atrăgând publicitatea, în al doilea rând presiunea asupra autorităților fiind mult mai puternică datorită periclitării vieții ostaticilor.

8. JAFURI / EXPROPRIERI

Operațiunile teroriste sunt costisitoare. Pentru finanțarea acestora teroriștii jefuiesc bănci sau vehicule blindate ce transportă valori. Jafurile la bănci sunt utilizate și ca antrenament în vederea operațiunilor viitoare. Sunt folosite de regulă arme automate și mijloace de deghizare. Asaltul băncilor este privit de teroriști nu ca un jaf ci ca o expropriere de fonduri. Ei se considera revoluționari, nu criminali.

ARMAMENTUL ȘI TEHNICA FOLOSITĂ DE TERORIȘTI

Pe timpul operațiunilor, teroriștii folosesc armament ușor și explozibil și orice fel de armament simplu sau sofisticat. Acestea includ: pistoale, puști, pistoale mitralieră arme automate ușoare, grenade de mână obișnuite și dispozitive explozive improvizate. Sunt utilizate uneori și sisteme avansate de armamente pe care teroriștii încearcă permanent sa-l obțină. Rațiunea pentru aceasta este că folosirea armamentului avansat provoacă distrugere în masă, atrăgând o atitudine nefavorabilă din partea opiniei publice. Totodată, utilizarea armamentului avansat atrage atenția presei și mass - media. Uneori publicitatea este primul scop al teroriștilor.

Armamentul convențional

Pistoalele fac parte din categoria armelor de apărare individuală, din cele mai simple, cu caracteristici tactice mici și medii, până la cele cu o putere de pătrundere și o precizie foarte mare, cel mai des utilizate fiind de calibrul 7,62 mm, 9 mm, 12,7 mm. Acestea sunt ușor de procurat și relativ ieftine, cuprinse între 200 – 3.500 dolari, produse de firme ca: Magnum, Colt, Korth, Korriphila, Ruger, Beretta, Browning etc.

- ◆ Pistolul M 9 Beretta, este semiautomat, calibru 9 mm, ușor și sigur în manevrare, cu un efect omorător mare, este fabricat de concernul Beretta, are un sistem de siguranța automat și o capacitate de 15 cartușe.
- ◆ Revolvere de diferite calibre.
- ◆ Pistol mitraliera M4 - este o arma ușoară ce funcționează pe baza împrumutului de gaze, cu încărcător tip sector, putându-se executa foc ochit dar și de la sold - datorită patului rabatabil se întrebuițează cu eficiență maximă în spații mici, restrânse.
- ◆ Carabina M14 - este o pușcă de calibrul 5,45 mm răcita cu aer care operează pe principiul împrumutului de gaze, cu încărcător sector, fabricată de concernul Colt.
- ◆ Pistol Mitraliera - AK 47 cu o putere mare de pătrundere, ușor de procurat în special din țările fostei Uniuni Sovietice, probabil cea mai răspândită armă din lume, folosind muniție de calibrul 7, 62 mm.
- ◆ Mitralierele ușoare - funcționează pe principiul împrumutului de gaze și pot folosi atât încărcător cât și bandă de plastic. Capacitatea încărcătorului este de 30 cartușe iar banda are o capacitate de 200 cartușe.
- ◆ Mitralierele grele - pot fi folosite și împotriva mijloacelor blindate sau aviației și folosesc muniție explozivă sau perforantă. Sunt comandate electric și folosesc bandă din zale metalice.
- ◆ Aruncătoare ușoare - M224 aruncător ușor calibrul 61 mm, cu țeava lisă, cu încărcare pe la gura țeavii, se compune din țeavă, placa debază, mecanism de percuție.

- ◆ Lansatoare de grenade - Lansatorul M 79 folosește grenade de 40 mm cu o viteză inițială de 75 m / s.
- ◆ Lansatorul M 203 folosește muniție calibru 40 mm și se poate monta pe pușcă sau carabină, efect omorător - 130 m.
- ◆ Lansatorul MK 19 - este un aruncător automat de grenade și folosește muniție de calibru 40 mm cu încărcare automată și răcire cu aer, folosește pentru alimentare o bandă metalică cu zale detașabile. Grenadele au un efect omorător de 5 m, o rază de acțiune de 15 m și o putere de pătrundere printr-un blindaj gros de 2,5 cm.
- ◆ Lansatorul de rachete SMAW (Shoulder launched multipurpose assault weapon) de calibru 83 mm este compus din lansatorul MK 153 și racheta capsulă MK3 sau MK 6. Lansatorul este din fibră de sticlă și poate fi utilizat împotriva buncărelor, zidurilor de beton și blindajelor ușoare.
- ◆ Armele albe de orice tip, de la cele mai simple cuțite (inclusiv cutter-e) până la baionete, săbii, sau arbaletе.

Bombele

Cea mai comună tactică a grupărilor teroriste o constituie folosirea și plasarea bombelor și explozivilor capcană. 67% dintre incidentele teroriste înregistrate în ultimi 10 anii s-au executat prin plasarea bombelor. Bomba este o arma răspândită fiind ieftin de produs, ușor de realizat în varianta improvizată, adaptabilă la o varietate de acțiuni și greu de detectat și localizat, capabilă de distrugeri importante; sunt clasificate după modul de plasare, după modul de activare sau după efectul obținut.

După modul de plasare a bombei la țintă:

- Bombe plasate pe vehicule; mașini capcană etc. (pe lângă încărcătura explozivă putând fi plasate inclusiv tuburi cu oxigen).
- Încărcături plasate manual: de tipul genților sau pachetelor lăsate la țintă, conțin în general o substanță explozivă (T N T, G4, SEMTEX) iar pentru a mări aria periculoasă, conțin recipiente cu bile sau cuie.
- Bombe lansate: bombe lansate de mână (grenade) sau bombe lansate de aruncător.
- Bombe poștale.

După modul de activare mijloacele explozive utilizate frecvent în atentatele teroriste până în prezent se clasifică astfel:

- Activate la comandă: radio, fir electric, fitil detonant (cu acțiune imediată);
- Activate la atingere: sârmă, capcană, dispozitiv de activare la presiune, dispozitiv sensibil la lumină;
- Activate (programate) cu întârziere: ceas, fitil întârziator, sensibil la presiunea atmosferică etc.

După efectul obținut:

- Efect tactic: dispozitive folosite împotriva indivizilor, mine cu efect limitat.
- Efect operativ-strategic: dispozitive folosite pentru a atrage atenția (bombe plasate în locuri aglomerate, avioane de pasageri, gări și aerogări, stații de metrou etc.)

PREVENIREA DISTRUGERILOR ȘI PIERDERILOR PROVOCATE DE CAPCANE (BOMBE IMPROVIZATE, MINE CAPCANĂ), PE TIMPUL ACȚIUNILOR DE CERCETARE - NEUTRALIZARE A ELEMENTELOR TERORISTE

La cercetarea / folosirea unui autovehicul:

- verificați cu atenție roțile și șasiul autovehicolului; țeava de eșapament;
- nu deschideți portierele înainte de a privi atent în interiorul mașinii și de a observa lucrurile suspecte;
- verificați cu atenție sub canapele, înainte de a vă așeza;
- deschideți cu mișcări lente capota motorului sau portbagajul, privind consecutiv în interior;
- nu comutați contactul mașinii înainte de a verifica instalația electrică; verificați cu atenție radioul, aparatura electrică, torpedoul;
- verificați instalația electrică, ventilatorul și cureaua acestuia; priviți atent toate unghiurile ascunse ce pot adăposti o încărcătură explozivă.

Posibile locuri de dispunere favorabile încărcăturilor explozive, la autovehicul:

- roți, șasiu: bombe acționate la tracțiune;
- eșapament: bombe cu acționare la presiune;
- portiere, capotă, portbagaj: bombe cu acționare la tracțiune;
- canapele: bombe cu acționare la apăsare;
- ventilator, curea de transmisie: bombe cu acționare la tracțiune;
- contactul, toți comutatorii, butoanele de bord: bombe acționate electric.

La cercetarea unei încăperi:

- deschideți ușa din lateral, folosind patul armei sau unelte genistice (topor, târnăcop, baros);
- verificați atent podelele, în special cele pardosite cu material lemnos;
- nu aprindeți lumina din încăpere; folosiți lanterna proprie;
- nu deschideți brusc dulapurile, sertarele, frigiderul, fără să vă asigurați că nu sunt minate;
- nu folosiți aparatura electro-casnică fără să o verificați (se recomandă să nu o utilizați);
- nu ridicați/mutați obiecte din încăpere fără a vă asigura că nu sunt legate la un dispozitiv exploziv;
- nu vă așezați pe canapele, paturi, fotolii, fără să le verificați cu atenție;

- nu deschideți ferestrele, obloanele, jaluzelele, fără a vă asigura ca nu sunt minate.

Posibile amplasamente ale minelor (bombelor) capcană în interiorul unei cladiri sau încăperi:

- scările din lemn (scândura): bombe cu acționare la apăsare;
- ușile (broaște, yale, zăvoare, praguri): bombe cu acționare la tracțiune;
- întrerupătoare de electricitate, lămpi, becuri, veioze: bombe acționate electric;
- dulapuri, sertare, frigider: bombe acționate la tracțiune;
- aparatura electrocasnica: bombe acționate electric;
- canapele, paturi, fotolii: bombe cu acționare la apăsare;
- ferestre, jaluzele, obloane: bombe cu acționare la tracțiune;
- diferite obiecte mobile din încăperea: bombe cu acționare la tracțiune sau cu acționare la descărcare.

INDICII DE RECUNOASTERE A BOMBELOR POSTALE

Greutate

- greutate inegal distribuită.
- mai grea decât de obicei pentru dimensiunea sa.
- mai grea decât de obicei pentru categoria sa.

Grosime

- pentru plicuri de dimensiuni medii, grosimea unei cărți mici.
- neuniformă sau cu asperități.
- pentru plicuri mari, o grosime de 3 cm sau mai mult.

IV. Adresa

- nu există adresa expeditorului.
- adresa scrisă de mână sau prost tipărită.
- tipărită la mașina de scris.
- greșeli de ortografie.
- adresată unei persoane cu grad înalt sau cu funcție mare.

Rigiditate

- mai mare decât normală, mai ales de-a lungul părții centrale.

Timbre

- mai multe decât sunt necesare.

Stampila de expediere

- străină.

- dintr-un oraș sau localitate necunoscută.

Scrisul

- tip străin de scris (ortografie).
- cuvinte greșite.
- marcate “ POSTA AERIANA “ înregistrate ca “ livrare specială “
- marcate “ confidențial ” “ privat “.

Plicul

- miros ciudat.
- sigilat inclusiv pe interior.
- material excesiv de sigilat.
- urme de substanță uleioasă.
- fire, sau arcuri atașate sau care ies din plic.
- urme de cerneală.

ARMELE DE DISTRUGERE ÎN MASA

Armele biologice prin intermediul cărora se pot transmite boli patologice (antrax, smalpox, virusul Ebola, toxina butulinică) sunt microorganisme vii care pot cauza moartea sau îmbolnăvirea omului, animalelor, sau plantelor au o capacitate mare de a se autoreplica, ceea ce provoacă un număr sporit de victime mai mare decât al armelor chimice.

Deși fac parte din armele de nimicire în masă nu este necesar să fie folosite pe scară largă pentru a obține un număr foarte mare de victime. Folosirea acestor agenți biologici împotriva unor obiective importante poate genera îmbolnăvirea unor mase mari de oameni care la o anumită scară generează colapsul societății respective.

Cuprind două categorii: **toxine și agenți patogeni.**

Se cunosc aproximativ 160 de agenți patogeni care produc boli ce pot afecta omul. Dintre armele biologice terorității pot utiliza o gamă largă de substanțe, viruși și bacterii care pot provoca:

- Moartea neagră - ciuma.
- Ciuma bubonică.
- Varicela, febra deșertului, veninul șerpilor, ricinul, smalpox, salmonella, hepatita infecțioasă, febra galbenă.

SMALPOX- este o boala foarte contagioasă provocată de un virus care este fatal în proporție de 20 până la 60% dintre cazuri lăsând supraviețuitorii desfigurați. Nu există un tratament pentru Smalpox prin care noile medicamente să aibă efect. Vaccinările în toate cazurile creează imunitate doar pentru persoanele între 15 - 20 de ani ceea ce determină să credem că toată populația României este posibil de a se îmbolnăvi.

CIUMA BUBONICĂ - moartea neagră a Europei Medievale este transmisă prin înțepăturile țânțarilor. Sunt aproape 40 de cazuri pe an, diagnosticate în S.U.A. Boala plămânilor se instalează atunci când bacilul ciumei bubonice infectează plămânii după inhalarea acesteia pulverizat, prin atingerea sau prin strănutul persoanei bolnave. Boala este fatală între 50 - 90% din cazurile netratate. Majoritatea antibioticelor comune dau rezultate bune în tratamentul bolii.

VIRUSUL EBOLA - produce dezintegrarea organelor interne, victima începând să sângereze pe gură, nas, ochi și urechi. Datorită faptului că virusul ucide foarte repede și transmiterea necesită contact direct, se creează panică în eventualitatea unei epidemii.

ANTRAXUL - este un virus potențial letal când este inhalat și netratat, dar nu este contagios; poate fi găsit pe toată fața pământului, dar mai frecvent în jurul formelor animale. Forma uscată de ANTRAX trimis în biroul senatorului Dasle în 15 octombrie 2001 indica faptul că nu a fost prelucrat în granițele Afganistanului. Probabil a fost achiziționat din Irak, țara care a făcut studii și experimente cu arme biologice, din Coreea de Nord sau din statele fostei Uniuni Sovietice. Până în 1991 Uniunea Sovietică a susținut un program de dezvoltare a armelor biologice excesiv și mai mult de 66 de persoane au murit după un accident survenit în urma scăpării virusului dintr-un laborator militar în 1979. (ANTRAX acționează timp de 3 zile până când distruge membranele plămânilor și intestinale.)

ANTRAXUL cel mai mediatizat produs are următoarele caracteristici:

- Deosebit de periculos.
- Este de 100.000 de ori cel mai ucigător decât cel mai periculos agent de luptă chimic.
- Este relativ ușor de produs - cost scăzut care nu necesită tehnologie de vârf realizat în cantități mari.
- Este ușor de realizat ca armă de luptă.

Caracteristicile acestuia:

- capacitate de infectare virulentă foarte mare (o doză foarte mică poate provoca moartea)
- posibilități mari de reproducere.
- stabilitate (capacitate de a rezista la acțiunea factorilor de mediu, aer, temperatura).

TOXINA BUTULINICĂ- este mult mai puternică decât agentul chimic neuroparalitic SARIN. Un gram de toxină este mai nociv de 15.000 ori decât un gram de VX și de 100.000 de ori decât un gram de SARIN. Toxina butulinică este deosebit de ieftin de produs (echipamentul de producție = 3000\$: 1 kg de toxina costa 500\$).

Posibilități de utilizare al agenților patogeni de către elementele teroriste.

- Introducerea acestora în rezervoare sau sisteme de distribuire a apei potabile, în săli de conferință, stații de metrou, gări și aeroporturi, rețeaua de difuzare a poștei.
- Folosirea vectorilor contaminați - purici, insecte, țânțari, păduchi, rozătoare.

SUPRAVIETUIREA CA OSTATIC

Când ești luat ca ostatic următoarele sugestii vor minimiza efectele situației:

- Rămâi calm și păstrează-ți încrederea; mențineți demnitatea și respectul de sine. Nu încerca acte de bravadă sau lașitate.
- Fiți în alertă în cazul apariției posibilității de scăpare.
- Asigură-te ca toate șansele de succes îți aparțin, iar dacă nu este așa nu încerca.
- Stabilește o relație cu răpitorii; încearcă să te împrietenești cu ei.
- Nu critica sau antagoniza pe teroriști.
- Fi pregătit să fi acuzat că ești membru al serviciilor de spionaj.
- Înregistrează tot ce se petrece: sunete, descriere, ora, numere de telefon, etc.
- Lasă dovezi în toate locurile unde ești dus pentru a sprijini poliția în căutare.
- Anticipează izolarea sau alte metode menite să te doboare psihic sau să te dezorienteze.
- Încearcă să te dispui cât mai departe de teroriști pentru ca, în cazul unui asalt al forței de reacție, să fi în afara sectorului de foc.
- Stabilește-ți un program de activitate mentală și păstrează-ți psihicul activ.
- Îndeplinește toate instrucțiunile care-ți sunt date, pe cât posibil.
- Nu te teme să soliciți (sa nu ceri imperativ) orice îți este necesar (cărți, hârtie, îngrijiri medicale etc.)
- Mănâncă orice îți se va da și nu refuza orice favoare.
- Ferește-te de vreo posibilă apropiere emoțională inconștientă de teroriști (sindromul Stockholm)

Sfaturi pentru familiile ostaticilor:

Nu vă implicați în incident; anunțați imediat poliția;
 Nu dezvăluiți date despre incident decât poliției;
 Fiți pregătiți să susțineți poliția cu informații despre ostatici (descriere, fotografii).

NOTĂ: Nu uitați, cu cât sunteți ținut mai mult timp ostatic, cu atât cresc șansele să supraviețuiți!

CAPITOLUL 4

PRIMUL AJUTOR

Primul ajutor (autoajutorul) constă în totalitatea măsurilor cu caracter de urgență care se iau la locul producerii unui accident (răniri), în absența personalului medical.

Cunoscând și aplicând corect procedeele de prim ajutor (autoajutor) îți poți salva viața ta și pe a camarazilor tăi și poți evita apariția unor complicații grave sau instalarea unor infirmități.

REGULI GENERALE:

1. Privește în jur și observă dacă mai există un alt pericol pentru victima sau pentru tine.
2. Înainte de luarea oricărei măsuri de prim ajutor, stabilește cu certitudine situația victimei; stabilește situația acesteia prin dialog sau printr-o inspecție atentă a ei.
3. Acționează după principiul:
 - "În primul rând să nu dăunăm și apoi să ajutăm".
 - "Nu intra în panică și acționează cu calm".
4. Îndepărtează cauzele care au provocat accidentul (curent electric, incendii, fum, gaze, apă).
5. Degajează victima din situațiile speciale (de sub dărâmături, din automobile grav avariate, de sub focul incendiului) prin manevre blânde și nu forțate.
6. Abordează leziunile în funcție de gravitatea acestora; funcțiile vitale (circulație, respirație) vor fi primele recuperate.
7. Alege cel mai bun mod pentru transportul pacientului.
8. Caută ajutor calificat cât mai repede posibil.

RECUPERAREA FUNCȚIILOR VITALE (respirație-circulație)

a) Respirație artificială

- verifică dacă victima este conștientă și dacă nu, verifică dacă respiră.
- dacă respiră, pune victima într-o poziție de recuperare.
- dacă nu respiră eliberează-i căile respiratorii; trage de maxilarul de jos și ridică-i capul până ce bărbia este mai sus decât nasul, apoi trage-i limba spre afară.
- dacă victima tot nu respiră începe respirația artificială (fig. nr. 49).
- acoperă-i narile.
- trage mult aer în piept.
- pune-ți gura pe cea a victimei și suflă odată la cinci secunde.

- verifica pulsul victimei (vezi determinarea pulsului).

b) Masajul cardiac extern

- stopul cardiac este de cele mai multe ori însoțit sau precedat de stopul respirator. Pentru resuscitarea inimii, ia următoarele masuri:

- așeza-te lateral (stânga sau dreapta) de pieptul toracei victimei;
- așează o palma pe treimea inferioară a sternului, iar cealaltă palma pune-o deasupra ei (fig. nr. 50);

- apoi exercită apăsarea la acest nivel, ajutându-te și de propria greutate astfel ca sternul victimei să fie coborât (apăsat) cu 2 - 4 cm.;

- oprește după o apăsare, lăsând sternul și coastele să revină în poziția inițială;

- repeta apăsarea într-un ritm de 60 - 80 pe minut;
- nu depășește acest ritm, fiindcă inima nu va avea timp să se reumple cu sânge;

- nu face apăsările la partea de jos a sternului, existând pericolul de a-l fractura;

- verifica respirația și pulsul victimei (la nivelul carotidei arterei femurale), după 1 - 2 minute de masaj cardiac neîntrerupt;

Dacă stopul respirator a avut loc în același timp sau a fost precedat de stopul cardiac, ia următoarele masuri:

- efectuează trei insuflări după tehnica respirației “gura la gura” după care exercită 12 apăsări pe piept pentru masajul cardiac;

- repeta aceste trei insuflări și apoi 12 apăsări timp de 2 - 3 minute;
- verifica după acest interval de timp apariția pulsului, timp de 5 secunde.

Determinarea pulsului (fig. nr. 51)

- pune-ți 2- 3 degete pe Mărul lui Adam;
- plimba degetele pe scobitura dintre Mărul lui Adam și mușchii din partea dinspre tine;

- păstrează înclinarea capului cu cealaltă mână și încearcă să determini pulsul la carotidă.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE RĂNIRE

Oprirea sângerării:

- Aproape orice sângerare poate fi oprită prin aplicarea unui bandaj subțire făcut din cea mai curată țesătură aflată la îndemână.

Pentru aceasta ia următoarele masuri:

- ridică îmbrăcămintea de pe locul sângerând și apasă cu putere;

- poziția victimei trebuie să fie astfel încât rana să fie mai sus decât nivelul inimii; în cazul rănilor de la cap sau gat, ridica-i capul și brațele;
- dacă sângerează continuu, apasă artera pe os, deasupra locului rănit.

- **În caz de rănire la braț:**

- apasă artera pe os, la jumătatea distanței dintre subsuora și cot (fig. nr. 52).

- **În caz de rănire la picior:**

- apasă artera pe os, la îndoitura dintre torace și coapsă, dacă nu chiar pe piciorul respectiv.

ATENȚIE! GAROURILE SUNT PRIMEJDIOASE! FOLOSEȘTE-LE DOAR CA O ULTIMĂ SOLUȚIE.

- confecționează un garou folosind o fâșie de țesătură de cel puțin 5 cm. lățime (nu folosi frânghie, nailon sau sârmă) (fig. nr. 53);

- plasează garoul pe o parte neaccidentată a membrului chiar deasupra rănii astfel încât să nu alunece când este strâns;

- încolățește de două ori fâșia de țesătură în jurul membrului, și încrucișează cele două capete trecând unul pe sub celălalt ;

- ia un băț scurt și rezistent sau ceva asemănător și așează-l de-a lungul jumătății nodului fâșiei de țesătură. Acum leagă cele două capete ale țesăturii deasupra bățului ;

- învârte bățul astfel încât să strângă garoul, până sângerarea încetează ;

- leagă cu a doua fâșie de țesătură capătul bățului de membru, pentru ca garoul să rămână bine fixat ;

- **În cazul rănilor făcute în piept prin penetrare:**

Dacă un proiectil (schijă) a penetrat pieptul, un sunet șuierător poate fi auzit când aerul este absorbit înăuntru și apoi împins în afara cavității toracice. Pentru a evita decesul, gaura trebuie astupată. Ia următoarele măsuri:

- astupă gaura cu mâna, cu o pungă de plastic, cu o bucată de țesătură curată sau cu o bandă;

- așează victima cu partea rănită în jos, într-o poziție de recuperare chiar dacă este conștientă sau nu (fig. nr. 54).

- **În cazul rănilor abdominale:**

- acoperă rana cu o bucată de țesătură curată;

- dacă intestinele sau alte organe interne sunt împinse în afara, nu încerca să le așezi la loc în abdomen;

- așează pacientul într-o poziție cât mai confortabilă, cu o pătură rulată sub genunchii săi îndoiți astfel încât să reduci presiunea de pe peretele abdomenului;

- nu da victimei nimic să bea (chiar dacă afirmă că-i este foarte sete), să mănânce sau să fumeze.

În lipsa unui tratament de specialitate, în condiții de izolare, rănille pot beneficia de unele remedii naturale, pe baza unor plante medicinale:

- spălări cu: infuzie de frunze de alun (25 g./1 l. apa); decoct de frunze de mesteacăn (60 g./1 l. apa); infuzie de petale de trandafir roșu (50 g./1 l. apa);
- comprese locale cu: infuzie de levănțică (1 lingura flori/1 cana apa); infuzie de flori de mușețel (3 linguri / 1 cana apa); suc de ceapa sau usturoi (îndoite cu apa fiartă și răcită).
- alte remedii: pielea din jurul rănii va fi spălată cu apă și săpun, după care se va turna pe rana apă fiartă și răcită, pentru îndepărtarea corpurilor străine.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE FRACTURI

În cazul unei fracturi este necesar:

- să descoperi dacă este o simplă fractură (directă) sau mai există încă una sau mai multe la distanță de locul acțiunii corpului care a produs-o (fractură indirectă);
- să acorzi măsurile de prim ajutor cu mare atenție, cu blândete, fără mișcări bruște (pentru a nu mari pericolul de hemoragie sau de fractură deschisă);

- **Imobilizarea fracturilor se face cu următoarele materiale:**

- atele improvizate din scânduri, crengi, pistolul mitraliera, fese de pansament sau alte materiale textile;

În aplicarea atelelor, trebuie să ții seama de câteva reguli:

- pune atelele de o parte și de alta a fracturii;
- imobilizează fractura cuprinzând între atele cel mai puțin două articulații (încheieturi);
- învelește bine atelele în materiale textile moi, pentru a nu răni pielea, a nu stânjeni circulația și pentru a diminua durerea;
- nu aplică atela pe locul unde osul vine în contact direct cu pielea;
- atelele se înfășoară în așa fel încât să nu provoace dureri victimei sau oprirea circulației sângelui, dar în același timp să ofere o bună imobilizare a fracturii (fig. nr. 55).

- **În cazul fracturilor la nivelul capului, gâtului și coloanei vertebrale trebuie respectate următoarele reguli:**

- imobilizează capul și gâtul victimei (fig. nr. 56);
- aplică un pansament curat pe rana, în cazul unei fracturi deschise;
- în cazul fracturii coloanei vertebrale, evita mișcarea (transportul) victimei până la sosirea personalului calificat;
- în cazul fracturării maxilarului inferior (mandibulei), dacă în faringe au pătruns fragmente de os sau dinți scoși, scotele cu degetul și întoarce victima pe o parte, pentru evitarea scurgerii sângelui în aparatul respirator (faringe, laringe) și asfixierea rănitului.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE ENTORSE

Entorsa se produce în urma unei mișcări bruște și forțate din care cauza ligamentele se întind sau chiar se rup, provocând astfel o hemoragie locală, marcată prin învinetirea pielii.

În cazul producerii unei entorse, ia următoarele măsuri:

- ține articulația afectată nemișcată;
- aplică comprese cu apă rece, pe care le vei schimba des;
- aplică câteva zile la rând cataplasme locale cu: frunze de mentă sau varză, cartofi cruzi și rași (toate reci);

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE ARSURI

- În funcție de adâncimea țesăturilor lezate, arsurile se pot clasifica în:

- arsuri de gradul I care se caracterizează prin durere și înroșire a pielii, ca urmare a expunerii corpului la soare, timp îndelungat;
- arsuri de gradul al II-lea care afectează straturile mai profunde de piele, determinând apariția pe pielea roșie, congestionată, de bășici, pline cu un lichid ca zeama de lămâie sau chiar roșiatic,

Aceste arsuri sunt mai grave, spargerea bășicilor putând duce la infectarea rănilor.

- arsuri de gradul al III-lea care sunt arsuri profunde, întrepătrund straturile de sub piele, grăsimea, mușchii, oasele, ceea ce face ca vindecarea să se facă cu cicatrici mutilante, cu pierderea unor părți din țesuturi.

- **Pentru a acorda primul ajutor ia următoarele măsuri:**

- scoate victima de sub acțiunea sursei care produce arsura;
- stinge echipamentul victimei cu ajutorul unei pături sau foi de cort;
- pune doar apă rece și curată pe arsuri. Lasă apa să curgă în continuare timp de 10 minute sau mai mult dacă este necesar, până ce durerea se micșorează;
- nu sparge bășicile arsurii;
- nu scoate niciodată hainele lipite de arsură;
- dacă bășicile sunt mai mari decât palma mâinii, trimite rănitul la un punct medical;
- da-i să bea mult: ceai cu zahăr, suc de fructe, apă cu două lingurițe de sare / litru;
- nu da niciodată ceva de băut unei persoane inconștiente.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE DEGERĂTURI

Degerătura se produce treptat și începe cu înțepături urmate de dureri tot mai vii urmate de amorțeala progresivă a regiunii respective care la început este palidă apoi tot mai congestivă (degeraturi de gradul I). Consistența țesuturilor se schimbă, se întăresc progresiv, devin dure, insensibile, fragile, casante (se rup ușor, ca gheata), apar apoi simptome de moartea țesuturilor, manifestată prin apariția de vezicule, lividități, învinețeli, ulceratii (degeraturi de gradul II sau III). Circulația sângelui devine mai înceată, se întrerupe complet în regiunea sau regiunile degerate. După câțva timp la nivelul acestor zone pot apărea bășici asemănătoare celor din arsuri, sau chiar cangrenarea regiunii.

• **Primul ajutor în caz de degeraturi (de gradul I) constă în următoarele măsuri:**

- frecționează locul cu alcool;
- bea (dai de băut) 50 - 100 g. rom, coniac sau ciaiuri calde;
- încălzește regiunea degerată prin suflarea cu gura deschisă;
- introdu mâinile (daca ele sunt cele afectate) la subțioară;
- lipește regiunea afectată a celui degerat de pielea proprie;
- urinează pe mâinile degerate;

Se interzice:

• **Dacă degeraturile sunt de gradul II sau III tratamentul se va aplica numai la punctele medicale.**

Se interzice frecarea regiunii degerate cu zăpada sau încălzirea brută a victimei.

Se poate aplica comprese locale cu suc de ceapă sau de varză, sau cataplasme cu varză crudă.

• **Ajutorul pentru supraviețuirea în apă rece:**

- dacă ai ajuns accidental în apă rece, păstrează-ți calmul și mișcă-te cât mai puțin până la apropierea de mal, pentru a nu pierde prea mult din temperatură; nu vei putea înota mai mult de 1500 m la o temperatură a apei de +10°C;

- evita întoarcerea pe spate; menține-ți poziția orizontală deoarece la orice scufundare a capului inevitabil în această situație vei pierde din căldură;

- nu scoate îmbrăcămintea de prisos, dacă aceasta nu te împiedică la înot; ea protejează împotriva pierderii de căldură;

- pentru a încetini cedarea căldurii, trebuie să stai în "poziția fetei", micșorând astfel suprafața totală care cedează căldură; în această poziție vei rezista în apă cu temperatura de +10°C circa 4 ore, pe când cu mâinile desfășurate vei supraviețui doar 2,5 ore.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE INSOLAȚIE

- Insolația survine după o expunere prelungită la soare. Se manifesta prin dureri de cap, amețeli, ochii împăienjeniți, congestia fetei, iar în cazuri mai grave cu arsuri ale pielii, respirație zgomotoasă și chiar pierderea conștiinței.

- **la următoarele măsuri:**

- așează bolnavul într-un loc umbros și cât mai răcoros;
- aplică comprese reci pe cap, abdomen și capul pieptului;
- stropște-i fața și capul cu apă rece și fă-i aer cu un prosop;
- dă-i să bea băuturi reci, cu puțină sare, cafea concentrată sau ceai;

băuturile alcoolice sunt interzise;

- dacă este un caz grav, transporta bolnavul la primul punct medical.

COMBATEREA SETEI

Setea survine când pierderile de apă din organism ating cifra de 1,2 - 2% din totalul existent.

- Pentru potolirea setei ia următoarele măsuri:

- pe timpul iernii consuma băuturi calde;
- pe timpul verii, consuma apă rece fără gheață și în cantitate redusă;
- în urma eforturilor mari, consuma apă la temperatura de +10°C, dar fără gheață;
- la temperaturi ridicate și eforturi fizice mari, consuma apă cu puțină sare.

- În situații excepționale, când nu dispui de nici un pic de apă:

- masează-vă vârful limbii;
- masează energic, cu vârful degetului în mijlocul pliului format de fața externă a cotului, când aceasta se îndoaie;
- mesteca și înghițe câteva frunze de coacăza sau iarba neagră.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE MUȘCĂTURI ALE ȘERPILOR VENINOȘI

Primul ajutor se impune a se acorda chiar la locul producerii accidentului, astfel:

- 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 flacăra (pentru sterilizare) și aplică o tăietură chiar între cele două întepături provocate de colții șarpelui;

- desfășă marginile plăgii și prin sugerea cu gura, absoarbe sângele cu venin (dacă nu ai răni sau ulcerări la nivelul gingiilor sau mucoasei gurii);

- spală plaga cu apa curata (fiarta) si dezinfectează cu alcool sau apa cu săpun;
- aplica comprese reci peste plaga sau menține membrul respectiv in baie cu apa rece;
- daca este posibil, transporta victima la primul punct medical.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZUL CONSUMULUI DE CIUPERCI OTRĂVITOARE

Intoxicațiile cu ciuperci, uneori sunt mortale, alteori produc numai tulburări ale sistemului nervos sau intoxicații gastro-intestinale.

- Simptoame după care pot fi recunoscute intoxicații cu ciuperci:
 - în cazul consumului ciupercilor cu efect mortal: efectele apar după 8 - 12 ore si se manifesta prin dureri stomacale, frisoane, voma, diaree, tulburări nervoase care alternează cu perioade de acalmie, răcirea extremităților corpului, slăbirea pulsului;
 - în cazul consumului ciupercilor cu efect nemortal: efectele apar după 1 - 3 ore sin constau in tulburări gastro-intestinale, urmate de tulburări nervoase (veselie sau furie, halucinații, transpirație abundentă, salivație, încetinirea pulsului, uneori amnezie momentană).
- **În asemenea cazuri se pot lua următoarele măsuri:**
 - provoacă-i victimei vărsaturi prin introducerea degetului in fundul gâtului;
 - după prima vărsătura da-i victimei sa bea o cantitate de apă si apoi provoacă-i o noua vărsătură;
 - dacă este posibil, transporta victima la primul punct medical.

ANEXE

Capcane

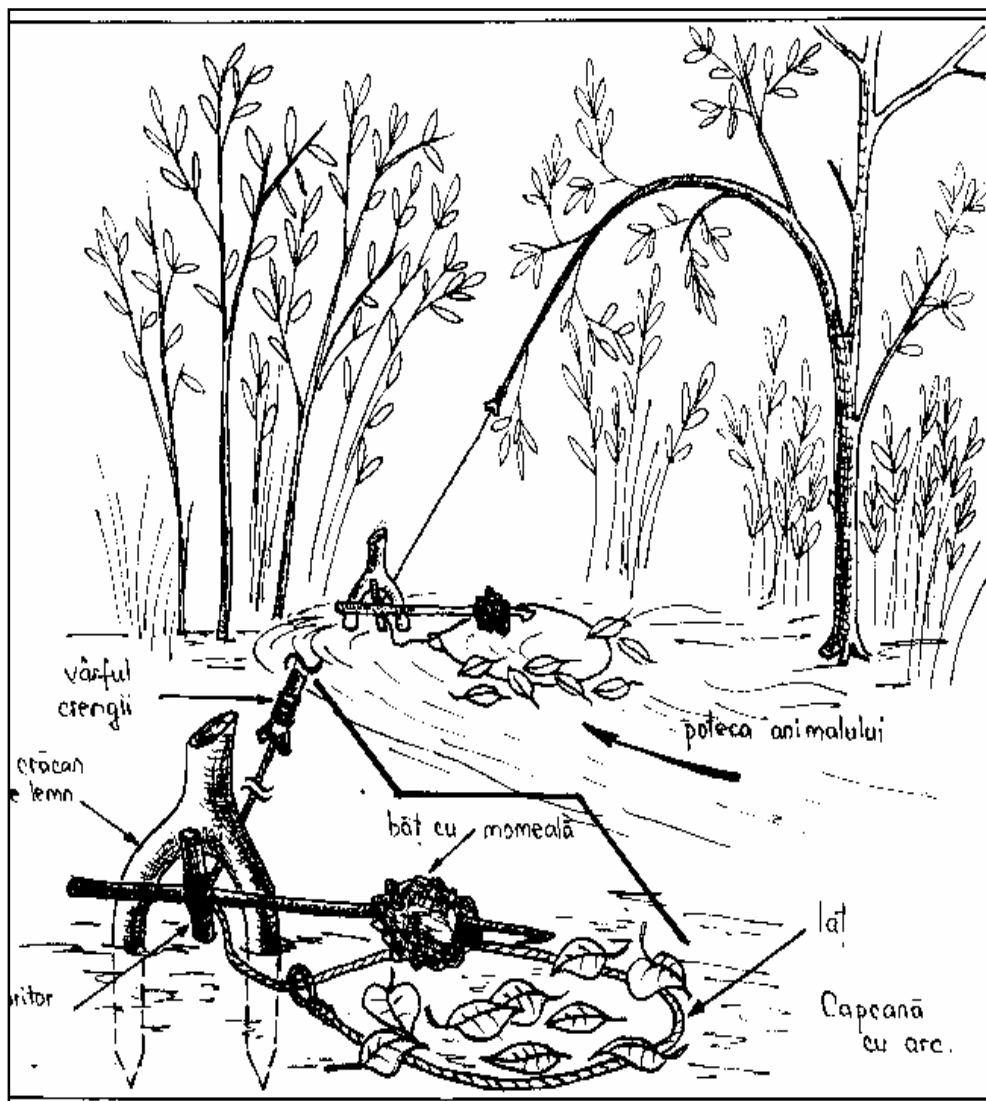


Fig. nr. 1- capcană cu arc

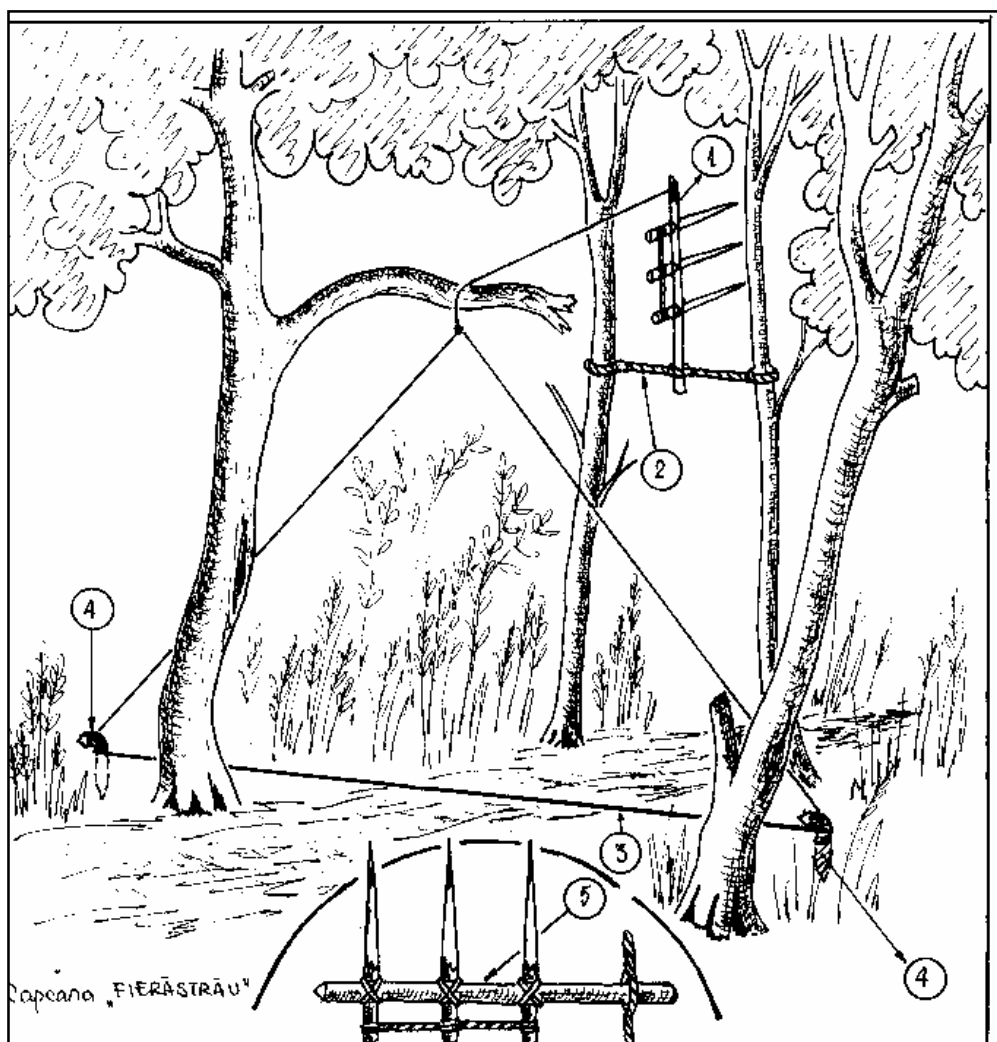


Fig. nr. 2 – capcana fierăstrău

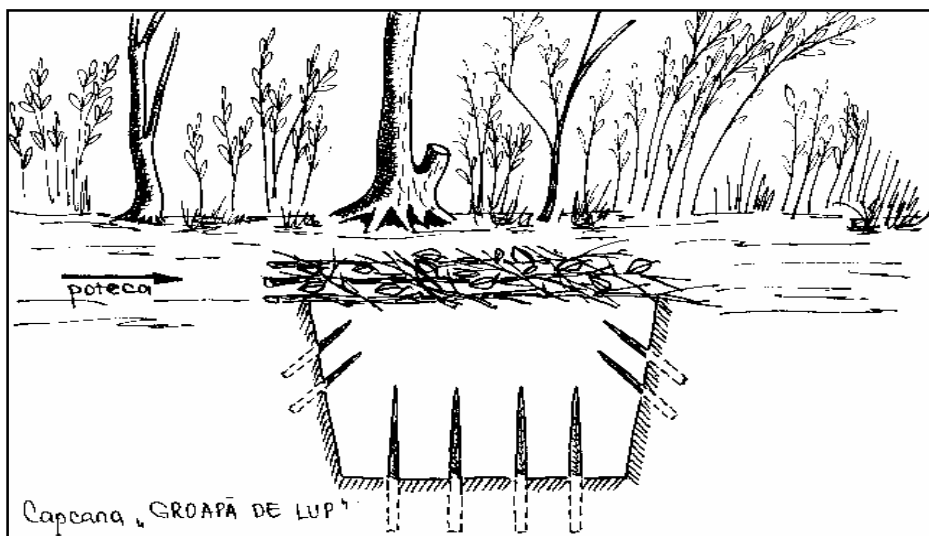


Fig. nr. 3 –groapa de lup



Fig. nr. 4 – laț la vizuină

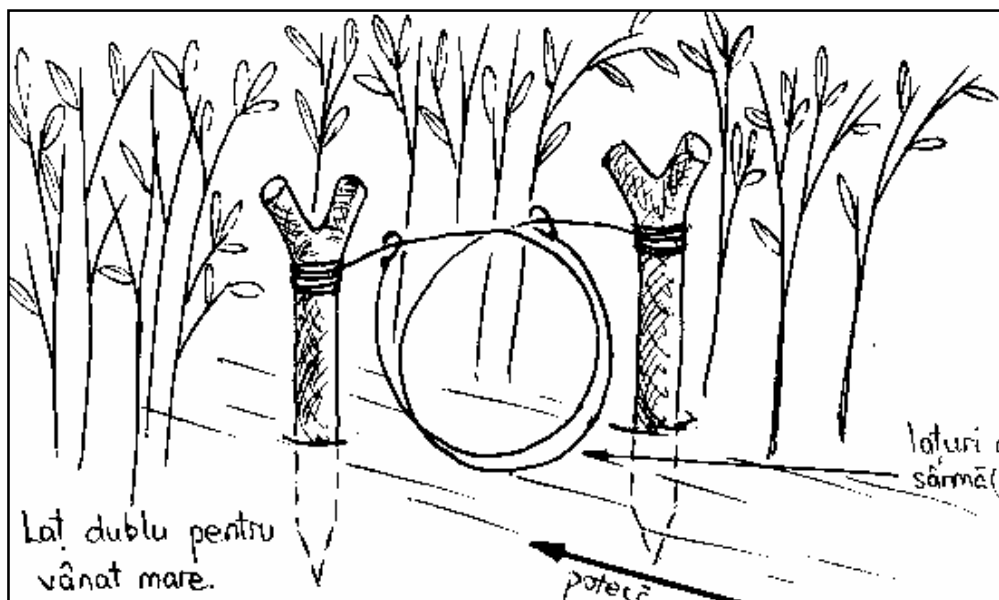


Fig. nr. 5 – laț dublu pentru vânat mare

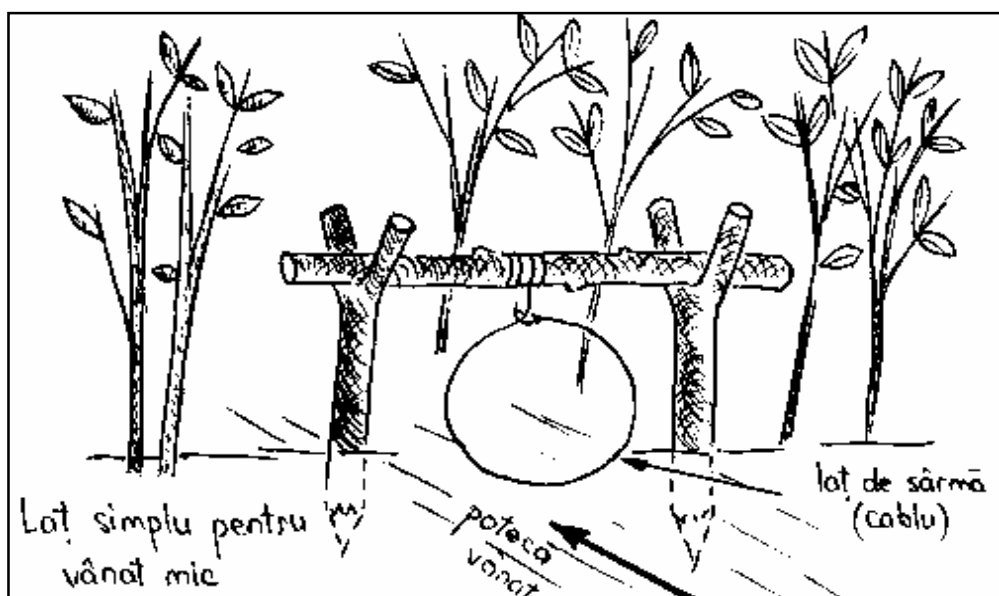


Fig. nr. 6 – laț simplu pentru vânat mic

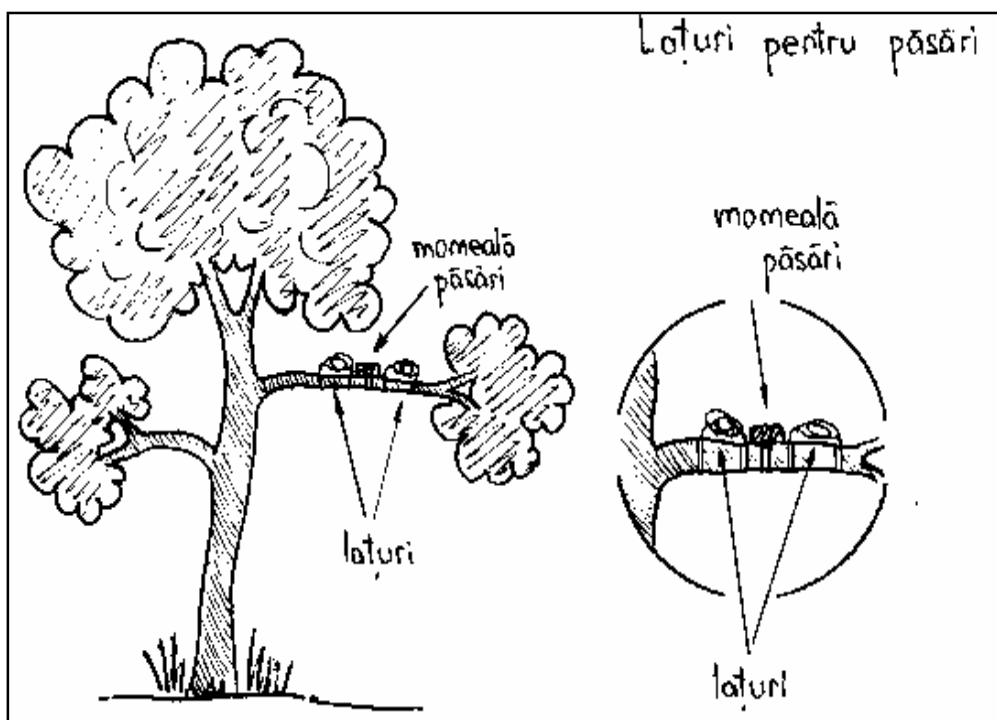


Fig. nr. 7 – lațuri pentru păsări

Plante comestibile

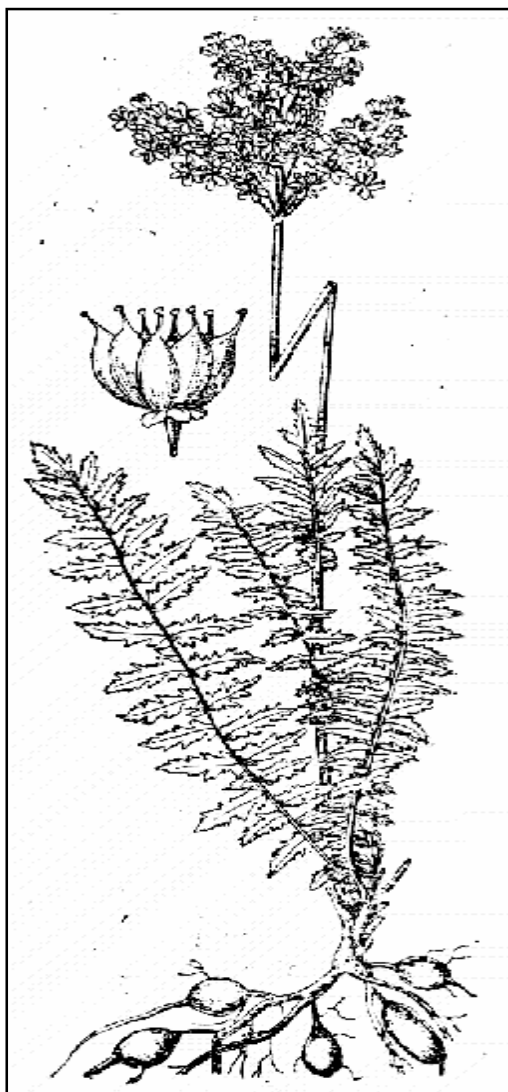


Fig. nr. 8 – aglica

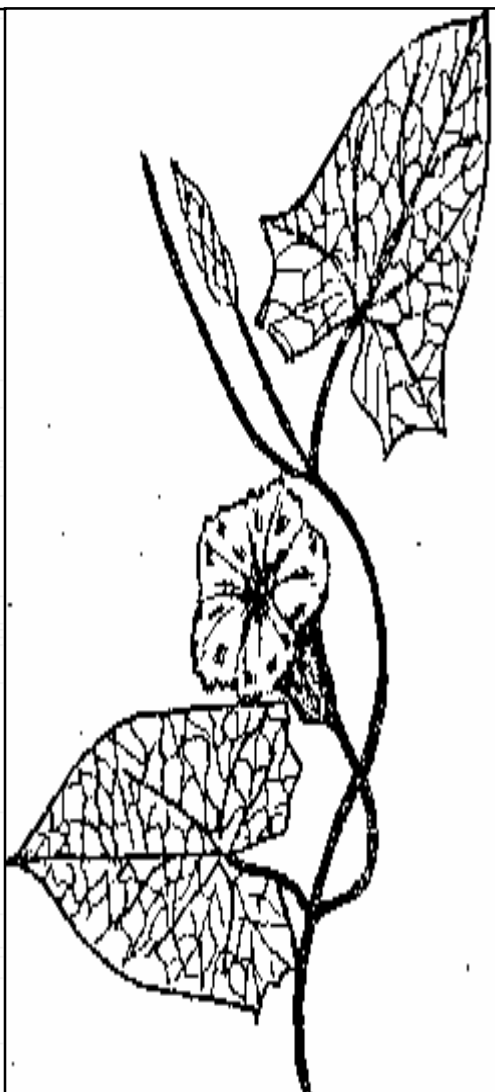


Fig. nr. 9 – cupa vacii



Fig. nr. 10 – cicoarea



Fig. nr. 11 – Iarba Mare



Fig. 12 - nalba



Fig. 13 - păpădia

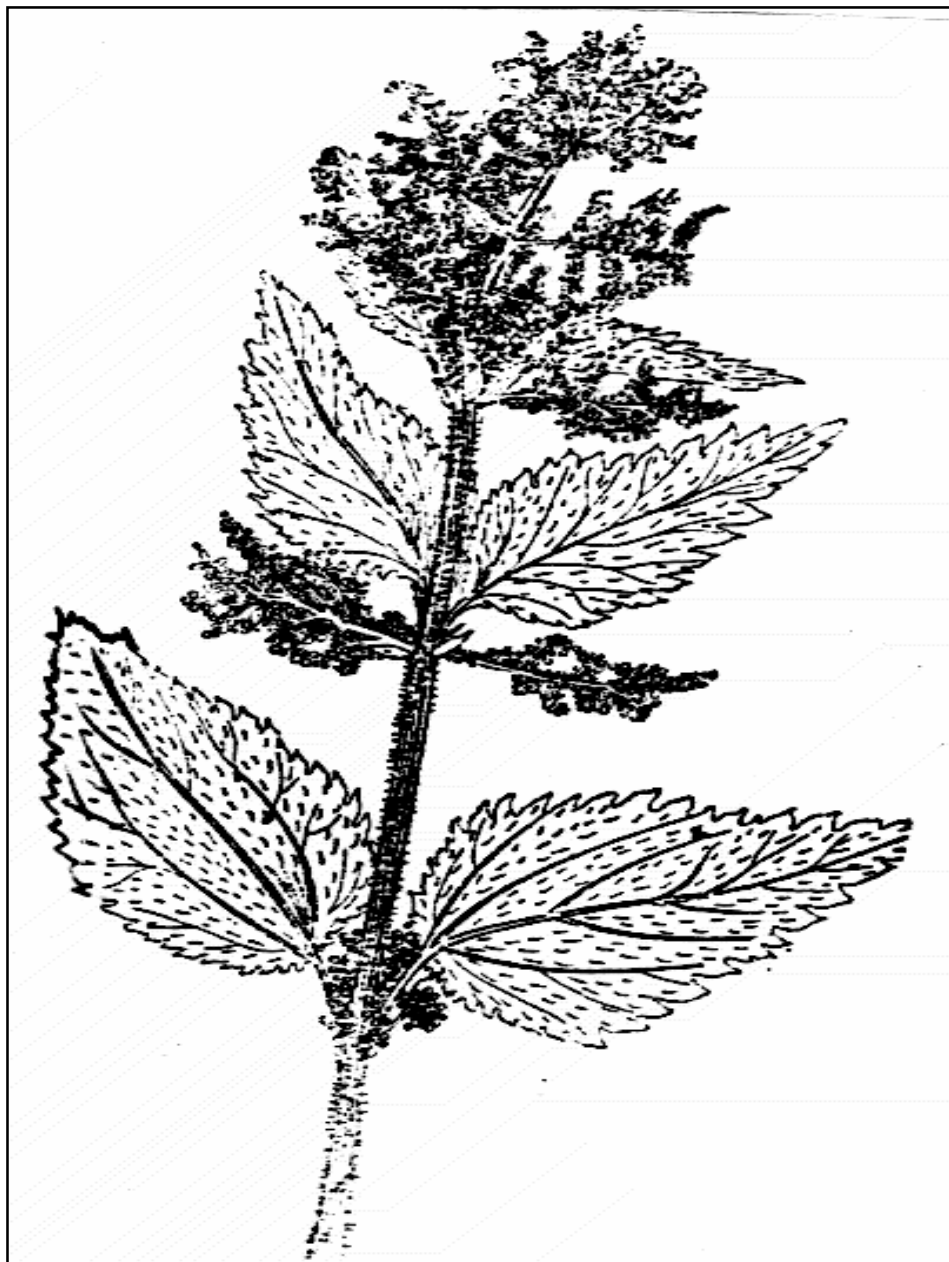


Fig. 14 - urzica

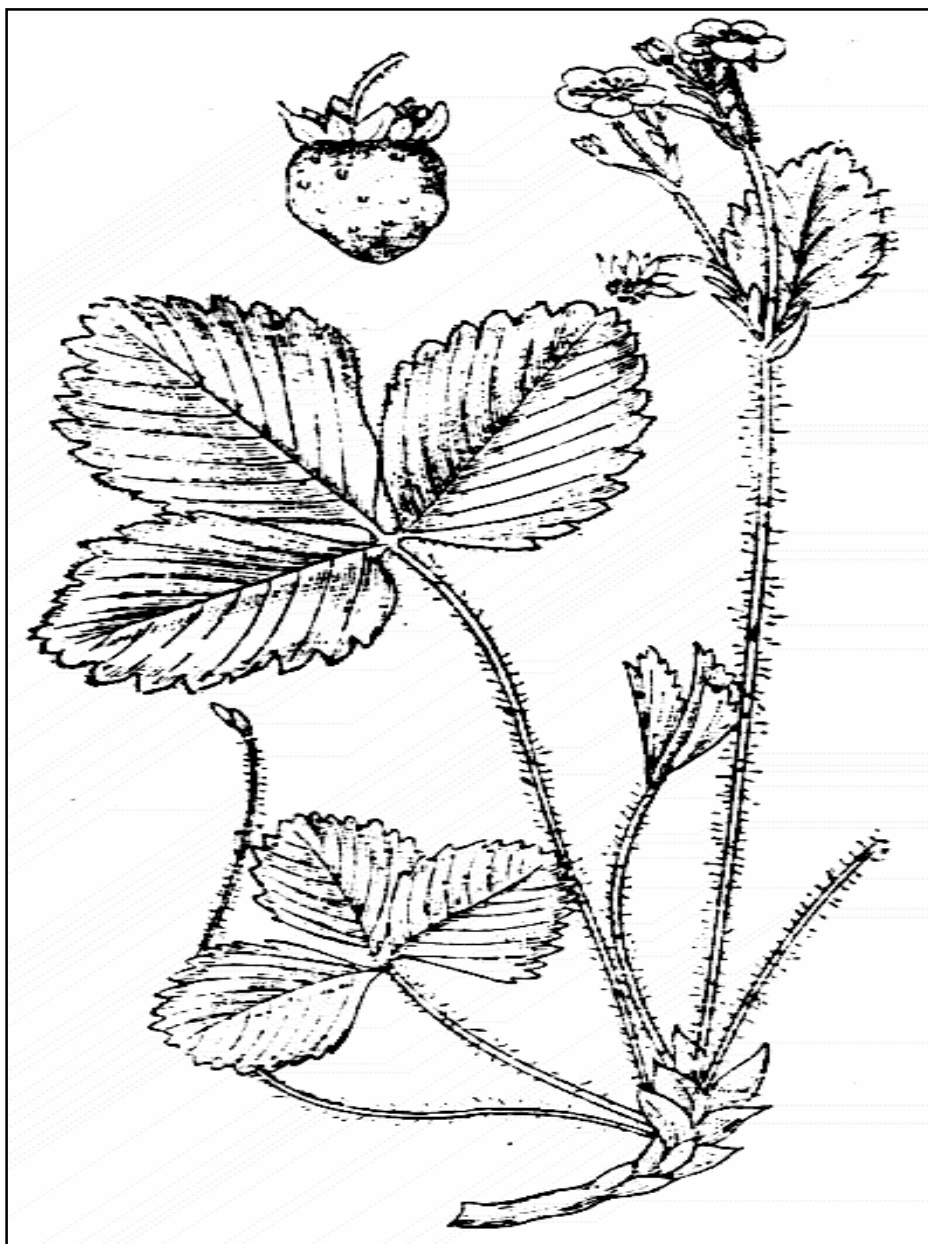


Fig. 15 - fragul



V. Fig. 16 – zmeurul

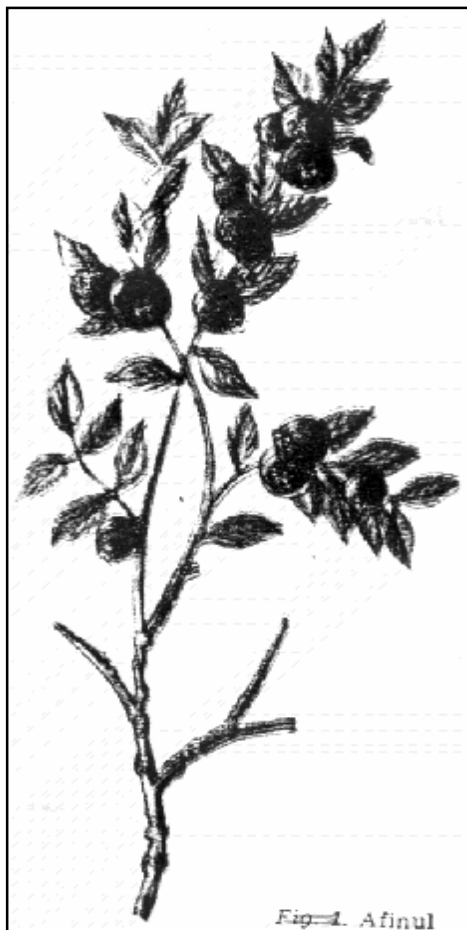


Fig. 17- afinul

Ciuperci comestibile

Fig. 18 Ciuperca de câmp

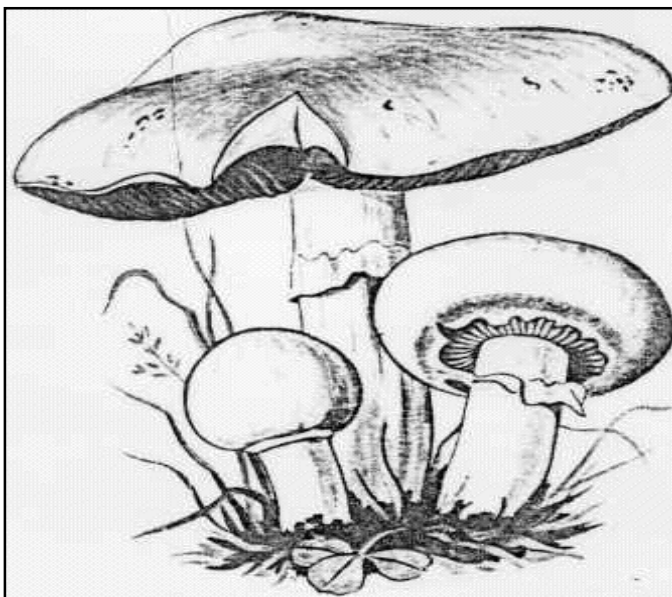


Fig. 19 Buretele galben



Fig.20 Mănătarca (Hribul)

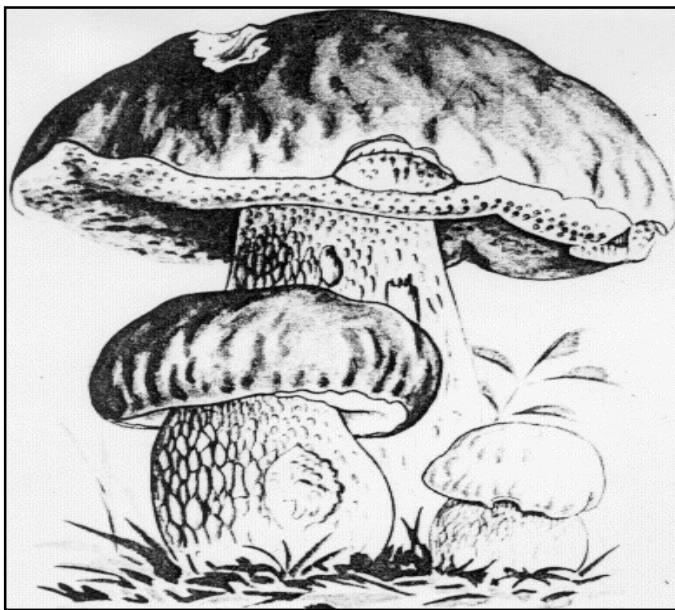


Fig.21 Creasta cocoșului

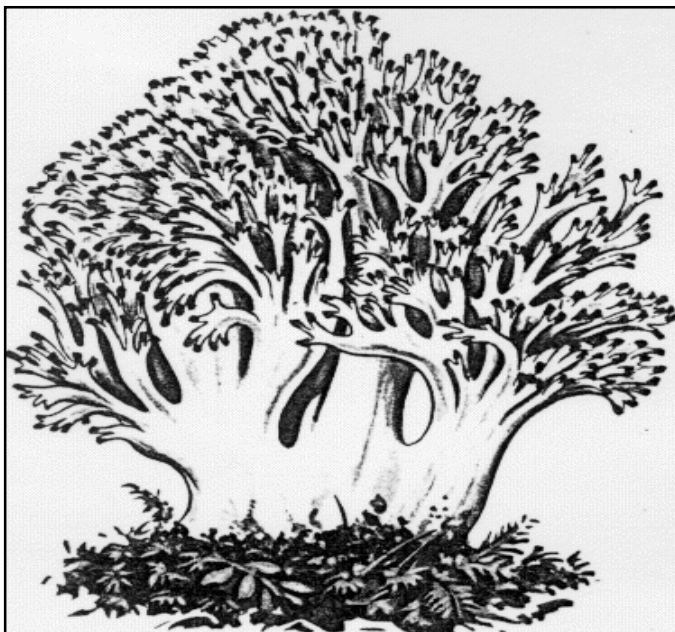


Fig. 22 Buretele șerpesc

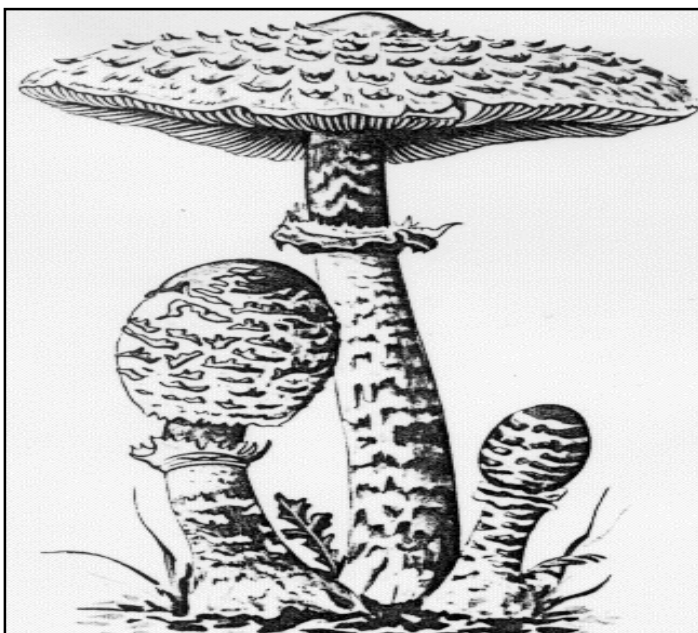


Fig. 23 Sbârciogul

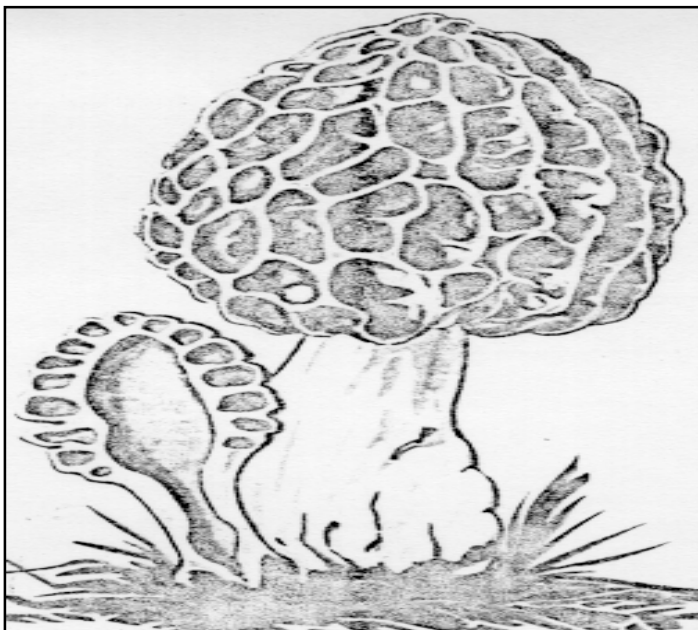


Fig. 24 Râșcovul (Urechiușă)

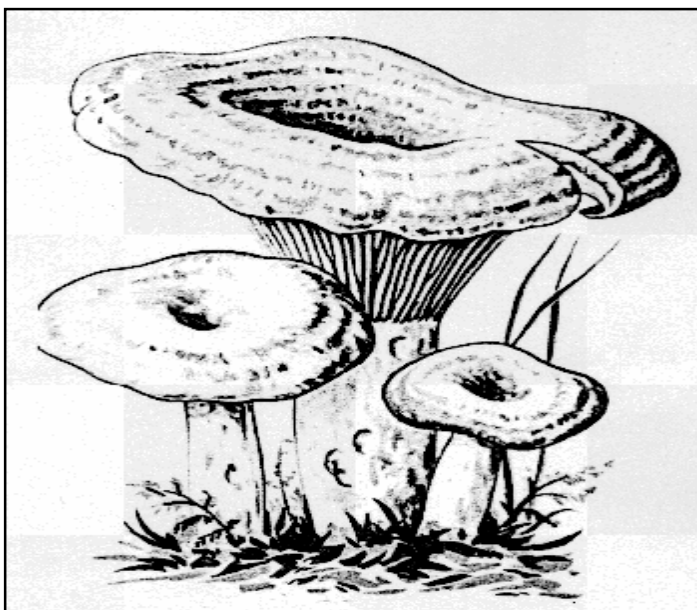


Fig. 25 Pitarca

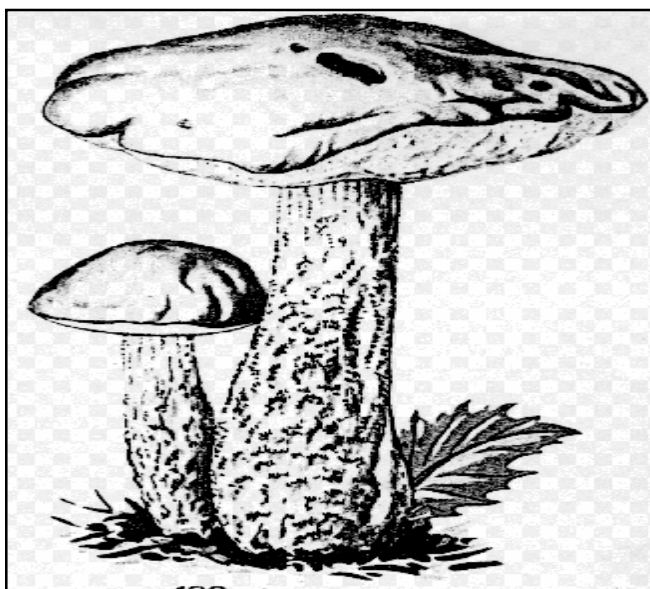
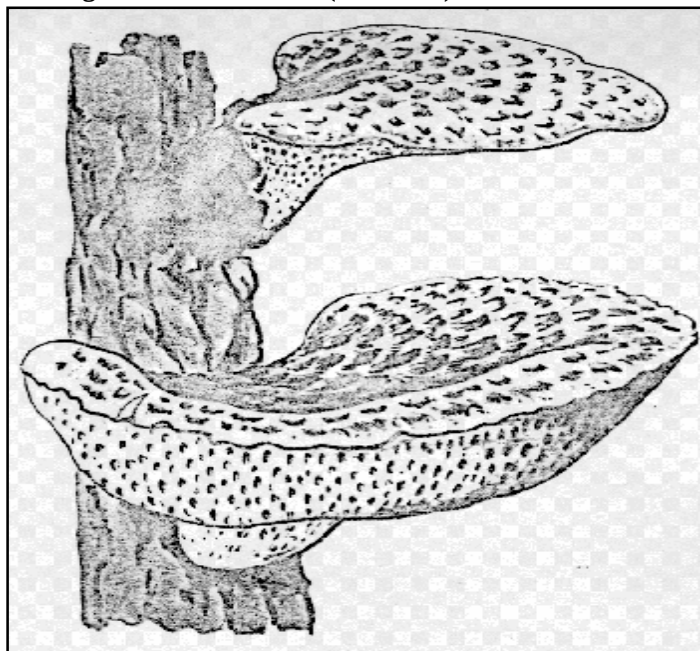


Fig. 26 Ghebe



Fig. 27 Buretele de nuc (Păstravul)



Ciuperci necomestibile

Fig.28 Hrib țigănesc

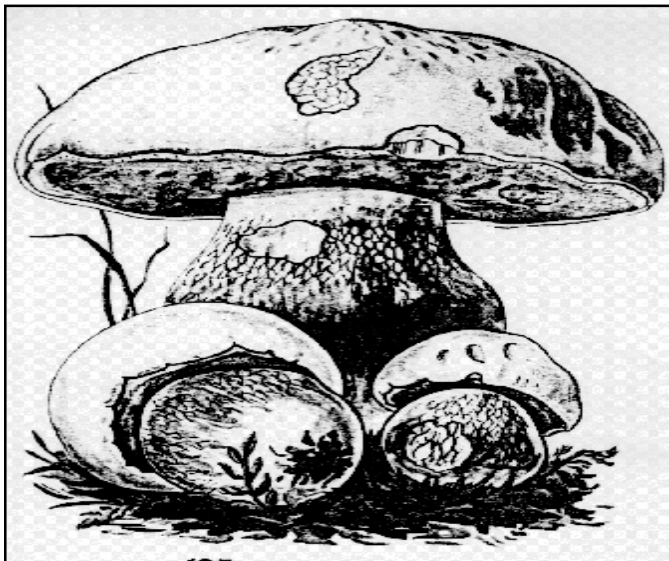
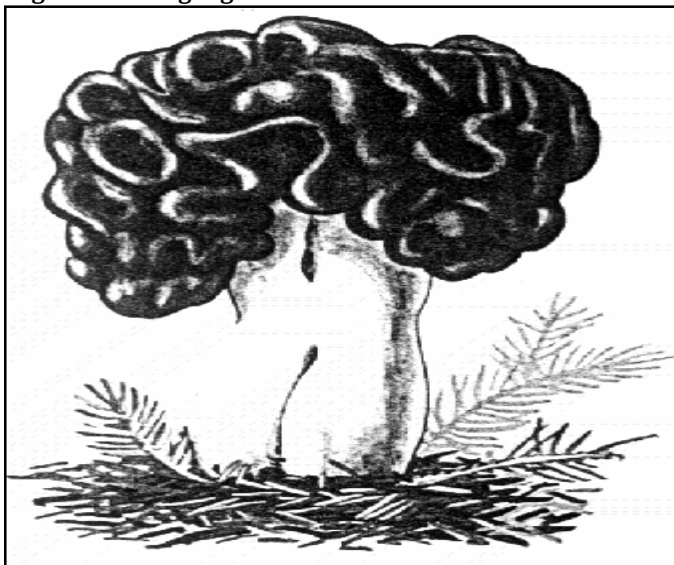


Fig. 29 Sbârciogul gros



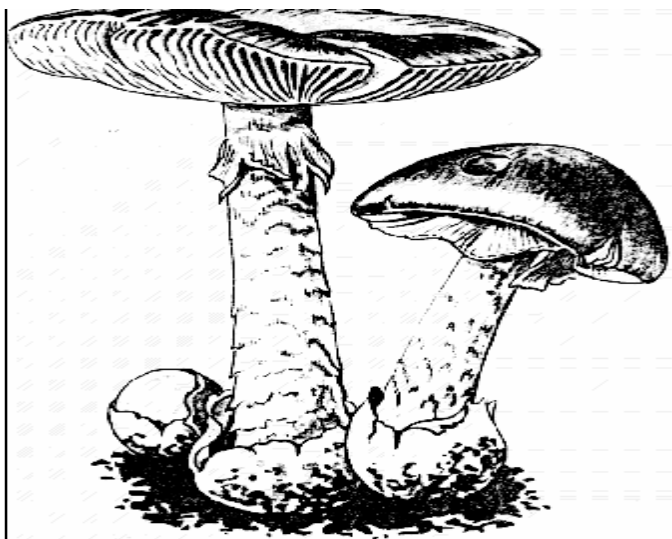


Fig. 30 Buretele viperei

Fig.31 Buretele pestriț



Fig. 32 Buretele de primăvară

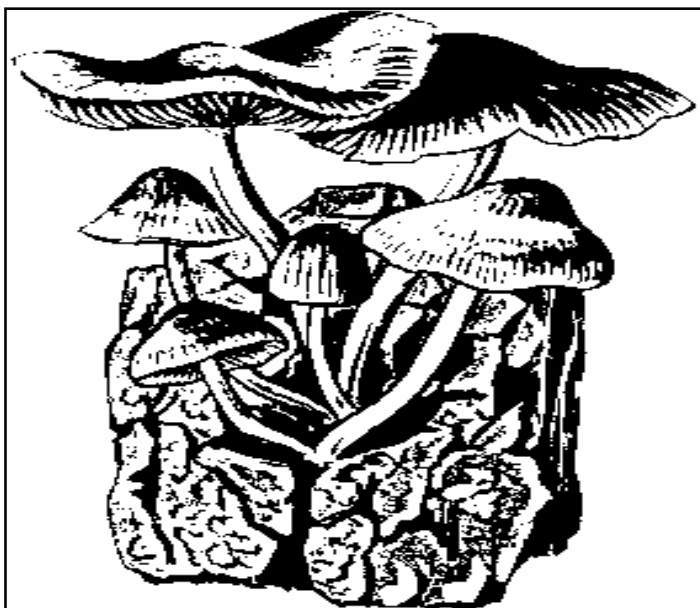
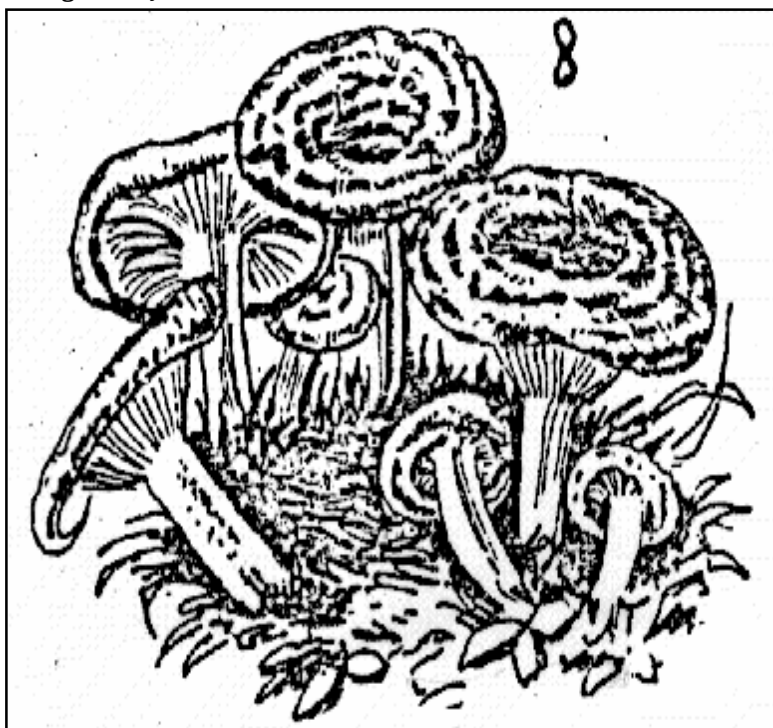
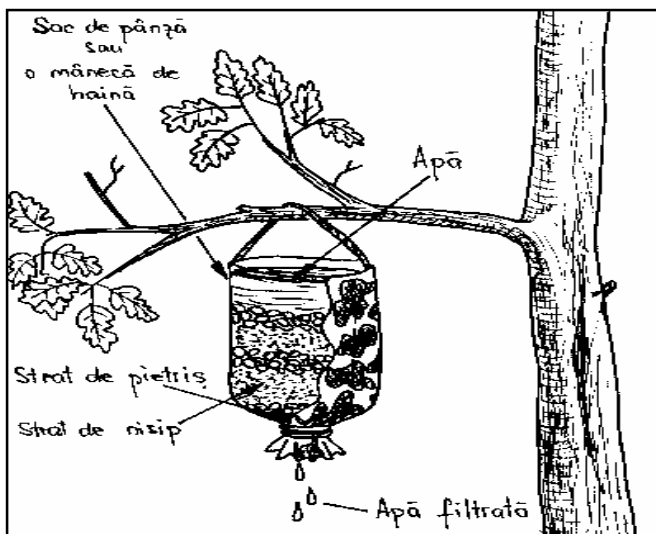


Fig. 33 Gheba pucioasă



Fig.34 Râșcovul de mesteacăn





Procurarea apei

Fig. 35 – filtrarea apei

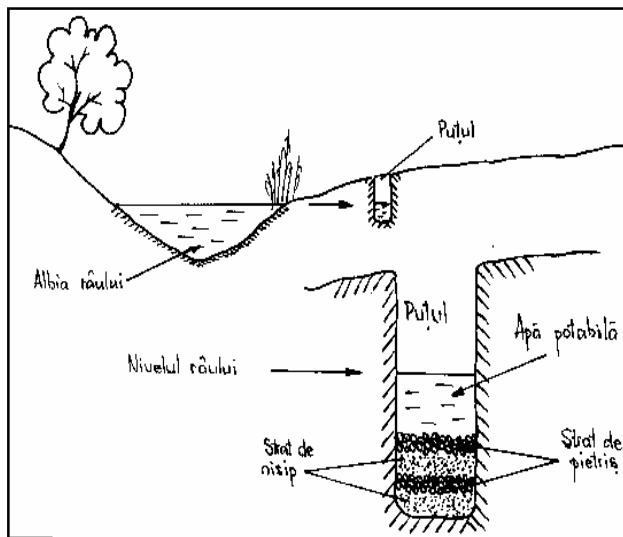


Fig. 36 – puț pe malul apei

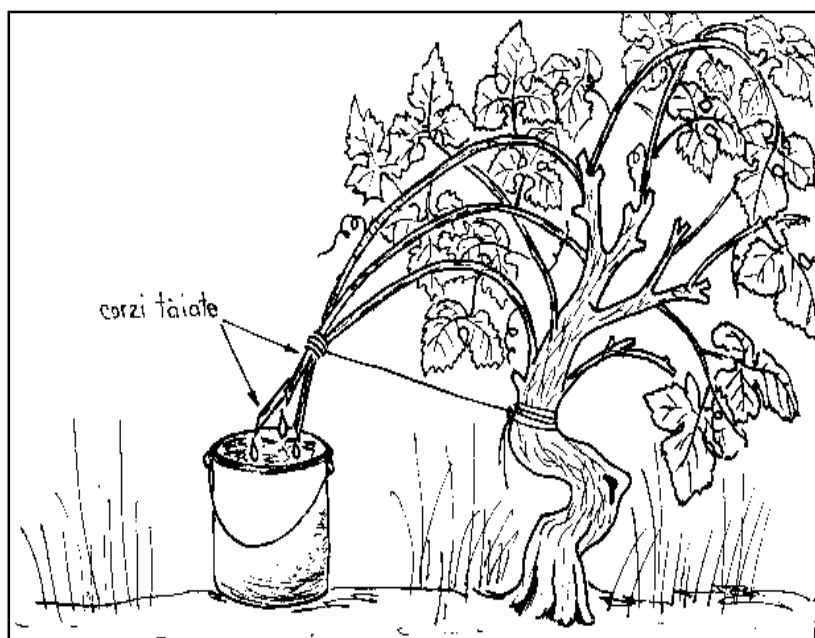


Fig. 37 – colectarea apei din lăstari tăiați

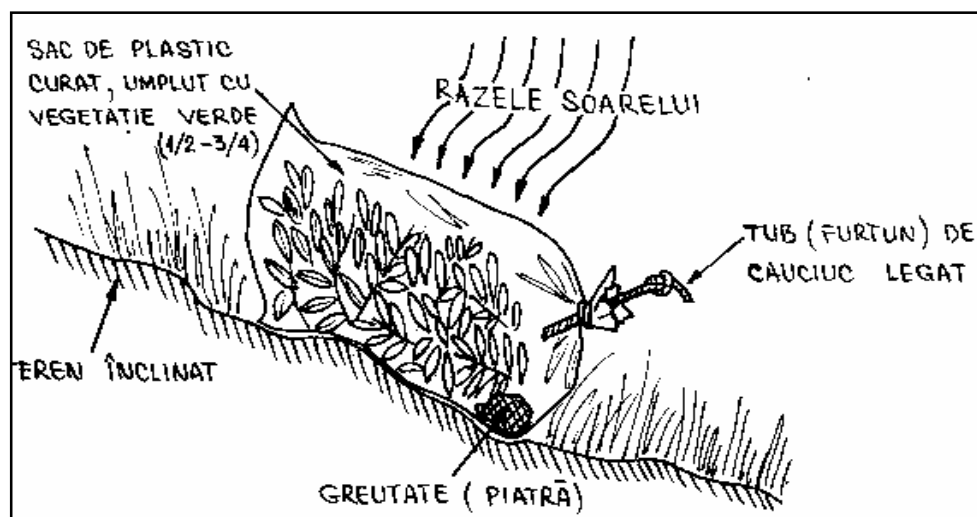


Fig. 38. a – apă colectată prin condens

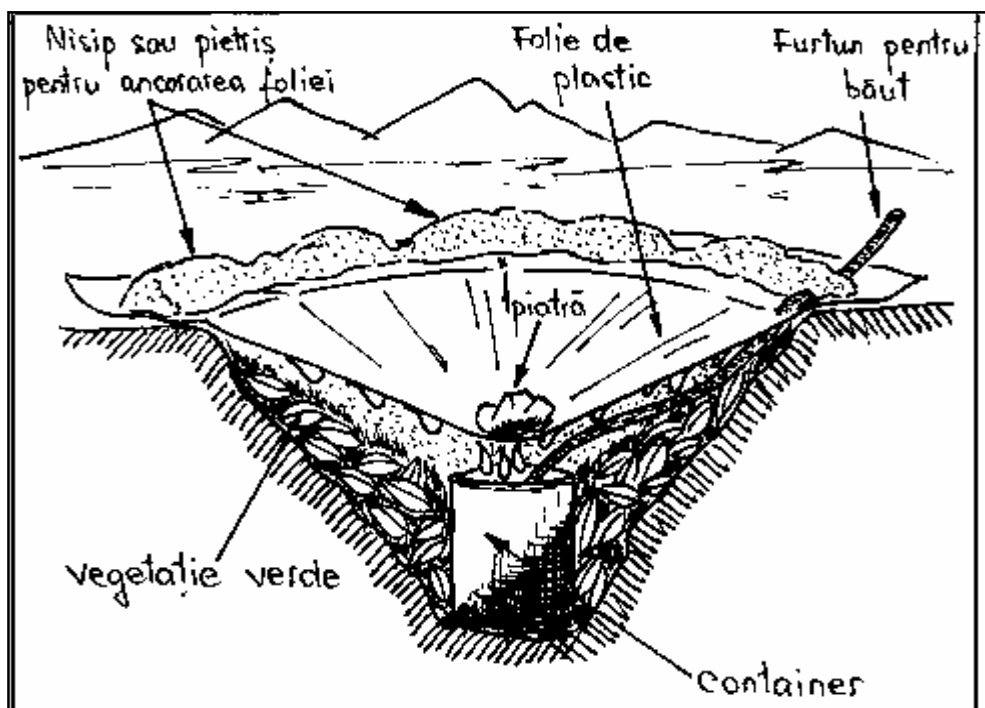


Fig. 38. b – colectarea apei prin condens

Adăposturi



Fig. 39 – adăpost improvizat sub arborele doborât

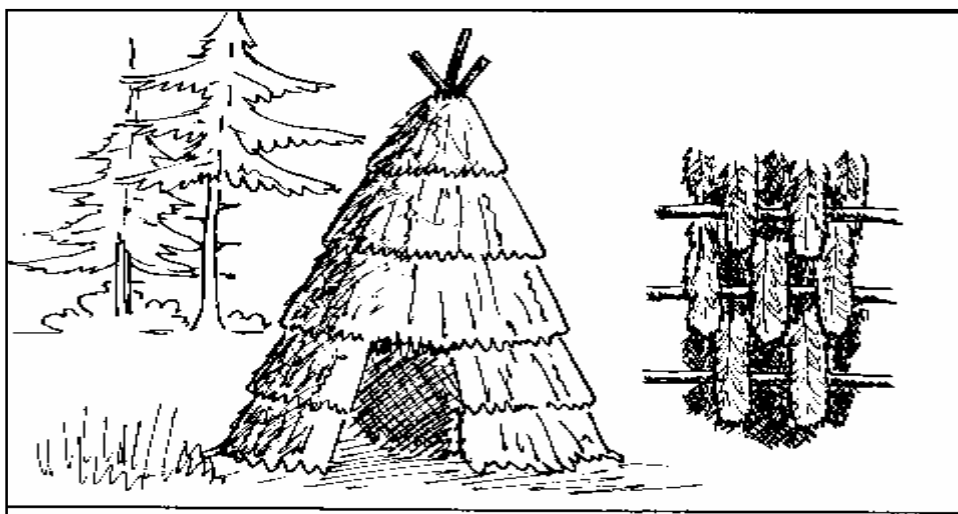


Fig. 40 – colibă conică acoperită cu cetină de brad

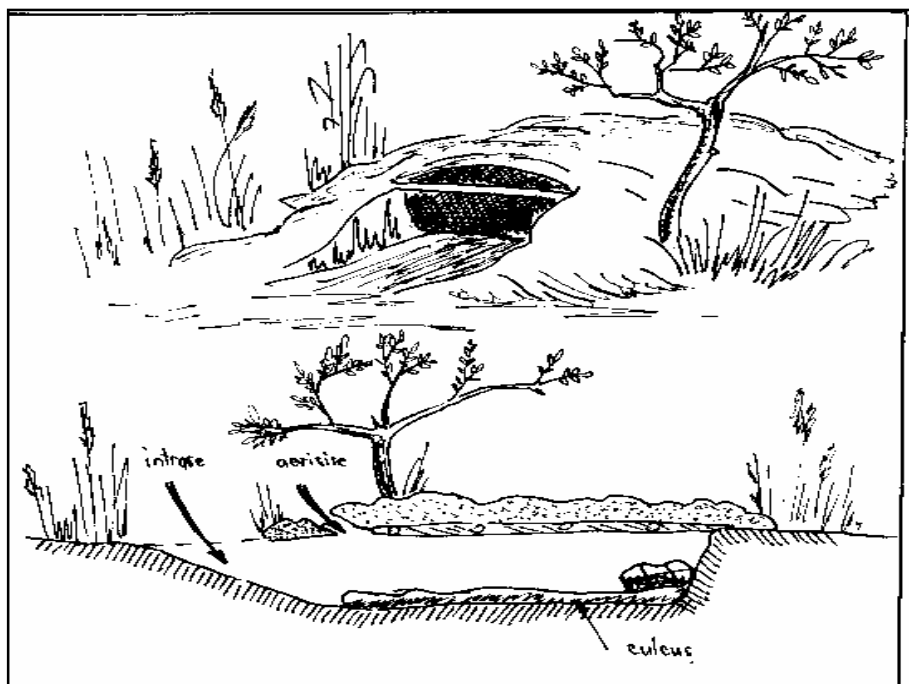


Fig. 41 – adăpost subteran improvizat

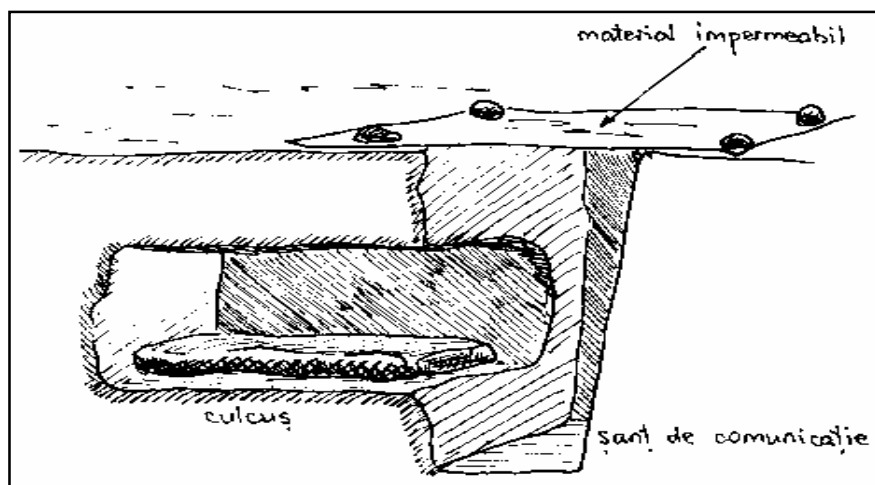


Fig. 42 – nișă subterană

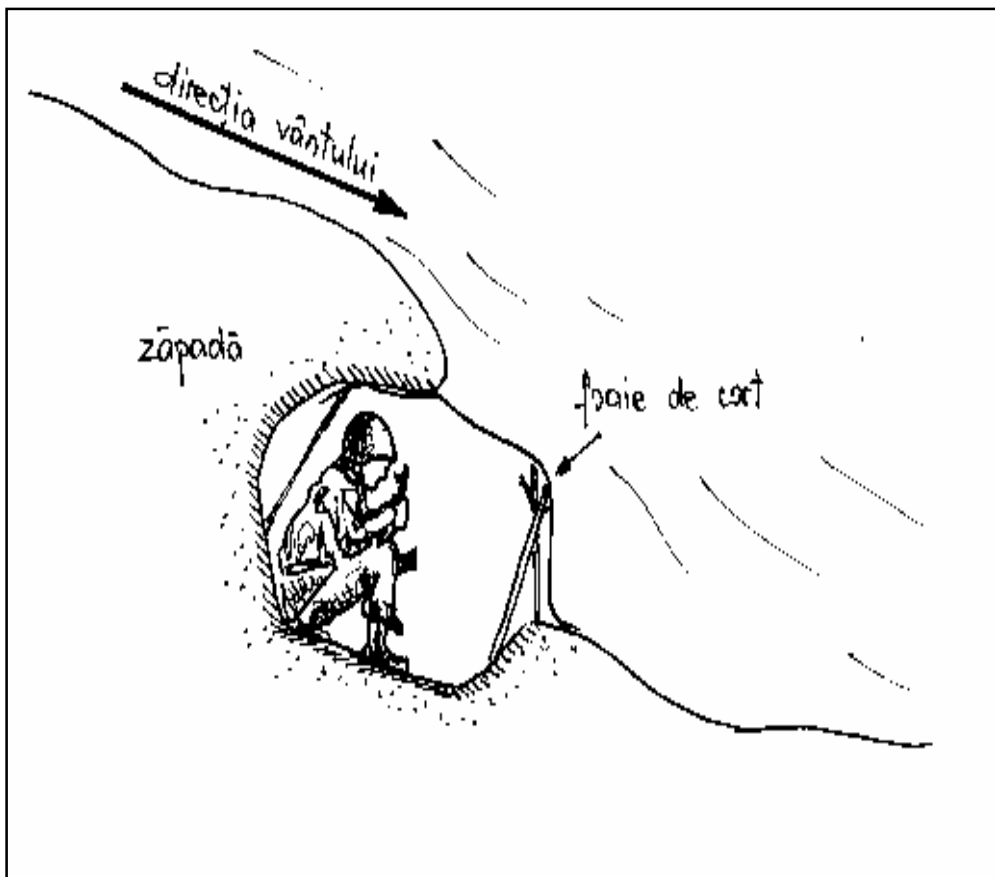


Fig. 43 – adăpost tip cavernă improvizat în zăpadă

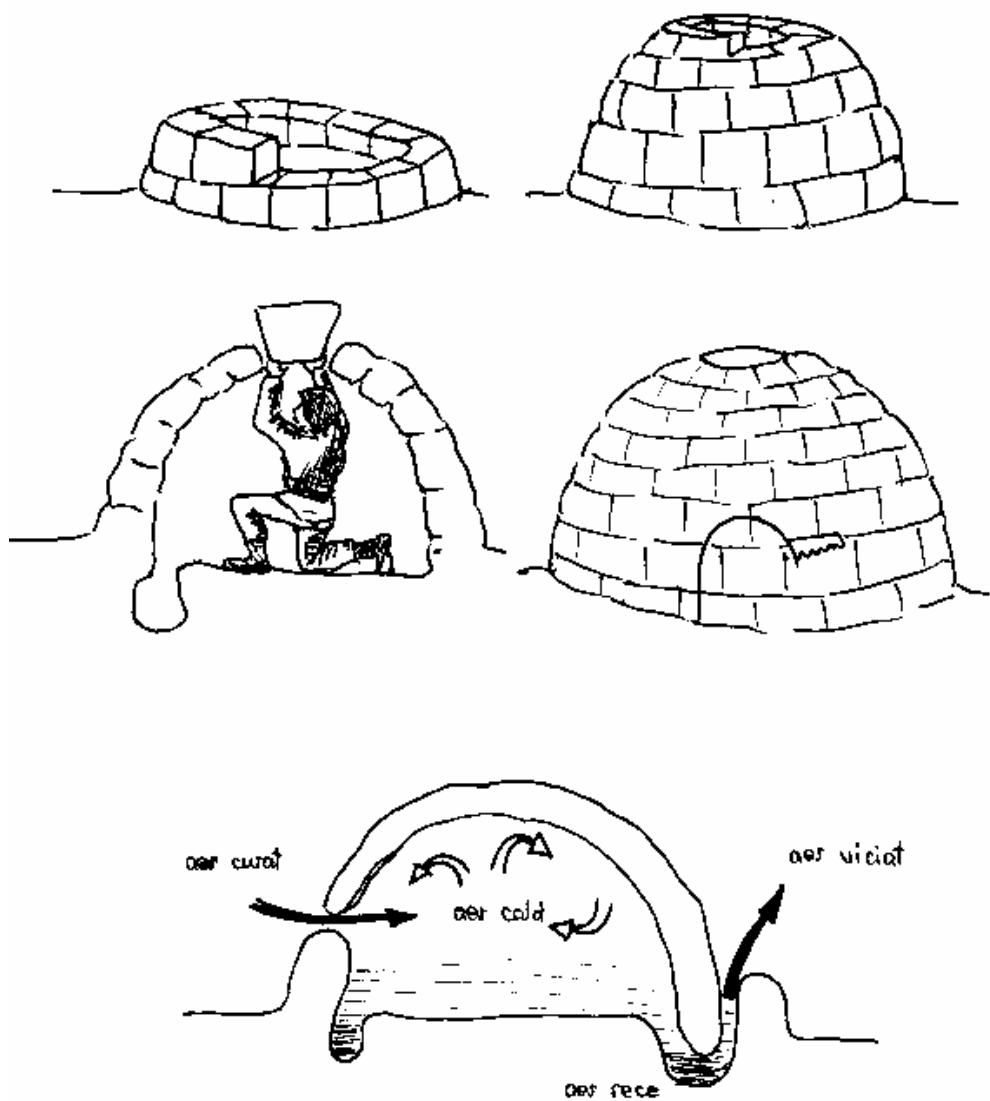


Fig. 44 - iglu

Aprinderea focului

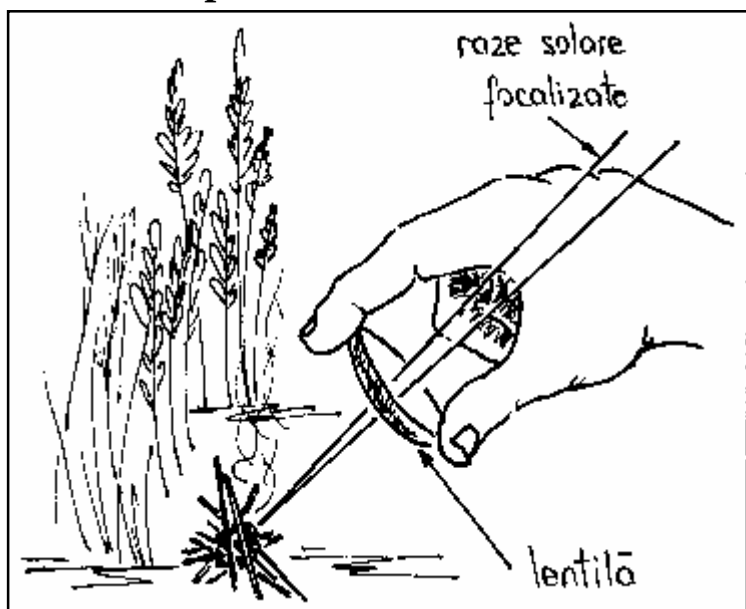


Fig. 45 – metoda lentilei

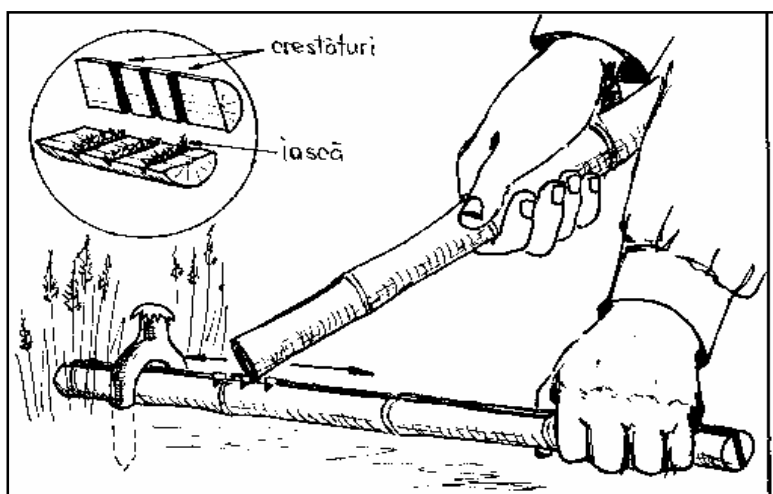


Fig. 46 – metoda fierăstrăului

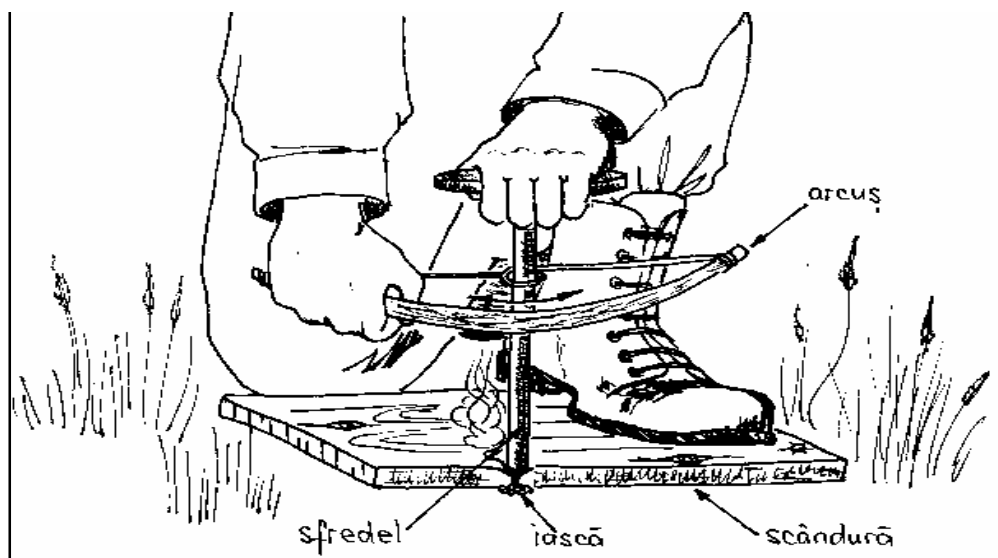


Fig. 47 – metoda arcușului cu sfredel

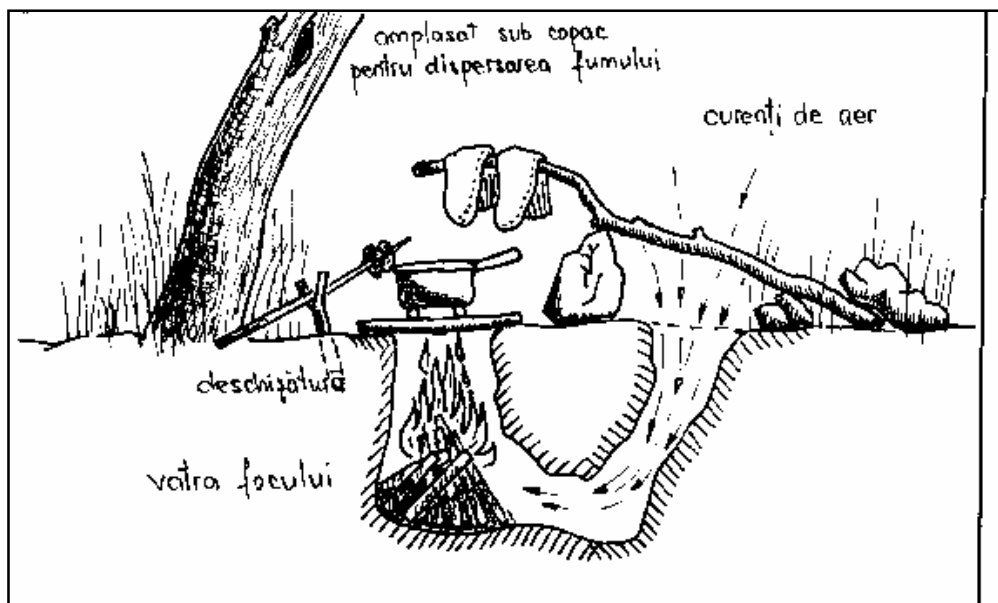


Fig. 48 – focul indian (îngropat)

Tehnici de prim ajutor



Fig. 49 Respirație gură la gură

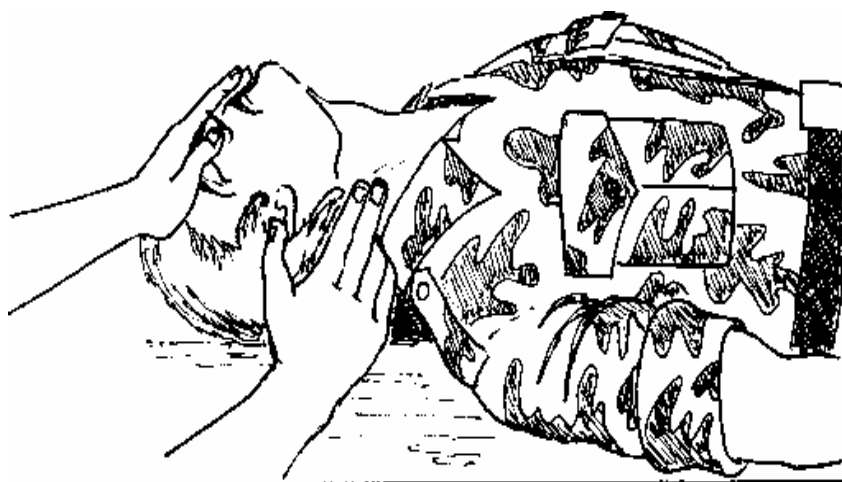


Fig.50 Verificarea pulsului la carotidă

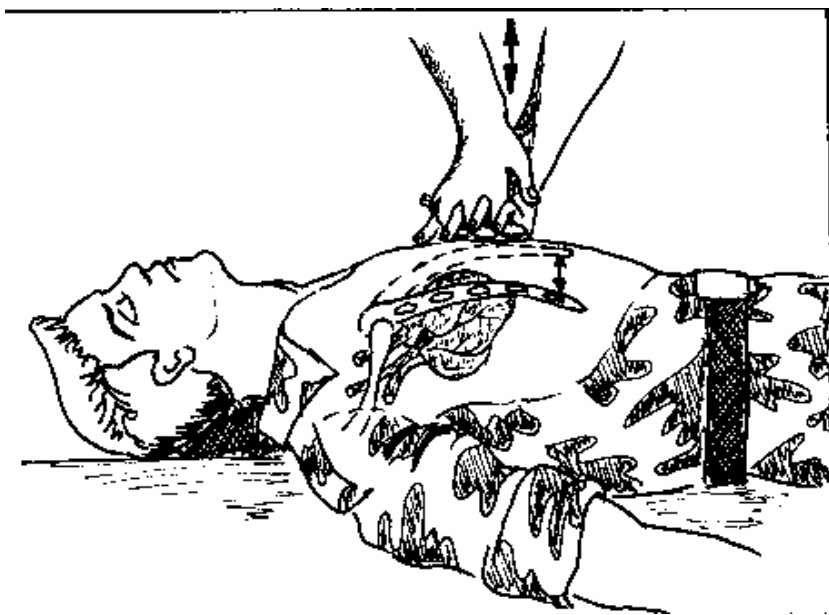


Fig.51 Masajul cardiac

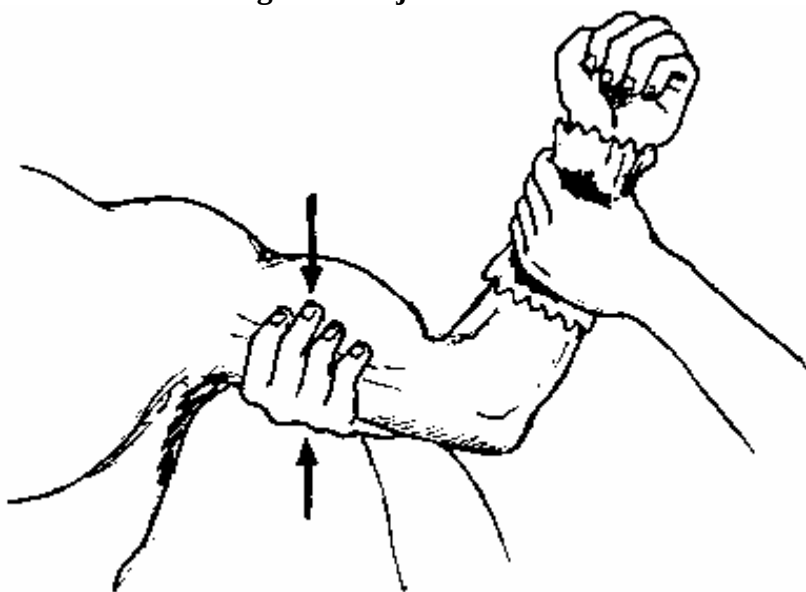
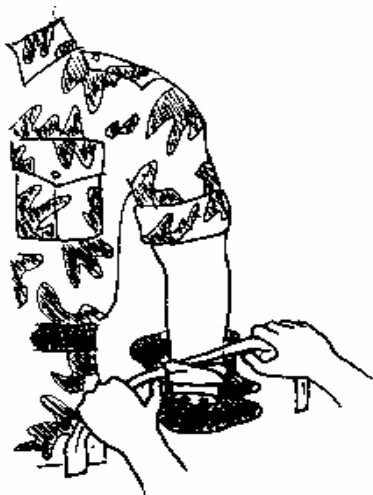
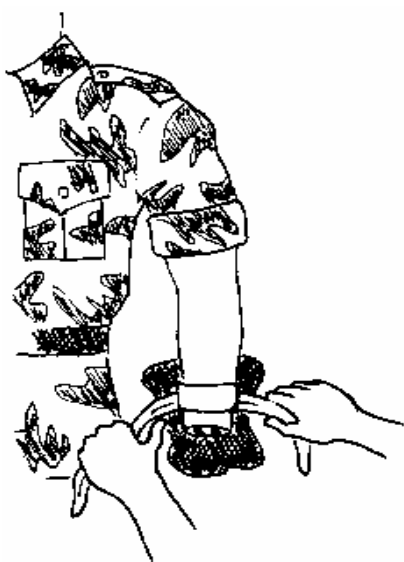


Fig. 52 Oprirea sângerării



2.

Fig.53. Aplicarea garoului

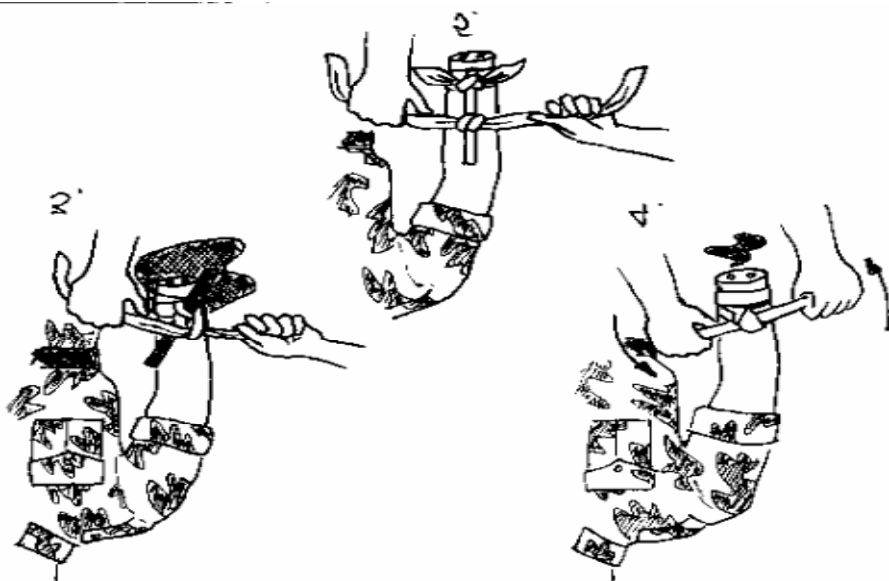


Fig. 54 Poziție de recuperare

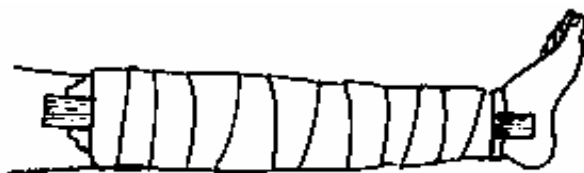
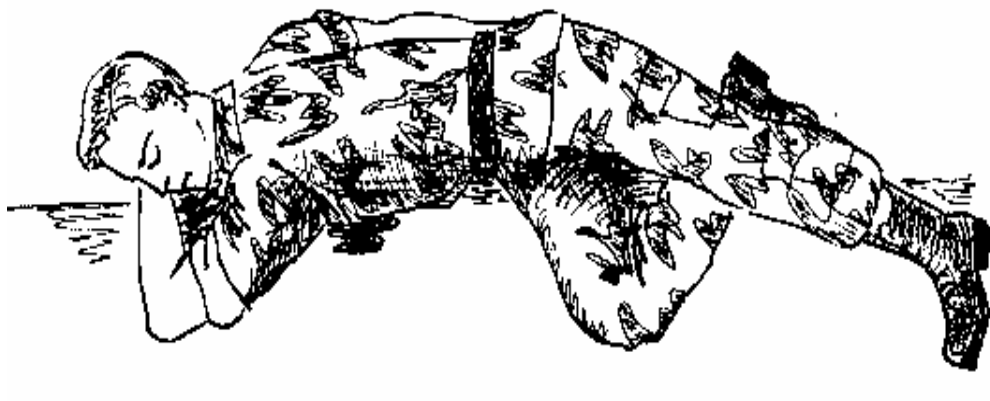
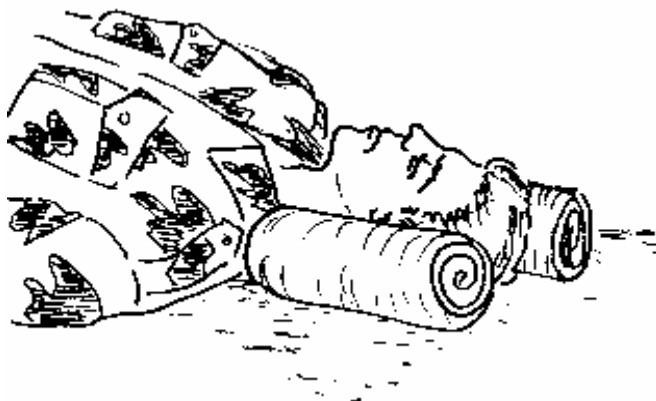


Fig. 55 Imobilizarea fracturii de gambă cu atele de lemn



**Fig. 56 Imobilizarea capului și a gâtului
în fractura coloanei vertebrale**

Orientare în teren

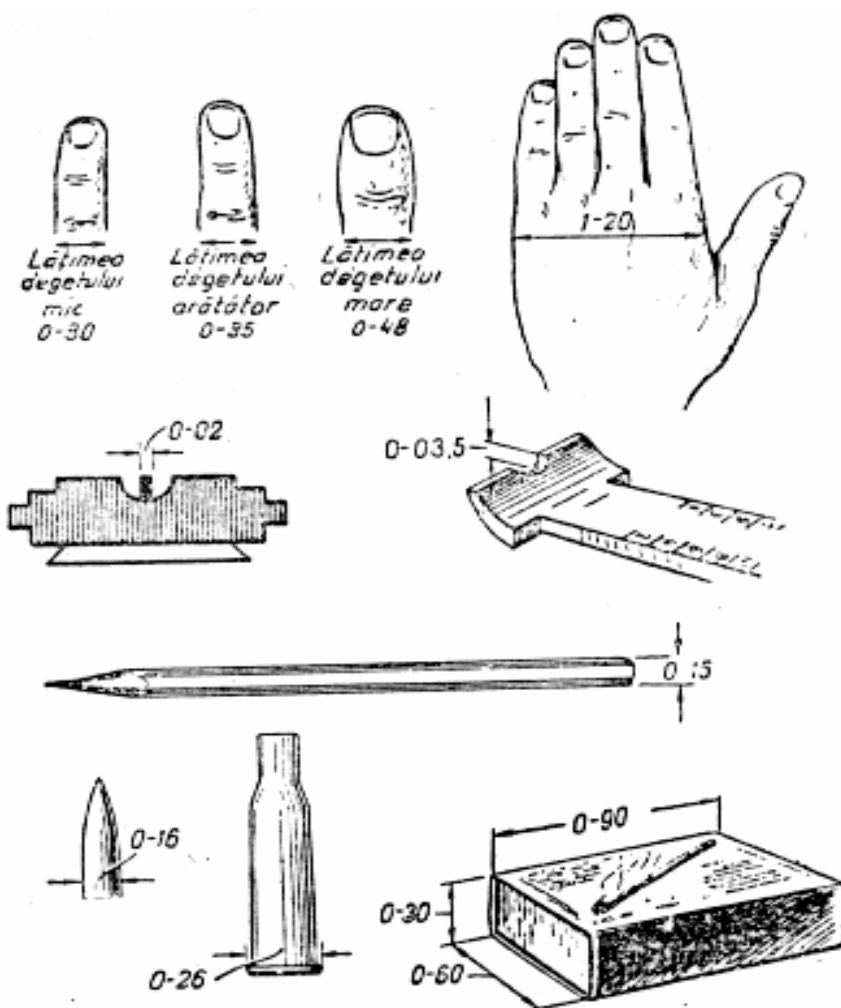


Fig. 57 Dimensiunile în miimi ale unor diferite obiecte

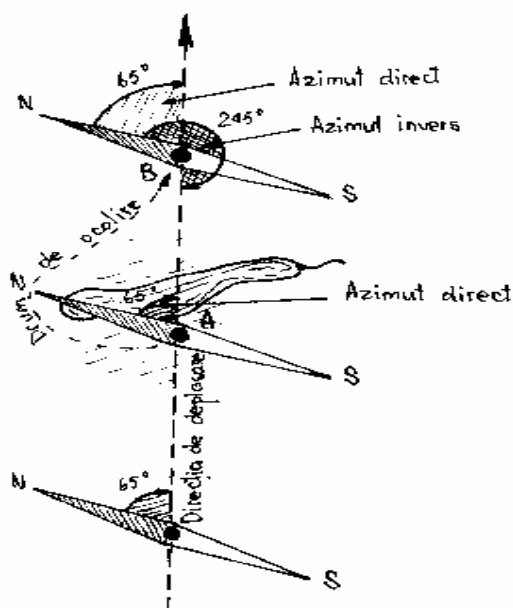


Fig. 58 Ocolirea obstacolelor cu ajutorul azimutului

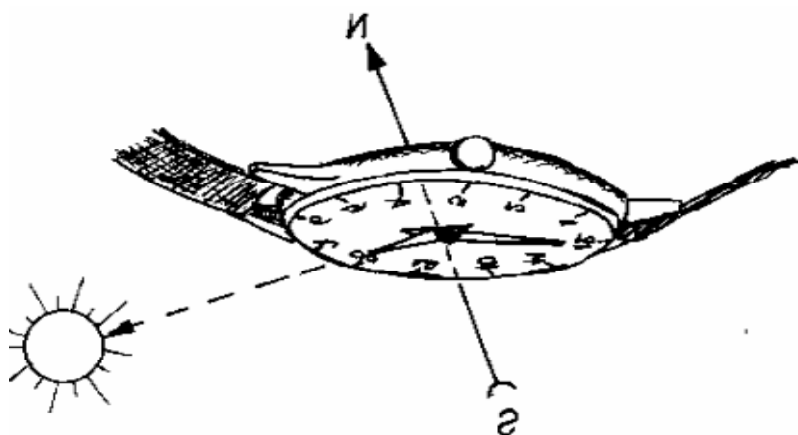


Fig. 59 Orientarea în teren după soare și ceas

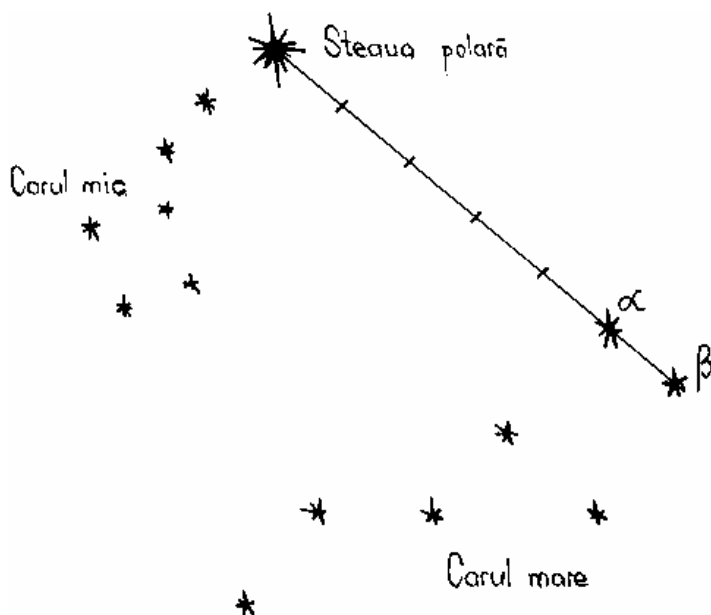
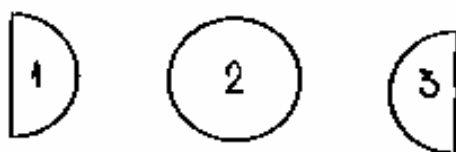


Fig.60 Orientarea în teren după Steaua Polară



FAZELE LUNII :

1. primul pătrar
2. Lună plină
3. ultimul pătrar

Fig. 61 Fazele lunii

DISTANTELE LA CARE SE AUD ZGOMOTELE

SURSA ZGOMOTULUI		Distanța în metri	
		Ziua	Noaptea
1		2	3
Convorbiri normale între diferite persoane		150	200
Comenzi date verbal		300	500
Deplasarea unui militar:	peste câmp (drum de țară)	100 (150)	150 (200)
	Pe drum pietruit (asfalt)	200 (150)	300 (200)
	prin păduri cu crengi uscate	300	500
Deplasarea unei subunități pe jos:	peste câmp (drum de țară)	150 (200)	200 (250)
	pe drum pietruit (asfalt)	300 (200)	400 (300)
	prin pădure	400	600
Zgomotul produs de un autovehicul în mișcare:	tractor	1000	1500
	autovehicul pe roți	500	1000
	autovehicul pe șenile	1000	2000
Deplasarea unei coloane de autovehicule:	autovehicule pe pneuri	1000	1500
	autovehicule pe șenile	1500	2500
	coloana hipo	700	1000
Sunetul unui claxon de autovehicul		2000	3000
	mănuirea închizătorului la armamentul individual	150	300
	mănuirea închizătorului la tunul antitanc	200	400

Zgomotul produs de:	tragerea cu armamentul automat	3000	4000
	tragerea cu tunul (obuzierul)	10000	15000
	mașina de săpat tranșee	1000	2000

tăierea copacilor cu toporul	500	800
săparea manuala a tranșelor	300	500
baterea manuala a parilor in pământ	500	800
lătratul unui câine	1500	2000
cântatul unui cocos	1000	1500

DISTANȚELE LA CARE SE VĂD DIFERITE OBIECTIVE

a) Ziua, in condiții de vizibilitate normala:	
OBIECTIVUL	Distanța in metri
Casa izolata	5000
Coșurile de pe acoperișul casei	3000
Ferestrele casei	900
Copac izolat	3000
Stâlp de telegraf	1000
Silueta unui om in mișcare	1500
Detalii ale îmbrăcăminții unui om	300
Conturul unui locaș de tragere	500
Tun (obuzier) in poziție de tragere	700
Tanc (transportor blindat) in lucrare genistică	600
Tanc (transportor blindat) in mișcare	1500
Șanț de tragere (porțiuni de tranșee)	700
b) Pe timp de noapte	
SURSA DE LUMINA	Distanța in metri
Flacăra de la gura țevii, la tragerea unei serii de cartușe	1000
Flacăra de la gura țevii, la tragerea unei lovituri cu armamentul antitanc (tun a.t., tanc)	2000
Lumina unui bat de chibrit aprins	500
Lumina unei lanterne de buzunar (fără camuflaj)	2000
Lumina produsa de o țigara aprinsa	300
Lumina farurilor unui autovehicul (necamuflata)	10000
Lanternele de poziție (stopurile) unui autovehicul	500 (700)
Lumina produsa de un felinar de vânt (fără camuflaj)	2000

CONTINUTUL TRUSEI DE SUPRAVIETUIRE

Trusa de supravietuire este unul din lucrurile ce nu ar trebui sa lipseasca din rucsacul unui turist, indiferent cat de usoara va pare excursia sau cat de frumoasa este vremea initial. In natura, lucrurile pot lua intotdeauna o intorsatura neasteptata; ideea de baza este ca **STI INTOTDEAUNA CAND PLECI; NU VEI STI NICIODATA EXACT CAND TE INTORCI!**

Iata cateva dintre obiectele ce nu ar trebui sa lipseasca dintr-o trusa de supravietuire:

- cutit – pumnal
- briceag multifunctional
- busola turistica (militara)
- harta zonei
- cleste multifunctional
- mini-lanterna + baterii rezerva
- chibrituri (bricheta)
- 1 flacon zaharina
- 1 flacon sare de bucatarie
- 1 flacon pastile cloramina (pentru dezinfectarea apei)
- Spirtiera
- Spirt solid
- Ac si ata de cusut
- 10 plicuri ceai
- 10 plicuri cafea solubila
- 2-3 batoane ciocolata
- 1 flacon multimineral energizante
- 10 m sarma
- 5 m sfoara (cordelina parasuta)
- 1 rola nylon pescuit
- 5-10 carlige pescuit
- Prastie gume cauciuc
- 1 flacon aspirina
- 1 flacon paracetamol
- 1 set ata + ac chirurgical
- 1 set fasa + pansament steril
- 1 flacon calmante(algocalmin; ketonal; aulin; mabron etc.)
- 200-300 ml alcool
- 1 l apa potabila
- Set lenjerie intima + sosete rezerva

**Aceste obiecte trebuiesc pastrate intr-un pachet separat din rucsacul tau;
este de preferat ca pachetul sa fie impermeabil, putin voluminos, usor de
transportat si sa nu il folosesti decat in cazuri extreme !**

**Autor: Manuel M. VLĂDUȚ
Traduceri: Manuel M. VLĂDUȚ; Jr. Nicoleta VLĂDUȚ
Desene: Manuel M. VLĂDUȚ**

**Copyright: Manuel M. VLĂDUȚ – 2008
All Right Reserved**

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

General de divizie (r) dr. ARĂDĂVOAICE Gheorghe, Managementul organizației și acțiunii militare, Edit. Sylvy, București, 1998

General maior ARĂDĂVOAICE Gheorghe, Comandantul (Șeful) - profil psiho-profesional, Edit. Academiei de Înalte Studii Militare, București, 1994

BOLINTINEANU Alexandru, NASTASE Adrian, AURESCU Bogdan, Drept internațional contemporan, Edit. All Beck, București, 2000

Prof. dr. doc. CONSTANTINESCU Grigore, dr. HAȚIEGANU-BURUIANA Elena, Să ne cunoaștem plantele medicinale, proprietățile lor terapeutice și modul de folosire, Edit. Medicală, București, 1986

DEVANDA Swami Vishnu, Descoperirea și disciplinarea forței mentale, Edit. Antet, Oradea, 1998

Col. GHERGHESCU Vasile, dr. CLOSCA Ionel, Reguli de drept internațional privind starea de pace și starea de război, Edit. Militară, București, 1972

Lt.col. HARIUC Constantin, Protecția împotriva agresiunii psihologice, Edit. Militară, București, 1994

HOLDEVICI Irina, Psihologia succesului, Edit. Ceres, București, 1993

Dr. IVAN Sabin, Să ne tratăm și fără medicamente, Edit. Științifică și Enciclopedică, București, 1990

Prof.dr.doc. RAVARUT M., prof.dr. TURENSCHI E., Botanica, Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1973

Col. SUMAN Gheorghe, Mr. BABADAG Dumitru, Alpinismul - școală a cutezanței, Edit. Militară, București, 1987

***Codul de conduită pentru combatanți; Primul ajutor, Edit. Militară, București

***Infocom, Colecția de aur, 1996-1997

***Manual pentru instrucția tragerii cu armamentul de infanterie, București, 1993

***Manualul gradatului, București, 1963

***Manual de instrucție sanitară, București, 1982

***Marin battle skills training handbook, S.U.A., 1993

***Ordonanța de urgență nr. 1/1999 privind regimul stării de asediu și regimul stării de urgență Monitorul Oficial, București, 1999

***Psihicul și realitatea câmpului de luptă, Coordonator Col. NICULESCU Jean, Edit. Militară, București 1979

***Pregătirea psihică pentru luptă - Manual - Coordonatori: General maior. GĂDIUȚĂ Ion, Lt.col. DUMITRU Sava, Edit. Militară, București, 1993

***Revista trupelor de uscat, Colecția pe 1997

***Reguli esențiale de drept ale războiului. Rezumat pentru comandanți; reguli de comportament în luptă; program de instruire - Sinteză a manualului privind dreptul războiului pentru forțele armate, elaborat de F. DE MULLINEM, Edit. Olimp Printing Services, București

***Topografie militară, Edit. Militară, București, 1958

***Traiul în condiții de izolare, redactor Col. DUMITRU Miu, București, 1995