

REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA  
MINISTERUL APĂRĂRII NAȚIONALE      ORGANIZAȚIA PIONIERILOR  
MARELE STAT MAJOR      CONSILIUL NAȚIONAL

**MANUAL**  
DE PREGĂTIRE A TINERETULUI  
PENTRU APĂRAREA PATRIEI  
ÎN CICLUL I DE INSTRUIRE  
(PIONIERI ȘI ȘCOLARI)

215  
BUCUREȘTI — 1978

REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA  
MINISTERUL APĂRĂRII NAȚIONALE  
MARELE STAT MAJOR

ORGANIZAȚIA PIONIERILOR  
CONSILIUL NAȚIONAL

**MANUAL**  
**DE PREGĂTIRE A TINERETULUI**  
**PENTRU APĂRAREA PATRIEI**  
**ÎN CICLUL I DE INSTRUIRE**  
(pionieri și școlari)

BUCUREȘTI — 1978

rie  
vă,  
le-  
li-  
vă-  
ui  
eu  
ii,  
ia  
a,  
o-  
ei  
ii  
a  
u  
te  
ă  
n  
-l  
-i  
l  
-  
3

*Colectivul de redactare:*

Colonel TOMA GEORGE  
Colonel NEGREA ION  
Locot.-col. ANDREI MIHAIL  
Locot.-col. TULEA ȘTEFAN  
Locot.-col. GĂTEJ GRIGORE  
Locot.-col. CREANGĂ GHEORGHE  
Maior DUMITRESCU CONSTANTIN  
Căpitan PANAITESCU RADU

Fotografiile au fost executate de CANJA DAN

OPERATIILE TEHNIC-EDITORIALE  
AU FOST EXECUTATE  
DE EDITURA MILITARA

215

*Apărarea Republicii Socialiste România constituie o parte integrantă a operei de construire a socialismului.*

*Poporul român și-a apărut întotdeauna cu arma în mână, demn și neînfricat, libertatea, dreptul la viață și dezvoltarea de sine-stătătoare. Continuând aceste glorioase tradiții, în condițiile de azi, când victoria într-un război antiimperialist de apărare se poate obține numai prin lupta generală a întregului popor, toți cetățenii țării trebuie să fie gata să lupte, chiar eu prețul vieții, pentru salvarea muncii pașnice a poporului, suveranității și integrității patriei.*

*Cauză și operă a întregului popor, apărarea patriei este datoria sfântă a fiecărui cetățean al Republicii Socialiste România, dovadă supremă a dragostei față de glia strămoșească, a devotamentului față de cauza socialismului.*

*Activitatea de pregătire a tineretului pentru apărarea patriei se înscrie în contextul preocupărilor partidului și statului nostru socialist, al organizațiilor obștești, privind pregătirea multilaterală pentru muncă și viață a tinerei generații, pentru formarea unui tineret pătruns de cele mai înalte sentimente patriotice, viguros, dîrz și hotărît, capabil să construiască și să apere, la nevoie, viitorul României Socialiste.*

*Totodată, pregătirea militară a tineretului face parte din întregul sistem de măsuri adoptate de partid și guvern în scopul sporirii capacității de apărare a patriei, a participării întregului popor la apărarea independenței și suveranității patriei noastre.*

*Prezentul manual se adresează comandanților de la ciclul I de instruire, constituind un îndreptar în organizarea, conducerea și desfășurarea temelor, ședințelor și exercițiilor pentru*

toate categoriile de pregătire prevăzute în program. În același timp, manualul poate fi folosit pentru studiul și aprofundarea cunoștințelor de către însuși tinerii cuprinși la activitatea de pregătire pentru apărarea patriei.

Manualul cuprinde următoarele părți: ORGANIZAREA ȘI CONDUCEREA ȘEDINTELOR DE INSTRUCȚIE, INSTRUCȚIA TRAGERII, NOȚIUNI GENERALE DE INSTRUCȚIE TACTICĂ, INSTRUCȚIA DE FRONT, ORIENTAREA TURISTICĂ, PREGĂTIREA FIZICĂ, EDUCAȚIA SANITARĂ ȘI PREGĂTIREA PENTRU APĂRAREA CIVILĂ, EDUCAȚIA RUTIERĂ ȘI PROBLEME DE ASIGURARE MATERIALĂ.

La fiecare categorie de pregătire, în afara tratării teoretice a problemelor se dau și unele indicații metodice privind organizarea și desfășurarea ședințelor de instrucție.

## PARTEA ÎNTII

# ORGANIZAREA ȘI CONDUCEREA ȘEDINTELOR DE INSTRUCȚIE

### I. REGULI DE PLANIFICARE

#### 1. Realizarea succesiunii în planificarea și predarea temelor, ședințelor și exercițiilor în cadrul fiecărei categorii de pregătire

Eșalonarea judicioasă a temelor, ședințelor și exercițiilor diferitelor categorii de pregătire, într-o anumită succesiune, constituie un atribut de seamă al comandantului centrului de pregătire. Prin ea se urmărește și se asigură învățarea mișcărilor, cunoștințelor și acțiunilor de către tineri, într-o ordine bine stabilită și firească, cu respectarea unor reguli de planificare a căror necesitate a fost dovedită în practica instruirii militare a tineretului.

Cerințele regulilor de planificare își găsesc concretizarea în planul de pregătire, întocmit de către comandantul centrului și constituie documentul pe baza căruia se asigură pregătirea militară a tinerilor, în mod logic și progresiv, fără irosirea timpului destinat acestei activități și cu folosirea eficientă a materialelor de instrucție aflate la dispoziție.

Aplicarea în practică a regulilor de planificare presupune ca, în planul de pregătire, comandantul centrului să prevadă, la început, teme, ședințe și exerciții cu un conținut mai simplu și mai ușor de însușit de către tineri, după care, în mod progresiv, să stabilească teme, ședințe și exerciții mai complexe. Procedându-se în acest fel, principiul transmiterii cunoștințelor „de la simplu la complex” și „de la ușor la greu” își găsește o largă aplicare ceea ce asigură un grad de accesi-

— se apleacă puțin capul înainte, fără a încorda gâtul, se lipește obrazul drept de patul armei și se pune degetul arătător al mâinii drepte cu falanga întâi sau prima încheietură, pe coada trăgaciului;  
— cu mâna stângă se apucă arma de colțul de jos al patului.

**4. Luarea liniei de ochire — 4 minute:**

— cu ajutorul cătării de exercițiu se arată o cătare bine prinsă;  
— tinerii trec apoi la arma cu care instructorul a executat ochirea, pentru o mai bună înțelegere a modului cum trebuie să se ia linia de ochire;

— după ce au văzut cum este luată corect linia de ochire, tinerii sînt puși să execute și ei, individual, luarea liniei de ochire pe diferite ținte.

**5. Minuirea trăgaciului — 3 minute:**

— se arată tinerilor că trebuie să sincronizeze momentul reținerii respirației cu sfîrșitul ochirii și al declanșării focului.

**6. Verificarea constanței ochirii — 8 minute:**

— în funcție de baza materială avută la dispoziție, se pot organiza 1—5 direcții;

— tinerii trec pe rînd și execută constanța ochirii sub comanda unui instructor.

**7. Antrenament în executarea întrunită a operațiunilor pentru tragere în condițiile ședinței de tragere — 20 minute:**

— atelierul este condus de comandantul de detașament;

— se execută antrenament în condițiile ședinței de tragere respective;

— comanda: „Serie pe aliniamentul de tragere — MARS”;

— comanda pentru luarea poziției pentru tragere: „Pentru luptă — CULCAT”;

— raportarea cînd este gata pentru tragere: „Tinărul... este gata pentru tragere”;

— raportarea cînd s-a terminat tragerea: „Tinărul... a terminat tragerea”;

— raportarea rezultatului tragerii: „Tovarășe comandant sînt tinărul... am lovit ținta cu ... alice și am obținut calificativul...”

**8. Bilanțul — 2 minute.**

COMANDANTUL DETAȘAMENTULUI

(semnătura)

PARTEA A TREIA

**NOȚIUNI GENERALE DE INSTRUCȚIE TACTICĂ**

În condițiile războiului întregului popor pot fi situații cînd detașamentele de pregătire a tineretului sau chiar tinerii înșiși să fie folosiți, împreună cu subunitățile militare, gărzile patriotice și alte formațiuni de apărare sau în folosul acestora, pentru îndeplinirea unor misiuni. În acest scop se dau unele noțiuni generale de instrucție tactică prin care tinerii sînt informați și învățați să execute anumite procedee privind ducerea diferitelor acțiuni.

Capitolul 1

**NOȚIUNI ȘI PROCEDEE PRACTICE  
PRIVIND ÎNDEPLINIREA MISIUNILOR DE CERCETAȘ  
ȘI OBSERVATOR**

**Noțiuni privind cercetarea**

Cercetarea este o formă principală a asigurării acțiunilor de luptă și cuprinde totalitatea măsurilor și acțiunilor întreprinse în scopul procurării datelor și informațiilor despre inamic, teren, starea căilor de comunicație, a lucrărilor de artă etc.

Toate datele și informațiile procurate trebuie să fie reale și oportune.

Cercetarea este o activitate complexă, care se organizează și se execută permanent de către toate eșaloanele.

Funcție de situație, la această activitate pot participa și tinerii din formațiunile de pregătire pentru apărarea patriei.

Cei numiți să execute cercetarea trebuie să posede cunoștințe bogate, să dea dovadă de curaj, inițiativă, îndrăzneală, ingeniozitate și să știe să folosească șiretenia față de inamic.

### 1. Metode și procedee de cercetare

Metodele de bază pentru învățarea de către tineri a procedeelor de cercetare sînt demonstrarea și în special antrenamentul în cadrul cărora, prin repetări sistematice, se formează la tineri deprinderile necesare în însușirea procedeelor respective.

În continuare se arată unele procedee de cercetare.

**Observarea și ascultarea.** Observarea și ascultarea constituie procedee de bază ale cercetării și constau în supravegherea inamicului, terenului și a altor obiective, în scopul procurării datelor și informațiilor necesare.

Aceste procedee se folosesc în toate situațiile, ziua și noaptea, indiferent de anotimp.

**Incursiunea ca procedeu de cercetare** se organizează, de regulă, pe timpul pregătirii acțiunilor de luptă, în scopul capturării de militari inamici, documente, armament etc.

În unele situații se execută și pentru a procura sau verifica anumite date (informații) obținute prin alte procedee.

**Ambuscada**, alt procedeu de cercetare, se organizează în orice situații și forme de luptă, în puncte obligate de trecere și în alte locuri favorabile, în scopul executării atacurilor prin surprindere asupra inamicului de la mică distanță.

Incursiunea și ambuscada se execută mai puțin de către formațiunile de tineret, fiind necesară o instruire mai deosebită.

### 2. Situații în care se execută cercetarea

Cercetarea se execută în toate formele și acțiunile de luptă, în mod activ și neîntrerupt, atât în dispozitivul inamicului cât și al trupelor proprii, indiferent de condițiile atmosferice.

Pe timpul executării misiunilor de cercetare, participanții desemnați în acest scop nu trebuie să poarte asupra lor documente din care s-ar putea stabili acțiunile pe care le duc sau care urmează să fie duse, de către forțele proprii din zona respectivă.

### 3. Pregătirea cercetașilor pentru plecarea în misiune și primirea misiunii

Formațiunile de pregătire a tineretului pentru apărarea patriei care participă la acțiuni de cercetare împreună cu subunitățile militare sau celelalte formațiuni de apărare destinate pentru asemenea activități ca cercetași, tineri bine pregătiți și pe cât posibil din zona care urmează să fie cercetată.

Cercetașii sînt obligați:

— să-și verifice în mod amănunțit mijloacele de protecție și îmbrăcămintea;

— să predea comandantului care îi trimite în cercetare actele, documentele sau notițele care prin conținutul lor ar putea divulga acțiunile forțelor noastre;

— cînd au armament asupra lor trebuie să fie aranjat pentru a nu produce zgomot sau să le stînjenească mișcările.

La plecarea în misiune li se indică unele date referitoare la dispunerea inamicului și acțiunile acestuia, locurile de unde trebuie să execute cercetarea prin observare, ce trebuie să cerceteze și modul de ținere a legăturii cu comandantul care le-a încredințat misiunea.

Ținărul trebuie să rețină necesitatea de a acționa în așa fel încît să vadă tot, dar să rămînă neobservat de inamic.

### 4. Modul de cercetare a diferitelor detalii de planimetrie, forme de relief și obiecte din teren

Cercetarea terenului și a obiectelor din teren se execută din anumite puncte de observare, folosindu-se la maximum posibilitățile de mascare oferite de acesta.

La alegerea punctelor de observare se va evita obiectele ușor de reperat (copaci și clădiri izolate).

După cercetarea tuturor detaliilor de planimetrie, forme de relief și obiecte din teren, dacă nu se descoperă prezența inamicului, cercetașii sînt obligați să semnalizeze „**ÎNAINTE**” (**DRUM LIBER**), continuînd să observe zona respectivă pînă la primirea altei misiuni.

În continuare se prezintă modul de cercetare a unor forme de relief și obiecte din teren.

**Pentru cercetarea unei înălțimi**

Cercetașul se apropie de creastă în picioare, aplecat, apoi tîrîș menținîndu-se tot timpul mai jos decît creasta, pentru a nu fi observat de inamic.

La ajungerea pe creastă se instalează într-un loc, din care să poată observa atât în față cât și lateral, pentru a descoperi locurile unde s-ar putea ascunde inamicul.

**Cercetarea unui tufăriș sau crîng mic** începe cu observarea marginilor acestora de la distanță, după care cercetașul se apropie și se oprește la intrarea în tufăriș sau crîng. După ce ascultă dacă nu se aude ceva suspect, care ar indica prezența inamicului, intră în crîng și-l cercetează.

Din cînd în cînd se oprește și, fără a fi observat, supraveghează coroanele copacilor mai înalți pentru a descoperi inamicul care eventual s-ar fi cățărat în aceștia. Cel mai bun indiciu îl constituie mișcarea nejustificată a coroanelor (frunze, ramuri).

**La cercetarea unui pod peste un curs de apă**, cercetașul se oprește la o distanță de la care poate să observe și să descopere elemente în legătură cu prezența inamicului. Apoi se apropie cu multă atenție de pod, pentru a determina dacă suportii, partea carosabilă și terenul din jurul podului nu sînt distruse, minate etc.

**Cercetarea unei clădiri izolate** se face la început prin observarea ei și a împrejurimilor acesteia de la distanță.

Cercetașul se apropie de clădire prin spatele acesteia evitînd ușile și ferestrele, o cercetează de jur împrejur (privind prin ferestre și uși), după care intră în clădire cercetînd toate încăperile, subsolul și podul, verifică cu atenție dacă clădirea nu este minată. Trebuie avut în vedere și faptul că inamicul poate ataca prin surprindere din pod, din subsol sau din orice încăpere. Ușile se deschid cu ajutorul unei prăjini sau prin izbire cu piciorul, lăsîndu-le deschise.

Inamicul dintr-o clădire izolată se poate descoperi și prin simulare (înșelare).

Cercetașul se apropie de clădire în așa fel ca să nu fie văzut de inamicul ce eventual ar fi în clădire. Cînd a ajuns la aproximativ 150 m se oprește dintr-o dată cu fața la clădire, ca și cum ar fi descoperit inamicul. Apoi repede se întoarce și fuge către înapoi, iar după cîțiva pași se adăpostește. Inamicul crezînd că a fost descoperit, trage asupra cercetașului și astfel se descoperă cu adevărat.

Dacă inamicul nu se descoperă prin folosirea acestui procedeu, se trece la cercetarea amănunțită a clădirii.

**A P R O B**  
**COMANDANTUL CENTRULUI DE PREGĂTIRE**  
(Semnătura)

**PLAN CONSPIC**  
**LA INSTRUCȚIA TACTICĂ**

(o variantă)

**T E M A 1 Ex. 1: ACȚIUNILE TÎNĂRULUI ÎN CERCETARE**

**Durata:** 2 ore

**Locul:** La nord de localitatea **BISTRITA**

**Asigurarea materială:** 1 fanion pentru conducere, măști contra gazelor, 2 cîrșitori, 4 arme.

**Situația tactică:** „Inamicul este în curs de retragere spre nord, opunînd rezistențe succesive, pe căile de retragere.”

Detășamentul nostru împreună cu alte formațiuni de apărare execută cercetarea pe direcția **BISTRITA — SATUL NOU**, pentru a stabili dacă pe această direcție sînt rămase elemente de rezistență a inamicului.”

Probleme de învățat și repartitia timpului	SCHEMA	Activitatea conducătorului exercițiului
<p>3. Modul de cercetare a diferitelor detalii de planimetrie, forme de relief și obiecte din teren</p> <p style="text-align: right;">55'</p>		<p>— Adună detașamentul</p> <p>— Anunță problema de învățat și unele noțiuni teoretice despre cercetare</p> <p>— Prezintă situația tactică</p> <p>— Arată, ajutat de comandanții de grupe, cum se cercetează o înălțime</p> <p>— Se trece la executarea problemei de învățat de către tineri</p> <p>— Același procedeu metodic se folosește și pentru cercetarea celorlalte forme de relief și obiecte din teren</p> <p>— Face o scurtă analiză despre modul cum tinerii și-au însușit problemele de învățat</p>

<p>2. Pregătirea cercetașilor pentru plecarea în misiune și primirea misiunii</p> <p style="text-align: right;">25'</p>		<p>— Adună detașamentul</p> <p>— Anunță problema de învățat și dă unele explicații cu privire la executarea cercetării de către cercetași</p> <p>— Arată tinerilor demonstrativ cum se pregătesc cercetașii pentru plecarea în misiune</p> <p>— Dă misiuni cercetașilor</p> <p>— Trece la executarea problemei de învățat de către tineri</p>
<p>1. Metode și procedee de cercetare. Situații în care se execută cercetarea</p> <p style="text-align: right;">20'</p>		<p>— Adună detașamentul la nord localitatea <b>BISTRITA</b></p> <p>— Anunță problemele de învățat și ordinea tratării lor</p> <p>— Explică tinerilor care sunt procedeele de cercetare, precum și situațiile în care se execută cercetarea</p> <p>— Verifică, prin întrebări, modul cum tinerii au reținut cele expuse</p>

COMANDANTUL  
DETAȘAMENTULUI  
(Semnătura)



**OBSERVAREA**

**1. Noțiuni privind observarea**

Observarea constituie procedeul de cercetare cel mai des întrebuițat. Ea se organizează în toate situațiile de luptă și se execută cu scopul procurării datelor și informațiilor necesare.

Observarea se execută din puncte care asigură o bună supraveghere a inamicului și terenului.

Luptătorul care primește misiunea să execute observarea se numește **observator**. La îndeplinirea acestei misiuni pot participa în mai mare măsură formațiunile de pregătire a tineretului pentru apărarea patriei, din rândurile cărora pot fi numiți tineri ca observatori.

**2. Unde se alege, cum se ocupă și se amenajează locul de observare**

Observatorul trebuie să se dispună în așa fel încît să aibă o legătură permanentă cu comandantul care l-a trimis în misiune și să fie mascat împotriva observării și focului inamicului. Locul de unde se execută observarea se numește **post de observare**, care este indicat să nu fie ales în apropierea unor repere caracteristice din teren ce pot fi ușor descoperite și lovite de către inamic, să permită executarea observării pe cît posibil circular și pe o distanță cît mai mare.

În pădure, pentru observare este avantajos să se folosească copacii din imediata adîncime a acesteia deoarece oferă un bun cîmp de vedere. În localități observatorii sînt instalați, de regulă, la etajele superioare, în podurile clădirilor și în imediata apropiere a marginilor acestora.

Postul de observare se ocupă în ascuns, ferit de vederile inamicului, iar amenajarea acestuia se face cu materiale asemănătoare mediului înconjurător.

Observarea se execută atît de pe loc, cît și pe timpul deplasării, cu ochiul liber sau cu ajutorul unor aparate optice (binoclu).

Observatorul trebuie să aibă asupra sa și unele materiale ajutătoare (ceas, busolă, lanternă, compas, riglă gradată, hirtie, creioane), necesare determinării distanțelor, înscrierii datelor procurate.

**3. Primirea misiunii de observare și modul cum se raportează datele obținute pe timpul observării**

Observatorul primește misiunea în teren, în care i se indică:

- reperele, numerotarea lor și distanțele pînă la ele;
- unele informații despre acțiunile inamicului;
- unde trebuie să-și aleagă postul de observare și modul de amenajare a acestuia;

— sectorul de observare (obiectivul de observat) care se delimitează în teren cu ajutorul reperelor caracteristice, iar în cadrul acestuia direcția principală de observare.

Pentru ușurarea executării observării, sectorul de observare se împarte în anumite zone, astfel:

— **Zona apropiată** cuprinde porțiunea de teren în care obiectivele precum și detaliile de planimetrie pot fi văzute clar cu ochiul liber;

— **Zona mijlocie** cuprinde porțiunea de teren dintre linia imaginară cea mai îndepărtată a zonei apropiate și pînă unde observatorul poate recunoaște cu ochiul liber formele copacilor, caselor și pădurilor;

— **Zona îndepărtată** cuprinde porțiunea de teren dintre linia imaginară cea mai îndepărtată a zonei mijlocii și pînă la limita vizibilității ce poate fi acoperită cu ajutorul aparatelor de observare optice.

Legătura între observator și comandantul care l-a trimis în misiune, pentru raportarea datelor obținute pe timpul observării, se poate realiza prin voce și semnale.

Observatorul, fără a întrerupe observarea, trebuie să raporteze imediat comandantului despre cele observate la inamic indicând reperul, depărtarea față de el (dreapta, stînga, mai aproape, mai departe) și ce anume a observat.

*Exemplu* „reper 5, mai departe 50 m, dreapta 25 m, coloană de trei mașini“.

**A P R O B**  
**COMANDANTUL CENTRULUI DE PREGĂTIRE**  
(semnătura),

**PLAN CONSPECT**  
**LA INSTRUCȚIA TACTICĂ**

(o variantă)

**T E M A: ACȚIUNILE TÎNĂRULUI CA OBSERVATOR**

**Durata:** 2 ore

**Locul: DEALUL VIILOR**

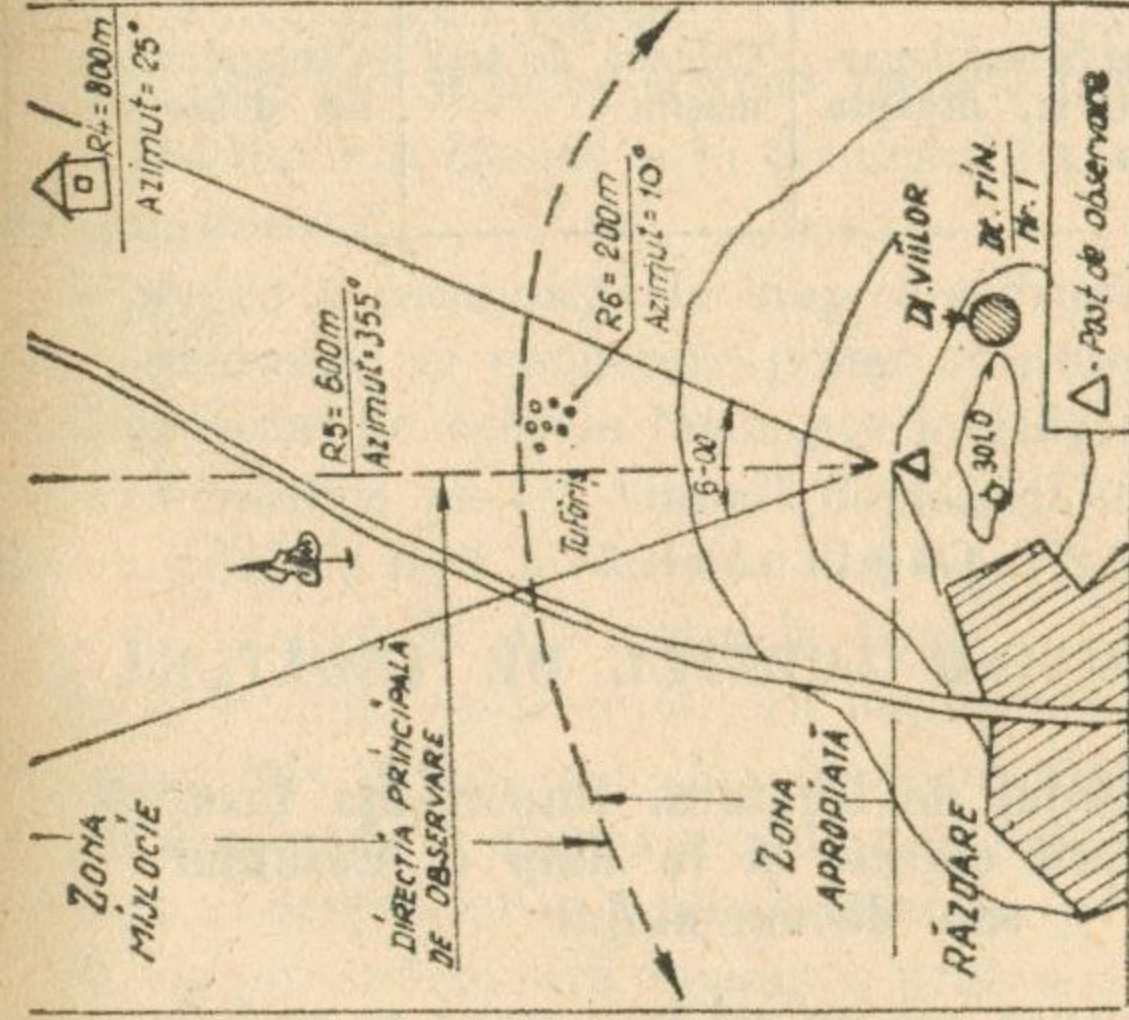
**Asigurarea materială:** 1 fanion conducere, arme, 2 ținte brîu (ținta nr. 7), 2 ținte piept (ținta nr. 6), o țintă alergînd (ținta nr. 8), busole, rigle gradate, creioane, hirtie.

**Situația tactică:** „Inamicul, în contact cu trupele noastre la aproximativ 15—20 km nord localitatea BISTRIȚA. Unele elemente de cercetare ale acestuia pot să apară peste circa 50 minute.“

Detasamentul nostru a primit misiunea să execute observarea, în zona cuprinsă între localitățile RĂ-  
**ZOARE — BISTRIȚA**“.

Probleme de învățat și repartitia timpului	SCHEMA	Activitatea conducătorului exercițiului
<p>2. Primirea misiunii de observare și modul cum se raportează datele obținute pe timpul observării 60'</p>		<p>— Adună detașamentul</p> <p>— Anunță problema de învățat și verifică 2—3 tineri pentru a vedea în ce măsură a fost înțeleasă</p> <p>— Dă misiunea observatorului</p> <p>— Prezintă model executarea observării, precum și determinarea distanțelor pînă la 1—2 repere</p> <p>— Arată modul de raportare a datelor obținute pe timpul observării</p> <p>— Se trece la executarea problemelor de învățat</p> <p>— Urmărește cum tinerii aplică cele explicate</p> <p>— În final face o scurtă analiză a ședinței</p>

1. Noțiuni privind observarea. Alegerea, ocuparea și amenajarea postului de observare 40



— Adună detașamentul pe Dl. Viilor

— Expune situația tactică

— Anunță problemele de învățat

— Expune care sînt noțiunile privind observarea

— Arată demonstrativ alegerea, ocuparea și modul cum se amenajează postul de observare

— Ordonează tinerilor să ocupe în ascuns posturile de observare

— Arată care post de observare a fost ales, amenajat și mascat cel mai bine și cel mai necorespunzător, face observații și dă indicațiile necesare

COMANDANTUL  
DETAȘAMENTULUI  
(semnătura)

JURNAL DE OBSERVARE  
AL POSTULUI DE OBSERVARE Nr.....

1. Data începerii observării .....
2. Data încetării observării.....
3. Misiunile postului de observare.....
- .....
- .....
4. Cum se ține legătura cu comandantul și prin ce mijloace se raportează cele observate.

5. Rezultatele observării

Data și ora	Unde s-a observat	Ce s-a observat	Cui și când s-a raportat
24.04.1978 10.15	Reper 5, mai departe 50 m, dreapta 25 m	Coloană de trei mașini	Comandantului de detașament 10.16

Capitolul 3

NOȚIUNI PRIVIND AGENTUL DE LEGĂTURĂ

**1. Rolul agentului de legătură. Importanța însușirii și transmiterii corecte și la timp a ordinului sau documentului**

Agentul de legătură are un rol important în transmiterea ordinelor, rapoartelor (verbale sau scrise), între comandanții diferitelor subunități și formațiuni.

Ordinele, rapoartele și documentele care se transmit prin agentul de legătură trebuie să aibă un conținut scurt și clar, pentru ca acesta să le poată însuși și reține cu ușurință.

Funcție de situația concretă și importanța ordinului sau documentului ce trebuie transmis, ca agenți de legătură pot fi selecționați și tineri din formațiunile de pregătire pentru apărarea patriei, care cunosc foarte bine zona respectivă.

Pentru îndeplinirea misiunii încredințate în bune condiții, agentul de legătură trebuie să știe să se orienteze cu ușurință în teren, să aibă o memorie bună, să fie rezistent la eforturi fizice, să manifeste îndrăzneală, inițiativă și ingeniozitate în rezolvarea diferitelor situații ce se pot ivi pe timpul îndeplinirii misiunii.

Agentul de legătură se poate deplasa pe jos sau cu mijloace de transport.

Primind misiunea, agentul de legătură trebuie să cunoască precis locul comandantului care l-a trimis, să știe să aleagă căile de deplasare în ascuns, până la comandantul la care este trimis.

Agentul de legătură este obligat:

- să-și însușească conținutul documentului, iar la cererea comandantului să-l repete;
- să știe cui și în ce termen trebuie transmis;
- să-l ducă în ascuns și în termenul fixat și să-l înmâneze destinatarului;
- pentru a recunoaște la înapoiere drumul pe care a făcut deplasarea, să memoreze (chiar să noteze) reperele mai caracteristice pe care le întâlnește în cale;
- să verifice pe tot timpul deplasării locul și existența documentului, fără a-l scoate din locul unde este ascuns;
- să ajungă la destinație la timp.

După executarea misiunii, cu permisiunea comandantului la care a fost trimis, să se înapoieze imediat la comandantul său și să raporteze asupra modului de îndeplinire a misiunii, precum și despre tot ce a observat și s-a petrecut pe parcurs.

Pe timpul îndeplinirii misiunii, pentru a se evita pierderea documentului se vor lua măsuri ca acesta să fie ascuns cât mai bine iar, la nevoie să poată fi scos cu ușurință.

Dacă există pericolul căderii în mâinile inamicului agentul de legătură este obligat să-l distrugă (să-l ardă, să-l îngroape în pământ). În cazul că este rănit sau în imposibilitate de a-și mai putea îndeplini misiunea, agentul de legătură este obligat să transmită documentul celui mai apropiat comandant sau tinăr, comunicându-i acestuia unde, cărei persoane și în ce termen trebuie să ajungă documentul.

Ajungerea la destinație, precum și înmînarea la timp sau transmiterea verbală a ordinului are o importanță deosebită. Orice întîrziere în îndeplinirea misiunii sau modificări ale ordinelor primite pot duce la nereușita unor acțiuni. Focul inamicului și oboseala nu trebuie să împiedice agentul de legătură în îndeplinirea misiunii.

Cînd căile de deplasare trec prin păduri și cînd condițiile de vizibilitate sînt reduse, în scopul asigurării transmiterii sigure a documentului este indicat să se trimită doi tineri ca agenți de legătură.

**Situația tactică:** „Inamicul pierzînd apărarea se retrage spre nord, opunînd o nouă rezistență pe pantele de sud ale **DI. BISERICII**. Subunitățile din contact cu inamicul au cerut comandantului de detașament, din localitatea **MĂRUȚEI** să destine tineri ca agenți de legătură pentru transmiterea unor ordine comandantului ce se află pe **DI. ROȘU.**”

**Asigurarea materială:** arme, 1 lanion conducere, 1 cîrîtoare, 2 ținte piept (ținta nr. 6), 1 țintă brîu (ținta nr. 7), hîrtie, creioane, 1 busolă; 3-4 modele de rapoarte, 3-4 comunicări verbale, 1-2 ordine, toate scrise în carnetul comandantului de detașament.

**Locul:** între localitatea **MĂRUȚEI** și **DEALUL ROȘU**.

**Durata:** 2 ore

**TEMA:** ȚINĂRUL AGENT DE LEGĂTURĂ

(o variantă)

**PLAN CONȘPECT  
LA INSTRUCȚIA TACTICĂ**

**APROB**  
**COMANDANTUL CENTRULUI DE PREGĂTIRE**  
(Semnatura)

Probleme de învățat și repartitia timpului	SCHEMA	Activitatea conducătorului exercițiului
<p>1. Rolul agentului de legătură. Importanța însușirii și transmiterii corecte și la timp a ordinului sau a documentului 25'</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>— Adună detașamentul</li> <li>— Anunță tema și expune situația tactică</li> <li>— Anunță problemele de învățat</li> <li>— Explică tinerilor rolul agentului de legătură, precum și importanța misiunii, transmiterii corecte și la timp a ordinului sau documentului</li> <li>— Verifică prin întrebări modul cum tinerii au reținut cele expuse</li> </ul>
<p>2. Primirea misiunii, deplasarea în ascuns și modul de acțiune la întâlnirea cu inamicul sau în cazul rănirii 50'</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>— Adună detașamentul</li> <li>— Anunță problema de învățat</li> <li>— Dă misiunea agentului de legătură</li> <li>— Pe rând, înmânează documentul tinerilor și urmărește modul cum aceștia memorează conținutul și ascund documentul</li> <li>— Urmărește cum tinerii numiți agenți de legătură și-au ales căi de deplasare</li> <li>— Se deplasează cu ceilalți tineri înapoia agentului de legătură</li> <li>— Oprește deplasarea numai în cazul când itinerarul a fost ales greșit sau când consideră că trebuie să explice unele momente</li> </ul>

	<p>NOTĂ              ○ - Agent de legătură              ■ - Trupe proprii              ▨ - Inamic</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Creează situația că agentul de legătură a fost rănit</li> <li>— Urmărește acțiunea agentului de legătură</li> </ul>
<p>3. Înminarea documentului sau transmiterea verbală a ordinului 25'</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>— Adună detașamentul</li> <li>— Anunță problema de învățat</li> <li>— Reamintește tinerilor modul de comportare a agentului de legătură în acest caz</li> <li>— În rolul comandantului care trebuie să primească mesajul se instalează pe <b>DI. ROȘU</b> și urmărește cum tinerii înmânează documentul</li> <li>— Ascultă tinerii care au primit pentru transmitere ordinul verbal</li> <li>— Urmărește cum tinerii raportează despre îndeplinirea misiunii și ce s-a întâmplat sau observat pe parcurs</li> <li>— Adună detașamentul și pe baza constatărilor personale face bilanțul ședinței</li> </ul>

COMANDANTUL  
DETAȘAMENTULUI  
(Semnătura)

## NOȚIUNI PRIVIND CĂLĂUZA

De-a lungul istoriei zbuciumate a poporului nostru au existat nenumărate situații când din dragoste pentru glia strămoșească tineri, bătrâni, bărbați și femei s-au oferit în mod voluntar să execute serviciul de călăuză, sfidând pericolele și riscurile, iar uneori sacrificându-și chiar viața pentru a-și aduce contribuția la învingerea inamicului cotropitor.

### 1. Necesitatea cunoașterii drumurilor, potecilor și cărărilor, precum și a localităților și împrejurimilor acestora

În condițiile războiului dus de întregul popor, când alături de forțele armate participă și alte formațiuni de apărare, necesitatea cunoașterii drumurilor, localităților și împrejurimilor acestora, capătă o importanță deosebită.

Comandanții de centre și detașamente trebuie să înțeleagă importanța acestor cerințe și să insiste ca tinerii să cunoască bine localitatea în care domiciliază și împrejurimile acesteia, existența și starea drumurilor, potecilor etc.

Acest lucru este necesar deoarece detașamentele de tineri pot să-și aducă contribuția la călăuzirea unor subunități militare și de gărzi patriotice pe căi ocolitoare sau mai scurte, ferite de vederile inamicului, în diferite zone de acțiune.

Călăuza se deplasează cu subunitățile pe care le însoțește pe căi ascunse (drumuri, poteci, cărări), pe care trebuie să le cunoască în detaliu.

Ea trebuie să studieze și să cunoască particularitățile (caracteristicile) diferitelor obiective și obstacole, încrucișări, piețe, locuri virane, grădini, parcuri, precum și a tuturor categoriilor de drumuri (pentru tracțiune auto și animală, autostrăzi, șosele modernizate, drumuri naturale îmbunătățite — de exploatare, pe câmp sau prin pădure — drumuri acoperite cu lemn, drumuri de iarnă, drumuri de caravane sau poteci pentru transporturi samarizate, poteci de picior, poteci de plajă, cărări etc.).

De asemenea, pe timpul studierii drumurilor în vederea deplasării subunităților pe mijloace auto, trebuie să rețină înclinările de pantă, porțiunile greu accesibile, mărimea și deschizăturile curbilor etc.

La șoselele și drumurile naturale îmbunătățite se pot reține ușor lățimea părții carosabile, lățimea din șanț în șanț, precum și materialul de acoperire (asfalt, beton, piatră de riu, prundiș, pavaje etc.).

O atenție deosebită trebuie acordată trecerii drumurilor peste poduri, memorindu-se caracteristicile acestora (înălțimea față de nivelul apei, lungimea și lățimea părții carosabile a podului în metri, tonajul, precum și din ce material sînt construite).

### 2. Rolul călăuzei pentru sprijinirea acțiunilor duse de unitățile militare sau subunitățile de gărzi patriotice

Călăuza este persoana care conduce, însoțește pe cineva spre locuri necunoscute acestuia și la care dorește să ajungă cât mai repede și mai ușor.

În domeniul militar, noțiunea de călăuză este cunoscută și folosită din cele mai vechi timpuri. Mulți comandanți de oști s-au folosit de serviciile călăuzelor care i-au ajutat să rezolve situații deosebite de complexe, să salveze vieți omenești și bunuri materiale, contribuind la surprinderea, nimicirea și capturarea inamicului, la desfășurarea cu succes a acțiunilor de luptă, pentru obținerea victoriei asupra acestuia.

În condițiile ducerii războiului de către întregul popor, detașamentele de pregătire militară a tineretului, acționînd împreună cu gărzile patriotice, pot să-și aducă o contribuție importantă la călăuzirea subunităților și unităților militare, pe căi necunoscute acestora în zona acțiunilor de luptă, informîndu-le totodată cu unele date despre inamic, starea drumurilor etc.

Activități mai importante pe care le poate îndeplini călăuza:

— conducerea comandanților și trupelor pe poteci, drumuri și prin alte locuri necunoscute de aceștia și ferite de supravegherea inamicului;

— studierea, cunoașterea unor date referitoare la inamic și informarea comandanților cu aceste date;

— indicarea trecerilor greu accesibile, a obstacolelor de tot felul (riuri, vilcele, ripe, mlaștini, sisteme de irigații etc.) și în raport cu acestea a locurilor pe unde se poate trece mai ușor, mai repede și cât mai ferit de observarea și cercetarea inamicului.

Orice informație adevărată și spusă la timp unui militar de orice grad poate avea o mare importanță în activitatea pe care acesta o execută împreună cu tovarășii săi, pentru nimicirea inamicului care ar pătrunde pe teritoriul patriei noastre.

**A P R O B**  
**COMANDANTUL CENTRULUI DE PREGĂTIRE**  
(semnătura)

**PLAN CONSPPECT**  
**LA INSTRUCȚIA TACTICĂ**

(o variantă)

**T E M A: ACȚIUNILE TINĂRULUI CĂLĂUZA**

**Durata:** 2 ore

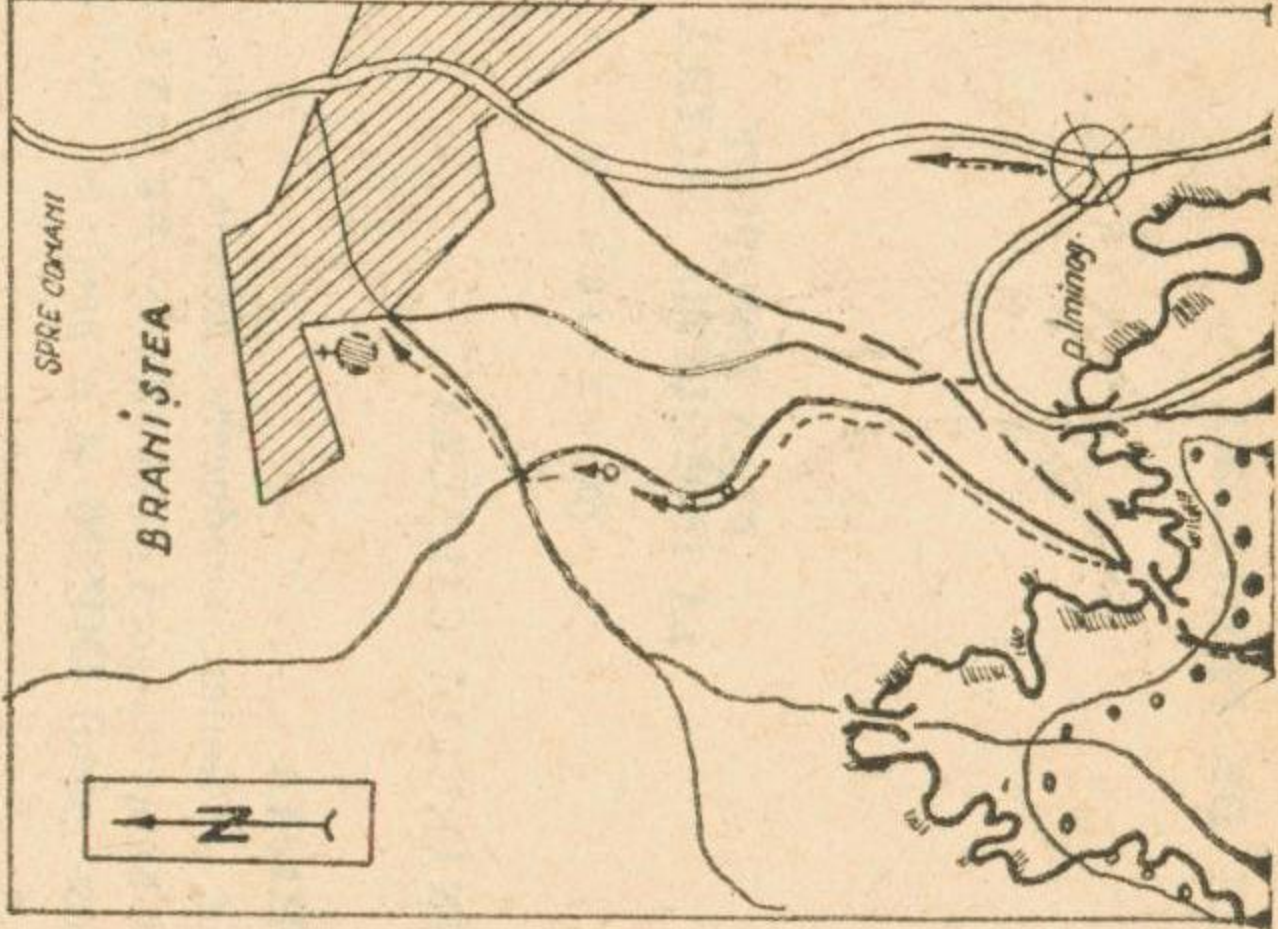
**Locul:** Nord localitatea **DRAJNA**

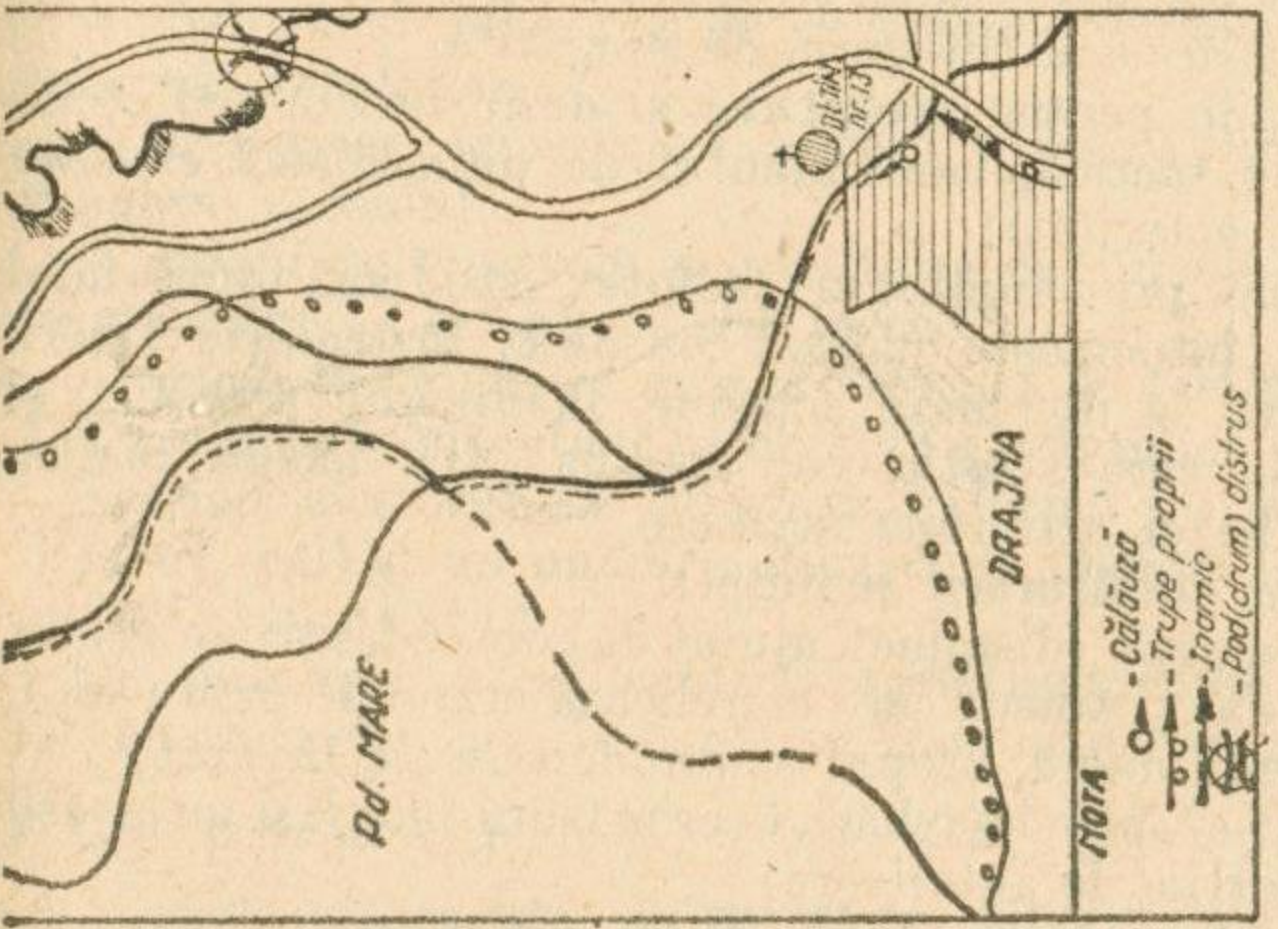
**Asigurarea materială:** arme, 1 fanion conducere, busole, hîrtie, creioane.

**Situația tactică:** „Inamicul bătut la nord de localitatea **DRAJNA** și retrăgîndu-se pe direcția **DRAJNA-BRANIȘTEA** a distrus podul de peste pîrîul **IMINOG** și o porțiune din comunicația principală care leagă aceste două localități.

Trupele noastre au trecut la urmărirea inamicului pe direcția **DRAJNA-BRANIȘTEA-COMANI**. Comandantul unei subunități militare a cerut comandantului de detașament de tineri din localitatea **DRAJNA** să numească călăuze care să-l însoțească pe căi lăturalnice și ferite de vederile inamicului pentru a ajunge de urgență la localitatea **BRANIȘTEA**.”



Probleme de învățat și repartitia timpului	SCHEMA	Activitatea conducătorului exercițiului
3. Raportarea despre îndeplinirea misiunii de către călăuze și a celor observate pe timpul deplasării 15'		<ul style="list-style-type: none"> <li>— Adună detașamentul</li> <li>— Anunță problema de învățat</li> <li>— Se instalează la marginea de sud-vest a localității <b>BRANIȘTEA</b></li> <li>— Urmărește cum sosesc călăuzele din misiune și cum raportează despre îndeplinirea misiunii și a celor observate pe timpul deplasării</li> <li>— Pe baza constatărilor personale face bilanțul ședinței</li> </ul>
2. Alegerea căii de deplasare și executarea deplasării 60'		<ul style="list-style-type: none"> <li>— Adună detașamentul</li> <li>— Anunță problema de învățat</li> <li>— Dă semnalul de marcare a inamicului în retragere</li> <li>— Urmărește modul de deplasare și obținerea al călăuzei</li> </ul>

1. Cunoașterea localității și împrejurimilor acesteia. Darea misiunii călăuzei. 25'		<ul style="list-style-type: none"> <li>— Adună detașamentul la nord <b>DRAJNA</b> și anunță problema de învățat</li> <li>— Numeste 2—3 tineri să descrie localitatea și drumurile din împrejurimile acesteia</li> <li>— Expune situația tactică</li> <li>— Numeste pe rând tineri în rolul călăuzei și-i întreabă cum ar proceda în situația călăuzei</li> <li>— Numeste o grupă care va marca subunitatea ce va fi însoțită de către călăuză</li> <li>— Dă misiunea călăuzei</li> <li>— Numeste 2—3 tineri pentru a marca acțiunile de retragere a inamicului</li> </ul>
--	--	---

COMANDANTUL  
DETAȘAMENTULUI  
(semnătura)

**INDICAȚII METODICE PRIVIND ORGANIZAREA  
ȘI DESFĂȘURAREA ȘEDINTELOR DE INSTRUCȚIE  
TACTICĂ**

Instrucția tactică constituie o categorie principală de pregătire, în cadrul căreia se înmănunchează cunoștințele, mișcările și acțiunile însușite de către tineri la celelalte categorii de pregătire și are ca scop de a da acestora unele noțiuni generale necesare îndeplinirii îndatoririlor ce le revin într-o situație reală.

Ședințele de instrucție tactică se organizează și se desfășoară, în teren, avînd un pronunțat caracter practic.

Comandantul de detașament trebuie să fie bun executant al mișcărilor (acțiunilor) la instrucția tactică și să cunoască în mod deosebit organizarea și conducerea ședințelor și exercițiilor de la această categorie de pregătire.

În principiu, pentru pregătirea și desfășurarea ședințelor de instrucție tactică, comandantul de detașament execută următoarele activități:

— în zilele premergătoare ședinței, studiază materialul bibliografic, întocmește planul conspect, instruieste tinerii care urmează să marcheze acțiunile inamicului precizînd și semnalele la care aceștia vor acționa, ia măsuri pentru asigurarea bazei materiale necesare;

— în ziua desfășurării ședinței:

- instalează (dispune), ajutat de comandanții de grupe, țintele și tinerii care marchează acțiunile inamicului;
- anunță tema, scopul și problemele de învățat;
- verifică, prin întrebări, în ce măsură tinerii și-au însușit cunoștințele anterioare;
- conduce teme (exercițiile), prevăzute la instrucția tactică;
- la terminarea ședinței, face un scurt bilanț concluzionînd asupra principalelor învățăminte rezultate și cum au fost însușite mișcările (acțiunile) de către tineri.

Pentru învățarea și demonstrarea unor mișcări (acțiuni) comandantul de detașament folosește ca ajutoare comandanții de grupe instruiți în acest sens, tineri care înțeleg mai ușor aceste mișcări (acțiuni).

Pentru îndreptarea greșelilor în executarea mișcărilor (acțiunilor), la instrucția tactică comandantul de detașament procedează astfel:

- greșelile le arată individual;
- arată mișcarea (acțiunea) executată greșit și apoi arată executarea corectă a acesteia, însoțită de explicații;
- ordonă ca tînărul care a executat greșit mișcarea (acțiunea) să repete pentru a-și însuși executarea corectă a acesteia.

În continuare se prezintă unele variante de organizare și conducere a exercițiilor de instrucție tactică.

**TEMA: NOȚIUNI ȘI PROCEDEE PRACTICE PRIVIND  
ÎNDEPLINIREA MISIUNILOR DE CERCETAȘ**

**Exercițiul 1. Cercetarea**

Pe baza conținutului exercițiului comandantul de detașament stabilește următoarele probleme de învățat:

- metode și procedee de cercetare. Situații în care se execută cercetarea;
- pregătirea cercetașilor pentru plecarea în misiune și primirea misiunii;
- modul de cercetare a diferitelor detalii de planimetrie, forme de relief și obiecte din teren.

Alegerea terenului pe care urmează să se desfășoare exercițiul are un rol important în învățarea acțiunilor cercetașului.

Terenul ales trebuie să prezinte forme de relief variate (dealuri, văi) și un număr suficient de obiecte (case izolate, poduri, păduri etc.).

Din punct de vedere material exercițiul trebuie să fie asigurat cu ținte diferite, indicatoare, fanioane, panouri etc.

**La prima problemă de învățat**

„Metode și procedee de cercetare. Situații în care se execută cercetarea“, comandantul de detașament explică tinerilor într-un timp cit mai scurt care sînt procedeele de cercetare, precum și situațiile în care se execută aceasta.

**La problema a doua de învățat**

„Pregătirea cercetașilor pentru plecarea în misiune și primirea misiunii“

Comandantul de detașament arată demonstrativ cu explicații modul în care se execută pregătirea cercetașilor pentru plecarea în misiune. În continuare expune situația tactică

„Inamicul în curs de retragere spre nord opune rezistențe succesive pe căile de retragere. Detașamentul nostru, împreună cu alte formațiuni de apărare, execută cercetarea pe direcția **BISTRITA — SATUL NOU**, pentru a stabili dacă pe această direcție, sînt rămase elemente de rezistență ale inamicului.“

Pe timpul executării acestei probleme de către tineri, comandantul de detașament urmărește dacă cercetașii și-au însușit misiunea și s-au pregătit corect pentru executarea ei.

La problema a treia de învățat

„Modul de cercetare a diferitelor detalii de planimetrie, forme de relief și obiecte din teren“

Comandantul de detașament explică și prezintă demonstrativ tehnica cercetării diferitelor detalii de planimetrie, forme de relief, obiecte din teren și dă următoarea misiune:

„Este posibil ca **DEALUL MARE** să fie ocupat de unele elemente ale inamicului. Tînărul.....cercetaș șef și tînărul.....cercetaș, cercetați dacă pe **DEALUL MARE** se găsește inamic. Semnale: **ÎNAINȚATE (DRUM LIBER)** mîna stîngă ridicată în sus, apoi lăsată în direcția de mișcare, la înălțimea umărului; **am descoperit inamicul** — arma ridicată deasupra capului.“

Numește un comandant de grupă în rolul cercetașului șef (pregătit din timp) și pe cel mai bine instruit dintre tineri în rolul cercetașului; prezintă model cum trebuie să se acționeze pentru cercetarea înălțimii, dînd următoarele explicații:

— detașamentul din care fac parte cei doi cercetași a ocupat o poziție favorabilă la marginea de nord localitatea **BISTRITA**;

— cercetașul se apropie de **DEALUL MARE** în ascuns folosind acoperirile și denivelările terenului, cercetașul șef deplasîndu-se la 50—100 m înapoia acestuia;

— la 100—200 m de înălțime, cercetașul șef se oprește într-un loc favorabil pentru a putea observa și sprijini acțiunea cercetașului care va acționa așa cum se arată în capitolul 4 pag. 79.

Pe timpul prezentării acțiunii model, detașamentul se deplasează astfel ca să poată observa acțiunile cercetașilor care acționează și să audă explicațiile care se dau.

Numește tinerii să acționeze pe rînd ca cercetași.

Pe timpul execuției comandantul de detașament urmărește dacă cercetașii și-au însușit misiunea și acționează corect la cercetarea obiectului.

În situația că între obiectele alese pentru cercetare există văi, tufărișuri etc., comandantul de detașament execută și cercetarea acestora.

La cercetarea unei văi, cercetașul merge pe fundul ei, iar cercetașul șef pe margine și mai înapoi, fiind gata să acționeze oportun cu mijloacele aflate asupra sa, în sprijinul acestuia.

Folosind același procedeu metodic, comandantul de detașament învață pe tineri tehnica cercetării unei clădiri, unui tufăriș sau crîng mic și a unui pod peste un curs de apă.

#### TEMA: NOȚIUNI ȘI PROCEDEE PRACTICE PRIVIND ÎNDEPLINIREA MISIUNII DE OBSERVATOR

##### Exercițiul: Observarea

La acest exercițiu comandantul de detașament poate stabili următoarele probleme de învățat:

— noțiuni privind observarea. Alegerea, ocuparea și amenajarea postului de observare;

— primirea misiunii de observare și modul cum se raportează datele obținute pe timpul observării.

Exercițiul se desfășoară după ce în prealabil tinerii au executat tema de la orientarea turistică „Procedee simple de măsurare în teren și aprecierea distanțelor“.

La stabilirea terenului pentru desfășurarea exercițiului se va ține seama ca acesta să ofere cît mai multe posibilități pentru alegerea locului postului de observare (înălțimi, copaci, căpițe de paie și fin, clădiri etc.), care să permită ca observarea să se execute pe o adîncime de aproximativ 800—1 000 m.

##### Prima problemă de învățat

„Noțiuni privind observarea. Alegerea, ocuparea și amenajarea postului de observare“

Comandantul de detașament arată unele generalități privind alegerea, ocuparea și amenajarea postului de observare.

Explică tinerilor că în cadrul fiecărei subunități (formațiuni) se numesc observatori.

În funcție de configurația terenului, de acoperirile existente și obiectele din zonă, la această problemă comandantul de detașament arată locurile unde se pot organiza și amenaja posturile de observare (în șanț, în copac, într-o căpiță de paie, fin, în podul unei case etc.), folosind comandantii de grupă sau chiar tineri din cei mai bine instruiți.

După ce arată modul cum se alege și ocupă postul de observare, comandantul de detașament ordonă tinerilor să treacă la efectuarea practică a operațiunilor respective și urmărește modul cum aceștia le execută, făcând observațiile necesare.

La terminarea exercițiului, comandantul de detașament controlează fiecare post de observare și împreună cu tinerii poartă discuții în legătură cu modul de amenajare a acestora, scoțind în evidență atât constatările pozitive cât și cele negative.

#### A doua problemă de învățat

„Primirea misiunii de observator și modul cum se raportează datele obținute pe timpul observării“

Comandantul de detașament dă misiunea observatorului în care precizează:

- reperele și distanțele pînă la acestea;
- câteva date despre inamic și despre trupele proprii;
- timpul cînd trebuie să fie gata pentru îndeplinirea misiunii.

Observator, tînărul....., veți alege, ocupa și amenaja un post de observare pe „**DEALUL VIILOR**“ între pomul rotat și drumul natural.

Sector de observare: dreapta, pomul rotat — casa izolată; stînga, grupul de boscheți — fîntîna cu cumpănă. În special observați pe direcția reperelor 1, 3 și 5.

Veți raporta imediat cele observate în sectorul incredințat. Mă găsesc la.....

Precizează în teren zonele de observare:

- zona apropiată: pînă la reper 6, tufărișul;
- zona mijlocie: liziera de sud a **Pd. SARULUI**, reper 3;
- zona îndepărtată: reper 1, reper 2.

Arată modul cum se execută observarea începînd cu zona îndepărtată și terminînd cu zona apropiată. În cadrul acțiunii model, comandantul de detașament arată și câteva exemple de raportare a celor văzute (observate).

## PARTEA A PATRA INSTRUCȚIA DE FRONT

### Capitolul 1

#### FORMAȚIILE ȘI COMENZILE. CONDUCEREA SUBUNITĂȚILOR. GRADELE MILITARE



##### I. DEFINIȚII ȘI NOȚIUNI

1. **Formație** — dispunerea tinerilor, a grupelor, detașamentelor și centrelor de pregătire, cu sau fără armament, în ordinea stabilită.

Formațiile sînt de adunare și de marș.

Formațiile de adunare pot fi: în linie, în linie de subunități\* în coloană, în coloană și în careu.

Formațiile de marș pot fi: în coloană cîte unu, cîte doi, cîte trei (sau mai mulți).

2. **Front** — partea formației spre care tinerii sînt orientați cu fața.

3. **Spatele formației** — partea opusă frontului.

4. **Centru** — partea de mijloc a formației.

5. **Flanc** — extremitatea dreaptă sau stîngă a unei formații (flancul drept sau flancul stîng). La întoarcerea formației la stînga împrejur, denumirile flancurilor nu se schimbă.

6. **Lățimea formației** — distanța între flancuri.

7. **Adîncimea formației** — distanța dintre primul rînd (primul tînăr) și ultimul rînd (ultimul tînăr).

8. **Distanța** — depărtarea dintre cei doi tineri, dispuși unul înapoia celuilalt sau depărtarea între două subunități, dispuse una înapoia celeilalte.

9. **Interval** — depărtarea pe linia frontului dintre doi tineri sau dintre două subunități.

10. **Rînd** — dispunerea a doi sau mai mulți tineri așezați unul lingă altul, avînd umerii pe aceeași linie. La formația

\* Prin subunități se înțeleg grupele, detașamentele și centrele de pregătire a tineretului pentru apărarea patriei.

pe două sau mai multe rânduri, tinerii unui rând sînt dispuși înapoia altui rând la o lungime de braț. Rîndurile se numesc întii, al doilea etc. Dacă un tînăr iese din rîndul din față, locul său îl ocupă tînărul dinapoia lui, dispus în rîndul din spate.

11. **Șir** — dispunerea tinerilor unul înapoia celuilalt. La formațiile în care tinerii sînt dispuși pe două sau mai multe rînduri, șirul în care tînărul din rîndul al doilea sau din rîndurile următoare lipsește este șir incomplet; la formațiile de adunare în coloană și de marș, ultimul rînd poate rămîne incomplet.

Cînd formația pe două rînduri se întoarce la stînga împrejur, tînărul șirului incomplet trece în rîndul din față.

12. **Bază** — tînărul (subunitatea) numit de comandant, față de care se adună (aliniază) ceilalți tineri (subunități), în formația de pe loc.

13. **Direcțional** — tînărul (subunitatea) numit de comandant, după care își coordonează deplasarea ceilalți tineri (subunități).

14. **Formația de adunare în linie** poate fi cu intervale normale sau cu intervale mărite.

**Cu intervale normale** — tinerii din rînduri sînt dispuși pe linia frontului, unul lingă altul, la intervale între coate egale cu lățimea unei palme.

**Cu intervalele mărite** — tinerii din rînduri sînt dispuși pe linia frontului, la intervale indicate de comandant prin comandă; dacă prin comandă nu s-a indicat numărul de pași, intervalul va fi de un pas.

15. **Coloană** — formația realizată prin dispunerea în adîncime a tinerilor (subunităților) la distanțele stabilite prin ordinul comandantului.

16. **Capul coloanei** — tînărul, rîndul (subunitatea) care se deplasează primul în cadrul coloanei.

17. **Coada coloanei** — tînărul, rîndul (subunitatea) care se deplasează ultimul, încheind coloana.

18. **Careu** — formația realizată prin dispunerea în formă de pătrat a tinerilor (subunităților); trei din laturile formației sînt realizate de tineri (subunități), iar pe latura a patra se așază comandantul subunității.

19. **Adunarea, deplasarea, schimbarea direcției și alte acțiuni** ale subunităților se execută la comenzile și după regulile arătate în capitolele următoare.

## II. CONDUCEREA SUBUNITĂȚILOR

1. **Conducerea subunităților** se realizează prin comenzi și ordine, care se dau de către comandant cu voce sau prin semnale.

2. **În formația de adunare**, locul comandantului subunității izolate este în fața frontului formației, de regulă, la centrul acesteia și la o asemenea distanță, încît să poată comanda și observa modul de executare a comenzilor.

3. **Comanda se împarte în:** comandă prevestitoare și comandă săvîrșitoare; comenzile pot fi și numai săvîrșitoare. Comanda prevestitoare se dă cu voce tare, clar și puțin prelungită.

La comanda prevestitoare, tinerii, dacă se găsesc în formație pe loc, așteaptă cu atenția încordată darea comenzii săvîrșitoare pentru executarea mișcării; dacă sînt în repaus se întorc cu fața spre comandant și iau poziția „drepti”; dacă se găsesc în marș trec la pasul de defilare.

**Comanda săvîrșitoare** (în manual este tipărită cu litere majuscule) se dă în continuarea comenzii prevestitoare, după o mică pauză, cu voce mai puternică, scurt și energic. După darea comenzii săvîrșitoare urmează imediat executarea ei, energic și precis.

Pentru a atrage atenția subunității sau a tinerilor, în comanda prevestitoare comandantul spune denumirea subunității sau numele tînărului, de exemplu: „**Detășament (grupă) — STAI**”; sau „**Tînărul Popescu Ion la stînga împrejur**.”

La instrucție, cînd execută și își comandă individual o mișcare (poziție), tînărul își dă comanda fără a spune numele, de exemplu: „**La stîn-GA**.”

Pozițiile și mișcările, cu sau fără armă, se pot învăța, executîndu-se descompus. În acest caz, în comandă, timpii sau mișcările se înlocuiesc cu numere care constituie partea săvîrșitoare a comenzii. De exemplu: „**Tînăr la dreapta — UNU, DOI**.”

Cînd comenzile se transmit prin semnal se dă în prealabil semnalul „**ATENȚIUNE**”; primirea comenzii prin semnal se confirmă prin repetarea lui.

4. Pentru a anula sau a înceta executarea unei mișcări (mod de acțiune) se dă comanda: „**LA LOC COMANDA**.” La această comandă se reia poziția (modul de acțiune) inițială.

5. Centrul de pregătire, detașamentul și grupa se adună în vederea începerii programului de instrucție — de regulă — în linie (centrele se pot aduna și în linie de detașamente în coloană), iar pentru predarea unor ședințe (exerciții) se pot aduna și în careu.

În unele situații, de exemplu pe timpul pregătirii pentru defilare, tinerii se pot aduna și în coloană, câte 6—10 rânduri (șiruri) și mai multe. În acest caz în organizarea detașamentelor se ține seama de înălțimea tinerilor (cei mai înalți în flancul drept al formației sau în capul coloanei).

## Capitolul 2

### ÎNSUȘIREA CODULUI DE SEMNALE, CUNOAȘTEREA GRADELOR MILITARE

#### I. CODUL DE SEMNALE

Conducerea subunităților (formațiunilor de tineret) se realizează prin comenzi și ordine, care se dau de către comandanți cu voce tare, sau prin semnale. În anumite cazuri și în special pe câmpul de luptă, conducerea subunităților (formațiunilor de tineret) nu mai este posibilă prin voce, ci numai prin semnale. Pentru înțelegerea clară de către fiecare tînăr a comenzilor sau ordinelor transmise prin semnale, se impun învățarea și însușirea codului de semnale, prevăzut în Anexa Nr. 8.

#### ✓ II. GRADELE MILITARE

În armata Republicii Socialiste România ierarhia gradelor și funcțiilor militare este stabilită prin legi, statute și alte documente.

După gradele pe care le poartă, militarii se împart astfel: soldați; gradați; subofițeri; maiștri militari; ofițeri: inferiori, superiori; generali și amirali; mareșali.

Gradele militare și ordinea lor ierarhică sînt următoarele:

1. Pentru soldați: soldat.
2. Pentru gradați: fruntaș; caporal; sergent.
3. Pentru subofițeri: sergent-major; plutonier; plutonier-major, plutonier-adjutant.
4. Pentru maiștri militari: maestru militar clasa a IV-a; clasa a III-a; clasa a II-a; clasa I; maestru militar principal.
5. Pentru ofițeri:  
Ofițeri inferiori: sublocotenent; locotenent; locotenent major; căpitan, căpitan-locotenent pentru marina militară.  
Ofițeri superiori: maior, căpitan de rangul III pentru marina militară; locotenent-colonel, căpitan de rangul II pentru marina militară; colonel, căpitan de rangul I pentru marina militară.  
Generali și amirali: general-maior, contraamiral pentru marina militară; general-locotenent, viceamiral pentru marina militară; general-colonel, amiral pentru marina militară; general de armată.

Mareșali.

## Capitolul 3

### INSTRUCȚIA DE FRONT FĂRĂ ARMĂ

#### 1. Poziția „Drepti”

a) Poziția „drepti” este poziția fundamentală; ea este naturală, fără încordare; tînărul stă în picioare, drept, cu greutatea trunchiului lăsată deopotrivă pe ambele picioare, cu genunchii întinși fără a fi încordați, cu călcăile pe aceeași linie și apropiate; cu virfurile picioarelor pe linia frontului și depărtate în mod egal la lățimea de o talpă; cu abdomenul tras, cu pieptul puțin ridicat, cu umerii trași înapoi, pe aceeași linie și la aceeași înălțime, cu corpul aplecat din glezne ușor înainte; cu brațele lăsate în jos de-alungul corpului, cu palmele întinse, dar neîncordate, atingînd cu degetul mijlociu cusătura pantalonului, iar coatele pe linia corpului; cu capul drept, cu bărbia ușor trasă în jos, cu privirea îndreptată înainte (fig. 28 a, b).

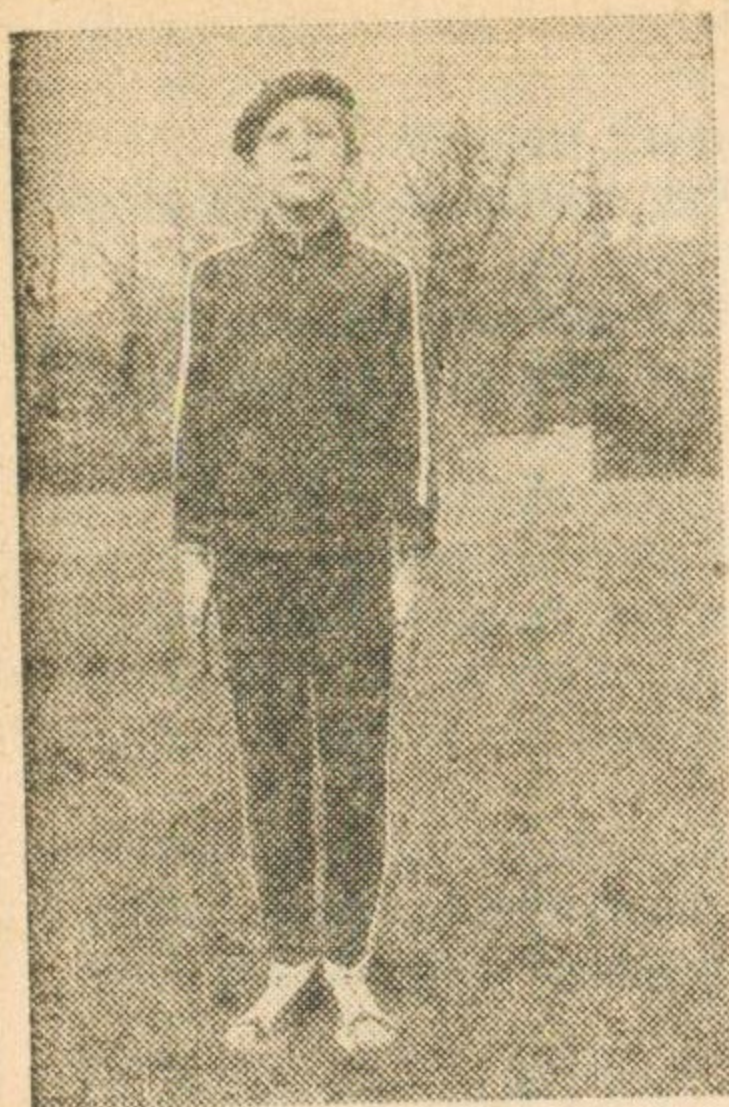


Fig. 28 Poziția „drepti” văzută:  
a — din față; b — din profil.

b) Poziția „drepti” se ia:

— de către tineri, la comanda: „**Tinăr — DREPTI**” sau la comanda: „**Grupă (detașament, centru) — DREPTI**”. La comanda prevestitoare tinărul, aflându-se în poziția „pe loc repaus,” întărește mușchii piciorului stâng, ridică puțin călciiul, fără ca vârful piciorului să părăsească terenul și, fără să schimbe poziția corpului, lasă greutatea corpului pe piciorul drept și întinde în același timp palmele. La comanda săvârșitoare tinărul duce cu repeziune piciorul stâng lângă cel drept și ia poziția „drepti”;

— de către tinerii aflați în afara formației, la comanda: „**Grupă (detașament, centru) — în linie — ADUNAREA**”; după ce s-au adunat în fugă în formația normală de adunare și s-au aliniat, tinerii iau poziția „drepti”, pînă la o nouă comandă;

— de către tinerii care se găsesc în afara formației sau în încăpere, la comanda: „**ATENȚIUNE**.” La această comandă tinerii se întorc cu fața către comandant (superior), iau poziția „drepti” (dacă sînt acoperiți salută), pînă la primirea altei comenzi.

## 2. Poziția „Pe loc repaus”

Poziția „pe loc repaus” se ia la comanda: „**TINĂR — pe loc — REPAUS**” sau la comanda: „**Grupă (detașament, centru) — pe loc — REPAUS**.” La această comandă, tinărul duce cu vioiciune piciorul stîng înainte și în direcția vârfului piciorului, punîndu-l pe pămînt (cu călciiul la înălțimea vârfului piciorului drept); mîinile se țin libere pe lîngă corp (fig. 29 a, b).

În poziția „pe loc repaus” tinărul poate să-și aranjeze ținuta, să folosească batista, fiindu-i interzis să vorbească, să părăsească formația sau să strice alinierea; el va continua să fie atent pentru a auzi comenzile (a vedea semnalele) date de comandant.

În caz că stă mai mult timp în poziția „pe loc repaus,” tinărul poate schimba piciorul scos înainte cu celălalt picior, fără a strica alinierea.



Fig. 29 Poziția „pe loc repaus” văzută:  
a — din față; b — din profil.

### 3. Descoperirea și acoperirea

Descoperirea și acoperirea se execută la comandă sau fără comandă.

Descoperirea la comandă se execută când tinerii sînt în formație, de exemplu: la inspecție, cînd se verifică modul cum tinerii își îngrijesc părul, la dispunerea tinerilor în formație după înălțime etc.; acoperirea se execută după terminarea acestor activități.

Descoperirea fără comandă se execută cînd tinerii sînt în afara formației, de exemplu: înainte de intrarea într-o încăpere, la trecerea unei procesiuni funebre pînă ce a trecut carul mortuar; acoperirea fără comandă se execută după ieșirea din încăpere, după trecerea carului mortuar.

#### a) Descoperirea

La comanda: „**Tînăr—descoperi-RITĂ**” sau la comanda: „**Grupă** (detașament, centru) — **descoperi-RITĂ**” tînărul, luînd poziția „drepti”, scoate cu mîna dreaptă basca (căciula) de pe cap și o trece în mîna stîngă, apoi lasă cu repeziciune mîinile în jos.

Basca (căciula) se apucă cu degetul mare în afară și se ține cu partea interioară lipită de corp.

Descoperirea se execută în același fel și fără comandă.

#### b) Acoperirea

La comanda: „**Tînăr—acoperi-RITĂ**” sau la comanda: „**Grupă** (detașament, centru) — **acoperi-RITĂ**” tînărul așază basca (căciula) pe cap cu ambele mîini, apoi lasă cu repeziciune mîinile în jos. Acoperirea se execută în același fel și fără comandă.

### 4. Întoarcerile de pe loc

Întoarcerile de pe loc sînt: la dreapta (stînga), jumătate la dreapta (stînga) și la stînga împrejur.

a) La comanda: „**Tînăr—la dreapta-TA** (jumătate la dreapta-TA)” sau la comanda: „**Grupă** (detașament, centru), **la dreapta-TA** (jumătate la dreapta-TA)”, tînărul se întoarce energic cu un sfert de cerc (o jumătate de sfert de cerc), pe călcîiul piciorului drept și pe vîrfurile piciorului stîng, avînd piciorul dinapoi întins și cu călcîiul puțin ridicat (timpul unu), apoi duce scurt piciorul dinapoi lîngă celălalt (timpul doi).

b) La comanda: „**Tînăr — la stînga-TA** (jumătate la stînga-TA)” sau la comanda: „**Grupă** (detașament, centru) — **la stînga-TA**”, tînărul se întoarce energic cu un sfert de cerc (jumătate de sfert de cerc), pe călcîiul piciorului stîng și pe vîrfurile piciorului drept, avînd piciorul dinapoi întins și cu călcîiul puțin ridicat (timpul unu), apoi duce scurt piciorul dinapoi lîngă celălalt (timpul doi).

c) La comanda: „**Tînăr — la stînga împrejur-JUR**” sau la comanda: „**Grupă** (detașament, centru) — **la stînga împrejur-JUR**”, tînărul se întoarce energic cu fața înapoi, pe călcîiul piciorului stîng și pe vîrfurile piciorului drept (timpul unu); apoi duce scurt piciorul drept lîngă cel stîng (timpul doi).

Întoarcerile se execută cu vioiciune în doi timpi; la timpul unu tînărul se întoarce energic, păstrînd poziția corectă a corpului, fără a îndoi genunchii; în pauza dintre timpul unu și timpul doi, vîrfurile piciorului drept (stîng, cînd se execută întoarcerea la dreapta) nu se ridică de pe pămînt; greutatea corpului se lasă pe piciorul dinainte (revine în poziția „drepti”). La întoarceri, brațele se pot mișca puțin pentru menținerea echilibrului.

### 5. Mersul

Mersul se execută în pas de manevră, în pas viu, în pas de defilare, în pas alergător și în fugă.

#### a) Pasul de manevră

Pasul de manevră este folosit în mersul normal al tînărului cînd merge izolat sau în formație. Lungimea lui este de 50—60 cm, iar viteza normală de mers este de 110 pași pe minut. Cînd viteza de mers este de 120 pași pe minut pasul de manevră se mai numește și pas viu. Începerea mișcării se execută la comanda: „**Tînăr — înainte — MARȘ**” — sau la comanda: „**Grupă** (detașament, centru) — **înainte-MARȘ**”. Dacă este necesar, în comandă se indică și direcția sau locul de ajungere a grupei (detașamentului, centrului).

La comanda prevestitoare tînărul apleacă puțin corpul înainte, lasă greutatea lui mai mult pe piciorul drept și, păstrîndu-și echilibrul, este gata pentru începerea deplasării.

La comanda săvîrșitoare tînărul pornește cu piciorul stîng în direcția ordonată, executînd trei pași de defilare, după care continuă mersul în pas de manevră; ține capul drept,



## 6. Pasul de defilare

cu privirea înainte, pieptul puțin ridicat, iar mâinile se mișcă în mod natural pe lângă corp.

La comanda: „Grupă (detașament, centru) — fără cadență — MARS” tinărul poate merge fără cadență și își poate aranja ținuta. Nu sînt permise ieșirea din formație și vorbirea fără aprobarea comandantului.

### b) Schimbarea direcției de mers

Schimbarea direcției de mers, menținînd formația avută, se execută la comanda: „Tinăr (grupă, detașament, centru) ocolire la dreapta (stînga, stînga împrejur) — MARS” (dacă este necesar în comandă se indică și direcția). La comanda săvîrșitoare tinărul (grupa, detașamentul, centrul) execută ocolirea la dreapta (stînga, stînga împrejur) și continuă mersul.

Cînd se execută ocolirea la dreapta (stînga, stînga împrejur) cu formația în coloană, la comanda săvîrșitoare ocolirea se execută de primul rînd, celelalte rînduri urmează direcția de mers și se întorc succesiv, pe măsură ce ajung pe linia pe care s-a întors primul rînd.

### c) Deplasarea lateral a tinărului (formației)

Deplasarea laterală cu cîțiva pași cînd formația se găsește pe loc se execută la comanda: „Tinăr (grupă, detașament, centru) doi, (trei patru etc.) pași lateral spre dreapta (stînga) — MARS.” La această comandă tinărul execută pașii ordonați lateral spre dreapta (stînga), alăturînd piciorul după fiecare pas lângă celălalt. Poziția capului (privirea) este îndreptată de-a lungul formației, în direcția deplasării, pînă cînd tinărul se oprește, se aliniază și ia poziția „drepti.”

### d) Deplasarea înainte (înapoi) a tinărului (formației)

Deplasarea înainte (înapoi) cu cîțiva pași cînd formația se găsește pe loc se execută la comanda: „Tinăr (grupă, detașament, centru) un (trei, cinci, șapte) — pas (pași) înainte (înapoi) — MARS.” La această comandă tinărul (grupa, detașamentul, centrul), execută pasul (pașii) ordonat (la deplasarea înainte — în pas de defilare) și se oprește în poziția „drepti.”

Pe timpul deplasării cu cîțiva pași lateral sau înapoi, cînd formația se găsește pe loc, brațele nu se mișcă.

Pasul de defilare se execută: la comandă, la defilare, la darea onorului din mers, la prezentarea tinărului în fața comandantului și la plecarea din fața acestuia, înainte și după întoarcerile din mers, la pornire și înainte de oprire, la comenzile prevestitoare date în timpul mersului și la ieșirea și înapoierea din și în formație a tinerilor — dacă în comandă nu s-a indicat „pas alergător” sau „fuga”. Lungimea pasului de defilare este de 50—60 cm, iar viteza normală de mers este de 112—114 pași pe minut.

Pasul de defilare se execută la comanda: „Tinăr — pas de defilare-MARS” sau la comanda: „Grupă (detașament, centru) — pas de defilare-MARS”.

La comanda prevestitoare tinărul apleacă puțin corpul înainte, lasă greutatea lui mai mult pe piciorul drept și își păstrează echilibrul.

La comanda săvîrșitoare tinărul duce energie piciorul stîng înainte cu o ușoară îndoire a genunchiului, cu vârful bine întins și-l ridică la 20—25 cm de pămînt; pune cu tărie toată talpa piciorului pe pămînt, ridicînd în același timp piciorul drept de pe pămînt; apleacă ușor corpul înainte, iar brațele le mișcă din umăr pe lângă corp, în mod natural,



Fig. 30. Pasul de defilare.

avind palmele întinse; coatele sînt indoite în așa fel, ca palmele să fie în poziție oblică față de corp, să se ridice pe rînd, la un lat de palmă mai sus de cureaua pantalonului și la o depărtare de un lat de palmă de corp, apoi se lasă alternativ în jos și spre înapoi — cît permite, fără forțare încheietura umărului. Pe timpul executării pasului de defilare capul și corpul se țin drept, privirea îndreptată înainte (fig. 30).

La comanda: „Pas de manevră -MARSȘ“ tinărul (grupa, detașamentul, centrul) reia pasul de manevră.

### 7. Pasul alergător

Pasul alergător se întrebuintează pentru deplasarea cu repeziciune. Lungimea lui este de 65—75 cm, iar viteza normală de mers este de 150—160 pași pe minut.

Se execută la comanda: „Tinăr — pas alergător — MARSȘ“ sau la comanda: „Grupă (detașament, centru) — pas alergător — MARSȘ.“ Dacă este necesar, în comandă se indică și direcția sau locul de ajungere a grupei (detașamentului, centrului).

Cînd deplasarea în pas alergător începe de pe loc, la comanda prevestitoare tinărul apleacă ușor corpul înainte, îndoie brațele astfel ca antebrațele să fie orizontale, coatele —



Fig. 31. Pasul alergător.

puțin înapoi și apropiate de corp, iar pumnii — ușor strînși, cu degetul mare deasupra; la comanda săvirșitoare tinărul pornește cu piciorul stîng și execută pasul alergător, astfel ca picioarele să fie purtate cît mai aproape de pămînt (fără să ridice prea mult genunchii); brațele indoite, se mișcă în mod natural pe lîngă corp, în cadența pasului alergător (fig. 31).

Din mers se trece la pasul alergător, la comanda: „Tinăr — pas alergător — MARSȘ“ sau la comanda: „Grupă (detașament, centru) pas alergător — MARSȘ.“

Comanda săvirșitoare se dă odată cu punerea piciorului stîng pe pămînt; tinărul mai face un pas de manevră (cu piciorul drept) și apoi începe mersul în pas alergător.

Pentru a relua pasul de manevră, se dă comanda: „Tinăr — pas de manevră — MARSȘ“ sau „Grupă (detașament, centru) — pas de manevră — MARSȘ.“

La comanda săvirșitoare, care se dă odată cu punerea piciorului drept pe pămînt, se mai fac doi pași înainte alergînd, iar la al treilea, se reia pasul de manevră, odată cu punerea piciorului stîng pe pămînt.

### 8. Fuga

Fuga se execută ori de cîte ori este necesar să se mărească viteza de mers (în timp scurt sau pe distanțe mici), pe timpul adunării formației sau al ruperii rîndurilor formației. Pasul are o lungime de aproximativ 75 cm, iar viteza normală de deplasare este de peste 240 de pași pe minut. Se execută la comanda: „Tinăr — înainte (înapoi, spre dreapta, spre stînga, pînă la... la mine) — fuga — MARSȘ“ sau la comanda: „Grupă (detașament, centru) — înainte (înapoi, spre dreapta, spre stînga, pînă la... la mine) fuga-MARSȘ“.

La comanda prevestitoare tinărul execută mișcările pregătitoare ca la pasul alergător.

La comanda săvirșitoare tinărul se întoarce în direcția indicată și fuge, fără cadență.

### 9. Oprirea

Oprirea se execută la comanda: „Tinăr-STAI“ sau la comanda: „Grupă (detașament, centru) — STAI“.

Cînd se execută oprirea din pas de manevră, la comanda prevestitoare tinărul trece la pasul de defilare (dacă execută pasul de defilare va continua mersul), iar la comanda săvir-

șitoare, care se dă odată cu punerea piciorului drept pe pământ, tinărul mai face un pas cu piciorul stâng, apoi duce repede piciorul drept lângă cel stâng și se oprește în poziția „drepti”.

Când se execută **oprirea din pas alergător**, la comanda săvârșitoare, care se dă odată cu punerea piciorului stâng pe pământ, tinărul mai face doi pași înainte, după care se oprește în poziția „drepti”.

Când se execută **oprirea din fugă**, la comanda săvârșitoare tinărul se oprește în direcția în care fuge, apoi se întoarce cu fața spre cel care a comandat și rămâne în poziția „drepti”. Dacă prin comandă s-a indicat locul pînă la care tinărul trebuie să fugă, atunci se oprește fără altă comandă, se întoarce cu fața spre cel care a comandat și rămâne în poziția „drepti”.

#### 10. Schimbarea piciorului

La comanda: „**Tinăr, schimbați piciorul — MARS**” sau la comanda: „**Grupă (detașament, centru), schimbați piciorul — MARS**”, tinărul care se află în mers mai face un pas înainte, alături cu repeziciune piciorul din urmă lângă cel dinainte, cu care continuă apoi mersul (în cadrul formației de marș schimbarea piciorului se face individual, cînd este nevoie, fără comandă).

#### 11. Întoarcerile din mers

**Întoarcerile din mers sînt: la dreapta (jumătate la dreapta), la stînga (jumătate la stînga) și la stînga împrejur.**

a) **Întoarcerile din mers la dreapta (jumătate la dreapta) și la stînga (jumătate la stînga)** se execută în doi timpi la comanda: „**Tinăr — la dreapta (jumătate la dreapta), la stînga (jumătate la stînga) — MARS**” sau la comanda: „**Grupă (detașament, centru) la dreapta (jumătate la dreapta) sau la stînga (jumătate la stînga) — MARS**”.

La comanda prevestitoare tinărul execută pasul de defilare, iar la comanda săvârșitoare execută întoarcerea.

Pentru **întoarcerea la dreapta (jumătate la dreapta)** comanda săvârșitoare se dă odată cu punerea piciorului stîng pe pământ; tinărul mai face un pas cu piciorul drept și jumătate de pas cu piciorul stîng (timpul unu) și apoi se întoarce pe virful ambelor picioare, în cadența pasului de manevră

(timpul doi); face apoi trei pași de defilare, începînd cu piciorul drept, în noua direcție, după care reia pasul de manevră.

Pentru **întoarcerea la stînga (jumătate la stînga)** comanda săvârșitoare se dă odată cu punerea piciorului drept pe pământ; tinărul mai face un pas cu piciorul stîng și jumătate pas cu piciorul drept (timpul unu) și apoi se întoarce pe virful ambelor picioare în cadența pasului de manevră (timpul doi); face apoi trei pași de defilare, începînd cu piciorul stîng, în noua direcție, după care reia pasul de manevră.

b) **Întoarcerea la stînga împrejur** se execută în patru timpi la comandă: „**Tinăr — la stînga împrejur — MARS**” sau la comanda: „**Grupă (detașament, centru) la stînga împrejur — MARS**”.

La comanda prevestitoare tinărul execută pasul de defilare.

La comanda săvârșitoare, care se dă odată cu punerea piciorului drept pe pământ, tinărul mai face un pas cu piciorul stîng (timpul unu), jumătate de pas cu piciorul drept, pe care îl duce înainte și puțin spre stînga (timpul doi), se întoarce cu repeziciune la stînga împrejur pe virful ambelor picioare (timpul trei) și după ce socotește (numără) un timp de pauză (timpul patru) continuă deplasarea în noua direcție, prin trei pași de defilare, începînd cu piciorul drept, după care reia pasul de manevră.

La executarea întoarcerilor brațele se mișcă în cadența pasului.

b) Cînd mersul se execută în **pas alergător** întoarcerile și jumătățile de întoarceri la dreapta și la stînga se execută la aceleași comenzi ca și la mersul în pas de manevră, prin întoarcere pe același loc, în doi timpi, în cadența pasului alergător. Întoarcerile la stînga împrejur din pas alergător se execută pe același loc, în patru timpi, în cadența pasului alergător.

#### 12. Salutul militar de pe loc și din mers

Salutul militar este semnul exterior de respect pe care tinerii sînt obligați să îl acorde pe timpul cît se află la pregătirea militară, unii față de alții și în special față de comandanți.

Salutul militar se dă în următoarele situații: cînd se întonează Imnul de Stat al Republicii Socialiste România, Internaționala, imnurile de stat ale altor state, la trecerea Drape-

lului de luptă al unităților militare, la darea raportului, la apropierea și pe timpul trecerii comandantilor și superiorilor, când trece o procesiune funebră însoțită de trupe — până ce a trecut carul mortuar și garda care îl însoțește.

a) **Salutul militar de pe loc** se execută cu vioiciune, astfel: la apropierea comandantului la 5—6 pași, tinărul se întoarce cu fața către acesta, ia poziția „drepti”, și, privind către superior, duce cu vioiciune mâna dreaptă la bască (căciulă), cu degetul mijlociu să atingă partea de jos a acesteia în dreptul templei, palma este întinsă în prelungirea antebrațului, având degetele alăturate, iar cotul în jumătate la dreapta și înainte. Mâna stângă se ține ca la poziția „drepti” (fig. 32).

La întoarcerea capului către comandant mâna dreaptă urmează mișcarea capului.

După trecerea comandantului la 3—4 pași, tinărul întoarce scurt capul înainte și lasă în același timp mâna dreaptă cu repeziune în jos.

Când sînt împreună mai mulți tineri și nu sînt în formație, ei dau salutul ca și în situația când sînt izolați; dacă stau pe loc și comandantul trece prin apropiere la distanță pînă la 20—25 pași, primul care observă pe comandant îi face atenți pe ceilalți, prin cuvîntul „**ATENȚIUNE**”, la care toți

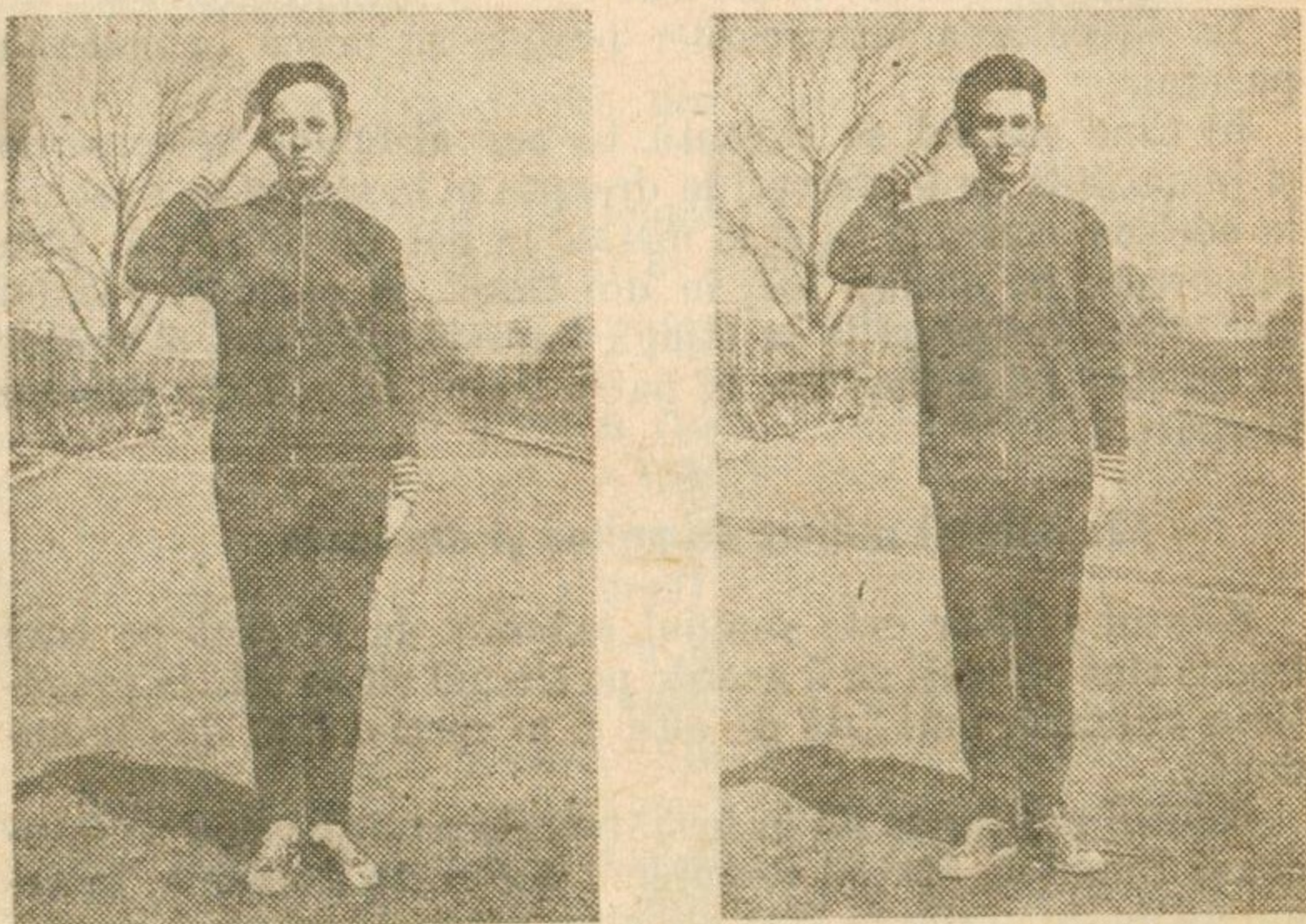


Fig. 32. Salutul militar de pe loc.

tinerii se întorc cu fața spre acesta, iau poziția „drepti” și, dacă sînt acoperiți salută, îl urmăresc cu privirea și lasă mâna în jos după ce comandantul a trecut la 3—4 pași de grupul respectiv. La comanda: „**CONTINUATI**” sau „**PE LOC RE-PAUS**” tinerii reiau activitatea anterioară.

b) **Salutul militar din mers** se execută cu vioiciune, astfel: trecînd pe lîngă comandant sau pe lîngă un tînăr și fiind în afara formației, tinărul salută din mers executînd următoarele mișcări:

— cînd este cu capul acoperit:

— la 5—6 pași de cel pe care-l salută, odată cu punerea piciorului stîng pe pămînt oprește mișcarea mîinilor și, în ritmul pasului de manevră, întoarce repede capul spre cel salutat, privind către acesta;

— duce cu vioiciune mâna dreaptă la bască (căciulă), cu degetul mijlociu atingînd partea de jos a acesteia, în dreptul templei; mâna dreaptă urmează mișcarea capului; palma este întinsă în prelungirea antebrațului, avînd degetele alăturate, iar cotul în jumătate la dreapta și înainte;

— mâna stîngă se ține în jos, întinsă, fără a lipi însă palma de coapsă (fig. 33);

— după ce trece de cel salutat, la 2—3 pași, odată cu punerea piciorului stîng pe pămînt, tinărul întoarce scurt capul



Fig. 33. Salutul militar din mers.

înainte, apoi lasă mina dreaptă în jos cu repeziciune și continuă mersul.

— când este cu capul descoperit:

— la 5—6 pași de cel pe care îl salută, odată cu punerea piciorului stîng pe pămînt, oprește mișcarea mîinilor, ținîndu-le în jos, fără a lipi însă palmele de coapse, întoarce repede capul spre cel salutat privind spre acesta și continuă mersul;

— după ce a trecut la 2—3 pași de cel salutat, odată cu punerea piciorului stîng pe pămînt, tînărul întoarce repede capul înainte și continuă mersul.

c) Salutul militar în diferite cazuri:

— când vine dinapoia celui pe care îl salută și trebuie să-l depășească, tînărul începe salutul odată cu executarea primului pas cu piciorul stîng din depășire a comandantului (superiorului) și termină când a trecut cu 2—3 pași de acesta;

— dacă tînărul se deplasează în pas alergător, întilnindu-se cu comandantul (superiorul), la apropierea de acesta la 10—15 pași, continuă deplasarea în pas de manevră, își aranjează ținuta și salută începînd de la 5—6 pași; după ce trece de comandant la 2—3 pași reia pasul alergător;

— dacă tînărul are mina dreaptă ocupată, trece obiectul în mîna stîngă și salută cu mîna dreaptă; dacă are ambele mîini ocupate sau mîna dreaptă imobilizată, execută salutul prin întoarcerea capului spre comandant (superior);

— în cazul cînd întilnește o unitate cu Drapelul de luptă, tînărul se oprește cu fața spre acesta și salută pînă ce a trecut Drapelul de luptă;

— cînd întilnește o procesiune funebră însoțită de trupe, tînărul se oprește cu fața spre aceasta și salută pînă ce a trecut carul mortuar și garda care îl însoțește; cînd întilnește o procesiune funebră neînsoțită de trupe, tînărul se descoperă pe timpul trecerii carului mortuar.

13. Ieșirea tînărului din formație, prezentarea în fața comandantului (superiorului). Raportarea despre executarea ordinelor și intrarea în formație

Ieșirea tînărului din formație se execută la comanda: „Tînărul (al treilea etc.) din flancul drept (stîng) în fața formației la ... pași... — MARȘ” sau „Tînărul Florin Andrei la mine pas alergător (fuga) — MARȘ”.

Auzindu-se chemat, tînărul ia poziția „drepti” și răspunde: „ordonafi”, iar la comandă iese din formație potrivit indicațiilor date.

a) Dacă i se ordonă să iasă în fața formației, tînărul din rîndul întii al formației iese în pas de defilare, executînd numărul de pași indicați, se oprește și se întoarce cu fața spre frontul formației.

b) Dacă i se comandă „la mine”, tînărul din rîndul întii al formației, făcînd 1—2 pași de defilare drept înainte, se întoarce din mers în direcția comandantului (superiorului), se apropie în mersul indicat în comandă, pe drumul cel mai scurt; la 6—8 pași de comandant (superior), execută pasul de defilare, se oprește la 3—4 pași de acesta, salută și raportează, de exemplu: „Tovarășe comandant m-am prezentat la ordinul dumneavoastră”, după care lasă mina dreaptă în jos.

c) Dacă tînărul iese din rîndul al doilea al formației (în caz că subunitatea este adunată în linie pe trei rînduri), tînărul dinapoia sa face un pas înapoi și apoi un pas lateral spre dreapta; după ce a trecut tînărul care iese din formație, își reocupă locul, executînd un pas lateral spre stînga și apoi un pas înainte; tînărul care iese din formație se întoarce la stînga împrejur și ocolește subunitatea pe la flancul stîng.

d) Dacă tînărul iese din ultimul rînd al formației, la comanda de ieșire face un pas înapoi, se întoarce la stînga, ocolește formația pe la flancul stîng și se prezintă unde i s-a ordonat.

e) Dacă tînărul iese din formația în coloană cîte doi sau cîte trei, el iese în direcția celui mai apropiat flanc de locul unde i s-a ordonat să se prezinte, executînd, în prealabil, întoarcerea la dreapta (stînga). Dacă lingă el se află alt tînăr, acesta va executa un pas lateral cu piciorul stîng și apoi un pas înapoi, pentru a lăsa să treacă tînărul care iese din formație, după care își reocupă locul.

f) Dacă tînărul a primit un ordin pe care urmează să-l execute, la cererea comandantului (superiorului) răspunde: „Tovarășe comandant, am înțeles să... (repetă ordinul)”. Dacă nu este necesar să repete conținutul ordinului primit, tînărul răspunde numai „Am înțeles”. Primind permisiunea să plece sau comanda: „Tînărul Florin Andrei în formație—MARS” sau „Pas alergător (fuga) — MARS”, tînărul salută, lasă mina în jos, face o întoarcere în partea cea mai convenabilă, fără a se întoarce însă cu spatele la comandant (superior), pleacă

executînd trei pași de defilare și continuă apoi mersul în pas de manevră (pas alergător sau fuga), așa cum s-a indicat prin comandă.

Dacă la primirea permisiunii de a pleca sau la darea comenzii pentru intrarea în formație tînărul se află în poziția „pe loc repaus“, acesta ia mai întîi poziția „drepti“, salută și apoi pleacă.

g) În cazul cînd este chemat, cînd se prezintă sau cînd dorește să raporteze ceva comandantului (superiorului) care se află într-o încăpere, tînărul procedează astfel: se descoperă, intră în încăpere, se prezintă, de exemplu: „Tovarășe comandant sint...“ (spune numele și prenumele numai în cazul cînd tînărul se prezintă în fața unui superior care nu îl cunoaște) și apoi raportează motivul pentru care a venit.

După executarea ordinului primit, tînărul se prezintă comandantului (superiorului) de la care a primit ordinul și raportează de executarea lui, de exemplu: „Tovarășe comandant, am executat ordinul dumneavoastră“ sau „am raportat (am comunicat) ordinul, am dus raportul la... etc.“

#### Capitolul 4

### INSTRUCȚIA DE FRONT A GRUPEI, DETAȘAMENTULUI ȘI CENTRULUI DE PREGĂTIRE (UNITĂȚII)

#### I. FORMAȚILE DE ADUNARE ȘI DE MARȘ ALE GRUPEI

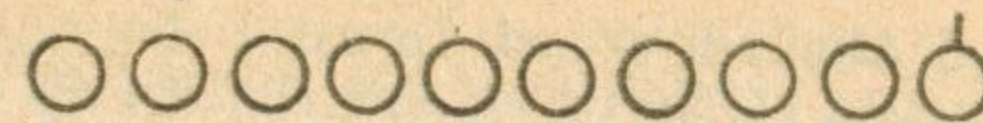
##### 1. Formațiile de adunare

Grupa se adună în linie pe un rînd sau în coloană cîte unul. Formația de adunare în linie pe un rînd este formația normală de adunare a grupei.

a) Pentru adunarea grupei în linie pe un rînd se dau comenzile: „Grupă în linie — ADUNAREA“ sau „Bază, tînărul Georgescu Ion, grupă în linie — ADUNAREA“.

La adunarea grupei în linie pe un rînd, în funcție de locul pe care se găsește comandantul de grupă după darea comenzii, acesta se așază în poziția „drepti“, cu fața în direcția în care se constituie formația; tinerii se îndreaptă în fugă către

Fig. 34 a. Formația de adunare a grupei în linie pe un rînd.



comandant și își iau locul în formație. Intervalul între tineri este de o palmă între coate. După aliniere, tinerii iau poziția „drepti“ (fig. 34 a).

Comandantul de grupă urmărește executarea corectă și cu repeziciune a adunării tinerilor.

În cazul cînd se numește un tînăr ca bază, comandantul de grupă îi dă ordin, de exemplu: „Tînărul Georgescu Ion, la... front... la...“. După primirea ordinului, tînărul se deplasează în fugă pe locul indicat, unde se oprește. Apoi, comandantul de grupă dă comanda: „Bază tînărul Georgescu Ion, grupă în linie — ADUNAREA“. Tînărul numit ca bază ridică mîna stîngă în sus, cu palma întinsă, în prelungirea antebrațului și strigă „Bază“ apoi lasă mîna repede în jos; ceilalți tineri își ocupă cu repeziciune locul în formație, se aliniază către dreapta sau stînga cu pași mărunți și repezi și rămîn în poziția „drepti“.

Dacă după adunare nu urmează să se execute altă mișcare, comandantul de grupă dă comanda: „Grupă pe loc — REPAUS“.

b) Grupa se adună în coloană cîte unu la comenzile: „Grupă, în coloană — ADUNAREA“ sau „Bază tînărul Georgescu Ion, grupă în coloană — ADUNAREA“, la care tinerii se așază unul înapoia altuia, la o lungime de braț.

După sosirea primului tînăr comandantul de grupă execută doi-trei pași înainte, se întoarce la stînga împrejur și verifică adunarea și alinierea grupei, după care își reia locul în formație.

În cazul cînd se numește un tînăr ca bază, comandantul de grupă îi dă ordin, de exemplu: „Tînărul Georgescu Ion la... front la...“. După primirea ordinului tînărul se deplasează în fugă pe locul ordonat, unde se oprește. Apoi comandantul de grupă comandă: „Bază tînărul Georgescu Ion, grupă în coloană — ADUNAREA“. Tînărul numit ca bază ridică mîna stîngă în sus, cu palma întinsă, în prelungirea antebrațului și strigă „Bază“, apoi o lasă repede în jos; ceilalți tineri se așază cu repeziciune unul înapoia altuia, la o lungime de braț. Dacă după adunare nu urmează să se execute altă mișcare, comandantul de grupă comandă: „Grupă, pe loc — REPAUS“.

c) **Alinierea grupei.** În cazul când comandantul de grupă constată că tinerii nu sînt aliniați, dă comanda: „Grupă — **V-ALINIATI**“. La comanda săvîrșitoare toți tinerii, în afară de cel din flancul drept, întorc repede capul spre dreapta și se aliniază cu pași mărunți și repezi, după care, la comanda: „Grupă — **DREPTI**“, iau poziția „drepti“.

În cazul când alinierea se face către stînga, la comanda: „Grupă, spre stînga — **V-ALINIATI**“, toți tinerii, în afară de cel din flancul stîng, întorc repede capul spre stînga și se aliniază cu pași mărunți și repezi, după care, la comandă iau poziția „drepti“.

Alinierea este bună cînd fiecare tînăr, întorcînd capul spre partea în care s-a ordonat alinierea, vede cu ochiul drept (stîng) tînărul din dreapta (stînga) sa, iar cu celălalt ochi întreaga linie a formației.

Cînd grupa este adunată în formație în coloană cîte unu, pentru aliniere se dă comanda: „Grupă, în adîncime—**V-ALINIATI**“; tinerii, prin pași mărunți și repezi, se așază astfel ca să vadă numai pe tînărul din fața lui, menținînd distanța de o lungime de braț.

d) Cînd grupa se găsește în repaus înainte de darea comenzii: „Grupă în linie (în coloană)—**ADUNAREA**“ se comandă: „Grupă- **PREGĂTIREA PENTRU ADUNARE**“.

La această comandă tinerii încetează orice activitate, își aranjează ținuta și sînt atenți la comanda de adunare.

e) **Ruperea rîndurilor** se execută în scopul adunării grupei în altă formație sau în vederea repausului.

Pentru ruperea rîndurilor se dă comanda: „Grupă înapoi (înainte, spre dreapta, stînga, pînă la...) **rupeți rîndurile—MARS** (pas alergător, fuga — **MARS**)“. La comanda săvîrșitoare tinerii se întorc cu repeziciune în direcția indicată (mai puțin la comanda „înainte“), după care se deplasează (cum a fost indicat în comandă), rupînd rîndurile, pînă cînd se comandă: „Grupă-**STAI**“ sau pînă ajung la locul indicat prin comandă; după aceea se opresc, se întorc cu fața la comandant și rămîn în poziția „drepti“ pînă la o nouă comandă.

Cînd ruperea rîndurilor se face în vederea repausului se dau comenzile:

— „Grupă înapoi (înainte, spre dreapta, stînga) în repaus **rupeți rîndurile — MARS**“. La comanda săvîrșitoare tinerii se întorc cu repeziciune în direcția indicată, fac trei pași de

defilare, se opresc, se întorc cu repeziciune cu fața la comandant, iau poziția „pe loc repaus“ și trec în repaus;

— „Grupă înapoi (înainte, spre dreapta, stînga) în repaus **rupeți rîndurile — pas alergător (fuga) — MARS**“. La comanda prevestitoare tinerii execută mișcările pregătitoare ea și la pasul alergător. La comanda săvîrșitoare tinerii se întorc cu repeziciune în direcția indicată, de exemplu la stînga împrejur și se deplasează (cum a fost indicat în comandă) 8—10 pași, rupînd rîndurile, se opresc, se întorc cu repeziciune cu fața la comandant, iau poziția „pe loc repaus“ și trec în repaus.

f) Pentru a se trece din formația de adunare în linie pe un rînd, la formația cu intervalele mărite se comandă: „Grupă, bază tînărul Vasile Ion la...pași, măriți intervalele —**MARS**“.

La comanda săvîrșitoare toți tinerii (în afară de cel de bază), fără să se întoarcă, se deplasează spre dreapta sau spre stînga cu pași laterali și repezi, avînd poziția corpului (privirea) de-a lungul formației, pînă se creează intervalul ordonat. Dacă în comandă nu a fost indicat numărul de pași, intervalul se ia de un pas.

Pentru a se trece din formația de adunare în linie pe un rînd, cu intervalele mărite, la formația cu intervalele normale se dă comanda: „Grupă, bază tînărul Vasile Ion, micșorați intervalele — **MARS**“.

La comanda săvîrșitoare toți tinerii (în afară de cel de bază), fără să se întoarcă, se deplasează spre dreapta sau spre stînga cu pași laterali și repezi avînd poziția capului (privirea) de-a lungul formației, pînă ajung la intervalul regulamentar pentru formația cu intervale normale, se aliniază și rămîn în poziția „drepti“.

g) **Întoarcerile cu grupa sînt:** la dreapta (jumătate la dreapta), la stînga (jumătate la stînga) și la stînga împrejur și se execută de pe loc și din mers.

Întoarcerile cu grupa se execută în același timp de către toți tinerii, păstrîndu-se alinierea.

Trecerea grupei de la formația de adunare în linie la formația în coloană se execută prin întoarcerea grupei la dreapta (stînga), la comanda: „Grupă — la dreapta-**TA (stînga-GA)**“.

(h) Pentru verificarea efectivului grupei și a locului tinerilor în grupă se execută numărătoarea, la comanda: „Grupă — din dreapta, cîte unu — **NUMĂRAȚI**“. Numărătoarea

Începe de la flancul drept; fiecare tinăr întoarce repede capul spre vecinul din stînga, își spune numărul său, după care readuce repede capul înainte; tinărul din flancul stîng nu întoarce capul.

## 2. Formația de marș

Formația de marș a grupei este în coloană cîte unu (fig. 34 b.).

După adunarea grupei în coloană cîte unu, pentru începerea deplasării se dă comanda: „Grupă, înainte — MARS” (dacă este necesar în comandă se indică și direcția sau locul de ajungere a grupei).

Dacă este necesar ca grupa să se deplaseze în pas alergător (fuga) se comandă: „Grupă, înainte pas alergător (fuga) — MARS”.

Pentru executarea acestor comenzi, toți tinerii încep deplasarea în același timp cu piciorul stîng; pe timpul deplasării în pas alergător păstrează alinierea și cadența.

Ieșirea tinerilor din coloană pe timpul deplasării este permisă numai cu aprobarea comandantului.

Pentru a trece din mers de la formația în coloană cu distanțele normale la formația în coloană cu distanțele mărite se dă comanda: „Grupă, direcțional tinărul Manea Ion, la... pași, măriți distanțele — MARS (pas alergător — MARS)”.

După darea comenzii, direcționalul (de regulă se numește tinărul din capul coloanei) continuă mersul în pas de manevră (pas alergător — dacă s-a indicat în comandă); ceilalți tineri execută pasul pe loc (pasul alergător pe loc). Cînd se realizează comanda, toată grupa continuă mersul în pas de manevră (pas alergător).

Pentru a trece din mers de la formația în coloană cu distanțele mărite la formația în coloană cu distanțele normale se comandă: „Grupă, direcțional tinărul Manea Ion, micșorați distanțele — MARS” (pas alergător — MARS”).

După darea comenzii direcționalul continuă mersul cu jumătăți de pas; ceilalți tineri continuînd mersul în



Fig. 34 b. Formația de marș a grupei.

pas de manevră, micșorează distanțele. După micșorarea distanțelor se continuă mersul în pas de manevră.

Pentru executarea pasului de defilare pe timpul deplasării se dă comanda: „Grupă, pas de defilare-MARS”; pentru a se trece de la pasul de defilare la pasul de manevră se dă comanda: „Grupă, pas de manevră — MARS”. Comanda săvîrșitoare pentru ambele cazuri se dă odată cu punerea piciorului drept pe pămînt.

a) Mersul fără cadență. Pe timpul deplasărilor pe distanțe mai mari, cu aprobarea comandantului, grupa poate merge și fără cadență, la comanda: „Grupă, fără cadență — MARS”.

La această comandă tinerii continuă mersul fără a mai păstra cadența, menținînd însă lungimea pasului de manevră și alinierea.

Pentru reluarea mersului în cadență se comandă: „Grupă, în cadență — MARS”. Cadența se ia după tinărul din capul coloanei sau la numărătorea comandantului. La comanda prevestitoare tinerii iau cadența după tinărul din capul coloanei. La comanda: „MARS”, cînd cadența se ia după tinărul din capul coloanei, se execută trei pași de defilare, după care se trece la pasul de manevră.

Pentru oprire se comandă: „Grupă — STAI”.

b) Schimbarea direcției de mers menținînd formația avută, se execută la comanda: „Grupă, ocolire la dreapta (stînga, stînga împrejur) — MARS”. Dacă este necesar în comandă se indică și direcția. La comanda săvîrșitoare tinărul din capul coloanei execută ocolirea la dreapta (stînga, stînga împrejur) și continuă mersul; ceilalți tineri urmează după cel din capul coloanei.

Întoarcerile din mers se execută așa cum s-a arătat la capitolele precedente, urmărindu-se uniformizarea mișcărilor în cadrul grupei.

## II. FORMATIILE DE ADUNARE ȘI DE MARS ALE DETAȘAMENTULUI

### 1. Formațiile de adunare

Formațiile de adunare ale detașamentului sînt: în linie pe patru rînduri, pe trei rînduri, în linie pe un rînd, în coloană cîte patru (trei) și în caren.



a) Formația în linie pe patru (trei) rânduri este formația normală de adunare a detașamentului, avînd grupele pe un rând, una înapoia alteia, în ordinea numerică și la distanța de o lungime de braț.

În această formație detașamentul se adună la comanda: „Detașament, în linie — ADUNAREA“ sau „Bază, comandantul grupei întii, detașament în linie — ADUNAREA.“

La adunarea în linie pe patru (trei) rânduri, în funcție de locul pe care se găsește comandantul detașamentului, după darea comenzii, detașamentul se adună în stînga comandantului. În cazul cînd se numește un tînăr ca bază, acesta se deplasează în fugă pe locul indicat, unde se oprește, ridică mîna stîngă în sus, cu palma întinsă în prelungirea antebrațului și strigă „BAZA“, apoi o lasă repede jos; ceilalți tineri își ocupă cu rezezițiune locul în formație în cadrul grupelor respective (fig. 35 a).

Comandantul urmărește executarea corectă și cu rezezițiune a adunării; dacă consideră necesar, verifică alinierea.

Dacă după adunare nu urmează să se execute altă mișcare, comandantul detașamentului dă comanda: „Detașament, pe loc — REPAUS“.

Detașamentul în formația de adunare în linie pe patru (trei) rânduri, se aliniază, execută întoarcerile, trecerile de la o formație la alta și alte mișcări, după regulile și comenzile arătate pentru grupă.

b) Formația în linie pe un rînd a detașamentului este formația pentru inspecție și se ia la comanda: „Detașament, în linie pe un rînd — ADUNAREA“. La această comandă grupele se adună în linie, în ordinea lor numerică, începînd de la dreapta la stînga (fig. 35 b).

c) Formația în coloană cîte patru (trei) se ia la comanda: „Detașament, în coloană — ADUNAREA“. La această comandă grupele se dispun în coloană cîte unu, una lîngă alta, de regulă în ordinea numerică, de la stînga la dreapta (fig. 35 c).

d) Formația de adunare în careu se adoptă, de regulă, pe timpul ședințelor de instrucție sau la raportul (bilanțul) detașamentului.

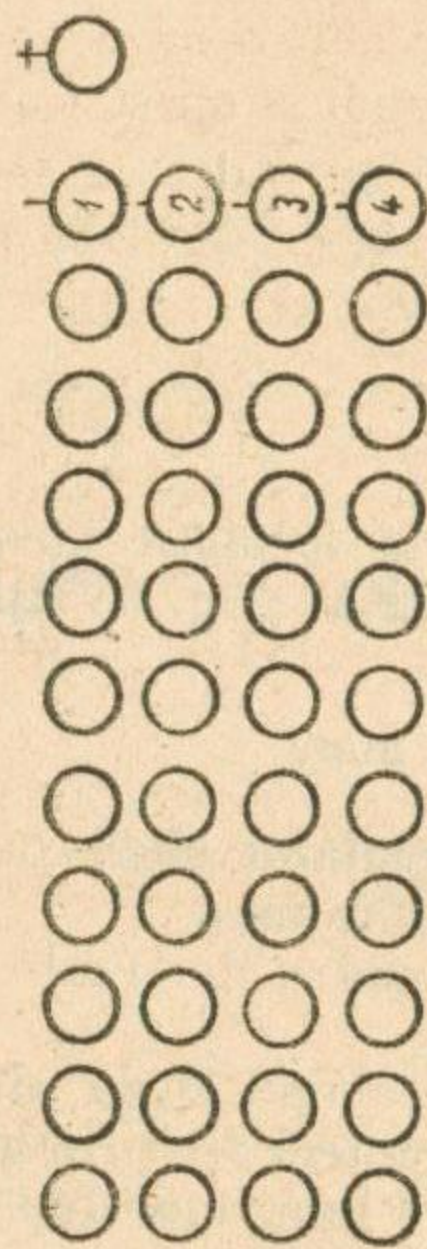


Fig. 35 a. Formația de adunare a detașamentului în linie pe patru rânduri.

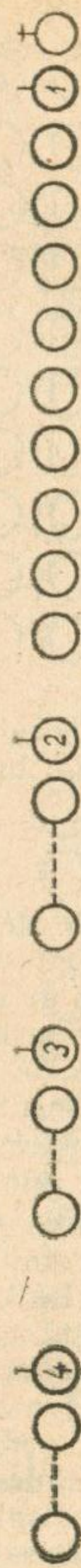


Fig. 35 b. Formația de adunare a detașamentului în linie pe un rînd.

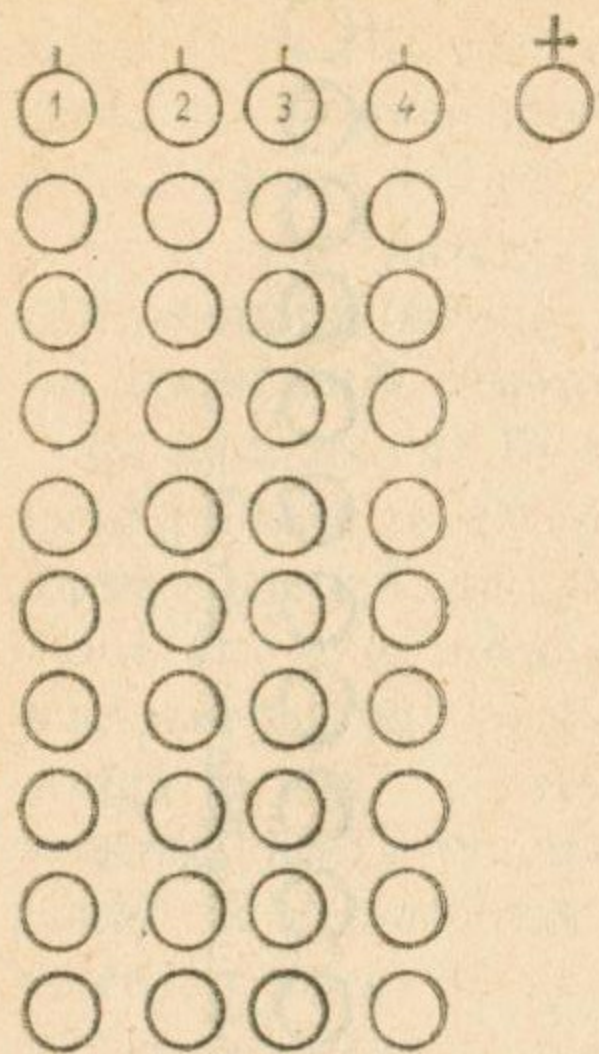


Fig. 35 c. Formația de adunare a detașamentului în coloană câte patru.

Detașamentul se adună în această formație la comanda: „Detașament, în careu — ADUNAREA” (fig. 35 d).

## 2. Formațiile de marș

Formațiile de marș ale detașamentului sînt: în coloană câte patru, câte trei, sau în coloană câte unu.

Formația de marș în coloană câte patru (trei) este formația normală de marș a detașamentului.

Formația de marș în coloană câte unu se ia, de regulă, cînd detașamentul se deplasează pe poteci sau prin alte locuri înguste, grupele sînt în coloană câte unu, una după alta, în ordinea lor numerică.

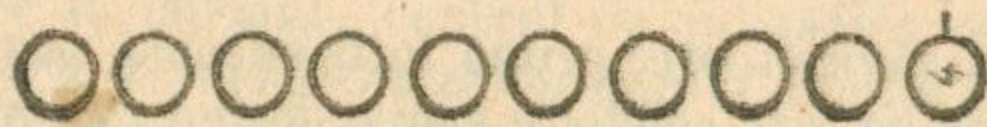
a) Formația de marș a detașamentului în coloană câte patru (trei, unu) se ia la comanda: „Detașament, în coloană — ADUNAREA (în coloană câte trei, unu) — ADUNAREA”.

La această comandă tinerii se deplasează în fugă și se adună așa cum se arată în figura 35 e.

După adunarea detașamentului în coloană câte patru (trei, unu), pentru începerea deplasării se comandă: „Detașament, înainte-MARȘ”. Trecerea detașamentului de la formația în coloană câte patru (trei) la formația în coloană câte unu de pe loc se execută la comanda: „Detașament, în coloană câte unu—MARȘ (pas alergător sau fuga—MARȘ)”.



Fig. 35 d. Formația de adunare a detașamentului în careu.



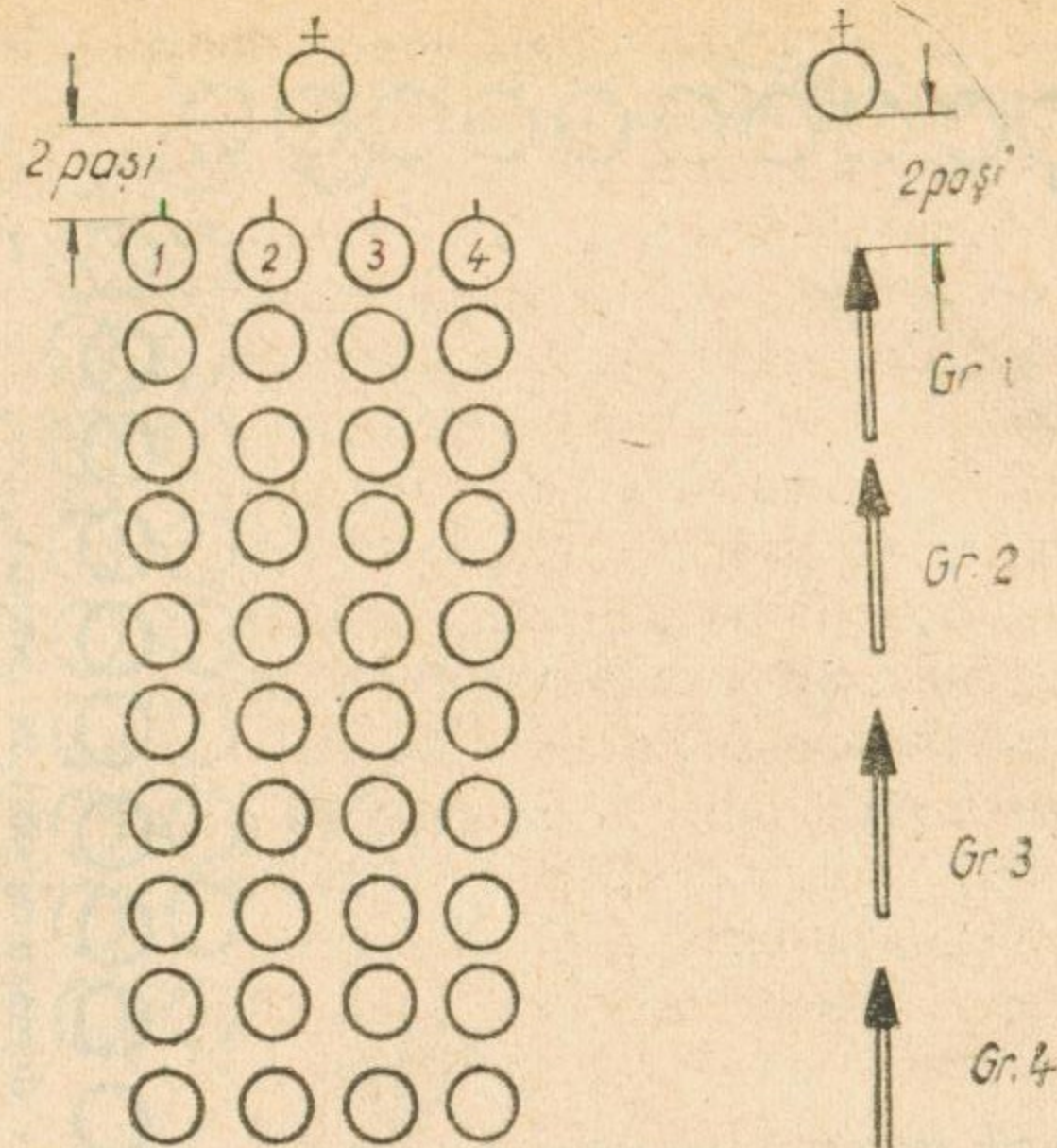


Fig. 35 e. Formația de marș a detașamentului în coloană câte patru și câte unu.

La comanda săvârșitoare, grupa întâi merge (aleargă sau fuge) înainte, celelalte grupe execută pasul pe loc (pasul alergător pe loc) și, în ordinea numerică, se încolonează după grupa întâi; la comanda: „Detașament — STAI,” detașamentul se oprește, iar la comanda: „Detașament, înainte — MARȘ,” detașamentul începe deplasarea.

Din mers, trecerea se execută la aceeași comandă. La comanda săvârșitoare, grupa întâi mărește pasul (aleargă sau fuge), celelalte grupe micșorează pasul (execută pasul alergător pe loc) și, după ce s-au încolonat în ordinea numerică, detașamentul continuă deplasarea.

b) Trecerea detașamentului de la formația în coloană câte unu la formația în coloană câte patru (trei) de pe loc se execută la comanda: „Detașament, în coloană—MARȘ (pas alergător, fuga—MARȘ)”.

La comanda săvârșitoare, grupa întâi execută pasul pe loc (pasul alergător pe loc), celelalte grupe, ieșind pe linia grupei întâi, execută, de asemenea, pasul pe loc (pasul alergător

pe loc), pînă la comanda: „Detașament, înainte—MARȘ” sau „Detașament—STAI”.

Din mers, trecerea se execută la aceeași comandă. La comanda săvârșitoare, grupa întâi micșorează pasul (execută pasul alergător pe loc), celelalte grupe măresc pasul (execută pasul alergător sau fuga) pînă ies pe linia grupei întâi, după care detașamentul continuă deplasarea cu pasul normal.

c) Trecerea detașamentului de la formația de adunare în linie pe patru (trei) rînduri (în linie pe un rînd), la formația de marș în coloană câte patru (trei, în coloană câte unu) se execută prin întoarcerea detașamentului la dreapta.

d) Trecerea detașamentului de la formația de marș în coloană câte patru (trei, unu) la formația de adunare în linie pe patru rînduri (trei, un rînd) se execută prin întoarcerea detașamentului la stînga.

e) Schimbarea direcției de mers a detașamentului, menținînd formația avută, se execută la comenzile și după regulile arătate pentru grupă.

Pe timpul deplasării detașamentului în coloană de marș, locul comandantului detașamentului este, de regulă, în fața detașamentului la doi pași; în afara localităților se poate deplasa și de-a lungul și pe partea stîngă a detașamentului, pentru a controla ordinea și disciplina marșului.

### III. FORMAȚIILE DE ADUNARE ȘI DE MARȘ ALE CENTRULUI DE PREGĂTIRE (UNITĂȚII)

#### 1. Formațiile de adunare

Formațiile de adunare ale centrului de pregătire sînt: în linie pe patru (trei) rînduri, în linie de detașamente în coloană, în coloană câte patru (trei) și în careu.

a) În formația în linie pe patru (trei) rînduri și în linie de detașamente în coloană, centrul de pregătire se adună, de regulă, înainte de începerea programului de pregătire, pentru apel, defilare, inspecție, cînd este controlat sau inspectat de către organele superioare sau cînd se dă onorul de pe loc,

Centrul de pregătire se adună în coloană cite patru (trei), de regulă, pentru deplasarea la cimpul de instrucție și pentru defilare, iar în careu pentru raport, pe timpul ședințelor de pregătire etc.

b) În linie pe patru (trei) rânduri este formația normală de adunare, a centrului de pregătire. Acesta se dispune cu detașamentele în formație de adunare în linie pe patru (trei) rânduri, în ordinea lor numerică, unul lângă altul, la doi pași interval (fig. 36 a).

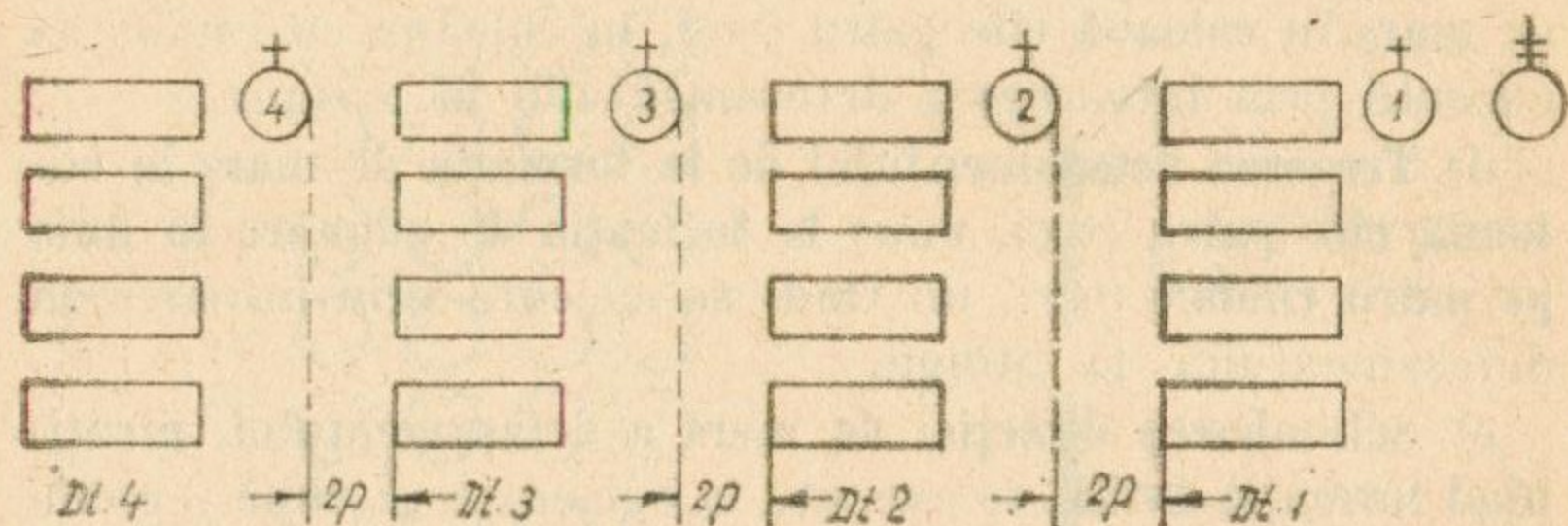


Fig. 36 a. Formația de adunare a centrului de pregătire, în linie pe patru rânduri.

c) În linie de detașamente în coloană, centrul de pregătire se dispune cu detașamentele în coloană cite patru (trei) la aceeași înălțime, la interval de doi pași, în ordinea lor numerică, de la dreapta la stânga (fig. 36 b).

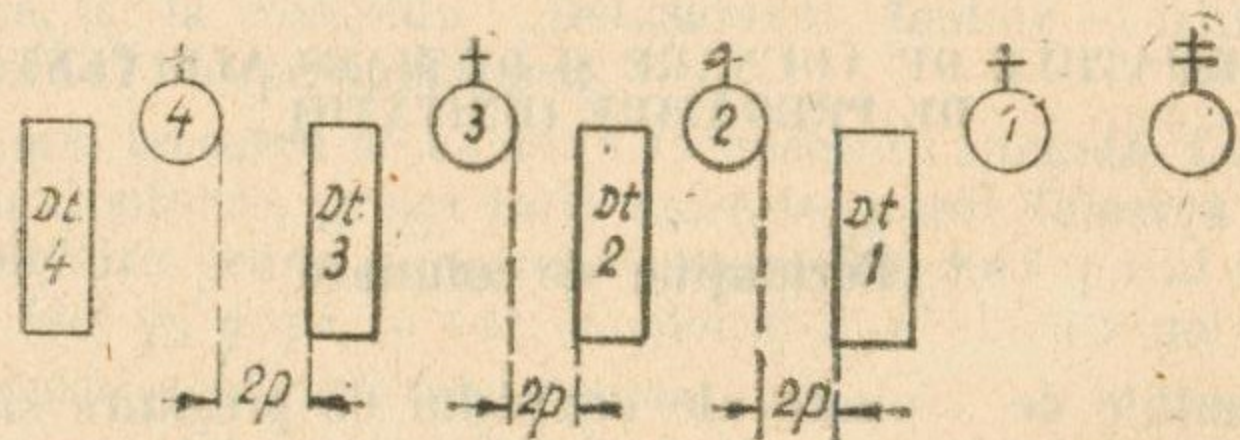


Fig. 36 b. Formația de adunare a centrului de pregătire în linie de detașamente în coloană.

d) În coloană cite patru, centrul de pregătire se dispune cu detașamentele, unul înapoia altuia în ordinea numerică, la distanța de doi pași unul de altul (fig. 36 c).

e) În careu, detașamentele se dispun în formație în ordinea numerică, așa cum se arată în fig. 36 d.

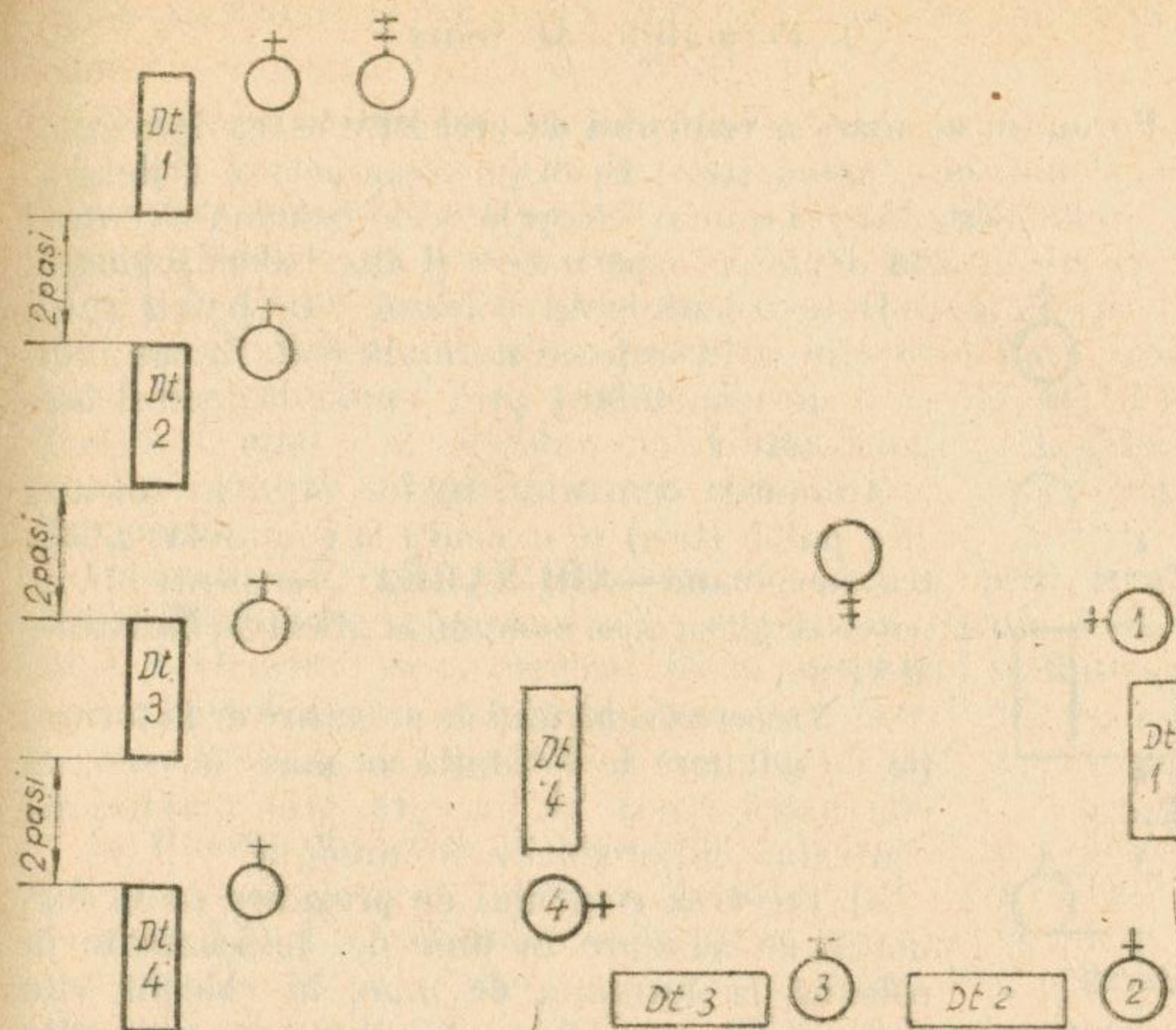


Fig. 36 c. Formația de adunare a centrului de pregătire în coloană de detașamente.

Fig. 36 d. Formația de adunare a centrului de pregătire în careu.

Centrul de pregătire în linie pe patru (trei) rânduri se adună la comanda: „Centru, în linie—ADUNAREA“.

Când comandantul centrului de pregătire urmează să adune centrul în altă formație, el indică aceasta în comandă, de exemplu: „Centru, front . . . . . bază detașamentul nr. . . în linie de detașamente în coloană—ADUNAREA, (Centru, bază detașamentul nr. . . , în careu—ADUNAREA)“.

La adunarea centrului de pregătire în linie pe patru (trei) rânduri, în funcție de locul pe care se găsește comandantul de centru, după darea comenzii: „Centru, în linie—ADUNAREA“, centrul se adună în stînga comandantului de centru, în ordinea numerică a detașamentelor.

Alinierea, întoarcerile, trecerea de la o formație la alta se execută după aceleași reguli și comenzi arătate pentru detașament și pentru grupă.

## 2. Formațiile de marș

Formația de marș a centrului de pregătire este, de regulă, în coloană cite patru (trei) în ordinea numerică a detașamentelor (fig. 36 e) și numai excepțional în coloană cite unul (la deplasarea pe poteci și alte locuri înguste).

Detașamentele în coloană cite patru (trei) se dispun în ordinea normală (sau în cea indicată de comandant prin comandă), unul înapoia altuia.

Adunarea centrului, în formația în coloană cite patru (trei) se execută la comanda: „Centru, în coloană—ADUNAREA“, iar pentru începerea deplasării se comandă: „Centru, înainte—MARȘ“.

a) Trecerea centrului de pregătire de la formația de adunare la formația de marș în coloană cite patru (trei) se execută prin întoarcerea centrului de pregătire la dreapta.

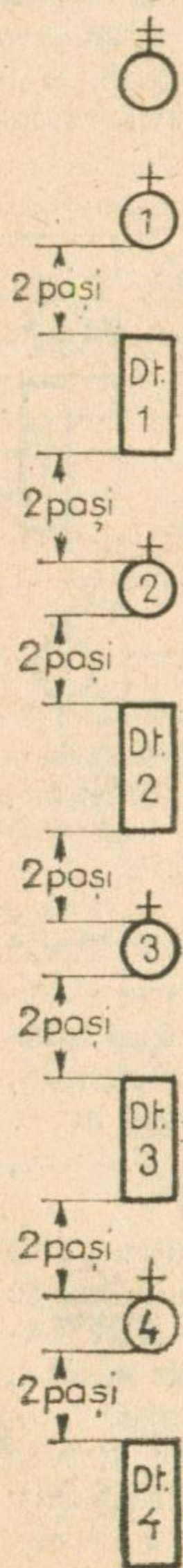
b) Trecerea centrului de pregătire de la formația de adunare în linie de detașamente în coloană la formația de marș în coloană cite patru (trei) de pe loc se execută la comanda: „Centru în coloană, în ordinea normală (sau se indică altă ordine), înainte (după mine)—MARȘ“.

La comanda „în coloană“ comandantii de detașamente se așază la doi pași înaintea detașamentelor.

La comanda săvârșitoare detașamentul întâi începe deplasarea; celelalte detașamente execută pasul pe loc. Pe măsură ce detașamentul întâi își ocupă locul în coloană, celelalte detașamente, la comanda comandantilor lor „Detașament, înainte—MARȘ“, încep deplasarea prin marș oblic spre dreapta (stinga) și reiau locul în coloană de marș.

Pe timpul marșului comandantul de centru se deplasează la patru pași în fața primului detașament.

Fig. 36 e. Formația de marș a centrului de pregătire, în coloană cite patru.



## 3. Onorul de pe loc și din mers cu grupa, detașamentul și centrul

a) Onorul de pe loc în formație se execută din poziția „drepti“ la comanda: „Grupă (detașament, centru), pentru onor spre dreap-TA (stîn-GA)“. La această comandă tinerii întorc scurt capul spre direcția indicată, fără a depăși un unghi de 45 de grade, privesc spre comandantul căruia i se dă onorul și îl urmăresc cu privirea, întorcînd încet capul, pînă ce acesta trece 3—4 pași de flancul stîng (drept) al formațiunii, apoi scurt, readuc capul înainte. În același fel se execută mișcarea capului în sens invers, dacă superiorul se înapoiază.

La comanda: „Grupă (detașament, centru), pentru onor-ÎNAINTE“, tinerii privesc spre superiorul căruia i se dă onorul și îl urmăresc cu privirea. Dacă superiorul se îndreaptă spre flancul drept (stîng) al formației, tinerii întorc încet capul pînă ce acesta trece 3—4 pași apoi, scurt, readuc capul înainte.

b) Onorul din mers în formație se execută la comanda: „Grupă (detașament, centru), pentru onor spre dreap-TA (stîng-GA)“. La comanda săvârșitoare, care se dă odată cu punerea piciorului drept pe pămînt, tinerii execută pasul de defilare, începînd cu piciorul stîng și întorc în același timp capul spre superior.

După trecerea de locul unde se află comandantul se comandă: „Grupă (detașament, centru) — pas de manevră-MARȘ“. La comanda săvârșitoare, care se dă odată cu punerea piciorului drept pe pămînt, tinerii odată cu punerea piciorului stîng pe pămînt, întorc repede capul înainte și continuă mersul în pas de manevră în direcția ordonată.

### Capitolul 5

#### INDICAȚII METODICE PRIVIND ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA TEMELOR LA INSTRUCȚIA DE FRONT

Instrucția de front este una din categoriile de bază ale activității de pregătire a tineretului pentru apărarea patriei. Ea contribuie la întărirea disciplinei, imprimă tinerilor vici-

ciune, rezistență și ținută corectă, condiționind totodată învățarea altor categorii de pregătire ca: instrucția tragerii, noțiuni generale de instrucție tactică, pregătirea fizică etc.

Comandanții centrelor de pregătire și de detașamente vor urmări ca problemele învățate la instrucția de front să fie aplicate de către tineri la toate categoriile de pregătire, precum și la adunările pentru începerea programului, la raport, la bilanț, la activitățile de instruire desfășurate în săli, la darea salutului militar în diferite ocazii etc.

În cadrul programului, la instrucția de front este indicat să se planifice numai o temă (exercițiu) cu durata de o oră.

**Metodele principale** ce trebuie să se folosească în predarea instrucției de front sînt demonstrarea și exersarea. Fiecare problemă de învățat se predă prin demonstrarea practică, însoțită de scurte explicații, evitîndu-se teoretizarea problemelor.

Temele (exercițiile) prevăzute pentru instrucția de front se organizează și conduc de către comandanții de detașamente și de grupe.

Pentru învățarea mișcărilor individuale, comandantul de detașament poate folosi ca ajutoare tinerii instruiți în acest sens sau care înțeleg mai ușor aceste mișcări.

1. **Premergător desfășurării ședințelor de instrucție**, comandantul centrului de pregătire execută instruirea temeinică a comandanților de detașamente, care, în principiu, trebuie să cuprindă:

- însușirea prevederilor cuprinse în prezentul manual;
- executarea mișcărilor (pozițiilor) practic;
- învățarea — prin repetare și exersare — a mișcărilor, descompus, precum și a comenzilor regulamentare;
- stabilirea timpului ce se repartizează pentru fiecare mișcare (poziție);
- folosirea celor mai eficiente metode de predare;
- stabilirea locului pentru instrucție.

2. **Formațiile în care se desfășoară instrucția de front pot fi:**

a) Pentru exercițiile predate de către comandantul de grupă (numai în cazul cînd avem tineri bine instruiți), cu grupa în linie pe un rînd (cu intervalul între tineri normal sau mărit).

b) Pentru exercițiile predate de către comandantul de detașament, cu detașamentul în linie pe un rînd sau în careu.

Intervalul între tineri, pe timpul executării instrucției de front individuale, în principiu, este de 2 pași, iar între grupe de 10—15 pași.

Comandantul de grupă va sta, de regulă, în fața formației grupei, la o distanță care să-i permită să comande și să observe executarea corectă a mișcărilor de către tineri (aproximativ 5—7 pași).

Comandantul de detașament se va găsi în față și la centrul formației, la o distanță care să-i permită să dea diferite comenzi și să ordone trecerea de la o mișcare (poziție) la alta.

3. **Activitatea comandantului de detașament pe timpul desfășurării exercițiilor conduse de comandanții de grupe, în principiu, poate fi:**

— îndrumă comandanții de grupe prin arătarea executării corecte a mișcărilor pe care tinerii nu le execută regulamentar;

— arată personal executarea corectă a mișcărilor (pozițiilor), în fața grupei; în această situație va avea grija să nu-l substituie pe comandantul de grupă și să nu submineze autoritatea acestuia;

— conduce nemijlocit, desfășurarea exercițiului la o grupă, atunci cînd lipsește comandantul acesteia, fără însă a înceta să-și îndeplinească atribuțiile ce-i revin în funcția de comandant de detașament.

4. **Privind modul în care comandanții de detașamente (de grupe) procedează pentru a îndrepta greșelile în executarea mișcărilor (pozițiilor) la instrucția de front, se dau unele indicații metodice de bază:**

— observațiile se fac prin voce, fără a se pune mîna pe executant;

— greșelile se arată individual;

— se arată cauza pentru care mișcarea (poziția) s-a executat greșit și apoi se demonstrează executarea corectă a acesteia, însoțită de explicații;

— tînarului cărui a i s-au făcut observațiile i se va ordona să repete mișcarea (poziția) pentru a se verifica executarea corectă a acesteia.

5. **Comandanții de detașamente (de grupe) trebuie să fie buni executanți ai instrucției de front și să cunoască, în mod deosebit, metoda de conducere a ședințelor, avîndu-se în vedere numărul redus al orelor afectate acestei categorii de pregătire.** Pentru aceasta, cunoașterea prescripțiilor din manual și aprofundarea lor, antrenarea pînă la executarea perfectă a mișcării (poziției) și pregătirea metodică constituie activități obligatorii pentru instructori.

6. **Pentru desfășurarea exercițiilor la instrucția de front, comandantul de detașament își întocmește „planul de des-**

fășurare“, pe care îl include în programul zilei de pregătire și care cuprinde: timpul afectat pentru exercițiu și pentru fiecare mișcare (poziție), precum și locul unde se execută ședința de instrucție respectivă.

7. **La sfârșitul orei de instrucție**, comandantul de detașament, pe baza constatărilor făcute personal și a datelor raportate de către comandanții de grupe, trage concluzii asupra modului cum au fost însușite mișcărilor predate și evidențiază pe tinerii care și-au însușit mai bine mișcărilor (pozițiile).

De asemenea, comandantul de detașament analizează separat cu comandanții de grupe modul cum aceștia au condus exercițiul, scoate în evidență deficiențele constatate și dă indicațiile necesare.

În continuare se prezintă unele variante de organizare și de conducere a exercițiilor de instrucție de front, a căror formă și conținut nu trebuie considerate șablon.

#### 1. TEMA: INSTRUCȚIA DE FRONT FĂRĂ ARMĂ A TÎNĂRULUI

**Exercițiul: Poziția „Drepti“ și „Pe loc repaus“.**

**Întoarcerile de pe loc**

Pentru acest exercițiu, instructorul (comandantul de centru de pregătire, de detașament, de grupă) reține din prezentul manual comenzile, timpii și modul de executare a mișcărilor (pozițiilor).

a) **Poziția „Drepti“ și „Pe loc repaus“**

Exercițiul nu necesită bază materială, însă impune ca terenul ales să asigure condiții bune pentru executarea corectă a pozițiilor (mișcărilor), fără denivelări și care să asigure instruirea întregului efectiv al detașamentului.

Ca mod de desfășurare a exercițiului se indică un procedeu metodic care se folosește, de regulă, la predarea unei poziții (mișcări) noi la instrucția de front individuală.

Comandantul de grupă adună grupa în linie pe un rând, anunță poziția, comanda la care se execută și situațiile în care se pot găsi tinerii când trebuie să ia poziția „drepti“.

În continuare, comandantul de grupă concentrează atenția tinerilor asupra sa prin indicația scurtă: **„Priviți la mine“**, după care comandă și ia poziția „drepti“ văzută din față, din profil și din spate. Apoi, ia din nou poziția „drepti“ și

dă explicațiile strict necesare înțelegerii executării acestei poziții, după care trece grupa în formația cu intervalele mărite. Tinerii execută individual poziția „drepti“. Comandantul de grupă trece prin fața fiecărui tânăr, dă comanda și, dacă este cazul, face observațiile necesare până la executarea corectă a poziției „drepti“.

Tinerii execută poziția „drepti“, până la învățarea corectă a acesteia.

După consumarea timpului planificat pentru învățarea poziției „drepti“, comandantul de detașament dă ordin pentru trecerea la învățarea celei de a doua mișcări, poziția „pe loc repaus“.

Pentru predarea și învățarea acestei mișcări se adoptă — în principiu — aceeași succesiune și aceleași procedee arătate ca pentru poziția „drepti“.

b) **Întoarcerile de pe loc**

Predarea și învățarea întoarcerilor de pe loc se execută în ordinea: la dreapta (jumătate la dreapta), la stînga (jumătate la stînga) și apoi la stînga împrejur; pentru fiecare mișcare de întoarcere de pe loc, comandantul de grupă procedează, din punct de vedere metodic, ca și la predarea pozițiilor „drepti“ și „pe loc repaus“, ținînd însă seama de faptul că, pentru învățarea mișcărilor de către tineri, se folosește metoda executării acestora descompus.

Pentru aceasta, cînd tinerii din cadrul grupei, dispuși la intervale mărite, încep executarea mișcării pe care comandantul de grupă a prezentat-o model (inclusiv descompus), acesta trece prin fața fiecărui tânăr și comandă: **„La dreapta—UNU, DOI“**. După fiecare timp al mișcării urmărește executarea corectă a acesteia; în același timp ceilalți tineri exersează singuri.

Exersarea mișcărilor descompuse se mai poate face și cu toată grupa deodată, la comanda comandantului de grupă: **„Grupă—la dreapta—UNU, DOI“**.

Comandantul de grupă, trecînd prin fața fiecărui tânăr, după fiecare timp al mișcării, face observațiile necesare.

Deși, în aplicarea procedurii, fiecare timp al mișcării se execută o dată de către toți tinerii, aceasta nu schimbă caracterul individual al instruirii, deoarece comandantul de grupă urmărește executarea în mod individual de către fiecare tânăr a mișcării respective.

După ce mișcarea a fost însușită, pe părți (timp) și au fost corectate greșelile, se poate trece la executarea întrunită și în mod obligatoriu se va folosi procedeul executării individuale de către fiecare tinăr.

#### Exercițiul: Salutul militar de pe loc și din mers

Pentru conducerea și desfășurarea acestui exercițiu, instructorul reține din prezentul manual comenzile și modul de executare a mișcărilor.

Acest exercițiu este prezentat de către comandantul de detașament (în rolul comandantului de grupă) și numai după ce s-au lămurit toate problemele, se trece la executarea sub comanda comandanților de grupe.

##### a) Salutul militar de pe loc

În vederea executării mișcării „salutul militar de pe loc“, instructorul adună grupa de tineri în linie pe un rând, anunță problema de învățat și situațiile în care se pot găsi tinerii când trebuie să salute.

În continuare, instructorul concentrează atenția tinerilor prin indicația „Priviți la mine“, ia poziția „drepti“, execută salutul militar de pe loc (văzut din față și din profil), după care lasă mina dreaptă în jos, rămânând în poziția „drepti“.

După ce a arătat mișcarea „model“ întrunit și pe părți și după ce a dat toate explicațiile, instructorul trece grupa în linie cu intervalele mărite și ordonă tinerilor să execute individual salutul militar de pe loc.

Sub supravegherea instructorului, tinerii execută salutul militar de pe loc conform indicațiilor date; dacă este cazul, pe parcursul execuției acesta face observațiile respective.

După consumarea timpului afectat pentru învățarea salutului militar de pe loc, comandantul de detașament dă ordin pentru trecerea la învățarea celei de a doua mișcări „salutul militar din mers“.

##### b) Salutul militar din mers

Explicarea și învățarea mișcării „salutul militar din mers“ se execută demonstrativ de către instructor, care desfășoară în general, aceleași activități ca la problema precedentă.

Pentru executarea acestei mișcări, instructorul adună grupa în linie pe un rând, anunță și execută „model“ salutul militar din mers, explicând și dând în același timp indicațiile necesare.

După ce a lămurit toate problemele, instructorul trece grupa în coloană câte unu, își fixează un loc de unde poate conduce corespunzător mișcarea anunțată, ordonă deplasarea tinerilor, la distanța de 10—15 pași unul de altul și urmărește dacă mișcarea anunțată este executată corect, iar dacă este cazul, face observațiile necesare.

Tinerii execută salutul militar din mers, pină la învățarea corectă a mișcării.

La sfârșitul orei de instrucție comandantul de detașament, pe baza constatărilor personale, precum și a celor raportate de către comandanții de grupe, concluzionează asupra modului cum au fost executate mișcărilor predate; evidențiază tinerii care și-au însușit mai bine mișcărilor.

## 2. T E M A: INSTRUCȚIA DE FRONT A GRUPEI

#### Exercițiul: Formațiile de adunare ale grupei

Acest exercițiu este condus personal de către comandantul de detașament (în rolul comandantului de grupă), cu câte o grupă, prin rotație, iar celelalte urmăresc acțiunea.

În studiul bibliografiei, instructorii, în afara problemelor referitoare la formațiile de adunare, vor revedea și unele definiții și noțiuni prevăzute în capitolul I de la instrucția de front, ca de exemplu: spatele formației, flanc, distanță, interval, rând, șir, bază etc. Acestea vor fi bine însușite pentru a fi explicate apoi tinerilor.

Pregătirea și desfășurarea acestui exercițiu se execută, în principiu, după indicațiile arătate în cuprinsul capitolului anterior, referitor la instrucția de front a grupei.

Pentru executarea exercițiului, comandantul dispune grupa în linie pe un rând și anunță că la instrucția de front a grupei se va învăța formațiile de adunare ale grupei, care sînt: în linie pe un rând sau în coloană câte unu, subliniind că formația de adunare în linie pe un rând este formația normală de adunare a grupei. După aceea anunță că pentru adunarea grupei în linie pe un rând se pot folosi două procedee:



a) **Primul procedeu** (cînd nu se numește un tînăr ca bază). Comandantul își alege un loc care permite adunarea grupei în linie pe un rînd și dă comanda: „Grupă, în linie — ADUNAREA“.

După ce a dat comanda se așază în poziția „drepti“, cu fața în direcția în care se constituie formația. Tinerii se îndreaptă în fugă către comandant și își iau locul în formație.

După ce grupa s-a adunat în formația ordonată, comandantul iese în fața formației la 5—7 pași și verifică modul cum aceasta s-a adunat.

b) **Al doilea procedeu** (cînd se numește un tînăr ca bază).

Comandantul dă ordin unui tînăr, de exemplu: „Tînărul Georgescu Ion la ... (indică locul), front...“ și urmărește ca tînărul numit să se deplaseze în fugă pe locul indicat. După ce tînărul a ajuns pe locul ordonat, comandantul dă comanda: „Bază tînărul Georgescu Ion grupă — în linie — ADUNAREA“. Tinerii se deplasează cu repeziciune pe locul ordonat, se aliniază și rămîn în poziția de „drepti“.

După ce verifică dacă poziția „drepti“ este regulamentară și dacă intervalele între coatele tinerilor sînt de un lat de palmă, comandă: „Grupă, pe loc — REPAUS“ și dă explicațiile respective, arătînd că tînărul numit ca „bază“ ridică mina stîngă în sus, cu palma întinsă, în prelungirea antebrațului strigînd „BAZA“, după care o lasă repede în jos. Tinerii execută mișcarea numai la comanda comandantului de grupă.

Adunarea grupei în linie pe un rînd se repetă cu întreaga grupă, folosindu-se de mai multe ori cazul în care un tînăr este numit ca „bază“, schimbîndu-l de fiecare dată.

După ce comandantul s-a convins că grupa respectivă și-a însușit problemele, trece la exersarea — prin rotație — a celorlalte grupe.

## PARTEA A CÎNCEA ORIENTAREA TURISTICĂ

### GENERALITĂȚI

**Topografia** este știința care studiază amănunțit metodele de măsurare a terenului și reprezentarea lui pe hîrtie, sub formă de planuri și hărți.

**Orientarea** constituie un obiect al topografiei și înseamnă determinarea punctelor cardinale și a punctului de stație, în raport cu detaliile înconjurătoare de planimetrie și de relief.

**Orientarea turistică** urmărește consolidarea la tineri a unor cunoștințe și deprinderi de orientare, dezvoltarea dirzeției, agerimii, perseverenței, a spiritului de echipă și a intrajutorării; totodată îi pregătește pentru a ști să se deplaseze în teren, pe orice timp, să cunoască în fiecare moment locul unde se află și la nevoie, să amenajeze unele adăposturi improvizate.

### Capitolul 1

#### FORMELE TERENULUI ȘI CARACTERISTICILE LUI. ELEMENTELE TOPOGRAFICE ALE TERENULUI

- Elementele topografice ale terenului sînt:
- relieful;
- detaliile de planimetrie.

Prin **relief** se înțelege totalitatea neregularităților suprafeței terestre și este cel mai important element dintre componentele fizico-geografice ale unei regiuni.

Neregularitățile suprafeței terestre se prezintă sub forme de teren **concave și convexe**, adică sub forme de ridicături și adâncituri.

Prin **detalii de planimetrie** se înțeleg anumite elemente dispuse pe suprafața pământului.

## I. FORMELE CARACTERISTICE DE RELIEF

Cele mai caracteristice forme ale reliefului sînt: înălțimea, depresiunea, creasta, valea, șaua și șesul (fig. 37).

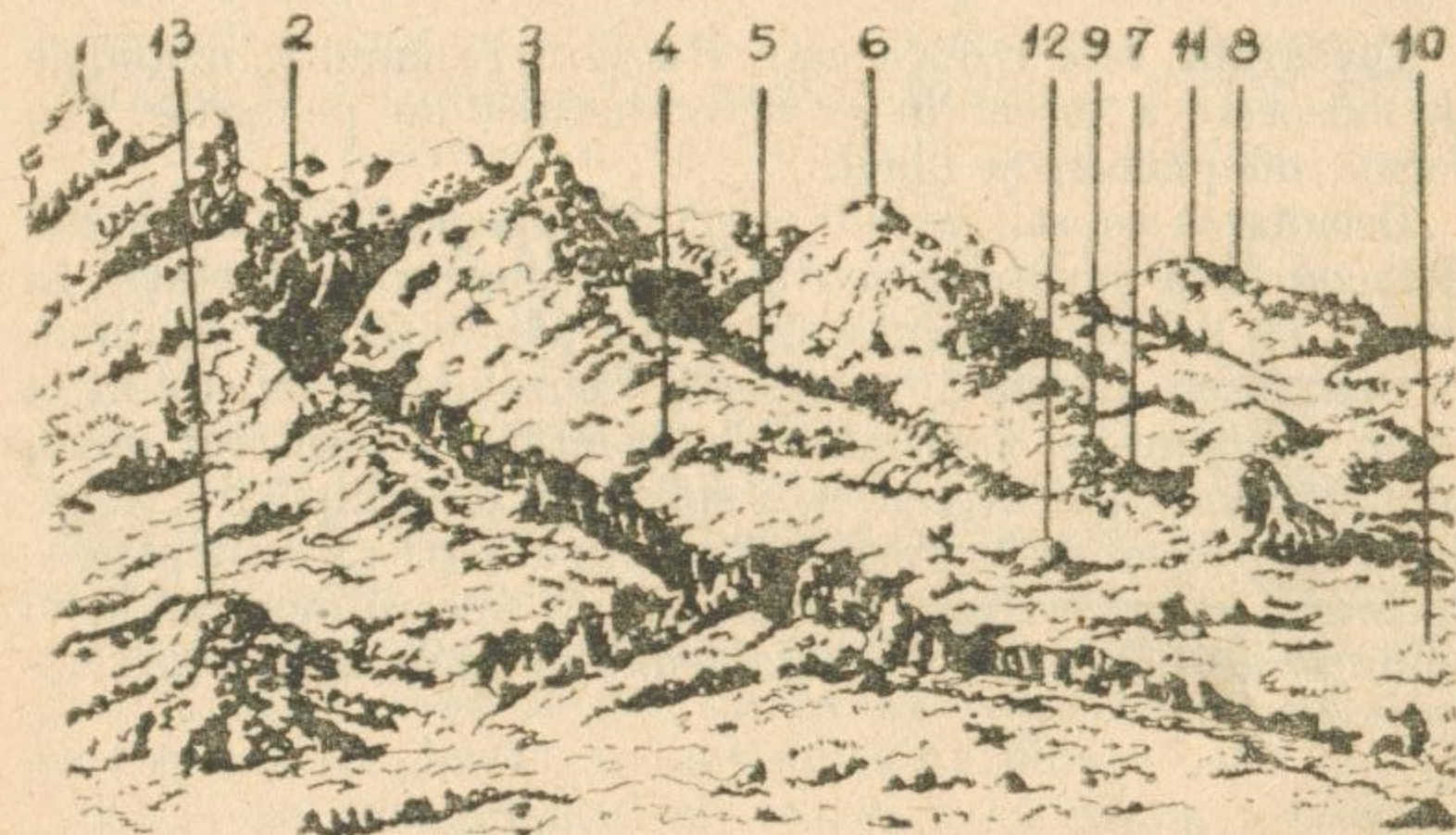


Fig. 37. Forme de relief:

1 — vîrf; 2 — ripă stîncosă; 3 — pisc; 4 — viroagă; 5 — talveg; 6 — mamelon; 7 — șa; 8 — creastă; 9 — colină; 10 — găvan; 11 — deal; 12 — movilă; 13 — măgură.

### 1. Înălțimea

Înălțimea este alcătuită în mod diferit, avînd, de regulă, formă conică sau de cupolă. Din această categorie fac parte:

— **muntele**, cuprinde înălțimi de peste 800 m deasupra nivelului mării;

— **dealul** are înălțimi cuprinse între 200—800 m;

— **mamelonul** este o înălțime în formă de cupolă, care se ridică deasupra terenului înconjurător cu 25—150 m;

— **movila** se aseamănă cu un mamelon de dimensiuni mai mici, în general fiind o formă artificială de teren;

— **colina și măgura** sînt înălțimi mici, cu pante line, care se pierd pe nesimțite în terenul înconjurător.

La o înălțime se deosebesc următoarele părți:

— **vîrful**, partea cea mai de sus; de regulă are forma de cupolă, iar cîteodată are și forma ascuțită denumită pisc sau se prezintă sub forma unei platforme orizontale denumită **platou**;

— **versanții** sînt suprafețele laterale ale înălțimilor;

— **picioarul pantei** este linia de trecere a versanților în terenul înconjurător, bine conturată din toate părțile.

### 2. Depresiunea

Depresiunea este o adîncime de teren închisă de înălțimi, din toate părțile.

La o depresiune se deosebesc:

— **fundul**, partea cea mai de jos;

— **pereții înconjurători**;

— **marginea**, limita de sus a pereților.

**Căldarea sau găvanul** este o depresiune de întindere mai mică, fiind forma inversă a mamelonului.

**Pîlnia** este o depresiune cu pereți abrupti, avînd o inclinare uniformă.

### 3. Creasta

Creasta (culmea, botul de deal, crupa) este o înălțime prelungită într-o anumită direcție, care coboară pînă la terenul înconjurător.

Cei doi versanți ai unei creste se întretaie după **linia de creastă sau linia de despărțire a apelor** (cumpăna apelor).

### 4. Valea

Valea este o adîncitură prelungită, care coboară într-o anumită direcție.

La o vale se deosebesc următoarele:

— **originea** este partea cea mai de sus de unde începe valea;

— **firul văii sau talvegul** este partea cea mai de jos a văii, în care se string și se scurg apele ce se colectează de pe versanți;

— gura văii este confluența a două văi.

O vale mare, largă, cu fundul ușor înclinat, se numește **tuncă**. În terenurile muntoase se găsesc văi foarte înguste și adânci, cu versanții foarte abrupti. Acestea sînt numite **chei**, iar cînd sînt mai largi — **trecători**.

Atît la șes, cît și în regiunile deluroase, se întîlnesc adeseori rupturi de teren provocate de ape de izvor sau de ploii și care se măresc în adîncime sau în lărgime. Acestea se numesc **ripe** și au malurile abrupte, cu versanții aproape verticali.

### 5. Șaua

Șaua este porțiunea de creastă dintre două vîrfuri (munți, dealuri) consecutive, avînd forma asemănătoare cu șaua de călărie. Este și locul de formare a două văi ce coboară în cele două părți opuse ale crestei. De obicei, în terenurile muntoase, drumurile de toate categoriile și potecile trec peste creste, prin șei.

### 6. Șesul

Șesul este o formă plată de teren cu mici ondulații. Șesurile situate pînă la o înălțime de 200 m deasupra nivelului mării sînt **cîmpii**, iar cele situate deasupra acestei înălțimi sînt **podisuri**.

## II. DETALII DE PLANIMETRIE

După natura lor, detaliile de planimetrie se impart în:

1. **Detalii naturale**, ca: riuri, lacuri, păduri, mlaștini, terenuri nisipoase, terenuri pietroase etc.
2. **Detalii artificiale**, ca: localități, construcții industriale și social-culturale, căi de comunicații, linii de transmisiuni, conducte, canale, diguri, grădini și altele.

Principalele categorii de detalii de planimetrie sînt:

- localitățile;
- rețeaua de comunicații;
- hidrografia;
- elementele de sol și de vegetație.

## ORIENTAREA ÎN TEREN FĂRĂ PARTĂ, PE BAZA OBSERVAȚILOR ASUPRA UNOR OBIECTE SAU FENOMENE DIN NATURĂ

A ne orienta în teren înseamnă a determina punctele cardinale și **locul de stație**, în raport cu detaliile înconjurătoare de planimetrie și de relief.

Direcția oricărei linii drepte (O.C.) din teren este determinată de unghiul orizontal „Z” format de această direcție și oricare altă direcție (O.A.), considerată drept origine (fig. 38).

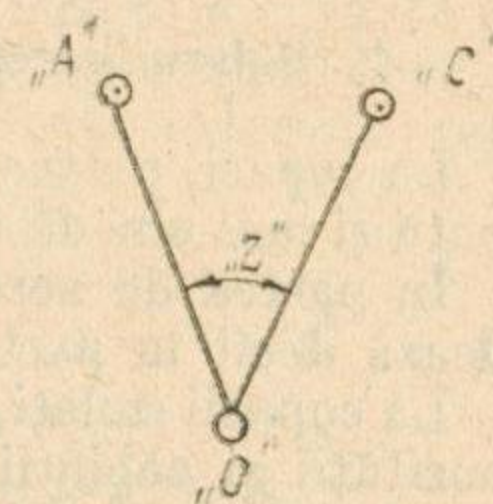


Fig. 38. Determinarea unui unghi orizontal.

Ca origine se poate lua oricare dreaptă bine determinată, care trece prin **punctul de stație** și prin reper.

**Reperul** este un detaliu de planimetrie sau de relief caracteristic, care se deosebește de cele din jur prin dimensiuni, culoare și formă (case sau copaci izolați, margini de păduri etc.).

În cazul orientării după punctele cardinale, drept origine se consideră linia imaginată care corespunde direcției nord-sud.

Cînd orientarea se face după punctele cardinale, determinate cu ajutorul busolei, se consideră ca origine direcția care trece prin vîrfurile acului magnetic.

Orientarea se face în succesiunea următoare:

- determinarea direcțiilor spre punctele cardinale;
- determinarea direcțiilor spre unele detalii de planimetrie și de relief înconjurătoare;

— stabilirea locului de stație, în raport de aceste detalii. Punctele cardinale pot fi determinate prin următoarele metode și procedee:

- cu ajutorul busolei;
- cu ajutorul astrilor cerești:
  - după poziția Soarelui;
  - după Soare și ceas;
  - după Steaua Polară;
  - după Lună.

— pe baza observațiilor asupra unor obiecte sau fenomene din natură (cînd nu avem busolă sau condițiile atmosferice — ceață, nori etc. — nu ne permit să vedem astrii cerești). Rezultatele fiind aproximative se recomandă ca acest procedeu să fie folosit numai în cazuri excepționale.

## I. DETERMINAREA PUNCTELOR CARDINALE

### 1. Determinarea punctelor cardinale cu ajutorul copacilor

La copaci, partea care are coaja cu fibre neuniforme, crăpată și mai umedă indică în general **nordul**.

În partea de nord a poienilor din păduri, iarba este mai deasă decît în partea de sud.

La copacii izolați, în partea dinspre sud, ca urmare a luminozității și căldurii soarelui, frunzele și ramurile sînt mai lungi și mai dese, față de partea dinspre nord unde acestea sînt mai rare și mai puțin dezvoltate.

La trunchiurile copacilor tăiați, inelele de creștere anuală sînt mai largi spre sud și mai înguste spre nord.

### 2. Determinarea punctelor cardinale cu ajutorul mușchilor de pe copaci și pietre

Datorită umbrei și umezelii, pe partea dinspre nord a pietrelor și a copacilor crește adesea mușchi. Acest indiciu permite determinarea cu ușurință a punctelor cardinale, mai cu seamă în păduri.

### 3. Determinarea punctelor cardinale cu ajutorul mușuroaielor de furnici și de cîrțițe

Mușuroaiele de furnici sînt așezate, aproape întotdeauna, în partea de sud a copacilor, trunchiurilor de copaci și boschetelor,

pentru a primi mai multă căldură și lumină. Partea dinspre sud a mușuroaielor este mai lină, iar cea dinspre nord, mai înclinată.

Mușuroaiele de cîrțițe au ieșirile din pămînt orientate spre partea de nord.

### 4. Determinarea punctelor cardinale după Soare și ceas

Pentru a ne orienta în teren cu ajutorul ceasului și Soarelui ținem ceasul în fața noastră, în așa fel ca acul orar să fie îndreptat spre acel punct de pe linia orizontului, în dreptul căruia se află Soarele (fig. 39). Așezăm în mijlocul cadranului, în poziție orizontală, un fir de iarbă, un băț de chibrit sau un pai și cu ajutorul umbrei acestuia îndreptăm exact acul orar spre Soare. Cînd umbra bățului de chibrit de pe cadran se găsește în prelungirea acului orar, se împarte în două unghiul format de acul orar și linia ce trece prin cifra 12 de pe cadran. Biseectoarea acestui unghi (considerînd direcția biseectoarei ca sens de la centrul ceasului spre exterior) arată direcția spre sud.

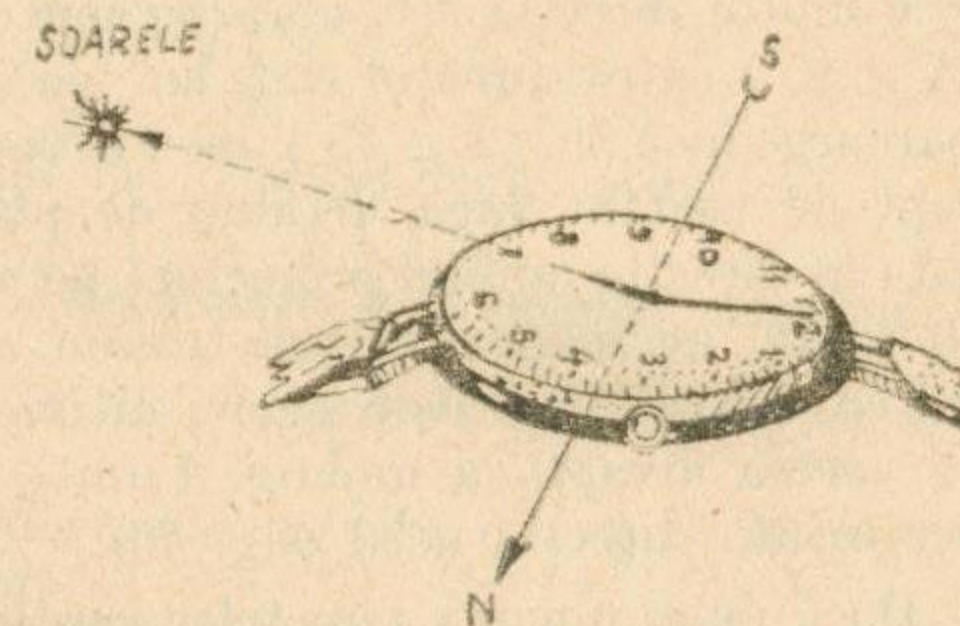


Fig. 39. Determinarea poziției punctelor cardinale cu ajutorul Soarelui și al ceasului.

Trebuie avut în vedere că primăvara și mai ales vara (luna iunie), determinarea direcțiilor punctelor cardinale cu ajutorul ceasului și al Soarelui este mai puțin precisă, eroarea ajungînd pînă la 25 de grade.

### 5. Determinarea punctelor cardinale după poziția Soarelui

Punctele cardinale se pot determina și după poziția Soarelui pe cer, la anumite ore, așa cum se arată în tabelul de mai jos:

Poziția Soarelui	L u n a		
	februarie, martie, aprilie, august, septembrie, octom- brie	mai, iunie, iulie	noiembrie, decem- brie, 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 din luna când Soarele n-a răsărit sau n-a apus la orele indicate în tabel, această metodă nu poate fi folosită.

Determinarea direcției nord-sud se poate face și la alte ore în afară de cele indicate în tabelul anterior, cunoscându-se faptul că umbra lăsată pe pământ de un copac luminat de Soare se deplasează într-o oră cu aproximativ  $15^\circ$ . Să presupunem că ne găsim în luna septembrie și este ora 10. De la început este clar că Soarele se găsește în mersul său aparent între est și sud. Față de poziția inițială de la ora 6, când Soarele indică direcția est, umbra copacului a mai parcurs  $60^\circ$  ( $4 \times 15^\circ$ ) către direcția sud, iar pînă să ajungă la sud, mai parcurge încă  $30^\circ$  ( $2 \times 15^\circ$ ), deci în total  $90^\circ$ . Cunoscînd acest fapt ne așezăm lângă detaliul de planimetrie respectiv, cu fața în direcția umbrei proiectată pe pământ și, avînd Soarele în spate, ne imaginăm sau trasăm un unghi drept, în așa fel ca divizat în 6 fișii, egale, ultimele două să se găsească în partea dreaptă a umbrei. Limita dreaptă a ultimei fișii reprezintă direcția nord (fig. 40).

Dacă determinarea punctelor cardinale după poziția Soarelui se execută după ora 12, când Soarele în mersul său aparent pe firmament se află între sud și vest, atunci ne dăm seama că umbra lăsată de detaliul de planimetrie respectiv pe pământ, este cuprinsă între nord și est, iar prima fișie din cele șase, în sensul mersului acelor de ceasornic este lângă direcția nord.

Cînd determinarea punctelor cardinale se face în lunile mai, iunie și iulie, sectorul dintre nord și sud se divizează în patru fișii egale și nu în șase, deoarece Soarele se găsește la est la ora 8 dimineața și nu la ora 6, ca în celelalte luni.

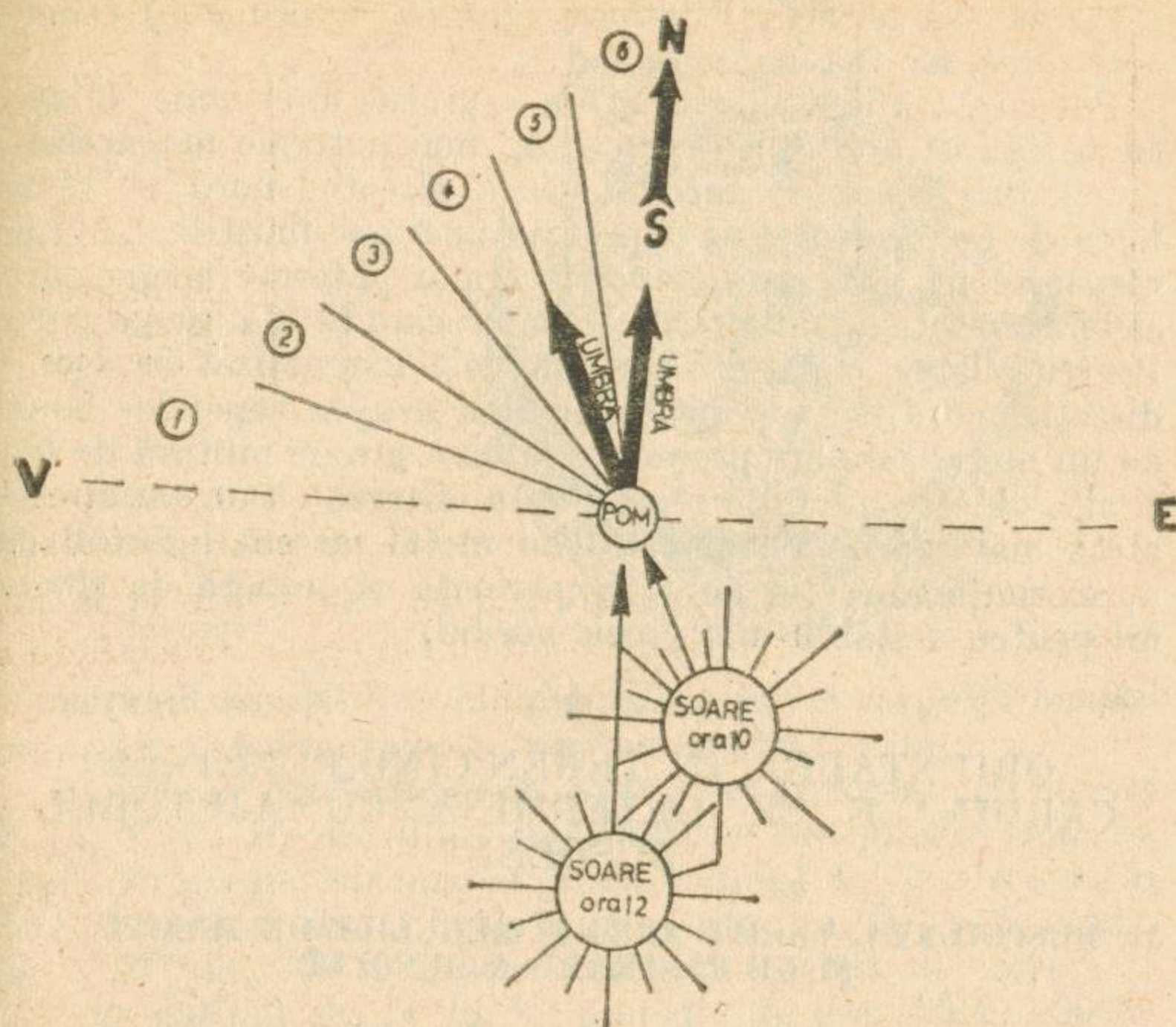


Fig. 40. Determinarea direcției nord-sud după umbra unui copac.

## 6. Alte procedee de determinare a punctelor cardinale

Bisericile ortodoxe au altarele spre est și clopotnițele spre vest.

Crucile de pe morminte sînt așezate, de regulă, la capătul de vest al mormintelor.

În regiunile deluroase viile se cultivă, mai ales, pe pantele orientate spre sud.

Pe arborii coniferi curge mai multă rășină pe partea dinspre sud.

Pămîntul de sub pietre este mai uscat în partea dinspre sud, decît în partea celorlalte puncte cardinale.

Spre sudul copacilor singuratici, a buturugilor și a pietrelor mari, iarba crește primăvara mai înaltă, iar spre sfîrșitul verii, îngălbenește mai repede.

Zăpada se topește mai repede primăvara în partea de sud a corpurilor izolate: copaci, pietre, stîlpi etc., iar iarna se acoperă cu o pojghiță și rămîne afinată în partea de nord.

Primăvara păsările călătoare (giștele, cocorii etc.) zboară spre nord, iar toamna spre sud.

Putem să aflăm nordul și cu ajutorul unei lame de ras, cunoscând că unul din capete este mai puternic magnetizat.

Pentru găsirea cu aproximație a direcției nord, se așază lama de ras orizontal pe suprafața unei ape liniștite. Lama se răsuțește pe apă, pînă ce capătul mai puternic magnetizat, se oprește într-o anumită direcție, aceasta fiind direcția nord. Pentru aflarea capătului mai puternic magnetizat și deci a direcției nord, se acționează pe rînd asupra capetelor lamei cu un metal care are proprietatea de a atrage pilitură de fier și alte obiecte mici din metal; vom observa că un capăt este atras mai repede de obiectul de metal, acesta indicînd cu aproximație direcția nord. Experiența se repetă de cîteva ori pentru a stabili mai precis nordul.

## ORIENTAREA ÎN TEREN CÎND PUNCTELE CARDINALE SE DETERMINĂ CU AJUTORUL BUSOLEI

### II. DESCRIEREA, VERIFICAREA ȘI REGULILE DE MANIPULARE ȘI DE PĂSTRARE A BUSOLEI

#### 1. Descrierea busolei

Elementul principal al busolei este acul magnetic. El este așezat pe un suport ascuțit, fixat în centrul unui disc gradat pe care sînt indicate și punctele cardinale, denumit **cadran**.

Majoritatea busolelor sînt prevăzute cu un dispozitiv de vizare a reperelor din teren.

a) **Busola tip Adrianov** (fig. 41) se compune din următoarele părți: corpul busolei, capacul mobil al busolei, dispozitivul de vizare, cadranul busolei, acul magnetic și dispozitivul de fixare.

Corpul busolei este o cutie metalică de formă cilindrică pe care sînt montate cadranul și capacul mobil.

Capacul mobil acoperă cadranul și este prevăzut cu un geam protector.

Dispozitivul de vizare este compus din două plăcuțe așezate față în față, fixate pe capacul mobil (o **crestătură** în formă de „V” și o **cătare** în formă de „W”). În dreptul fiecărei plăcuțe, în interiorul capacului mobil sub geamul protector, se găsește cîte un indice, acoperit cu o substanță fosforescentă.

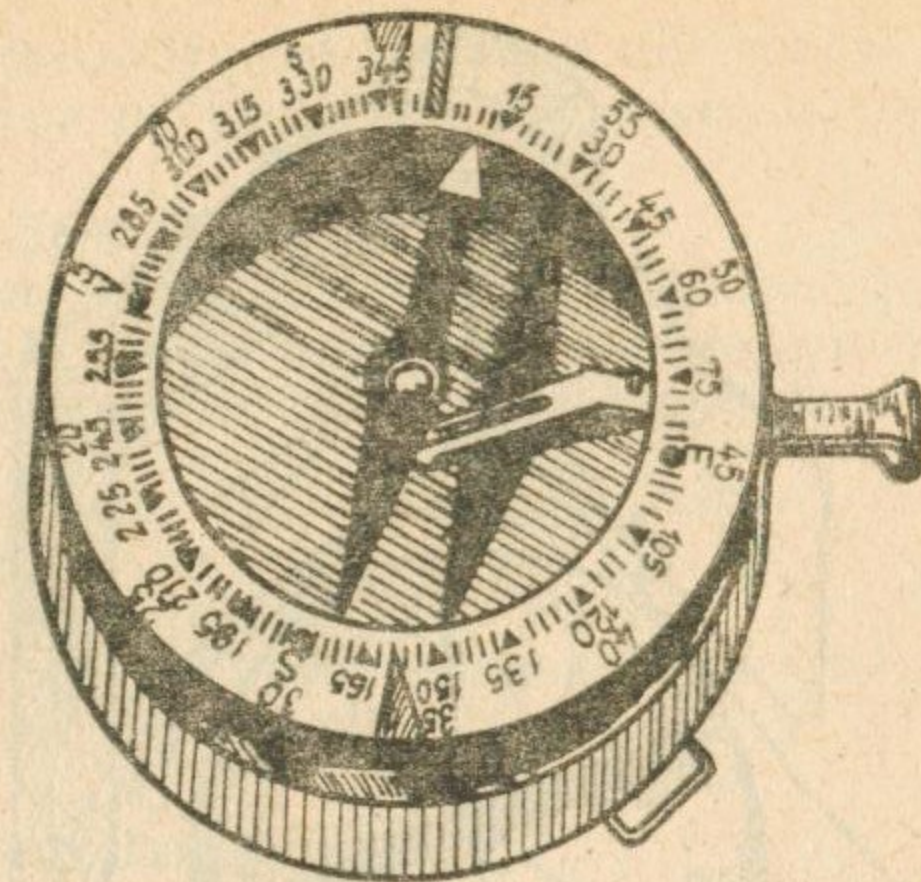


Fig. 41. Busola tip „Adrianov”.

Cadranul busolei este montat în interiorul corpului busolei (vopsit în culoare argintie), pe care se află înscrise:

— punctele cardinale (roza vînturilor) însemnate cu literele E; S; V. În dreptul literelor respective sînt puncte fosforescente, iar nordul este marcat printr-o dungă, tot fosforescentă;

— gradațiuni din 3 în 3, numerotate din 15 în 15 grade, de la „0°” la „360°”, în sensul mersului acelor de ceasornic;

— gradațiuni din 50 în 50, numerotate din 500 în 500 de mîimi, de la „0°” la „6000°”, în sensul invers mersului acelor de ceasornic.

Acul magnetic este așezat în interiorul corpului busolei, putîndu-se roti liber pe un pivot. Un cap al acului magnetic are formă de săgeată și indică **nordul**.

Dispozitivul de fixare este format dintr-o pîrghie, care prin apăsare ridică și fixează de geamul protector al capacului mobil acul magnetic.

b) **Busola B. I-69** (fig. 42) se compune din următoarele părți: corpul busolei, cadranul busolei, acul magnetic, oglinda busolei, indicele, dispozitivul de fixare și capacul busolei.

Corpul busolei are formă paralelipipedică, cu un locaș cilindric în care este așezat acul magnetic.

Cadranul busolei este un disc cu un geam protector, fixat într-o montură metalică. Cadranul busolei se poate roti pe corpul busolei.

Pe discul transparent se află înscrise:

— punctele cardinale (roza vînturilor) însemnate cu literele N; NE; E; SE; S; SV; V și NV. Lîngă literele N;

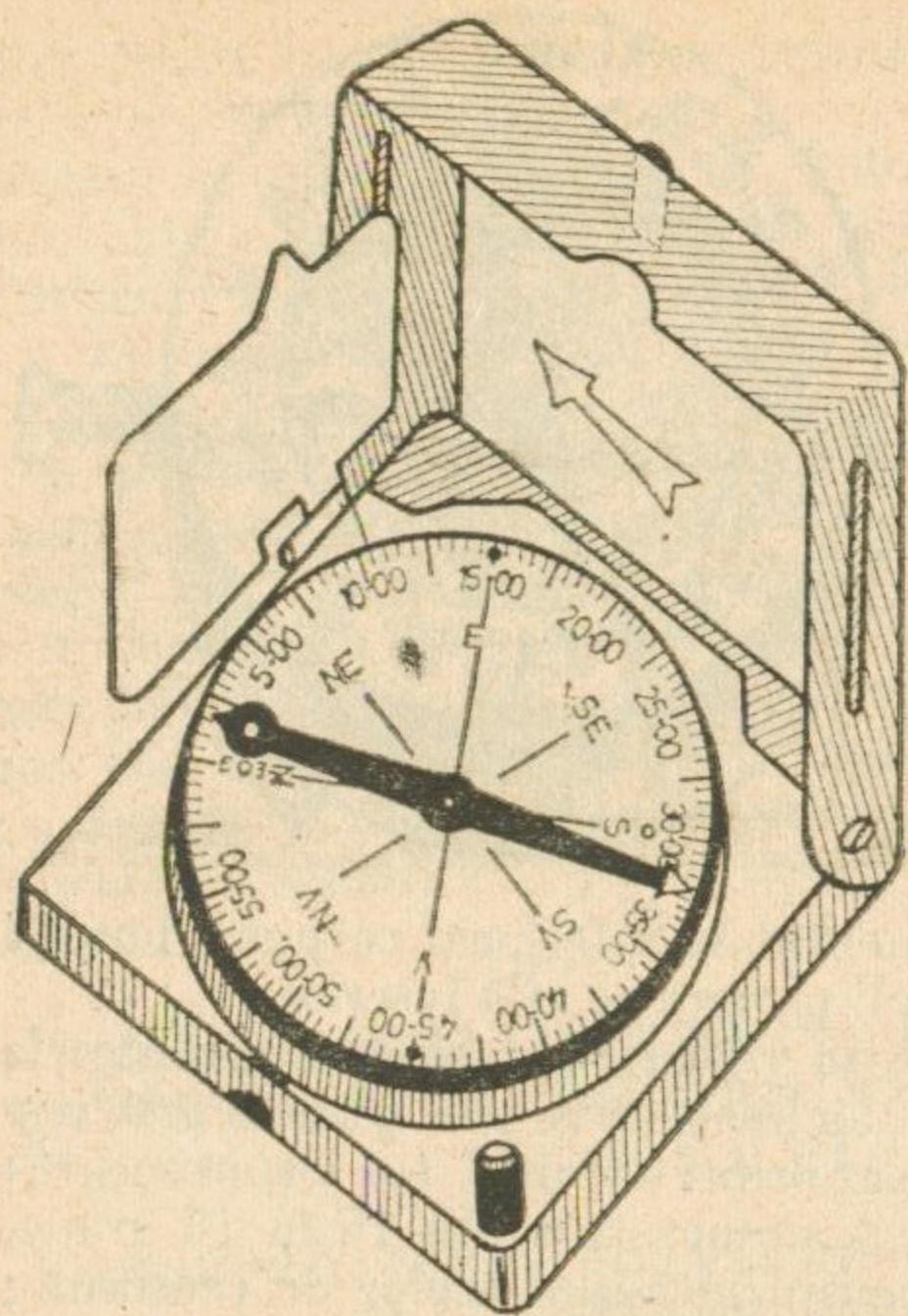


Fig. 42. Busola B. I-69.

S; E și V sînt puncte fosforescente, pentru vizibilitate la întuneric;

— gradațiuni din 50 în 50 de miimi, numerotate din 500 în 500 de miimi, în sensul mersului acelor de ceasornic.

Acul magnetic este așezat în interiorul locașului cilindric din corpul busolei și se poate roti liber pe un pivot. Un cap al acului magnetic are formă de săgeată și indică nordul (N), iar celălalt cap are formă de cerculeț și indică sudul (S). Săgeata și cerculețul sînt acoperite cu o substanță fosforescentă.

Oglinda busolei este fixată de corpul busolei printr-o balama și se poate rabata de la  $0^\circ$  la  $90^\circ$ .

Indicele este din metal și fixat de corpul busolei.

Dispozitivul de fixare este format dintr-o pîrghie care blochează acul magnetic la închiderea capacului.

Capacul busolei este fixat de corpul busolei prin două șuruburi. Pe capac se află imprimată o săgeată ce indică direcția către care trebuie să se vizeze și poziția de lucru a busolei, iar pe partea exterioară sînt gravate gradațiuni în milimetri, de la 0 la 50, pentru măsurări pe hartă. Pe părțile laterale se

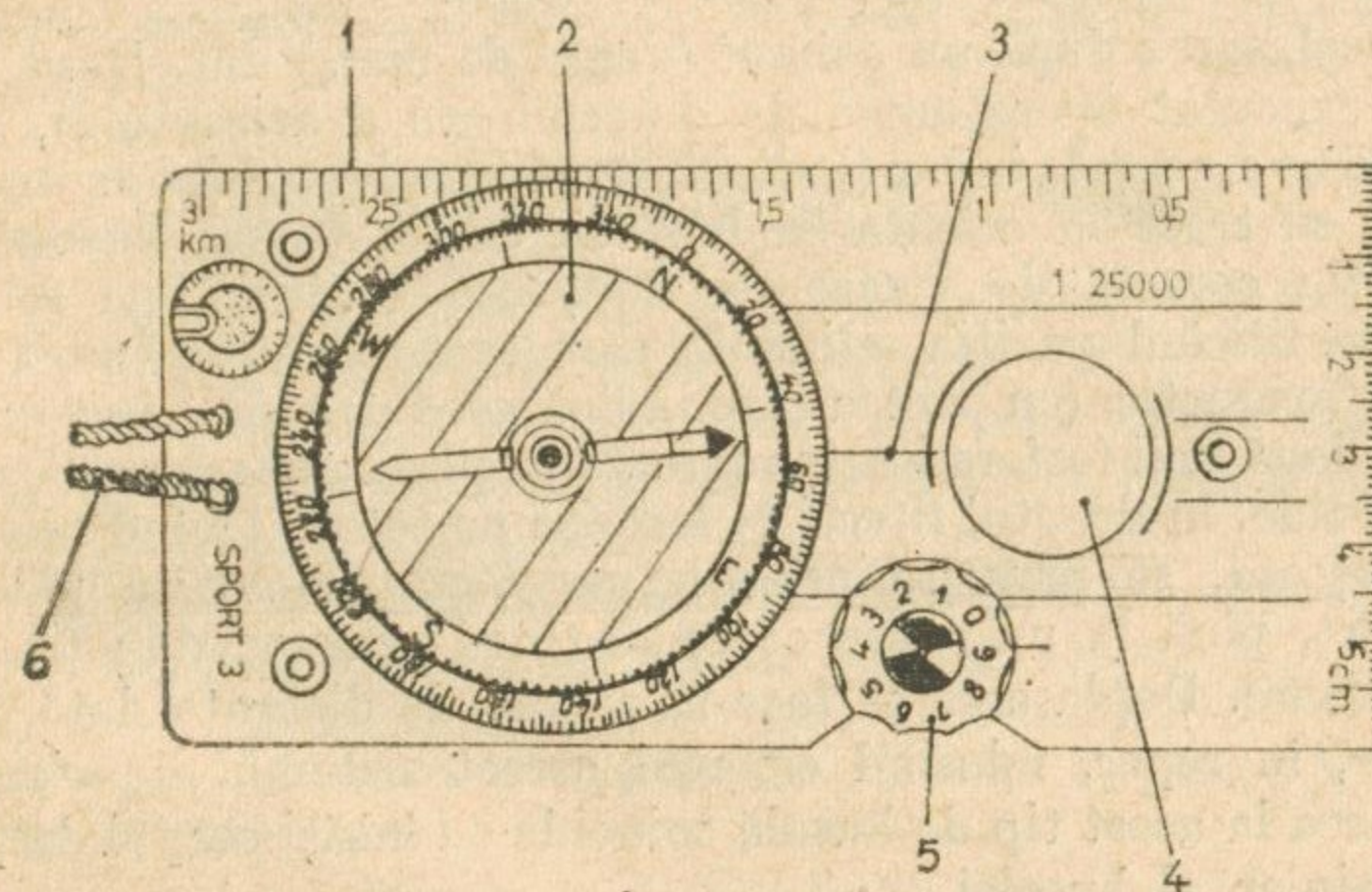
află cîte o fantă (deschizătură) pentru vizarea direcției și un inel de care se poate lega un șnur, care se petrece în jurul gitului.

### c) Busola fluidă tip „Sport 3 sau 4”

Acest tip de busolă este folosit mai ales în activitatea sportiv-turistică, precum și la concursurile de orientare turistică, deoarece este simplă ca construcție și ușor de minuit de către participanți.

#### Părțile componente:

1. Placa suport din material plastic;
  2. Rotor cu capsulă fluidă, avînd în interior acul magnetic;
  3. Linia de index (indicatorul) este linia mediană de pe placa suport aflată între rotor și lupă;
  4. Lupă cu putere de mărire 3,5 ori;
  5. Rozeta pentru înregistrarea distanțelor parcurse, gradată de la 0—9 (depărtarea între două cifre este de 100 pași);
  6. Șnur de purtat care poate fi folosit și pentru vizare.
- Aceste părți componente sînt arătate în figura de mai jos.



Valorile de împărțire a scalei rotorului din  $2^\circ$  în  $2^\circ$ .

Timpul de stabilizare a acului magnetic este de aproximativ 7 secunde.

Funcționalitatea în limitele temperaturii minus  $30^\circ$  la plus  $50^\circ\text{C}$ .

Atît placa suport, cît și capsula fluidă, situată în interiorul rotorului (cadranelui gradat) sînt din material plastic per-

fect transparent și au înscris în partea inferioară o serie de linii paralele, cu ajutorul cărora este posibilă determinarea azimutului, fără orientarea prealabilă a hărții.

Pentru a putea fi folosită și noaptea, busola este prevăzută cu linii fosforescente pe placa suport și pe placa de fund a capsulei precum și pe brațul de nord al acului magnetic.

### Mod de întrebuințare

**Determinarea azimutului (unghiului de marș).** Indiferent de poziția hărții, se așază busola cu marginea plăcii suport de-a lungul liniei ce unește punctul de plecare cu obiectivul de atins, având grijă ca sensul de deplasare să fie același cu sensul arătat de liniile corpului busolei. Apoi, se învîrtește rotorul mobil pînă cînd liniile roșii paralele de pe placa de fund a capsulei se suprapun peste liniile N—S de pe hartă. După această operațiune de orientare a busolei, se citește la linia de index (indicator) numărul de grade ce dă valoarea azimutului pentru obiectivul de atins.

**Deplasarea după un azimut (unghi de marș) dat.** După ce s-a executat operațiunea de determinare a azimutului, sau după ce s-a pus la index (indicator) azimutul (unghiul de marș) dat, se trece la orientarea busolei, adică, ținînd busola în poziția corectă de vizare, la înălțimea ochiului, ne rotim (nemodificînd poziția mîinii în care se ține busola) pînă ce acul magnetic (cu partea care indică nordul) vine exact între cele două linii fosforescente marcate pe placa de fund a capsulei fluide, în dreptul literei N înscrise pe rotor. Ținînd busola nemișcată, se privește peste latura longitudinală a plăcii-suport, pînă la un reper ce se distinge ușor pe direcția de deplasare. Deplasarea se face în raport de distanța dată din reper, în reper, folosind cît mai corect sistemul de vizare. Vizarea la acest tip de busolă coincide cu însăși corpul dreptunghiular al busolei.

**Transpunerea unui azimut (unghi de marș) pe hartă.** Se pune la index (indicator) numărul de grade al azimutului (unghiului de marș) dat. Se așază busola pe hartă, încît latura transversală directoare să treacă prin punctul de stație (locul de plecare) și se învîrtește rotorul pînă ce liniile paralele de pe placa de fund a capsulei devin paralele cu linia de nord a hărții, iar cele două linii fosforescente vor fi îndreptate spre

nordul hărții. Se trasează cu un creion cu mină moale o linie ajutătoare de-a lungul laturii directoare a busolei, de la punctul de stație (loc de plecare) în direcția liniei directoare, pînă la obiectivul de atins.

### 2. Verificarea busolei

Pentru a se stabili dacă o busolă este bună de întrebuințat trebuie verificată sensibilitatea acului magnetic. Pentru aceasta se așază busola în poziție orizontală (pe pămînt, pe o masă, pe o buturugă etc.) și se lasă acul liber. După ce acul magnetic s-a oprit din mișcare, se apropie de busolă de cîteva ori un obiect din fier sau din oțel (briceag, compas, ac de cusut etc.), scoțînd astfel acul magnetic din poziția de echilibru. Dacă după fiecare asemenea mișcare acul magnetic revine repede, cu ambele capete, în dreptul aceluiași gradatăii de pe cadran, înseamnă că acul magnetic este suficient de sensibil.

Dacă acul magnetic nu revine la aceleași gradatăii sau revine foarte încet, înseamnă că acul magnetic nu este suficient de sensibil, suportul pe care este așezat s-a uzat sau bușca acului magnetic s-a defectat. În aceste cazuri busola trebuie reparată.

### 3. Reguli de manipulare și de păstrare

În timpul deplasării sau nefolosirii busolei, acul magnetic va fi blocat, ferindu-se astfel de uzură.

Punctul de stație trebuie astfel ales încît să fie situat cît mai departe de obiecte din fier sau din oțel, intrucît acestea influențează acul magnetic.

Se va evita lucrul cu busola pe timp de furtună cu descărcări electrice sau în apropierea liniilor electrice de înaltă tensiune, deoarece acestea deviază acul magnetic.

Pentru păstrarea și depozitarea busolei se execută următoarele operațiuni:

— se aduce originea gradatăiei (cifra „0“ a busolei timp B. I-69 și dunga fosforescentă de pe cadranul busolei tip Adrianov), în dreptul indicelui respectiv;

— se închide capacul busolei tip B.I-69 și se introduce în toc, iar acul magnetic al busolei tip Adrianov se blochează, în așa fel încît virful acului magnetic să se găsească în dreptul originii;



— se aşază busola cu geamul în sus, astfel ca vârful acului magnetic să fie orientat spre nord;

— se are în vedere ca busola să fie depozitată la o depărtare de cel puţin 2 m faţă de obiectele metalice;

— busola se păstrează în locuri uscate, cu umiditate relativă, sub 65%.

## DETERMINAREA PUNCTELOR CARDINALE CU AJUTORUL BUSOLEI

### 1. Cu busola tip Adrianov

După ce se roteşte capacul mobil pînă cînd indicele fosforescent al cătării se suprapune cu dunga fosforescentă de pe cadran, ce reprezintă nordul, se execută următoarele:

— se slăbeşte opritorul acului magnetic;

— se prinde busola de mina stîngă cu ajutorul cureluşei, întocmai ca un ceas de mină, astfel încît, prin ridicarea minii în faţă, cu palma în jos, creştătura să se găsească înspre noi, iar cătarea în afară. În această poziţie capătul exterior al opritorului acului magnetic se găseşte în partea din dreapta a busolei;

— se ridică mina cu busola la înălţimea ochilor, fiind ținută la o depărtare de 40—50 cm şi se execută o întoarcere a corpului către dreapta sau către stînga, pînă cînd vârful acului magnetic se îndreaptă aproximativ către nord;

— se determină precis direcţia nordului magnetic prin mişcarea lină a busolei în plan orizontal, astfel încît vârful acului magnetic să se suprapună exact cu indicele fosforescent al cătării;

— fără a se mişca busola, privind prin dispozitivul de vizare, se alege un reper pe direcţia nord, după care se blochează acul magnetic;

— pentru determinarea direcţiei sud se execută o întoarcere la stînga împrejur (de 180°) şi se alege alt reper, apoi printr-o întoarcere la stînga se determină direcţia est şi, din nou la stînga împrejur, se determină direcţia vest.

### 2. Cu busola tip B.I-69

Se scoate busola din tocul de protecţie şi se trece şnurul în jurul gitului, după care:

— se deschide capacul busolei şi se înclină oglinda la 45°, în aşa fel ca prin ea să se vadă cadranul în întregime;

— se roteşte cadranul busolei pînă cînd cifra „0” (litera N) înscrisă pe geamul protector se suprapune cu indicele fix;

— se ridică busola la înălţimea ochilor şi, prin întoarcerea corpului la dreapta sau la stînga, se îndreaptă aproximativ vârful acului magnetic în direcţia nord;

— se determină precis direcţia nordului magnetic, mişcînd lin busola în plan orizontal, pînă cînd vârful acului magnetic se suprapune cu cifra „0” de pe cadran (în acelaşi timp capătul celălalt al acului magnetic în formă de cerculeţ, se suprapune pe cercul fosforescent de lingă litera „S”);

— celelalte puncte cardinale se determină întocmai ca în cazul întrebuiţării busolei tip „Adrianov”.

Se aleg cele mai reprezentative detalii, începînd cu direcţia nord, în sensul mersului acelor de ceasornic care, transmise unei persoane aflate la o depărtare mai mare, ajută la recunoaşterea uşoară a amplasării în teren a locului de staţie.

#### Exemplu de orientare:

„Nordul pe direcţia copacului izolat, în formă de Y.

La nord-satul **BOGATA**; la est — şoseaua naţională **PLOIEŞTI — BUCUREŞTI**, care se prelungeşte pînă la sud unde se află localitatea **FRUMUŞANI**; la sud-vest — **SATUL COMANI**; la vest — Lacul **DUMITRANA**.

Mă găsec la 500 m sud faţă de satul **BOGATA**, pe comunicaţia care duce spre sat”.

## DETERMINAREA AZIMUTULUI ŞI DEPLASAREA DUPĂ ACESTA

### 1. Definiţia şi felurile azimutelor

**Azimutul** este unghiul format între direcţia nord şi direcţia de deplasare în teren, măsurat de la direcţia nord în sensul acelor de ceasornic (se mai foloseşte şi denumirea de unghi de marş). El se măsoară în grade sau în miimi.

Azimutul poate fi geografic (adevărat) sau magnetic.

Azimutul geografic (adevărat) este unghiul format între direcția nord a meridianului geografic al locului de stație și direcția de deplasare.

Meridianul geografic este o linie imaginară care trece prin cei doi poli și taie cercul ecuatorial, cu care formează un unghi drept.

Azimutul magnetic este unghiul format între direcția nord indicată de acul magnetic și direcția de deplasare.

Declinația magnetică este unghiul format între nordul (meridianul) geografic și nordul (meridianul) magnetic. Când acul busolei este înclinat spre est față de meridianul adevărat, avem declinația estică; când este înclinat spre vest, avem declinația vestică. Valoarea declinației magnetice este trecută pe fiecare hartă, în partea de jos.

## 2. Determinarea azimutului unei direcții cu busola

Determinarea azimutului în teren (fig. 43) se face cu ajutorul busolei, cu sau fără dispozitiv de vizare.

În primul caz — când busola este prevăzută cu dispozitiv de vizare — se procedează astfel:

— se eliberează acul busolei și, vizându-se pe un reper aflat pe direcția de deplasare, se rotește cadranul busolei pînă se suprapune gradăția „0” cu vârful acului magnetic;

— se citește gradăția din dreptul indicelui busolei și se află valoarea azimutului în grade sau în miimi.

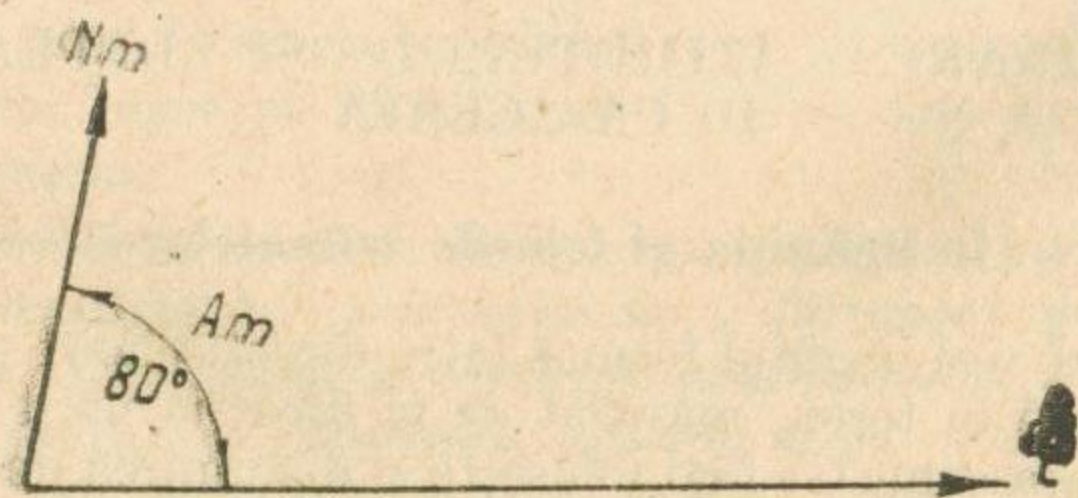


Fig. 43. Azimutul magnetic al unei direcții.

În cel de al doilea caz — când busola nu este prevăzută cu dispozitiv de vizare — se procedează astfel:

— se orientează busola (se fixează nordul de pe busolă în dreptul indicelui și se rotește spre dreapta sau spre stînga pînă ce vârful acului magnetic se suprapune pe indice);

— se fixează pe sticla capacului — de-a lungul diametrului său — un bețișor subțire astfel, încît acesta să fie îndreptat pe direcția în care trebuie să se execute deplasarea;

— se citește gradăția de pe cadran din dreptul capătului bețișorului și se află valoarea azimutului în grade sau în miimi.

## 3. Deplasarea după un azimut

Deplasarea în teren necunoscut sau în afara drumurilor, pe timp de ceață, în pădure, noaptea, implică unele greutăți din punct de vedere al orientării după detaliile din teren, iar în aceste cazuri se folosește busola.

Pentru a ajunge la un punct dat, fără a avea posibilitatea să-l vedem, trebuie să știm direcția și distanța de deplasare. În acest caz este necesar să determinăm pe teren o direcție spre acel punct, definită prin azimutul magnetic. Pentru determinarea direcției de deplasare se procedează astfel:

— se fixează pe busolă în dreptul indicelui acesteia valoarea azimutului dat, prin rotirea cadranului spre dreapta sau spre stînga;

— ținîndu-se busola în poziție orizontală, se face o răsucire spre dreapta sau spre stînga, pînă ce nordul de pe cadranul busolei se suprapune cu vârful acului magnetic;

— privind prin dispozitivul de vizare, se alege un reper care determină direcția azimutului calculat.

Cunoscînd direcția azimutului magnetic începem deplasarea; ajungînd la detaliul stabilit, repetăm operațiile fixînd un alt reper pe azimutul dat și așa, din aproape în aproape, ajungem la punctul final ce ne-a fost indicat. Între reperele fixate distanța se măsoară cu pasul.

## PROCEDEE SIMPLE DE MĂSURARE ÎN TEREN ȘI DE APRECIERE A DISTANTELOR

### DETERMINAREA DISTANTELOR CU AJUTORUL PASULUI

Determinarea distanțelor se poate face prin următoarele procedee:

— procedee directe cum ar fi măsurarea nemijlocită în teren, cu pasul;

— procedee indirecte (din vedere, cu ajutorul sunetului, a riglei etc.), când parcurgerea nemijlocită a distanțelor cu pasul nu este posibilă.

#### 1. Etalonarea pasului

Lungimea pasului, de regulă, depinde de talia omului și de starea terenului.

Pentru a mări precizia măsurării distanțelor cu pasul, este necesar ca fiecare tinăr să-și cunoască lungimea pasului și să se antreneze în mersul cu pasul uniform.

Prin etalonarea pasului se înțelege transformarea lungimii lui în centimetri. Pentru aceasta se amenajează un poligon, într-un teren plan, fără gropi sau alte obstacole, în lungime de 100 sau 200 m.

Etalonarea pasului se face astfel:

— se parcurge de două-trei ori această distanță, numărându-se pașii de fiecare dată;

— se află media aritmetică a numărului rezultat din adunarea pașilor efectuați la fiecare numărătoare împărțit la numărul de parcurgeri ale distanței respective;

— se împarte lungimea poligonului (100 sau 200 m) la media aritmetică a numărului de pași rezultat din calcul;

— se transformă în centimetri rezultatul obținut.

**Exemplu:** să presupunem că într-un poligon cu lungimea de 200 m s-au efectuat 3 măsurători, rezultând: la prima — 250 pași, la a doua — 252 pași și la a treia — 248 pași. Deci

$$\frac{250 + 252 + 248}{3} = 250 \text{ pași.}$$

Rezultatul obținut reprezintă media aritmetică a numărului de pași. Se împarte distanța de 200 m (lungimea poli-

gonului) la media aritmetică și se transformă rezultatul în centimetri ( $200 \text{ m} : 250 = 0,8 \text{ m} = 80 \text{ cm}$ ). Lungimea pasului în acest caz este de 80 cm.

#### 2. Măsurarea distanțelor cu pasul

Prin măsurarea distanțelor cu pasul se înțelege parcurgerea terenului pînă la diferite obiecte din teren, în scopul determinării acestor distanțe.

De regulă, măsurarea cu pasul se face de două ori, odată la ducere și a doua oară la întoarcere.

Este indicat ca, după fiecare o sută de pași, să se facă un semn în carnet sau să se îndoaie un deget de la mână.

După parcurgerea de două ori a distanței și efectuarea mediei aritmetice, aceasta se înmulțește cu lungimea pasului.

**Exemplu:** la ducere un tinăr a numărat 366 pași și la întoarcere, 358 pași; media aritmetică a celor două rezultate este de 362 pași; cunoscînd că tinărul are lungimea pasului de 0,70 m, distanța parcursă cu pasul va fi de 253 m ( $362 \text{ pași} \times 0,70 \text{ m} = 253,40 \text{ m}$ ).

#### 3. Aprecierea distanțelor din vedere după gradul de vizibilitate al obiectelor

Aprecierea distanțelor din vedere după gradul de vizibilitate al obiectelor este un procedeu simplu care constă în stabilirea cu aproximație a distanței pînă la obiecte (repere) și are la bază antrenamentul tinerilor și gradul de vizibilitate în momentul respectiv.

Cînd folosim acest procedeu trebuie să avem în vedere că cu cît obiectul este mai aproape, cu atît el pare mai mare și cu cît este mai departe, el pare mai mic. De asemenea, detaliile exterioare ale obiectelor vor fi mai clare cînd sînt mai aproape, bine luminate și cînd diferența între culoarea acestora și a fondului pe care se proiectează este mai pronunțată.

Obiectele par mai apropiate dacă sînt observate din poziția culcat sau de la piciorul pantei către vîrf și par mai departe c nd sînt observate de sus în jos.

Pentru folosirea acestui procedeu este necesar insă să memoriz m anumite date privind gradul de vizibilitate al

diferitelor obiecte sau să le avem înscrise într-un carnet de buzunar, după datele de mai jos:

OBIECTE	Distanța în metri la care pot fi văzute
Ochii și nasul unui om	70
Nasturii de pe îmbrăcăminte	150
Țiglele acoperișurilor	200
Frunzele copacilor	200
Îmbrăcăminte și culoarea ei	250
Ovalul feței omului	300
Capetele oamenilor și forma coifurii	400
Crengile copacilor	400
Ramele ferestrelor	500
Bustul unui om	600
Mișcarea picioarelor și a brațelor în mers	750
Trunchiul copacilor	1 000
Stâlpii de telegraf	1 000
Tunurile și mașinile, distinct	1 200
Obiectele lustruite (cască, baionetă etc.)	1 500
Pomii și oamenii izolați	2 000
Coșurile de pe acoperișuri	3 000
Ferestrele caselor	4 000
Casele izolate	5 000

La aprecierea distanțelor după gradul de vizibilitate al obiectelor trebuie însă avute în vedere unele fenomene care pot influența asupra preciziei acesteia deși obiectele (detaliile) sînt la aceeași distanță, astfel:

— detaliile mai mari (păduri, înălțimi, localități) par a fi mai aproape decît cele mai mici (tufișuri, movilițe, pietre etc.);

— detaliile în culori deschise (alb, galben, roșu-deschis) par a fi mai aproape ca cele în culori închise (negru, maron, albastru);

— detaliile luminate puternic par a fi mai aproape decît cele luminate slab;

— în zilele noroase, ploioase, în amurg, în zori, pe ceață sau ninsoare, detaliile observate par a fi mai departe decît în zilele cu soare;

— în teren șes și descoperit, pe suprafața apei, în teren acoperit cu zăpadă și în munți, detaliile observate par a fi mai apropiate decît în realitate;

— cînd observarea se execută din poziția în picioare, detaliile (obiectele) par a fi mai departe decît atunci cînd observarea se execută din poziția culcat;

— în cazul cînd observarea se execută de jos în sus (cum ar fi de la poalele muntelui către vîrfurile acestuia) detaliile par a fi mai aproape decît atunci cînd observarea se execută de sus în jos.

**Nota:** Înainte de desfășurarea în teren a acestui exercițiu, conducătorul ședinței trebuie să măsoare exact distanțele pînă la diferite obiecte (repere).

## Capitolul 4

### ORIENTAREA ÎN TEREN CU HARTA

#### 1. Elementele principale ale hărții

**Harta** este reprezentarea micșorată pe un plan (bucată de hîrtie) a întregii suprafețe a Pămîntului sau numai a unei porțiuni din ea, la o scară convenabil aleasă.

**Harta (schița) pentru orientarea turistică** reprezintă porțiuni mult micșorate din suprafața Pămîntului, detaliată, tipărită în culori și cu semne convenționale specifice.

Este foarte important și absolut necesar ca pe schiță să nu se treacă decît denumirile localităților, rîurilor și formelor de relief, fără a se trece valoarea curbilor de nivel și a cotelor.

**Elementele principale ale hărții sînt:**

— **caroiajul**, care reprezintă o rețea de linii drepte, verticale și orizontale, trasate la distanțe egale. Cele verticale au direcția nord-sud (nordul în partea de sus a hărții), iar cele orizontale au direcția vest-est. Caroiajul poate servi pentru orientarea hărții și ușurează măsurarea azimutelor cu ajutorul raportorului;

— **seara hărții** este un raport care arată de cîte ori a fost micșorat terenul (lungimile și suprafețele) pentru a fi repre-

zentat pe hartă și servește la determinarea distanțelor. Scările sînt **numerice și grafice**.

**Scara numerică** este redată prin două numere scrise sub formă de fracție sau cursiv, liniar. Numărătorul (sau prima cifră în cazul scrierii liniare) reprezintă întotdeauna unitatea și este lungimea unui segment pe hartă, iar numitorul (sau a doua cifră în scrierea liniară) reprezintă lungimea corespunzătoare segmentului cu valoarea „1” în teren. Astfel, scara 1 : 10.000 înseamnă că 1 mm de pe hartă reprezintă 10.000 mm, sau 10 m în teren; scara 1 : 25.000, înseamnă că 1 mm de pe hartă reprezintă 25.000 mm sau 25 m în teren etc.

**Scara grafică** este reprezentată pe latura de sud a hărții printr-o linie dreaptă divizată în părți egale. Pe hărțile editate recent a căror scară este 1 : 25.000 și 1 : 50.000, drept bază a scării grafice servește un segment a cărui lungime este de un centimetru, iar diviziunile mai mici sînt egale cu un milimetru. Acestor diviziuni de un milimetru le corespunde în teren pentru scara 1 : 25.000 o lungime de 25 metri, iar pentru scara 1 : 50.000, o lungime de 50 metri. Pe scările grafice se arată prin cifre care este distanța în metri din teren, corespunzătoare unei diviziuni a scării.

**Semnele convenționale reprezintă un sistem de notații** sub formă de simboluri, cu ajutorul cărora se indică pe hărți poziția în teren a diferitelor obiecte și fenomene, redîndu-se în același timp și caracteristicile lor cantitative și calitative.

Semnele convenționale de pe hartă reprezintă atât detaliile de planimetrie cit și cele de relief.

Toate semnele convenționale pot fi clasificate în trei grupe principale: **de contur, de scară și explicative**.

**Semnele convenționale de contur** se folosesc pentru reprezentarea pe hartă a acelor detalii a căror configurație în teren se poate reda la scara hărții. Conturul (limitele) acestor detalii este reprezentat pe hartă printr-o figură asemănătoare cu conturul real de pe teren și redă poziția în teren și configurația geometrică a obiectelor (păduri, grădini, localități etc.).

**Semnele convenționale de scară** se folosesc pentru reprezentarea unor detalii din teren, de dimensiuni mai mici, care nu pot fi reprezentate la scara hărții. Indiferent de scară, aceste semne redau poziția reală a obiectelor din teren, poziție care este determinată de centrul sau de axul figurii respective (fântini, pietre kilometrice, copaci izolați, oficii poștale și telegrafice etc.).

**Semnele convenționale explicative** sînt toate celelalte notații convenționale ce se trec pe hartă, pentru a scoate în evidență unele caracteristici suplimentare ale detaliilor din teren. Se folosesc întotdeauna combinat cu celelalte semne convenționale. Astfel, cînd se reprezintă pe hartă o pădure, în interiorul conturului se trece un copac al speciei respective. Se pot considera ca semne explicative și diversele inscripții și cifre care însoțesc unele semne convenționale (denumirea localităților, prescurtări diferite etc.).

**Relieful** se reprezintă pe hartă prin curbe de nivel. **Curba de nivel** este linia sinuoasă închisă care unește punctele ce se află la aceeași altitudine față de nivelul mării. **Cota** unui punct de pe hartă este înălțimea acestuia față de nivelul mării.

Printr-o studiere atentă a modului cum sînt reprezentate pe hartă curbele de nivel se poate ști configurația terenului. Astfel, acolo unde curbele de nivel sînt mai dese, panta este mare și acolo unde sînt mai rare, panta este lină. În porțiunea unde sînt foarte rare, terenul este aproape plan.

Pe hărțile (schemele) colorate, culorile sînt repartizate astfel:

- albastru — apele;
- verde — pădurile;
- portocaliu — șoselele principale, asfaltate sau pietruite;
- sepia (cafeniu) — curbele de nivel;
- negru — celelalte detalii ale terenului și scrisul.

În figura 44 este redată o schiță turistică, iar în figura 45, desenul panoramic reprezentat în schiță.

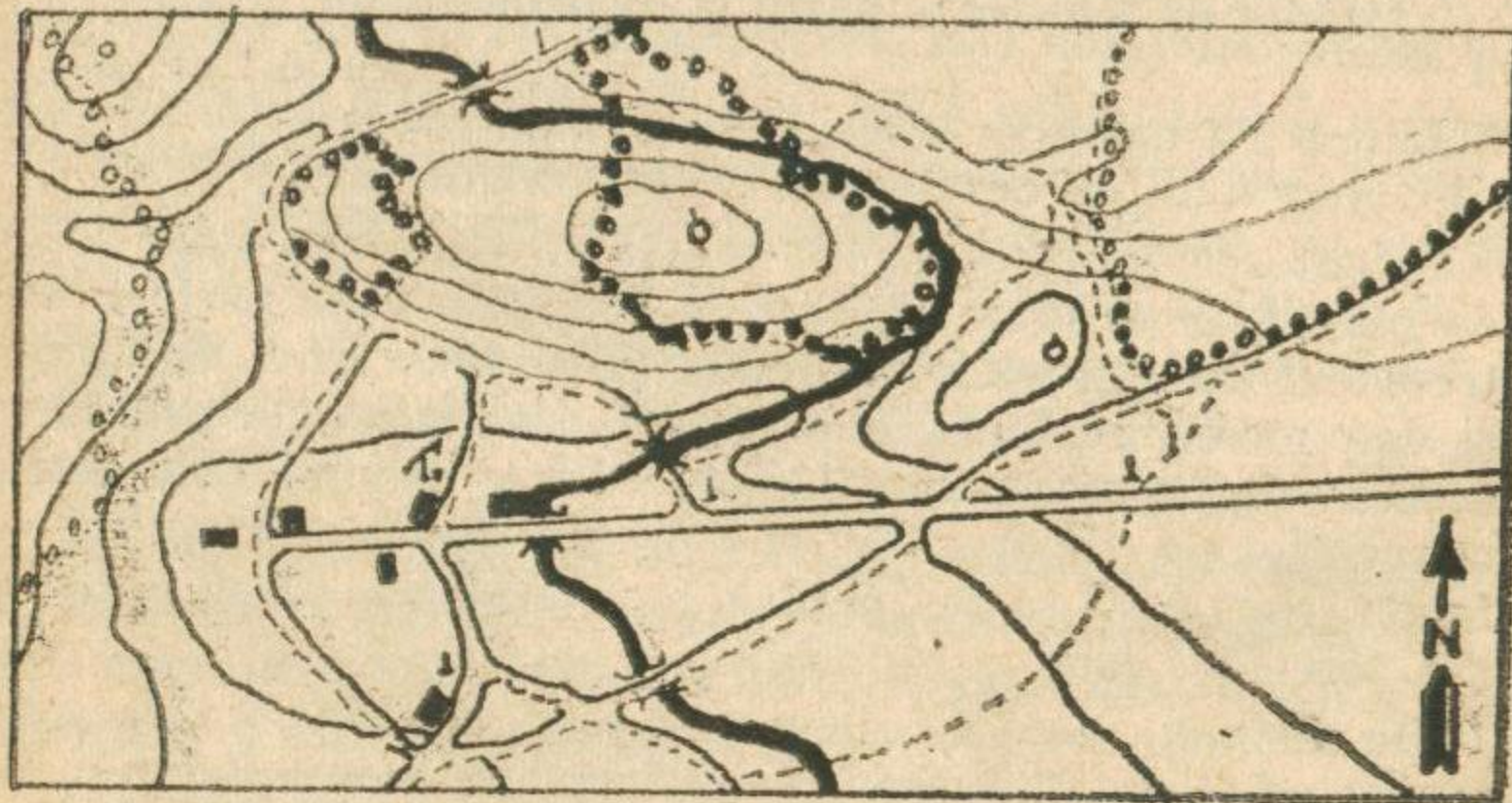


Fig. 44. Schiță turistică.

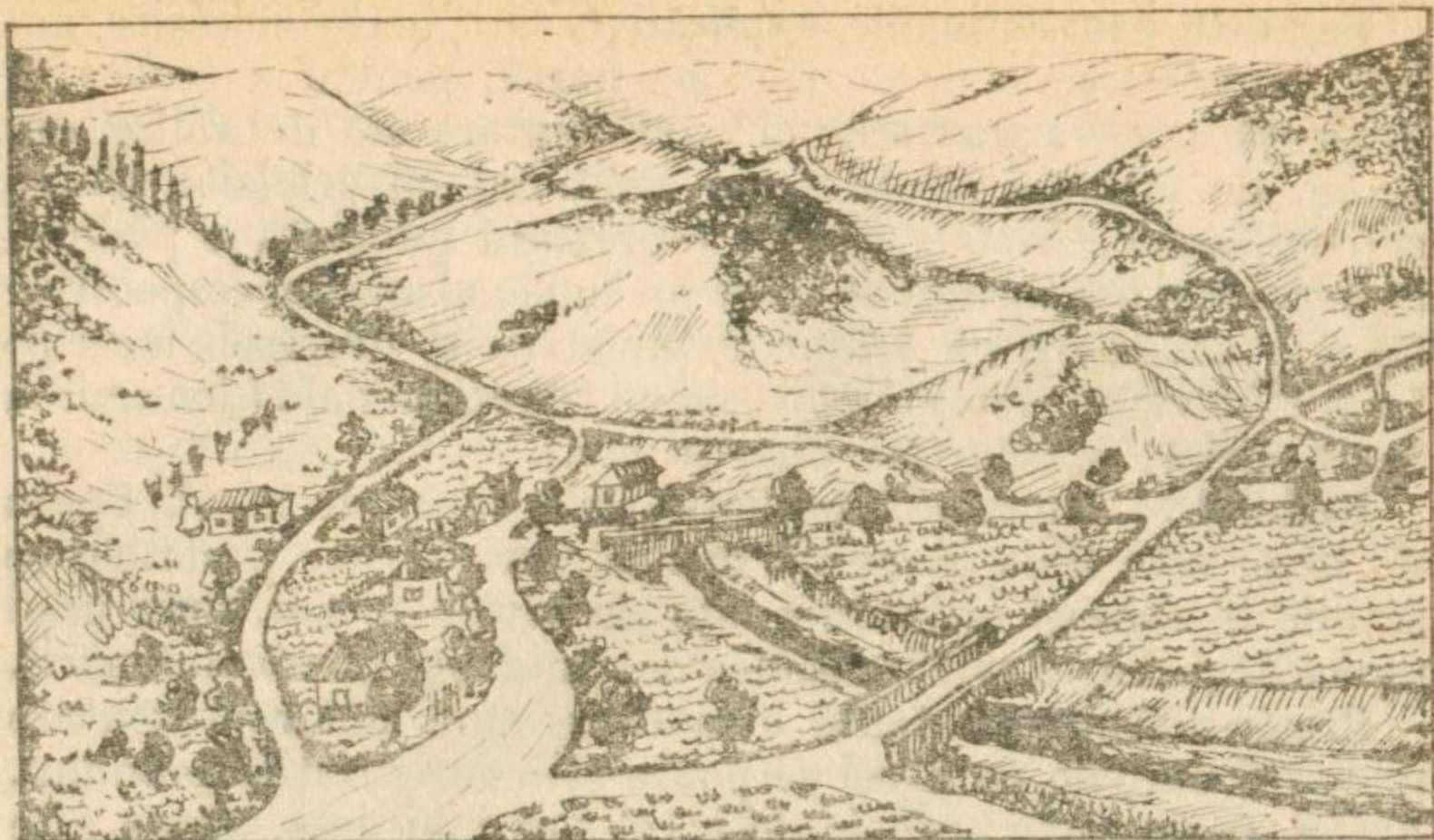


Fig. 15. Desenul panoramic al terenului reprezentat pe schița turistică.

După stabilirea punctului (locului) de stație prin procedeele învățate, la nevoie se poate întocmi de orice tînăr o schiță a reperelor. Pe aceasta sînt reprezentate case și copaci izolați, căi de comunicație mai importante, aeroporturi, riuri, înălțimi mai caracteristice și alte obiecte sau obiective din teren. Pentru a-i da o precizie mai mare și a putea fi folosită cu succes, pe schița respectivă, se trece locul de stație și direcția nord.

## 2. Modul de folosire a hărții și instrumentelor ajutătoare

Lucrul cu harta în teren trebuie să se facă în toate cazurile, numai după ce aceasta a fost orientată.

Orientarea hărții (fig. 46) constă în stabilirea unei astfel de poziții, încît să se realizeze o corespondență perfectă între locul de dispunere a detaliilor și obiectelor din teren și dispunerea pe hartă a semnelor convenționale prin care acestea sînt reprezentate. În acest fel se asigură ca semnele convenționale liniare din conținutul hărții (drumuri, căi ferate, riuri etc.) să fie paralele și în același sens cu pozițiile din teren pe care le reprezintă.

De exemplu, dacă ne aflăm pe o șosea (fig. 46), rotim harta pînă cînd direcția semnului convențional corespunde cu direcția șoselei în teren. Pentru a verifica corectitudinea ori-

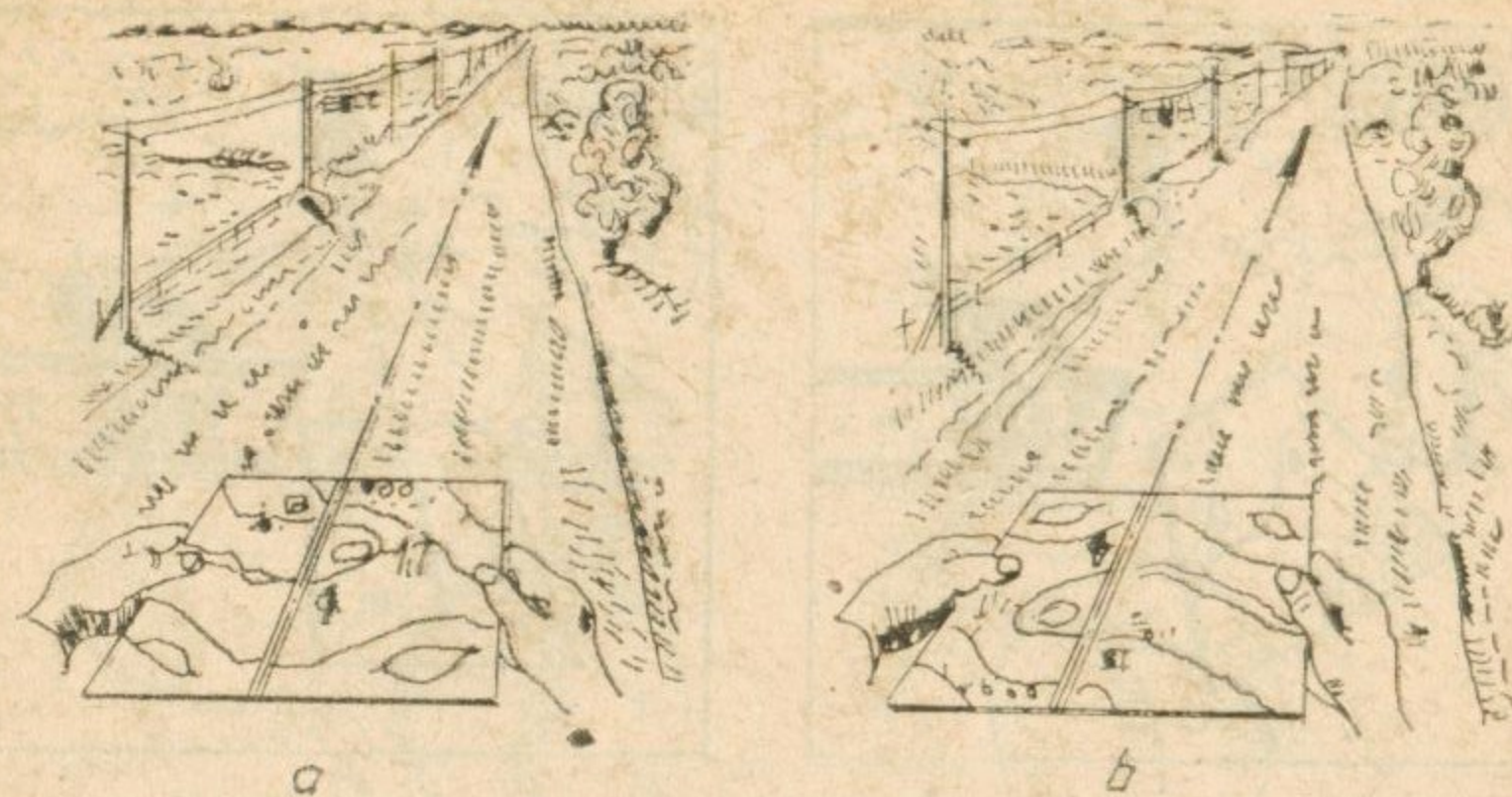


Fig. 46. Orientarea hărții după linia terenului: .  
a - harta este bine orientată; b - harta nu este bine orientată.

entării este suficient să ne convingem dacă diferitele detalii din dreapta și stînga șoselei în teren, sînt de aceeași parte plasate și pe hartă, față de semnul convențional de șosea. În caz contrar, harta se întoarce cu 180°, obținînd astfel poziția corect orientată.

Adeseori este necesar să se facă orientarea hărții în cazurile cînd ne aflăm într-un detaliu distinct din teren (fig. 47) ca movilă, vîrf de deal, colț de pădure sau lingă un pom izolat, fîntină etc. În astfel de cazuri, mai întîi identificăm pe hartă poziția (reprezentarea prin semn convențional) a detaliului în care ne găsim în teren și alegem trei detalii bine distincte (reper) ale căror poziții le identificăm pe hartă. Așezăm o riglă (în lipsa ei un creion) pe hartă în așa fel încît marginea ei să treacă atît prin semnul convențional al detaliului în care ne aflăm, cît și prin cel al unuia dintre reperele alese în teren.

Rotim harta, privind de-a lungul riglei, pînă ce reperul corespunzător din teren se află pe prelungirea acesteia. Pentru asigurarea unei orientări corecte, procedăm în mod asemănător și cu celelalte repere alese.

Este recomandabil ca harta să fie așezată la o înălțime convenabilă vîzării și, în același timp, să fie ținută într-o poziție cît mai orizontală.

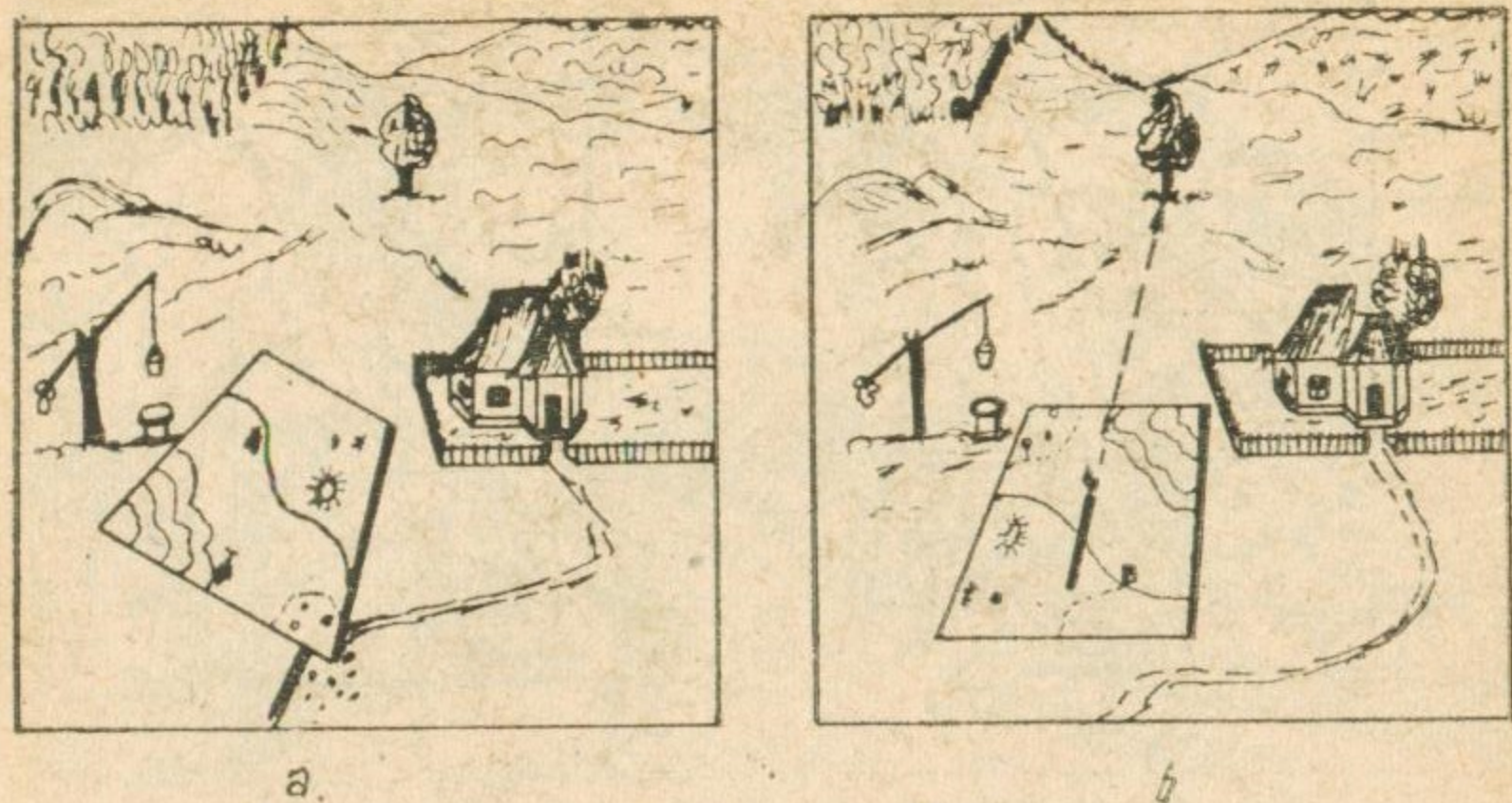


Fig. 47. Orientarea hărții când folosim reperele:  
a - hartă neorientată; b - hartă orientată.

Când vizibilitatea este redusă sau terenul este lipsit de detalii de planimetrie care ar putea fi identificate — deci nu se poate face orientarea hărții după procedeele descrise mai sus — atunci pentru această operațiune se folosește busola.

Pentru orientarea hărții prin acest procedeu, trebuie mai întâi să se determine direcția nord, apoi să se suprapună pe această direcție una din laturile marginale ale cadrului hărții. În acest scop este necesar să se ia în considerare și declinația magnetică.

În figura 48 a se arată cum se așază corect busola pe hartă când harta nu este încă orientată. În figura 48 b este arătată a doua poziție a hărții, când ea este întoarsă în așa fel încât vârful acului magnetic coincide cu diviziunea zero de pe cadranul busolei. În acest caz harta este orientată, dar fără a se ține seama de declinația magnetică. În figura 48 c harta este orientată ținând seama de faptul că declinația magnetică este estică, iar în figura 48 d — ținând seama de faptul că declinația magnetică este vestică.

Principalele instrumente folosite în orientarea turistică sînt: raportorul, rigla gradată, planșeta și busola.

Raportorul este instrumentul folosit pentru măsurarea azimutelor pe hartă sau a unui unghi orizontal dintre două

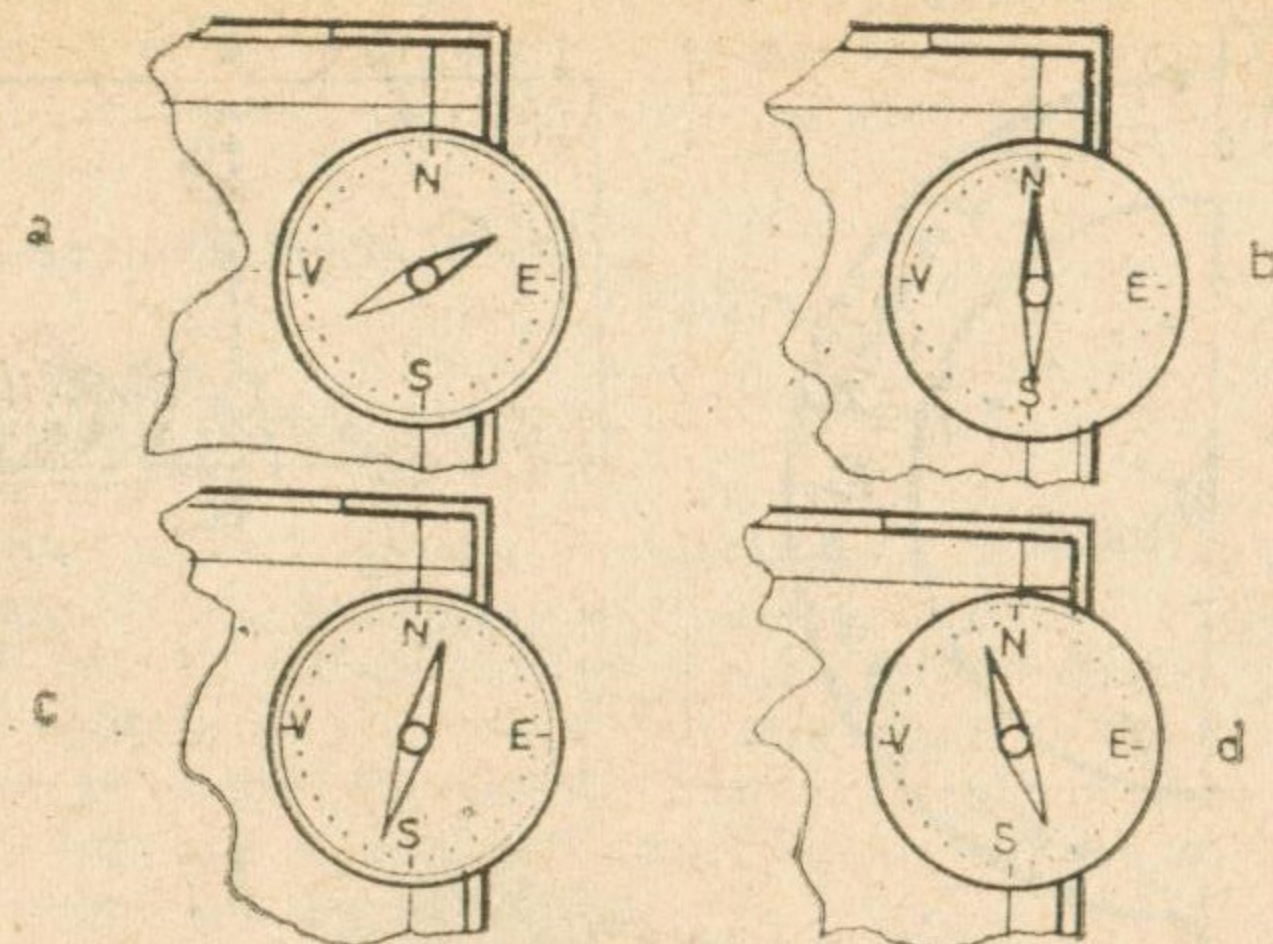


Fig. 48. Orientarea hărții cu busola:  
a - hartă neorientată; b - hartă orientată; c - hartă orientată în declinație pozitivă (estică); d - hartă orientată în declinație negativă (vestică).

puncte de pe hartă, considerîndu-se ca vîrf al unghiului punctul ales ca loc de stație. Azimutul unei direcții pe hartă este unghiul format între direcția nord a liniei verticale a caroiajului și dreapta care unește locul de stație cu un detaliu de pe hartă, măsurat în sensul mersului acelor de ceasornic, avînd vîrf unghiului în punctul de pe hartă ales ca loc de stație.

Pentru a măsura azimutul unei direcții, se așază raportorul cu originea (punctul „0”) în punctul de pe hartă ales ca loc de stație, paralel cu linia caroiajului nord-sud. Unghiul măsurat între nordul caroiajului locului de stație cu direcția spre detaliul respectiv este însăși azimutul. Se măsoară întotdeauna între nordul caroiajului și direcția dată, în sensul mersului acelor de ceasornic.

Așa se procedează când punctul de pe hartă către care se măsoară azimutul este în partea estică (în dreapta) a liniei imaginare nord-sud care trece prin locul de stație (fig. 49).

În cazul când acest detaliu se găsește pe hartă în partea stîngă (vestică), raportorul se așază așa cum se arată în fig. 50, iar la valoarea respectivă se adaugă 180 de grade.

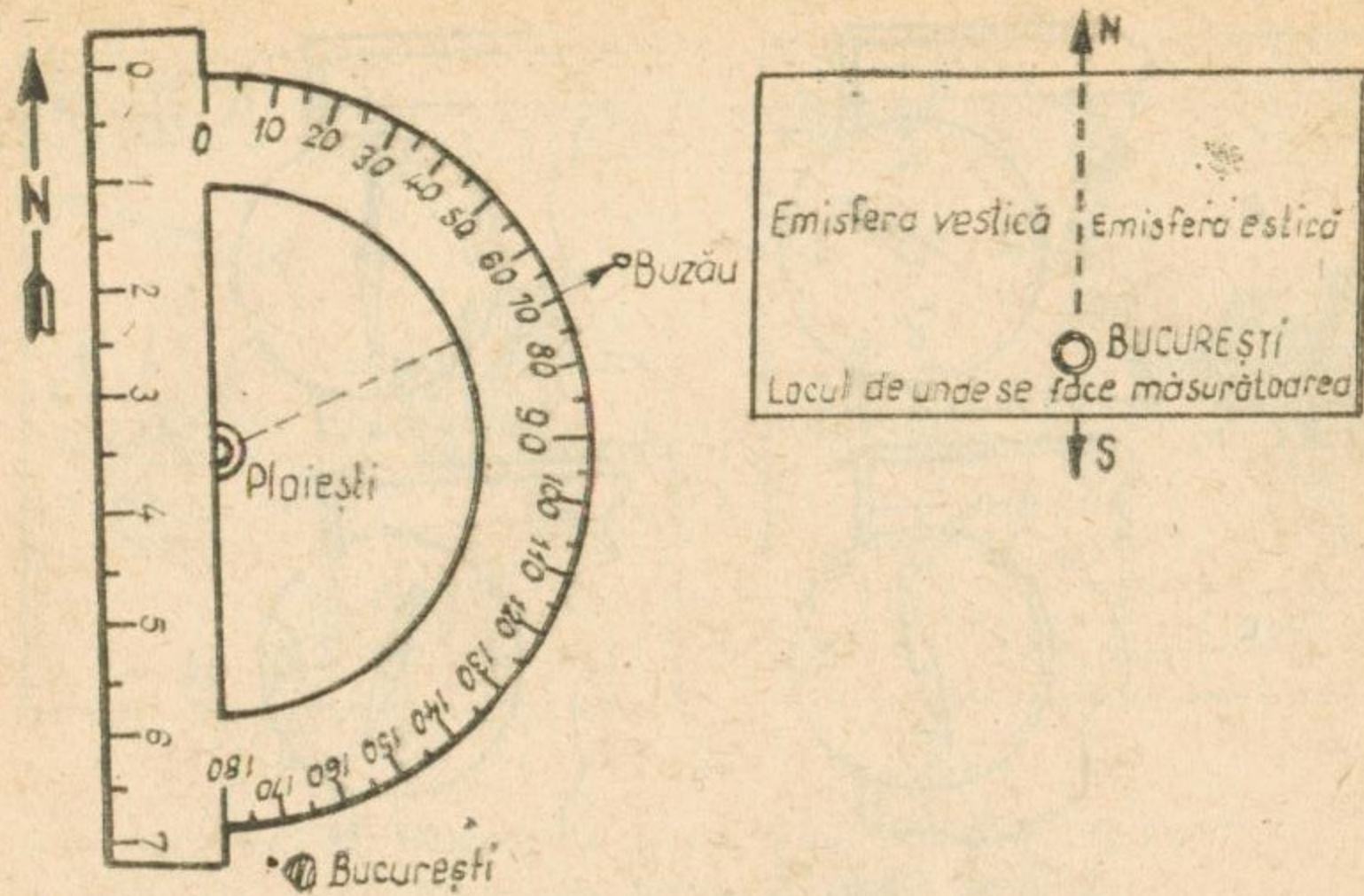


Fig. 49. Măsurarea pe hartă a azimutului unei direcții când aceasta se găsește la est de locul de stație.

Rigla este folosită la măsurarea distanțelor pe hartă (schiță). Este necesar a se cunoaște scara hărții.

Pentru a se determina distanța între două puncte de pe hartă, se măsoară în linie dreaptă această distanță.

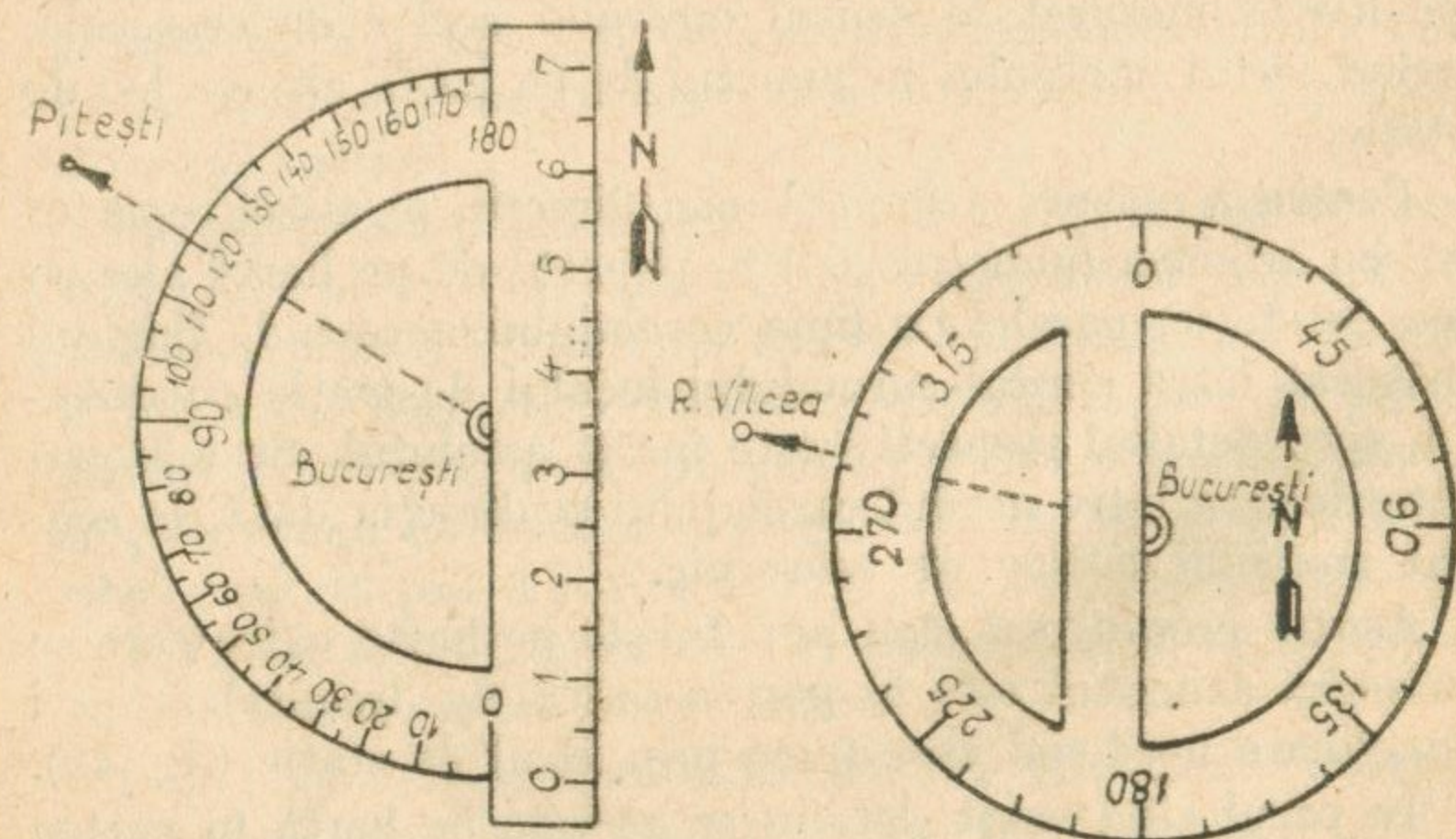


Fig. 50. Măsurarea pe hartă a azimutului unei direcții când aceasta se găsește la vest de locul de stație.

Exemplu: pe o schiță turistică la scara 1 : 25.000 s-a măsurat cu rigla o distanță de 68 mm. Valoarea unui milimetru de pe hartă reprezentind 25.000 mm în teren, rezultă că distanța corespunzătoare din teren va avea lungimea de  $68 \times 25.000 = 1.700.000 \text{ mm} = 1.700 \text{ m}$ .

Nota: Hărțile după care se vor copia schițele turistice se vor procura prin grija comandamentelor județene (municipale, orășenești, comunale, de sector) de pregătire a tineretului pentru apărarea patriei de la consiliile județene (municipale, orășenești, de sector) pentru educație fizică și sport.

Planșeta (fig. 51) este confecționată din carton dur sau placaj, avind formă dreptunghiulară cu dimensiunile de  $20 \times 30 \text{ cm}$ . Pentru ca tinărul să aibă mâinile libere, planșeta va fi agățată de gît cu ajutorul unui șnur, trecut prin două orificii practicate în părțile laterale. Pe planșetă se fixează schița turistică și, dacă este cazul, fișa de concurs, cu ajutorul pionezelor sau leucoplastului.

În afară de instrumentele principale de lucru pe hartă se mai folosesc și unele ustensile ajutătoare ca: gumă, creion negru și o foaie albă pentru efectuat calcule.

Exercițiile în sală au ca scop să învețe tinerii în folosirea corectă a instrumentelor principale în lucrul pe hartă; pentru aceasta se fac o serie de exerciții.

Pentru folosirea riglei se măsoară distanțele pe hartă (inițial între puncte apropiate, ulterior între puncte mai îndepărtate).

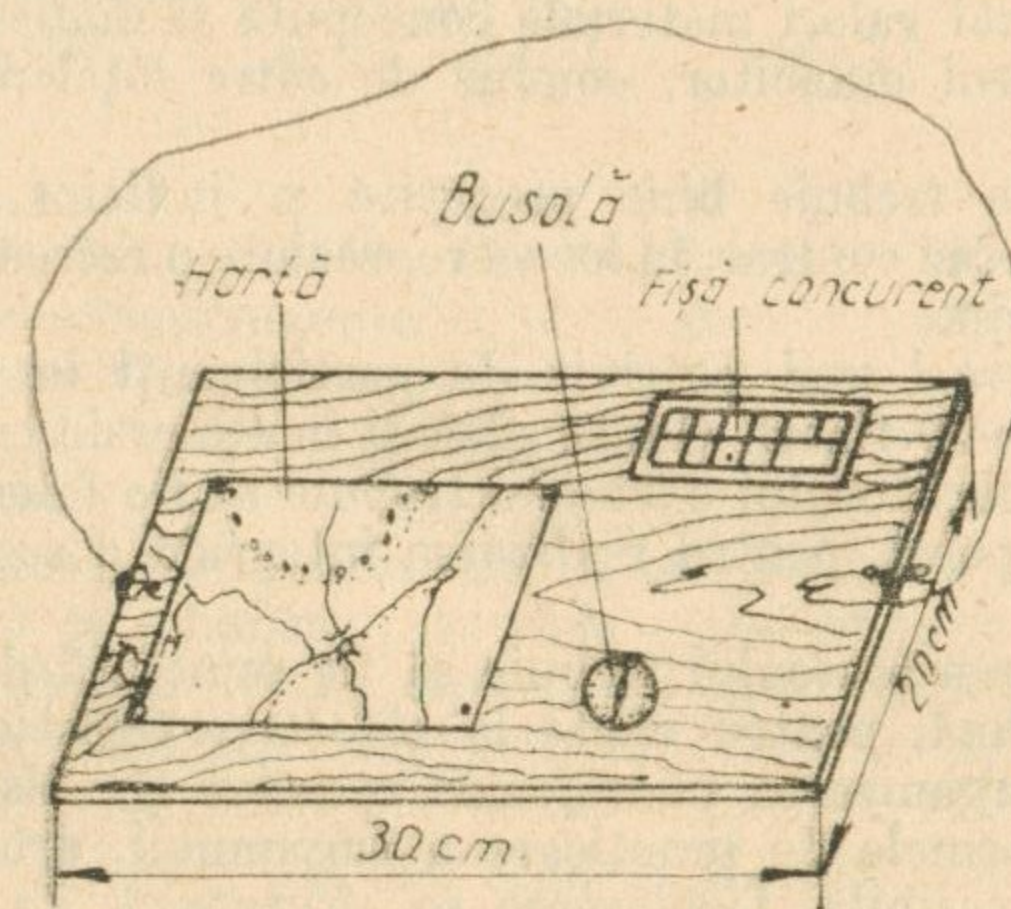


Fig. 51. Planșeta.



Pentru folosirea raportorului, așa cum s-a arătat anterior se dau două câte două puncte pe hartă, indicându-se care anume reprezintă punctul de stație și care este punctul către care se determină azimutul. În prima parte azimutul are o valoare de pînă la 180°, iar în a doua — peste 180°.

## Capitolul 5

### DESPRE EXCURSII, PREGĂTIREA ȘI ORGANIZAREA EXCURSIILOR

#### I. ÎMBRĂCĂMINTEA, BAGAJUL ȘI ALIMENTAȚIA ÎN EXCURSIE. SURSE DE APROVIZIONARE CU APĂ

Excursia și, în general turismul, contribuie la lărgirea orizontului de cunoștințe, la dezvoltarea dragostei pentru frumusețile patriei, pentru tradițiile strămoșești și pentru realizările socialismului, avînd un rol important în formarea unor calități morale și de voință. În acest fel tinerii iau contact nemijlocit cu frumusețile patriei, cu posibilitatea de a vedea și cunoaște marile valori create de-a lungul veacurilor de harnicul nostru popor. Pe aceleași meleaguri de ieri, țara a căpătat noi valori materiale concepute și materializate de către poporul muncitor, condus de către înțeleptul nostru partid.

Excursiile trebuie bine pregătite și judicios executate, deoarece în caz contrar, în loc să reprezinte o recreare, produc un deserviciu.

Numărul cel mai potrivit de participanți la o excursie este de 15—20 tineri. Odată plecați în excursie grija principală a conducătorului excursiei trebuie să fie folosirea rațională a timpului, pentru realizarea integrală a scopului propus.

Parcurgerea traseului trebuie să fie punctată de popasuri pentru odihnă, pentru vizite la obiective turistice, precum și pentru organizarea unor jocuri sportive și distractive.

Dintre formele de practicare a turismului, **drumeția** este cea mai accesibilă. Deplasarea se efectuează, de regulă, în șir indian, cu o distanță de 2—3 m între tineri. Dacă din mo-

tive de forță majoră trebuie să se meargă și o parte din noapte sau în condiții mai grele (ploaie, vînt, ninsoare), distanța va fi mult redusă.

Mersul trebuie să aibă un pas constant, rar și regulat. La ureuș se merge cu corpul aplecat înainte, cu picioarele puțin depărtate, iar contactul piciorului cu solul se face elastic și pe toată talpa. Ritmul deplasării trebuie întotdeauna să fie dat de cei cu o pregătire mai slabă, care vor merge în față.

#### 1. Îmbrăcămintea, încălțăminte și bagajul în excursie

O problemă principală de care trebuie să se țină seama la plecarea într-o excursie este și echipamentul care trebuie să fie călduros, impermeabil, lejer, uscat și curat, pentru a proteja corpul împotriva intemperiilor.

Echipamentul se alege în funcție de:

- itinerarul excursiei;
- durata deplasării;
- locul de cazare;
- anotimp etc.

Echipamentul și obiectele individuale care se iau în excursie se compun din:

- îmbrăcăminte pentru drum;
- îmbrăcăminte pentru ploaie;
- îmbrăcăminte pentru schimb și odihnă;
- trusă medicală personală;
- cuțit, lanternă (cu o baterie de rezervă), chibrituri, aparat foto, radio portativ, obiecte de toaletă etc.

La alegerea echipamentului se va avea în vedere ca acesta să îndeplinească unele condiții: să fie ușor, comod, să nu îngreueze mișcările, iar încălțăminte să fie potrivită pentru a nu provoca rosături.

Este indicat ca îmbrăcămintea să fie confecționată din stoffe de lînă și bumbac, materiale ce sînt bune conducătoare de căldură. Se vor evita mătasea, nailonul, retonul, deoarece împiedică evaporarea transpirației corpului și, în același timp, produc frig, fiind rele conducătoare de căldură.

Pentru timp urît, mai ales cînd se prevede ploaie, se recomandă pelerină din material plastic, subțire și totodată largă, pentru a acoperi și rucsacul. Ea se poate împături (plia) ușor să ocupe puțin loc în rucsac.

Vara îmbrăcămintea va fi de culoare deschisă, pentru a respinge căldura soarelui, iar iarna de culoare închisă, pentru a capta razele soarelui.

Pe cap, în funcție de starea timpului și de anotimp, se poartă bască, șapcă etc. Pe timp foarte călduros, când există pericol de insolație, se va purta pălărie albă cu boruri largi.

Se va evita ca încălțăminte să fie nouă, încălțată pentru prima dată. Bocancii trebuie să fie impermeabili și să țină strâns gleznele, iar ciorapii, din lână sau bumbac, să fie fără cute, deoarece în caz contrar provoacă rosături. Când talpa bocancilor nu este din cauciuc profilat, pentru evitarea alunecărilor pe iarbă udă sau pe pietre, lipim sau coasem o placă groasă de, circa 5 mm din cauciuc, microporos sau crep, având însă grijă ca tocul să nu fie acoperit.

## 2. Alte indicații în legătură cu îmbrăcămintea și încălțăminte

O importanță deosebită se va acorda îmbrăcămintei de iarnă. Se știe că părțile cele mai expuse intemperiilor sînt minile și picioarele, din care cauză, pentru înlăturarea eventualelor degerături, este necesar ca protecția lor să fie asigurată în permanență.

Încălțăminte trebuie să fie suficient de largă pentru a permite purtarea a două perechi de ciorapi. Impermeabilizarea bocancilor se face cu ulei de in sau ulei de ricin (grăsimi care nu rîncezesc) ungînd cu o pensulă întreaga suprafață exterioară, inclusiv talpa. După prima ungere, operațiunea se repetă la 10 minute, apoi după 20 minute și din jumătate în jumătate de oră, pînă cînd pielea devine suprasaturată. După 2—3 zile bocancii se ung cu cremă de ghetă și se lustruiesc. De reținut că bocancii pentru schi se ung și în interior. În magazinele de specialitate există uleiuri pentru impermeabilizarea bocancilor.

În cazul cînd am mers cu bocancii prin umezeală fără a-i fi impermeabilizat anterior și pielea lor s-a întărit, aceasta se înmoaie ungînd-o cu petrol.

După excursie se recomandă ca bocancii să fie spălați cu apă caldă, în care s-a introdus puțină sodă de rufe și săpun, după care se ung. Pentru a nu rugini, partea metalică (cuie, ținte) se spală cu petrol și se unge cu vaselină.

Pe timpul popasului, pentru reconfortare și mai ales pentru odihna picioarelor, se înlocuiesc bocancii cu încălțăminte ușoară (teniși, bascheți etc.).

## 3. Pregătirea rucsacului pentru excursie

Rucsacul trebuie bine pregătit, deoarece în caz contrar, în timpul excursiei îngreuiază mersul. Lucrurile mai grele se așază la fundul rucsacului, iar cele mai ușoare deasupra. Lucrurile moi, cum ar fi rufăria, prosopul, ciorapii etc., se introduc în acea parte a rucsacului care se așază pe omoplații excursionistului.

Alimentele se împachetează între lucrurile din mijlocul rucsacului, iar piinea, învelită într-o pungă de plastic, se așază deasupra.

Obiectele de toaletă și cele pe care le folosim mai des se pun în buzunarele rucsacului. Nu este indicat ca de cureaua rucsacului sau de corpul excursionistului să se agațe diferite obiecte, ca: busolă, bidon, jachetă etc., deoarece prin balanșare acestea stînjenesc mersul și pot provoca chiar rosături. Toate aceste lucruri se poartă (aranjează) numai în interiorul rucsacului sau în buzunarele acestuia.

În rucsac lucrurile se așază în așa fel încît greutatea să fie repartizată echilibrat în plan orizontal.

Corturile, sacii de dormit, alimentele, vasele de gătit și alte obiecte se iau numai în cazul în care nu se doarme și nu se mîncea la cabane, repartizîndu-se pe participanți.

## 4. Alimentația în excursie

Valoarea calorică a alimentelor pe care un excursionist trebuie să le consume într-o zi este de 4 300—4 500 calorii.

În cele mai multe cazuri, în excursie se folosesc alimentele sub formă de conserve, sandvișuri și dulciuri.

Din punct de vedere energetic, organismul poate fi asemuit cu o mașină termică, deoarece energia dezvoltată de organism rezultă din oxidarea substanțelor alimentare, care pot fi comparate cu combustibilul necesar mașinii. Dar, spre deosebire de mașina termică, organismul poate funcționa un timp limitat chiar în lipsa alimentelor, consumînd propriile sale substanțe pentru producerea energiei necesare funcționării sale normale. Pentru a nu se arde însă toate rezervele, organismul trebuie să primească mereu alimente care, prin

oxidare, îi procură energia necesară. Energia conținută de alimente, pusă în libertate prin oxidare, este folosită pentru îndeplinirea nevoilor **mecanice și calorice** ale organismului.

Energia eliberată de alimente se măsoară în **calorii**, o caloric reprezentând cantitatea de căldură necesară pentru ridicarea cu un grad a temperaturii unui gram de apă.

Nu toate alimentele dau însă aceeași cantitate de energie la oxidarea în organism, valoarea energetică a părților componente ale acestora fiind următoarea: **proteinele și zaharurile** — 4 calorii pe gram, iar **grăsimile** — 9 calorii pe gram.

Cu ajutorul acestor cifre se poate afla ușor valoarea energetică a alimentelor, dacă se cunoaște compoziția lor. Astfel, dacă considerăm că 100 g de lapte conține 3 g de proteine, 4 g de grăsime și 5 g de zaharuri, înseamnă că cele 100 g de lapte vor degaja aproximativ 68 calorii ( $3g \text{ pr} \times 4c + 4g \text{ gr} \times 9c + 5g \text{ z} \times 4c = 68c$ ).

Organismul uman, după activitatea pe care o desfășoară, are nevoie zilnic de o anumită cantitate de alimente, după cum se arată mai jos:

Munca depusă	Numărul de calorii necesare pentru 1 kilogram de greutate corporală
Foarte ușoară	30
Ușoară	40
Mijlocie	45
Grea	50
Foarte grea	60

În afară de alimentele care prin oxidare dau omului energia **mecanică** sau energia **calorică**, organismul uman și, în general, orice organism viu, are nevoie și de alte alimente, mult mai complexe. Astfel, de exemplu, pentru refacerea țesuturilor uzate, el are nevoie de așa zisele elemente **plastice**.

Prin **regim alimentar complet** sau **rație de întreținere** se înțelege hrana care, ținând seamă de greutatea individului, de vîrsta și de activitatea sa, îi acoperă toate nevoile sale (energetice, mecanice, calorice și plastice), menținîndu-l în perfectă stare de sănătate.

Elementele **plastice** sînt date de **proteine**, elementele **energetice**, de **zaharuri și grăsimi**, iar elementele **regulatorii** sînt date de **vitamine, săruri minerale și de apă**.

**Proteinele** se găsesc atît în alimentele de origine animală (carne, pește, ouă, lapte, brînzeturi), cît și în cele de origine vegetală (fasole, mazăre, linte, cereale, paste făinoase). În organism, proteinele intră în alcătuirea tuturor celulelor, proporția lor fiind mai ridicată în mușchi, în inimă și în sînge.

**Zaharurile** sînt substanțe foarte răspîndite în alimentele de origine vegetală (cereale, fructe, legume verzi, legume uscate, boabe, nuci, castane și cartofi) și mai puțin în cele de origine animală.

**Grăsimile** se găsesc atît în alimentele de origine animală (unt, frișcă, smîntînă, brînzeturi, lapte, gălbenuș de ou, untură, slănină, seu, cîrnuri grase), cît și în cele de origine vegetală (floarea-soarelui, măsline, nuci, alune, migdale, dovleac etc.).

**Vitaminele** sînt elemente regulatorii ale nutriției, indispensabile vieții umane. Ele se găsesc în alimente, deoarece organismul uman nu le poate sintetiza. Vitaminele sînt produse aproape numai de plante. Pot fi distruse ușor de căldură și de agenții fizici.

În rația zilnică de mîncare a excursionistului vor trebui să intre alimente care conțin cele patru elemente amintite mai sus. Micul dejun și cîna trebuie să fie mai consistente decît prînzul. Se recomandă, ținînd seama de efortul la care este supus excursionistul, ca masa de dimineață să fie luată cu minimum o oră înainte de plecare, iar celelalte mese după efectuarea odihnei. După cîină, pînă la culcare, este bine să se facă o pauză de circa o oră.

Alimentele luate în rucsac trebuie să fie substanțiale, ușor de digerat, de un volum cît mai mic și care se păstrează timp mai îndelungat. Este indicat să se evite mezelurile, preparatele din carne, ouă, prăjituri cu cremă, deoarece acestea se alterează ușor.

Consumarea alcoolului, chiar și iarna, este contraindicată. După o senzație de bună dispoziție apar stări de somnolență sau de epuizare fizică, treptată. În cantități mici, alcoolul poate fi consumat în ceai sau cafea, în timpul cîinei.

Conservelor, îndeosebi cele de carne, obligatoriu se consumă în aceeași zi în care au fost desfăcute.

Zahărul, care conține 95% glucide (element energetic) se asimilează repede de organism și constituie un adevărat „combustibil“ pentru asigurarea energiei musculare desfășu-

rate în timpul unei excursii. Se recomandă ca un excursionist să consume zilnic minimum 100 g și maximum 200—250 g de zahăr sau alte dulciuri. Ceaiul băut de mai multe ori pe zi este recomandabil întrucât înlocuiește lichidele pe care corpul, prin transpirație, le elimină.

**Un excursionist trebuie să rețină următoarele:**

— 2—3 tablete de polivitamine luate în timpul zilei completează alimentația, efortul fizic fiind suportat mai bine;

— pentru a preîntîmpina setea, este bine ca înainte de plecarea în excursie (la micul dejun) să se consume 5—6 g de sare;

— zăpada nu conține săruri minerale, deci nu potolește setea;

— un măr pus în cutia de tablă sau de material plastic în care se ține pâinea, împiedică uscarea ei;

— într-o excursie cu o durată de 2 zile, pentru o singură persoană sînt necesare următoarele alimente: 1 kg piine, 1 conservă cu carne sau legume cu carne, 50—75 g unt, ouă, brinză, fructe, dulciuri.

## 5. Surse de aprovizionare cu apă

**Procurarea, filtrarea, dezinfectarea și păstrarea apei**

Se știe că apa constituie un element indispensabil vieții și reprezintă 70% din greutatea corpului omenesc.

Pe baza unor experiențe practice s-a demonstrat că omul poate rezista fără apă doar cîteva zile, în timp ce fără alimente poate trăi cîteva săptămîni.

Apa necesară corpului omenesc depinde de mai mulți factori: construcția organismului, clima din zona în care se trăiește, compoziția apei, eforturile la care este supus organismul etc. Spre exemplu, cînd este rece, corpul omenesc are nevoie de aproximativ 1—2 litri de apă pe zi, iar cînd este cald, și în special pe timpul deplasării, este necesară o cantitate de pînă la 4—5 litri zilnic. Dacă se consumă mai puțină apă decît trebuie, rezistența fizică scade treptat.

Din acest punct de vedere se impune ca în excursie apa potabilă să fie procurată la timp și în cantități necesare.

Totuși, dacă în timpul excursiei aceasta este greu de procurat, consumul ei trebuie să se facă în mod rațional, respectîndu-se următoarele reguli:

— apa se bea în mod sistematic, fără a se aștepta apariția senzației de sete;

— servitul apei se face, în general, în cantități mici și la intervale regulate.

Pe căldură mare deplasările se execută încet și fără agitație, pentru a se evita transpirația și consumarea unei cantități prea mari de apă.

Nu se consumă nici un fel de băuturi alcoolice.

În situația cînd nu ne-am procurat din timp apă de băut și fîntînile sau izvoarele sînt departe, apa se poate procura:

— de la suprafața solului (fluvii, riuri, izvoare, lacuri sau heleșteie);

— din sursele subterane (în fîntîni ascunse sub un strat subțire de pămînt, în zone umede);

— de sub nisipul din albia unor cursuri de apă, în aparență seci;

— din diferite gropi amenajate;

— din zăpadă, gheață, rouă, plante, fructe etc.

### a) Apa de la suprafața solului

La suprafața solului sînt, în general, ape potabile care constituie principala sursă de aprovizionare, iar folosirea acestora trebuie să se facă cu prudență și numai după o examinare prealabilă.

Pentru consum trebuie să se țină seama de următoarele:

— apa se procură mai ales din surse pe care le folosește și populația locală;

— dacă nu există certitudinea asupra potabilității, înainte de consumare apa se filtrează prin mijloace improvizate (tifon, vată etc.) și apoi se fierbe.

### b) Apa subterană

Cînd nu există nici un fel de sursă de apă la suprafața solului se procură apa din subteran provenită din ploi sau zăpezi. Pentru folosire se acordă mare atenție filtrării și fierberii acesteia.

Iarna, gheața și zăpada constituie bune surse de apă dacă sînt topite. De reținut că gheața conține o cantitate mult mai mare de apă comparativ cu zăpada.

Topirea se poate face într-un recipient, cu ajutorul focului, al razelor solare sau, în cel mai rău caz, se topește în mână.

Apa se poate capta într-o groapă amenajată, căptușită cu o pânză curată. Dacă există copaci, apa poate fi adunată și prin colectarea picăturilor înfășurând în acest scop o bucată de pânză curată în jurul unui copac inclinat, introducându-se un capăt al pinzei într-un vas curat.

De asemenea, unele fructe și legume conțin o mare cantitate de apă care la nevoie poate fi folosită în bune condiții (pepenii, castraveții, dovlecii etc.).

Printre plantele cățărătoare care conțin apă se află și vița de vie. Extragerea apei se face prin executarea unei creștături în coarda viței, cât mai aproape de butuc sau prin tăierea completă a corzilor în segmente de aproximativ un metru.

#### 6. Organizarea colectivului, fixarea itinerarelor și întocmirea programului

Realizarea scopului propus în efectuarea unei excursii depinde în mare măsură de rezolvarea din timp a tuturor aspectelor legate de desfășurarea ei.

O atenție deosebită trebuie acordată alcătuirii colectivului care se ocupă de excursie, în atribuțiile căruia să între toate problemele de pregătire și organizare. În fruntea acestui colectiv trebuie să fie un excursionist cu experiență care, ca și ceilalți membri ai colectivului, să posede un minimum de cunoștințe, referitoare la:

- orientarea în teren fără hartă sau cu ajutorul hărților turistice și geografice, precum și după semnele turistice;
- alegerea și amenajarea locului de popas și camping;
- acordarea primului ajutor în cazul unor accidente;
- organizarea unor activități distractive și sportive;
- pregătirea unui dejun și altele.

Membrii acestui colectiv trebuie să se documenteze foarte amănunțit asupra caracteristicilor locurilor ce vor fi străbătute (climă, floră, faună etc.).

Itinerarul excursiei se fixează cu mai multe zile înainte de plecare. Aceasta se va face cu ajutorul hărților geografice, al ghidurilor turistice sau al altor materiale de specialitate.

În funcție de durata excursiei, de distanța ce trebuie parcursă pe jos și de numărul persoanelor participante la excursie, de obiectivele ce vor fi vizitate, de natura terenului și anotimp, se fixează: locul, data începerii și terminării

excursiei, etapele și distanțele pe zile, popasurile, felul echipamentului, materialele necesare și altele.

Înainte de plecarea în excursie e necesar să aibă loc o întâlnire cu toți participanții, în cadrul căreia colectivul de organizare va prezenta:

- o schiță a itinerarului excursiei, cuprinzând obiectivele de pe traseu;
- diferite responsabilități în cadrul grupului;
- programul excursiei, detaliat pe zile și ore;
- repartizarea diferitelor obiecte de uz comun pe excursioniști;
- sfaturi practice privind echipamentul necesar, alimentația în excursie etc.

#### 7. Cauzele producerii accidentelor în excursii și prevenirea acestora

O atenție deosebită se va acorda studierii zonei în care urmează să se organizeze excursii pentru cunoașterea itinerarului, a locurilor (porțiunilor) din traseu care sînt cu un grad de dificultate mai mare (periculoase) și a condițiilor meteorologice, deoarece au influență asupra desfășurării excursiei, alegerii îmbrăcăminte, diferitelor ustensile și obiectelor ce urmează a se folosi. În acest fel se înlătură cauzele care ar putea provoca unele accidente.

De asemenea, pentru prevenirea accidentelor pe timpul desfășurării excursiilor se interzice folosirea terenurilor alunecoase, stîncoase, zonele unde sînt posibile avalanșe de zăpadă, cît și cele unde există rezervații naturale de animale.

Conducătorul excursiei, la instructajul participanților le reține atenția asupra acestor lucruri și a următoarelor:

- deplasările se vor face numai în grup;
- cunoașterea indicatoarelor și semnelor de pe traseul ce urmează a fi parcurs;
- stabilirea unui semnal acustic sau optic pentru ținerea legăturii între grupuri, cît și pentru adunarea generală a participanților;
- că, de obicei, trăsnetul cade pe înălțimi și niciodată în văi;
- de trăsnet sînt loviți: stejarul, plopul, salcia și toate speciile de brad, iar fagul, mesteacănul, aninul, paltinul foarte rar;

— trăsnetul cade mai ales pe terenurile argiloase și mai rar pe cele calcaroase, nisipoase și uscate;

— în munți, luna cea mai friguroasă din iarnă este luna februarie;

— pe înălțimi, forța vântului sporește cu cât crește și altitudinea.

Participanții la excursie trebuie să aibă și unele cunoștințe privind posibilitatea aprecierii stării vremii, despre vânturi și nori etc.

În afară de aspectul norilor și înălțimea la care aceștia se găsește, o serie de alte fenomene ajută la determinarea aproximativă a vremii.

#### a) Timpul frumos îl indică:

— cerul albastru, limpede sau de culoarea aramei, la apusul soarelui;

— stelele sînt sclipitoare;

— seara, noaptea și dimineața este ceață;

— noaptea în pădure este mult mai cald decît în cîmpie;

— după ploaie este mai frig;

— rîndunelele și celelalte păsări zboră foarte sus;

— insectele și țîntarii zboară în roiuri (în grup), iar greierii

cîntă;

— dimineața, pe iarbă se formează rouă sau brumă;

— broaștele stau la fundul apei;

— fumul se ridică în sus, vertical.

Vremea urîtă se anunță prin:

— dimineața cerul este roșu;

— luna și stelele sînt de culoare palidă;

— la apusul Soarelui, cerul are o culoare galbenă;

— rîndunelele și celelalte păsări zboră jos și se agită;

— vitele se strîng în locuri adăpostite, găinile și vrăbiile se scaldă în praf, iar peștii sar din apă;

— fumul nu se ridică, ci se așterne pe pămînt.

#### b) Despre vînturi și nori

Teritoriul patriei noastre situat în sud-estul Europei face parte din categoria țărilor cu vînturi neregulate.

Vînturile neregulate sînt cele care bat din diferite direcții și cu intermitență; uneori abia sînt perceptibile, alteori se transformă în furtuni. Ele sînt calde și reci. Cele mai cunoscute sînt:

**Crivățul** bate dinspre nord-est, în special iarna. El ia naștere datorită localizării unui centru de maximă presiune în nordul U.R.S.S. și a unui de minimă presiune în Marea Mediterană. Este un vînt rece și uscat, iar cîteodată este atît de violent încît poate produce distrugerii. Cînd crivățul bate iarna temperatura coboară brusc, iar cînd bate vara aduce mase de aer cald din stepele U.R.S.S.

**Austrul** bate dinspre sud-vest, în toate anotimpurile. Este un vînt uscat. Iarna aduce ger, iar vara căldură și secetă. Bate mai frecvent în Banat și Oltenia, dar nici celelalte regiuni ale țării nu sînt ferite de el.

**Băltărețul** bate de la sud, dinspre Peninsula Balcanică, trecînd peste bălțile Dunării, de la care și-a luat numele. Este un vînt domol și călduț. Adesea aduce ploi.

**Coșava** este un vînt rece și uscat; coboară din munții Iugoslaviei către Dunăre și Banat. Uneori este atît de puternic, încît răstoarnă totul în calea lui.

**Vîntul mare** este un fel de föhn românesc (vînturi care se formează în regiunile cu munți înalți — Alpi, Caucaz, Munții Stîncoși). El bate peste culmile Carpaților meridionali și coboară în depresiunile de sub munte (Hațeg, Secaș, Cibin și Făgăraș). În drumul său spre Valea Oltului și a Mureșului se încălzește, topînd zăpada; umflă apele Oltului, Mureșului și ale afluenților lor și aduce primăvara mai devreme. Acest vînt este denumit de localnici „Ciobanul” sau „Mîncătorul de zăpadă”. Uneori este foarte violent, doborînd chiar copaci.

**Vîntul negru** bate în partea de sud a Dobrogei. Este un vînt fierbinte și uscat, foarte dăunător culturilor.

**Nemira** este cunoscut în Transilvania de răsărit mai ales în depresiunea Birsei. Este de fapt o parte din Crivăț, care pătrunde pe lîngă muntele Nemira.

**Brizele** sînt vînturi cu periodicitate zilnică. Ele bat pe țărmul Mării Negre. Ziua aerul răcoros al mării pătrunde peste uscatul înfierbîntat (briza de zi), iar noaptea, uscatul răcindu-se mai repede, vîntul suflă spre mare (briza de noapte).

Datorită poziției țării noastre față de principalele componente ale circulației atmosferice (mase de aer est-continentale, vest-oceanice și sud-mediteraniene), precum și complexității reliefului, clima patriei noastre este caracterizată printr-o mare varietate, astfel:

**Sectorul de climă continentală-moderată** cuprinde Cîmpia de vest, Piemonturile vestice și Podișul Transilvaniei. Acest

sector este acoperit frecvent de mase de aer temperat maritim și este ferit iarna, într-o oarecare măsură, de invaziile de aer rece continental, oprite în înaintarea lor de obstacolul pe care-l formează munții Carpați. Temperaturile medii anuale sînt: în Cîmpia de vest  $9^{\circ}\text{C}$  și  $15^{\circ}\text{C}$ ; în Piemonturile vestice — mai moderate decît cele din Cîmpia de vest; în Podișul Transilvaniei  $7^{\circ}\text{C}$  și  $9,5^{\circ}\text{C}$ .

Sectorul cu climă continentală cuprinde Cîmpia Română și Dobrogea, cu excepția unei fișii de pe litoral. Se află sub influența mai multor tipuri de mase de aer, din care cauză a fost împărțit de specialiști în mai multe zone.

Sectorul cu climă litoral-maritimă corespunde unei fișii late de 15—25 km de-a lungul litoralului Mării Negre și se caracterizează prin întirzirea fazelor de încălzire și de răcire a aerului și prin variabilitatea precipitațiilor; mediile termice ale sectorului sînt de  $22^{\circ}\text{C}$  și  $23^{\circ}\text{C}$ .

Sectorul cu climă de munte cuprinde culmile Carpaților și este supus tot timpul anului invaziilor maselor de aer temperat-maritim din vest.

Norii reprezintă unul dintre cele mai interesante fenomene naturale. Aerul, încălzindu-se la suprafața Pămîntului, se ridică în atmosferă, se răcește, iar vaporii se condensează, formînd norii. Norii sînt alcătuiți din particole fine de apă, amestecate cu cristale mici de gheață. Ei sînt purtați de curenți în diferite direcții orizontale și verticale.

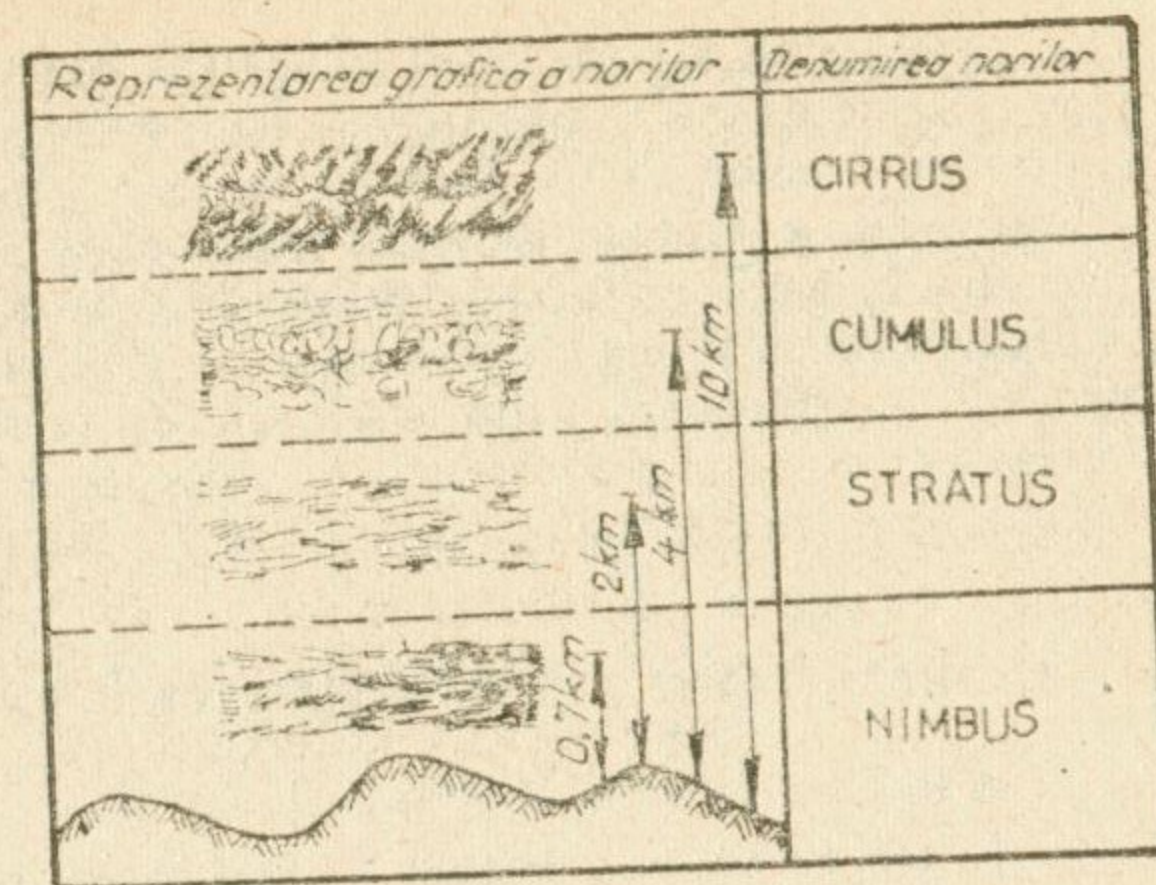
Norii sînt exponenții stării prezente a timpului și prevestitorii schimbărilor ulterioare ale acestuia. Din această cauză unele date în legătură cu norii. Norii se studiază din punctul de vedere al înălțimii la care se găsesc și al aspectului.

Se disting patru categorii principale de nori: Nimbus, Stratus, Cumulus și Cirrus (fig. 52).

Norii Nimbus se formează la altitudini joase (pînă la 700 m), sînt groși și întunecoși, cu forme neregulate; ei prevestesc furtunile. Se mai numesc și nori de aversă, cu dezvoltarea verticală, puternică, care se înalță sub formă de munți sau turnuri. Au aspectul unei pinze dense și uniforme prin care nu se observă discul Soarelui sau al Lunii. Aceste pilcure de nori își schimbă forma continuu și se deplasează haotic.

Cînd norii Nimbus se îngrămădesc sub formă de valuri de culoare neagră, care se împrăstie în partea de jos a lor sau au formă de cupolă și se măresc ca volum, înseamnă că fur-

Fig. 52. Indicii de recunoaștere a norilor.



tuna poate să apară în timp scurt, sub formă de ploaie și grindină.

Norii Stratus se prezintă ca un strat destul de dens, asemănător ceții, în forma unor fișii de voal de culoare cenușie. Procesul cel mai important care duce la formarea norilor Stratus este răcirea. De regulă, se formează prin ridicarea ceții, odată cu răsăritul Soarelui.

Pot fi găsiți la o altitudine de pînă la 2 km, de la suprafața Pămîntului, deasupra norilor Nimbus.

De obicei ei nu dau precipitații; rareori pot da totuși burniță.

Norii Cumulus sînt uneori izolați, cu o dezvoltare pe verticală între 2—4 km. Au aspectul unor grămezi de vată, cu virfurile rotunjite. Uneori se îngrămădesc unii peste alții, avînd de cele mai multe ori baza aproape plată.

Cînd norii aflați la înălțimi mijlocii (3—6 km) apar de dimensiuni mici, de culoare albă, este tendința de furtună, iar cînd se îngrămădesc sub formă de fișii și se deplasează rapid, vremea se înrăutățește. Tot vreme în curs de înrăutățire indică și apariția norilor sub formă de cristale, transformați ulterior în nori denși.

Norii Cirrus sînt izolați, de culoare albă, cu aspecte de fibre, pene sau benzi lungi paralele.

Se găsesc la înălțimi mari de pînă la 8—10 km deasupra Pămîntului, din care cauză pot fi ușor recunoscuți, mai ales dimineața și seara, deoarece în comparație cu celelalte categorii de nori sînt luminați de razele Soarelui, cu mult timp înainte ca acesta să răsară sau cu mult timp după ce a depășit

linia orizontului. La răsăritul și apusul Soarelui norii Cirrus apar colorați în galben sau roșu. În decurs de 6—12 ore de la apariția norilor Cirrus, vremea se înrăutățește.

Când norii se deplasează de la vest către est, temperatura va scădea brusc, iar când se deplasează și se răsucesc în direcția inversă mișcării acelor de ceasornic, sînt indici că urmează grîndină sau furtună. Când norii Cirrus se deplasează și se răsucesc în direcția de mișcare a acelor de ceasornic, treptat vremea se ameliorează și se încălzește temporar.

## II. ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA TABERELOR. INSTALAREA CORTURILOR

### 1. De ce se ține seama la instalarea corturilor pentru tabără

Cînd se organizează o excursie, o importanță deosebită trebuie să se acorde alegerii locului de popas. În funcție de experiența excursioniștilor, precum și de alți factori, odihna se poate face în cabane, în campinguri cu căsuțe, în corturi sau, în unele situații deosebite, chiar sub cerul liber.

Cînd se instalează cortul, trebuie să se țină seama de următoarele:

— locul ales să nu fie sub copaci, intrucît pe timp de furtună aceștia pot fi trăsniți, ruși sau prăbușiți peste cort;

— să nu se facă pe pămînt argilos sau în văi înguste deoarece în caz de ploaie apa se strînge în cantități mari;

— în apropiere să existe surse de apă, iar terenul să fie uscat și ferit de pericolul avalanșelor sau al rostogolirilor de zăpadă și stînci;

— locul ales să nu fie în păduri dese și umede, unde nu pătrund razele solare sau în locuri mlăștinoase, cu țînțări;

— deschiderea cortului să nu fie orientată pe direcția de bătaie a vîntului;

— starea frînghiilor cortului trebuie verificată în permanență; pe timp de ploaie să fie lăsate mai libere, deoarece se vor scurta din cauza umezelii, iar pe timp de furtună să fie strînse mai mult;

— pînza cortului nu trebuie atinsă cu mina atunci cînd plouă, deoarece locul respectiv își pierde impermeabilitatea;

— indiferent de starea timpului în momentul instalării cortului în jurul acestuia se sapă un șanț pentru scurgerea apelor, cu o adîncime de circa 10 cm;

— dacă timpul este prea răcoros se construiește în jurul cortului un zid înalt de aproximativ 50 cm, format din brazde de pămînt;

— cînd cortul va fi lăsat în același loc mai multe zile, este bine să fie ferit de razele Soarelui. Dacă acest lucru nu este posibil, așezăm pe cort o pătură, crengi cu frunze, paie sau iîn; cu cît cortul este mai gros, cu atît el va fi mai răcoros în timpul verii.

Chiar dacă ajungem oboșiți la locul popasului de noapte, nu trebuie să ne culcăm imediat; după un timp scurt de odihnă ne vom spăla și apoi vom intra în așternut.

### 2. Confecționarea și instalarea unui cort

#### a) Confecționarea cortului

Pentru un cort simplu de două persoane este nevoie de 13 m liniari de material, cu o lățime normală, de preferat doc sau pînă groasă (fig. 53).

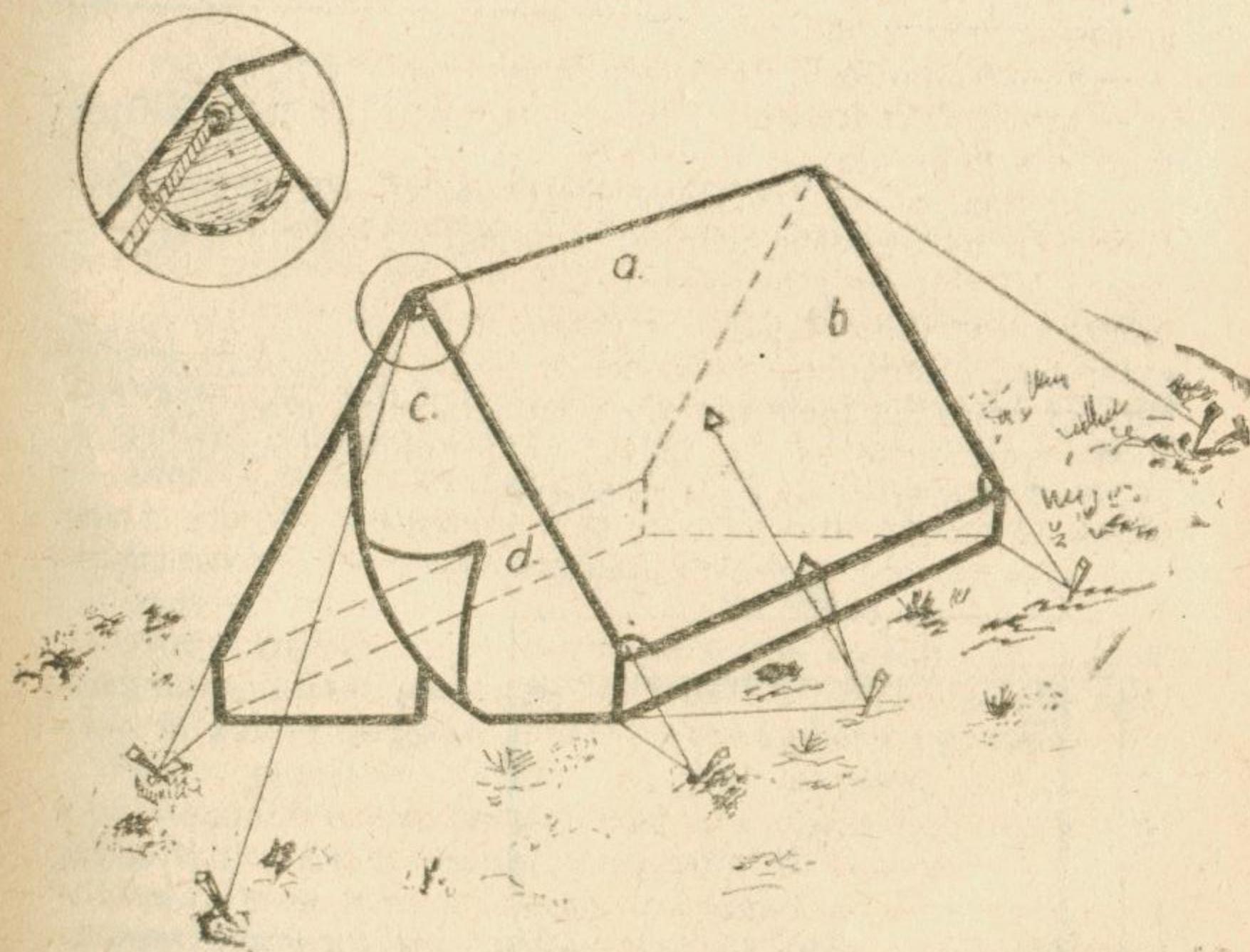


Fig. 53. Cort simplu pentru două persoane.



Din acest material se vor croi părțile componente ale cortului, care așa cum se arată în figurile 54—56, sînt următoarele:

— două fețe mari laterale (a) de formă dreptunghiulară;  
— fundul cortului (b) de forma unui poligon regulat (în partea de jos un dreptunghi și în cea de sus un triunghi isoscel);

— fața cortului (intrarea cortului — c) compusă din două bucăți de formă asemănătoare cu fundul cortului. Este nevoie de două bucăți pentru a se putea petrece o parte cu alta pe o suprafață mai mare, pentru a nu intra vîntul, ploaia, praful etc.;

— două fețe mici laterale (d) care fac legătura între părțile mari laterale și sol. Este indicat ca partea ce atinge solul să fie dublată pe o porțiune de cel puțin 10 cm (fig. 57).

Dimensiunile fiecărei părți sînt arătate în figurile respective.

După croire se trece la coasere, în ordinea indicată mai jos:

— cele două fețe mari laterale (a), petrecîndu-se fiecare parte cu cel puțin 1 cm, în scopul de a se forma o muche, ca ștreasăină contra ploii;

— se cos apoi cele două fețe laterale mici (d);

— urmează coaserea fundului cortului (b), atît pe părțile mari, cît și pe părțile mici laterale;

— în final se cos cele două părți care constituie fața cortului, dar nu pe toate laturile, ci numai pe marginile care în figura 56 sînt linii întrerupte.

După asamblarea părților componente se cos, pe partea exterioară a cortului, întărituri de formă triunghiulară, prin care se introduc inele metalice sau din șiret gros (fig. 58). Prin aceste inele se vor introduce frînghiile (șnururile) cu ajutorul cărora se ancorează cortul.

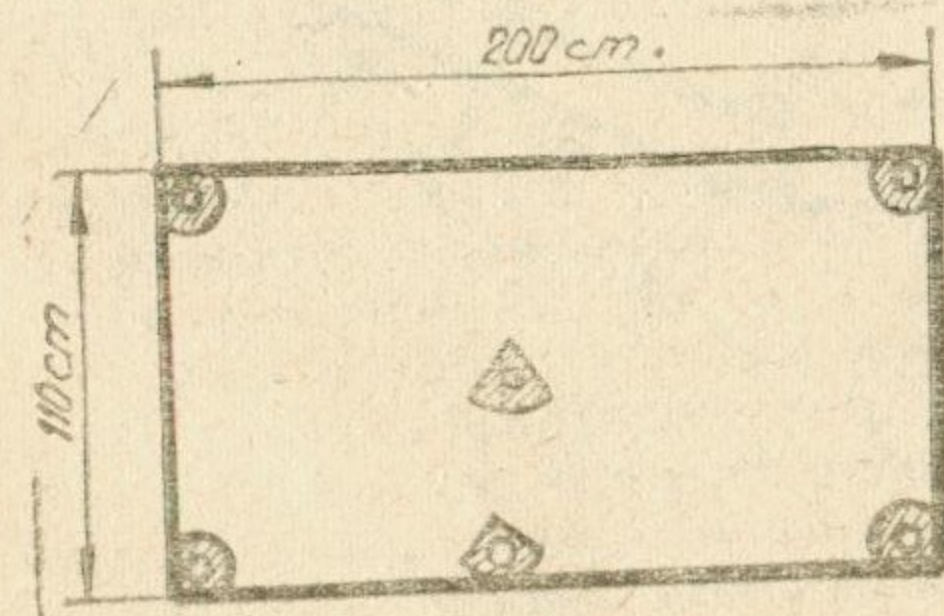


Fig. 54. Părțile mari laterale ale cortului (a).

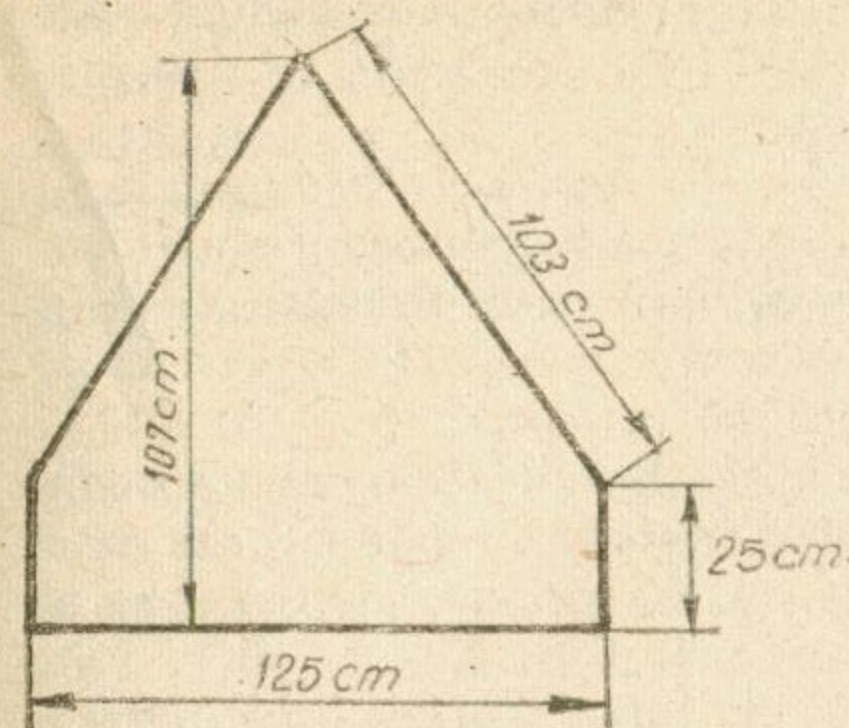


Fig. 55. Fundul cortului (b).

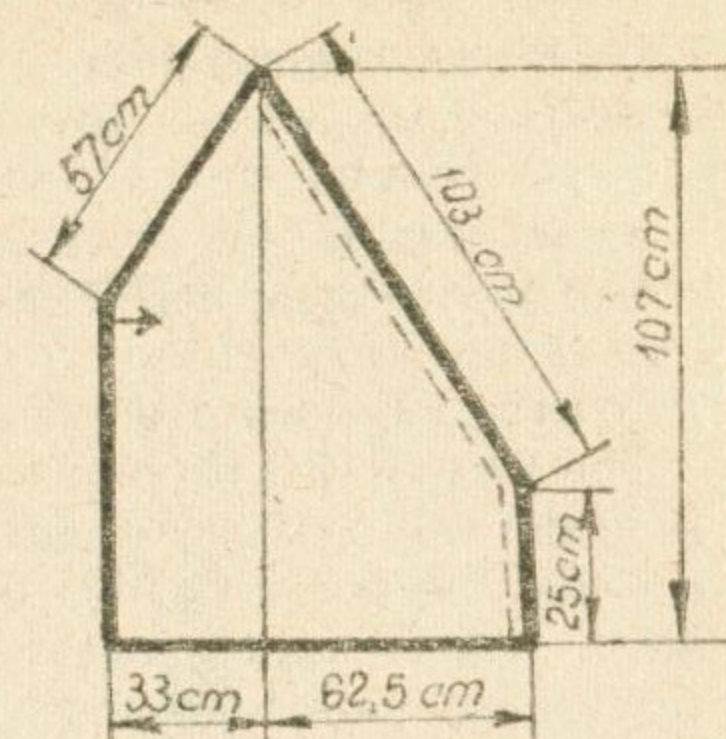


Fig. 56. Fața cortului (c).

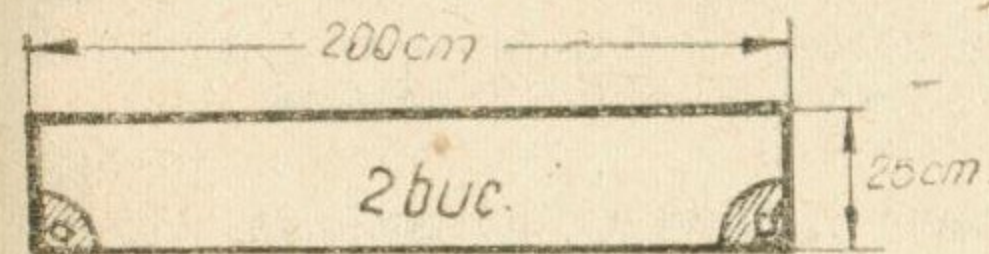


Fig. 57. Părțile mici laterale ale cortului (d).

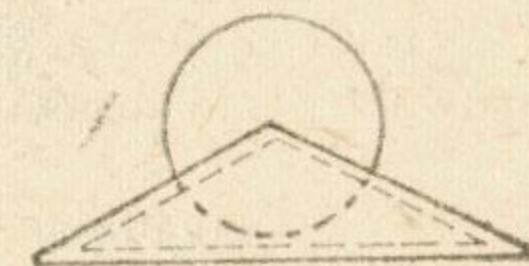


Fig. 58. Întăritura de formă triunghiulară.

Întăriturile se aplică în următoarele părți:

— pe ambele fețe mari laterale ale cortului, în cele 4 colțuri și către mijlocul lor (fig. 54);

— în partea de jos a ambelor fețe mici laterale, la extremități (fig. 56).

Pentru ca ambele fișii care formează intrarea în cort să se închidă bine, pe partea interioară a părților mari laterale, în interior, la aproximativ 15 cm și la înălțimea colțului de sus a fețelor cortului se vor practica, de asemenea, astfel de întărituri, așa cum s-a arătat mai sus. Aceleași întărituri cu inele se vor coase și:

— pe partea de sus și interioară a feței cortului, în dreptul inelului amplasat pe partea interioară a părții mari laterale;

— în partea de jos, în colțul care stă liber pe pămînt.

Pentru montarea cortului mai sînt necesare:

— două bețe din duraluminu sau din alamă (la nevoie chiar din lemn de esență tare) lungi de 1,5 m;

— 15 țaruși pentru ancorarea frînghiilor.

Pentru transportul cortului și a bețelor în condiții cît mai practice se pot confecționa săculețe speciale.

În felul acesta cortul este gata, urmînd doar a fi instalat.

#### b) Instalarea cortului

Se face în ordinea următoare:

- se fixează fundul cortului;
- se fixează cele două bețe mari de susținere;
- se ancorează bețele de susținere cu ajutorul unor frînghi (șnururi) lungi de 1,5 m. Pentru aceasta este necesar ca în partea superioară bețele să aibă un cui.

Dacă bățul este metalic se va monta inițial un cap de lemn. Cele două cuie vor ieși prin „streășina” cortului, prin două orificii. Ele vor fi cît mai înguste. La nevoie, pentru a nu se lărghi, orificiile pot fi împrejmuite de o bucată de piele. Este indicat ca ambele șnururi să fie astfel ancorate ca direcția lor să fie perpendiculară pe fundul și respectiv fața cortului;

- se ancorează în părțile laterale inițial frînghiile mai lungi și apoi cele mai scurte, așa cum se arată în fig. 53.

Cu cît cortul va fi mai întins, cu atît apa se va scurge mai repede și, în acest fel, nu va pătrunde în interior.

### 3. Amenajarea unor adăposturi improvizate

#### a) Adăpost pentru o persoană

Popasul în adăposturi improvizate, în mijlocul naturii, este deosebit de plăcut pentru tineri. Cel mai bun loc de camping este marginea unei păduri, malul unui lac, riu, poienile și în general locurile ferite de vînt.

Pe timp de ploaie cu descărcări electrice se vor evita porțiunile înalte, adăpostirea sub copaci sau lingă stînci ascuțite. Solul trebuie să fie uscat, terenul plat, fără gropi și movițe, ferit de vînt sau șuvoaie de apă etc.

În cazul cînd, din motive obiective, nu se dispune de cort confecționat, acesta se poate improviza. Astfel, o pătură instalată așa cum se arată în fig. 59 poate constitui un bun adăpost pentru un singur excursionist.

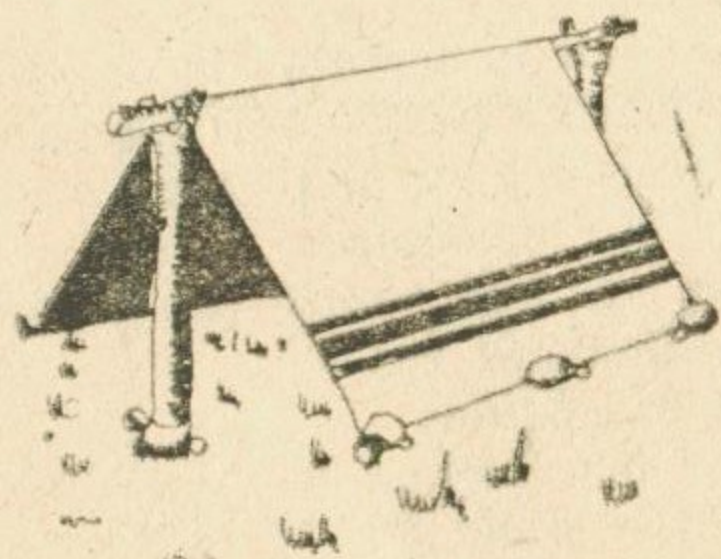


Fig. 59. Adăpost pentru o persoană.

#### b) Adăpost pentru mai multe persoane

Avînd la dispoziție o prelată de dimensiuni mai mari, se poate amenaja un adăpost pentru mai multe persoane, așa cum se arată în fig. 60.

În funcție de situație și de materialele existente se pot găsi și alte soluții în ceea ce privește confecționarea corturilor.

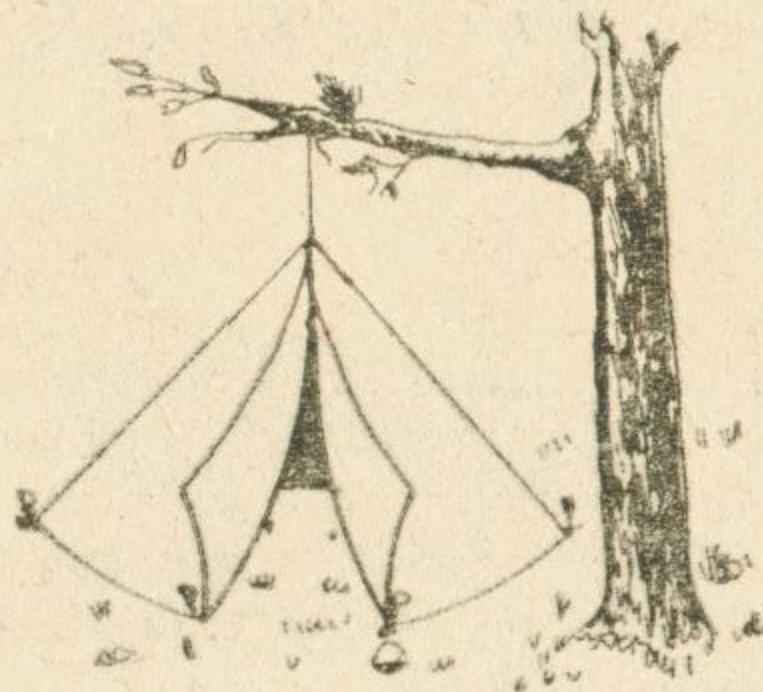


Fig. 60. Adăpost pentru mai multe persoane.

#### c) Colibă amenajată din plăci

Este o adăpostire ușor de realizat atunci cînd în teren există diferite plăci sau lespezi de piatră (fig. 61).

Trebuie să se aibă în vedere ca plăcile să fie așezate oblic, cu un capăt sprijinite în locașul executat în pămînt și cu celălalt pe plăcile care constituie punctul de sprijin al adăpostirii. Plăcile ce constituie sprijinul și totodată singurul perete al colibeii să fie bine prinse în pămînt și consolidate.

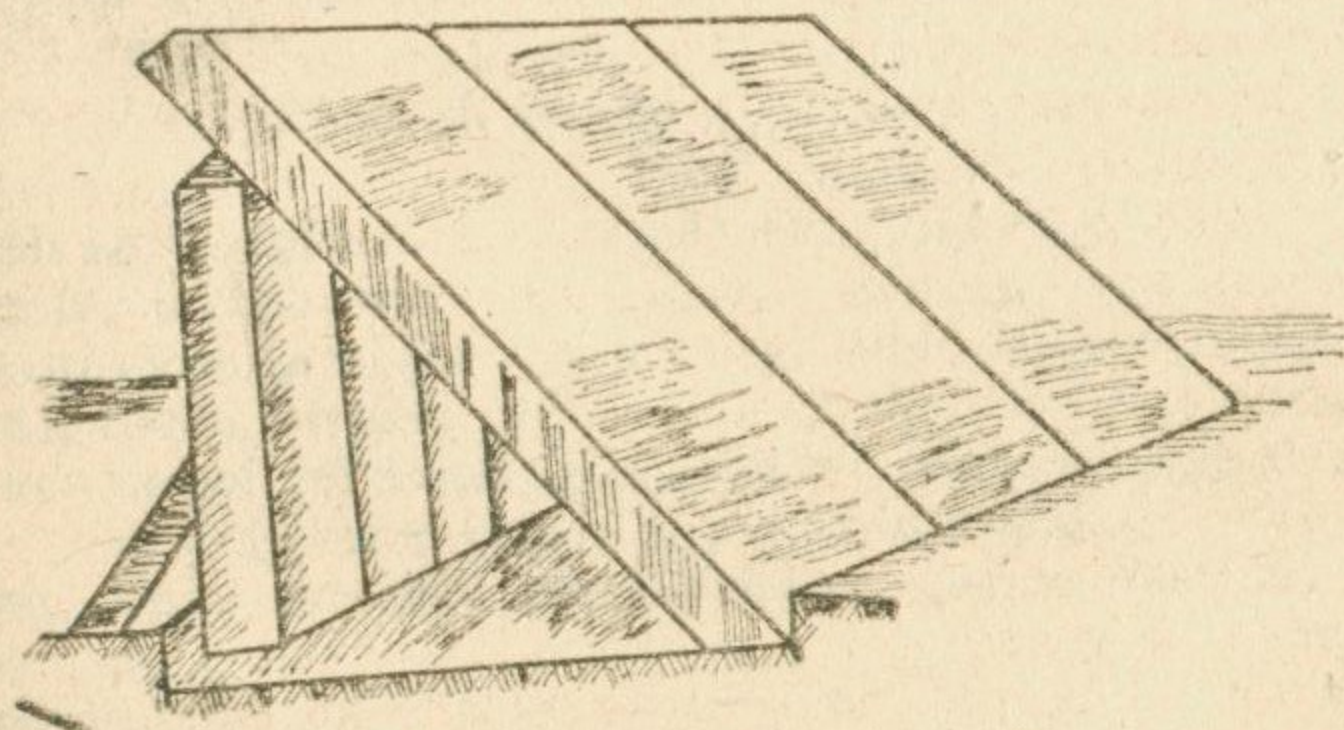


Fig. 61. Colibă amenajată din plăci.

Dacă marginile plăcilor nu au o formă regulată, golurile dintre ele vor fi umplute cu materiale din zonă (frunze, scoarță de copac, mușchi, iarbă, pământ etc.)

d) Colibă amenajată cu materiale din zonă, așezate în formă de „A”

Adăpostirea se poate amenaja din gard de nuiele sau din alte materiale care, unite în partea superioară, constituie acoperișul colibeii în formă de „A” (fig. 62).

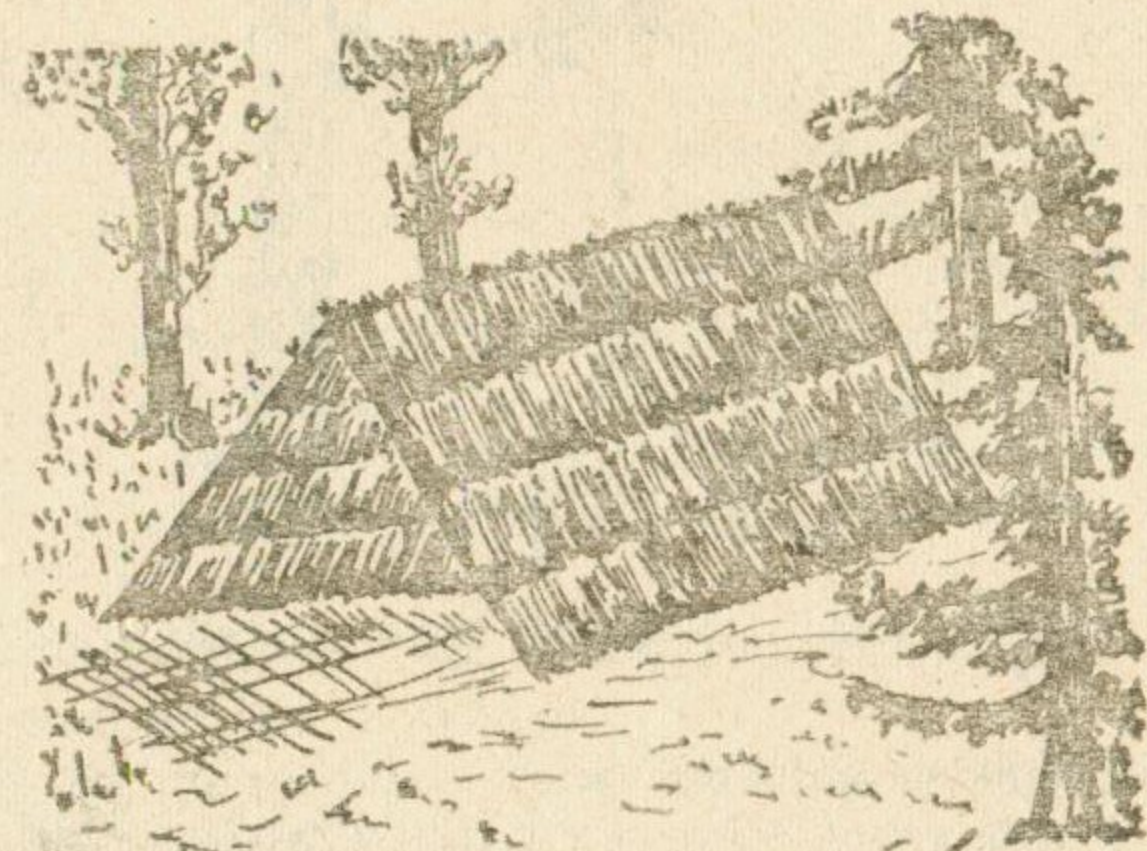


Fig. 62. Colibă în formă de „A” amenajată din nuiele împletite.

Cei doi pereți se sprijină cu o prăjină așezată pe două bețe, care la capătul de sus sînt în formă de furcă. Scheletul se fixează cu sirmă și sfori.

Cînd nu se dispune de nuiele se întrebuițează crengi.

Peste colibă se așază un strat gros de frunziș, iarbă, pământ etc. Cînd se staționează în păduri de conifere, colibeii se construiesc din cetină de brad.

e) Colibă amenajată sub ramurile unui copac rupt de vînt

Copacii ruși de vînt și care au coroana dezvoltată pot fi folosiți în bune condiții pentru amenajarea de adăposturi. Pentru a opri pătrunderea apei, coliba poate fi căptușită prin interior sau acoperită pe deasupra, fie cu foi de cort sau prelate, fie cu iarbă, împletituri de crengi etc. (fig. 63).

f) Adăpost simplu amenajat cu ajutorul unei prăjini rezemate de copac

Un alt mijloc de a se construi repede un adăpost constă din rezemarea sau legarea unei prăjini de un copac și apoi



Fig. 63. Colibă amenajată sub coroana unui copac rupt de vînt.

amenajarea unui acoperiș din crengi de brad sau ramuri cu frunze (fig. 64).



Fig. 64. Amenajarea unui adăpost simplu cu ajutorul prăjinii rezemate de copac.

g) Adăpost simplu amenajat cu ajutorul mai multor prăjini (nuiele)

O colibă se mai poate amenaja și prin împlintarea în pământ a mai multor nuiele lungi, ale căror virfuri se îndoaie către mijloc și se leagă împreună. Se intrduc apoi nuiele în plan orizontal printre cele așezate vertical, pînă se formează un schelet de formă rotundă care este acoperit cu rogojini sau paie (fig. 65).

Indiferent de felul adăposturilor, dacă acoperișul se face din ramuri de brad, iarbă, stuf etc., este necesar să se înceapă construcția dinspre sol în așa fel ca partea de sus să treacă peste cea de jos, ceea ce face ca ploaia să nu pătrundă înăuntru.

Acele coniferelor se orientează în jos, tot pentru a înlesni scurgerea apei.

Întotdeauna trebuie să se aibă în vedere ca grosimea stilpilor de susținere să suporte greutatea acoperișului. Adăposturile se potese cu cedină proaspătă sau mușchi uscat, peste care se întinde o pătură sau prelată. Este indicat totuși să se doarmă pe o saltea pneumatică, un sac de dormit sau să se improvizeze un pat din frunze și crengi de copac. Pătura poate fi ușor preschimbată în sac de dormit prin îndoirea ei în lungime și coaserea marginilor.



Fig. 65. Amenajarea unui adăpost simplu cu ajutorul mai multor prăjini (nuiele).

## Capitolul 6

### ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSURILOR DE ORIENTARE TURISTICĂ

Executarea în teren a orientării turistice poate avea forma unui joc sau concurs, în scopul stimulării interesului tinerilor și verificării gradului de însușire a problemelor predate.

Concursul de orientare turistică se organizează în cele mai diverse locuri (la cimpie, în regiunile de dealuri sau la munte), avându-se în vedere ca zona de concurs să fie acoperită cu pădure—de preferat rară și să se afle în apropierea localității.

Anterior desfășurării în teren a orientării turistice, comandantul de detașament studiază schița turistică și se deplasează în teren, pentru a o confrunța cu acesta. Dacă sînt nepotriviri, schița turistică se completează la fața locului, după care se multiplică.

#### 1. Alegerea traseului și elementele acestuia

În funcție de configurația terenului în zona de concurs, traseul ales trebuie să fie cât mai variat, atractiv, să cuprindă un parcurs din care se pot desprinde cât mai multe învățăminte, lungimea și gradul lui de dificultate să fie pe măsura posibilităților tinerilor etc.

Totodată, trebuie urmărit ca traseul:

- să nu traverseze șosele cu circulație intensă, căi ferate, ape adânci sau prea repezi, zone mlăștinoase;
- să nu treacă prin culturi, prin gospodării individuale, prin curțile întreprinderilor, prin rezervații îngrădite, pășuni, zone periculoase, șantiere de construcții etc.

Pe traseul fixat se aleg și stabilesc locul de adunare, locul de start, posturile de control și locul de sosire care se înseamnă pe schiță (hartă).

În timpul cînd se verifică traseul, se cronometrează și durata deplasării.

Suprafața de teren care cuprinde traseul se numește zonă de concurs. Pe schița care se dă tinerilor se trece și traseul dintre posturile de control, prin săgeți dispuse de-a lungul căilor de acces (drumuri și poteci). În figura 66 se reprezintă un traseu circular.

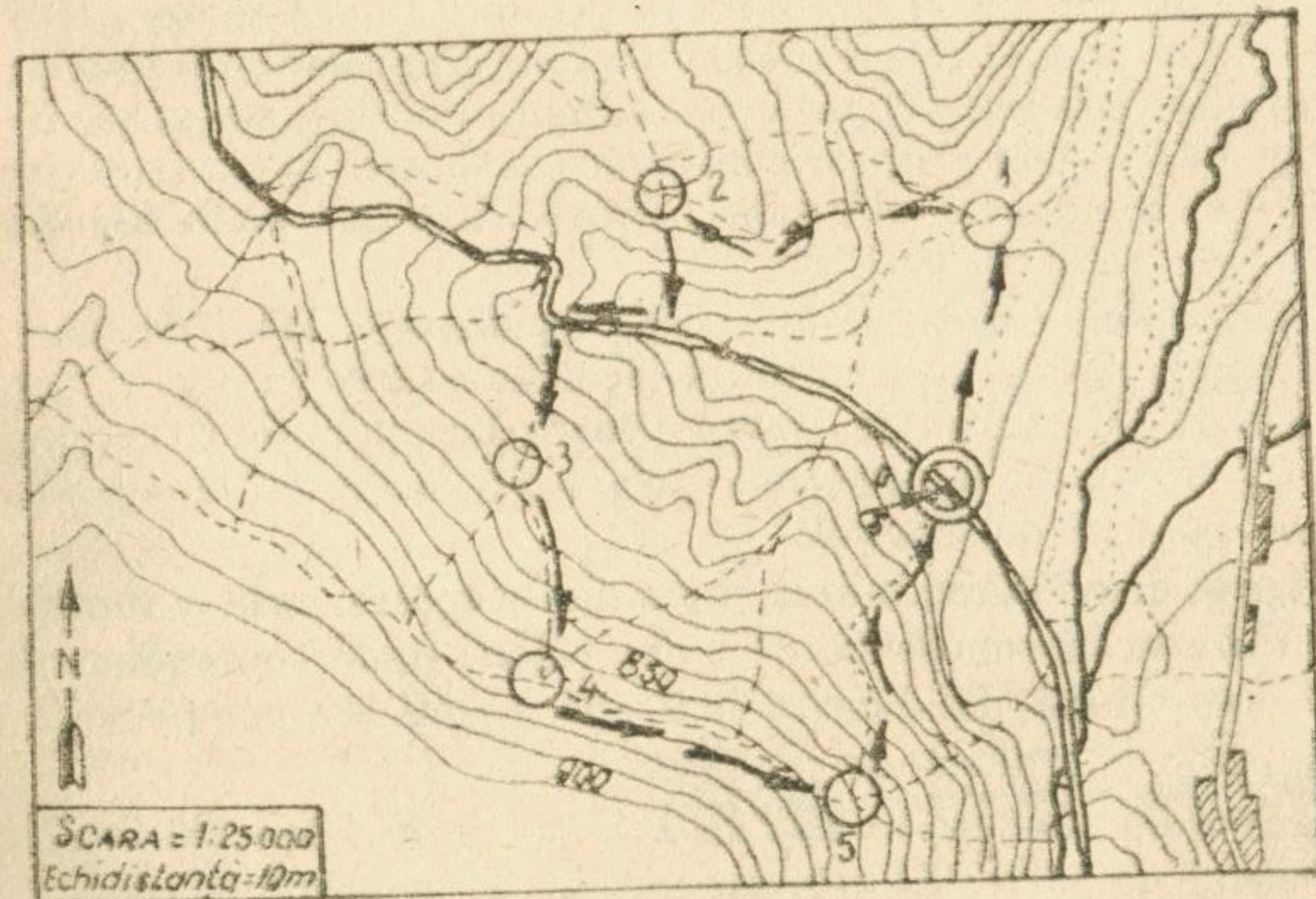


Fig. 66. Traseu circular pentru concurs turistic.

În stabilirea gradului de dificultate a traseului se are în vedere ca acesta să fie scurt, cu posturi de control cât mai dese, amplasate pe repere distincte și la intersecții de drumuri sau poteci. Orientativ se dau mai jos limitele în care se încadrează dificultățile unui astfel de traseu.

Sex	Distanța în km	Posturi de control	Diferența de nivel în urcuș	OBS.
Fete	2—4	4—6	100 metri	
Băieți	3—5	6—10	150 metri	

Parcurgerea traseului se execută într-un timp stabilit, timp în care fiecare echipă trebuie să ajungă la locul de sosire, după ce a trecut pe la toate posturile de control. Acest timp, numit **timp de marș acordat**, este foarte larg și se calculează în funcție de lungimea traseului, considerându-se ca viteză de deplasare 3 km/oră, la care se adaugă câte 4—5 minute pentru căutarea fiecărui post de control și câte un minut pentru fiecare 10 metri diferență de nivel în urcuș.

**Timpul realizat** este timpul în care o echipă parcurge traseul și se stabilește prin scăderea orei de plecare din ora de sosire, luându-se în considerare numai minutele, nu și secunde. Ca timp de sosire se consemnează timpul la care sosește ultimul component al echipei. Aceste date se trec în fișa de concurs (Anexa nr. 9).

Elementele traseului sînt: locul de adunare, locul de start (plecare), posturi de control și locul de sosire. În fig. 67 se arată diferite tipuri de trasee pentru concursurile turistice, în fig. 68 un loc de plecare — sosire, iar în fig. 69 un traseu cu 4 posturi de control.

**Locul de adunare**, numit și loc de așteptare, este o suprafață de teren cunoscută de către tineri, unde comandantul de detașament dă diferite indicații, stabilește componența echipelor și ordinea de plecare.

Locul de adunare se află la o distanță de 100—200 metri de locul de start. El este marcat în teren printr-un panou vizibil și nu se trece pe hartă (schița turistică).

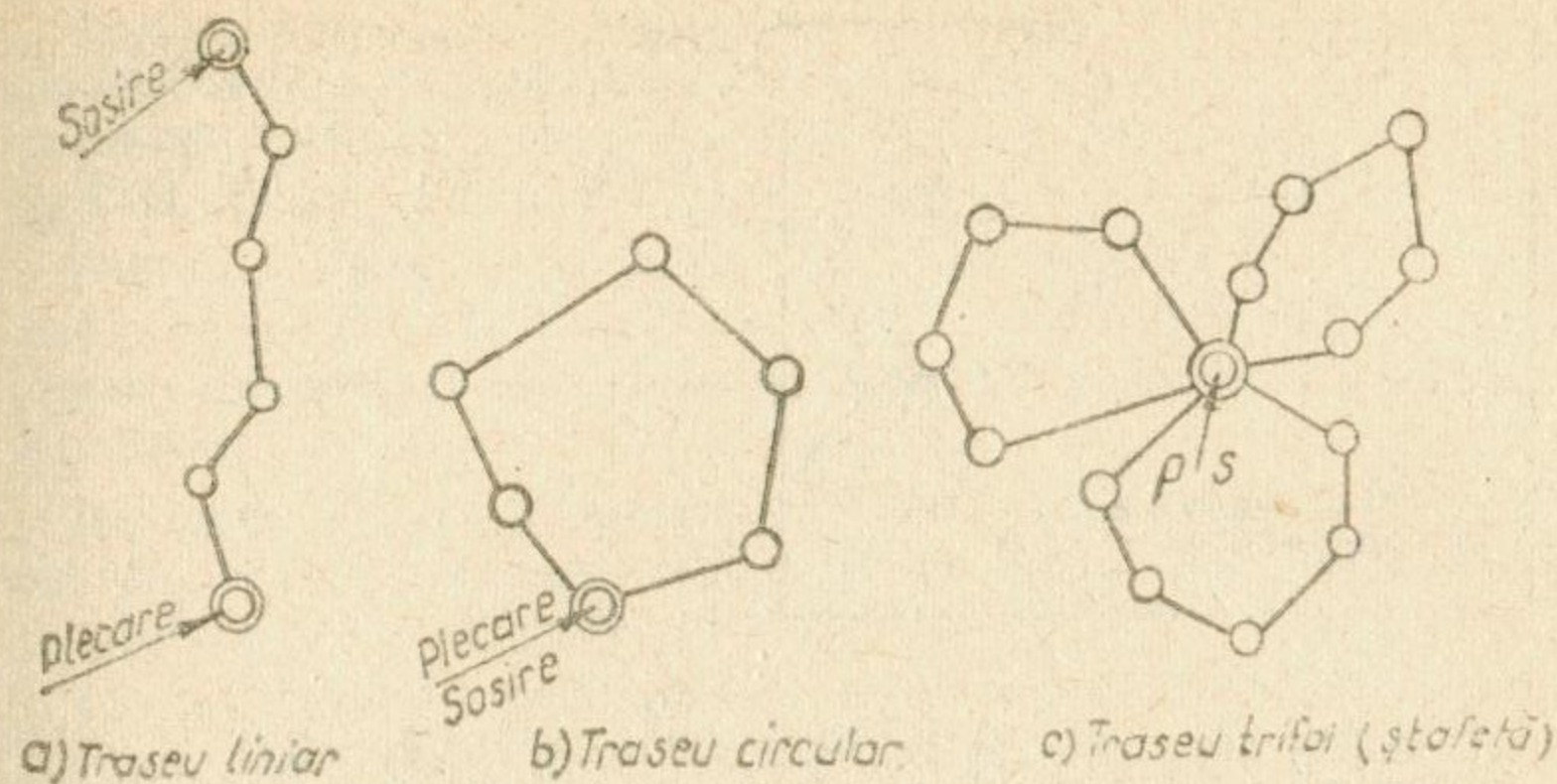


Fig. 67. Diferite trasee pentru concursurile turistice.

**Locul de start** este locul de unde se dă plecarea în concurs. În cazul traseului circular, locul de start coincide cu locul de sosire. Este trecut pe hartă (schiță) sub forma a două cercuri concentrice cu diametrul de 5 și respectiv 7 mm și însemnat cu litera P (P/S în cazul traseului circular).

**Intervalul de timp** între startul a două echipe este de cel puțin 5 minute.

**Postul de control** este punctul din teren pe care trebuie să-l găsească fiecare echipă. El trebuie înscris corect pe hartă (schiță) prin cercuri cu diametrul de 5—7 mm și amplasat în teren, în puncte accesibile și nu prea greu de reperat. Posturile de control se numerează cu cifre arabe în ordinea obligativității atingerii lor.

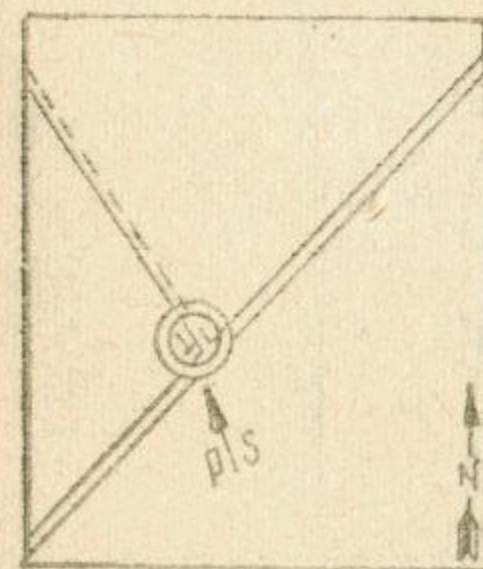


Fig. 68. Loc de plecare — sosire.

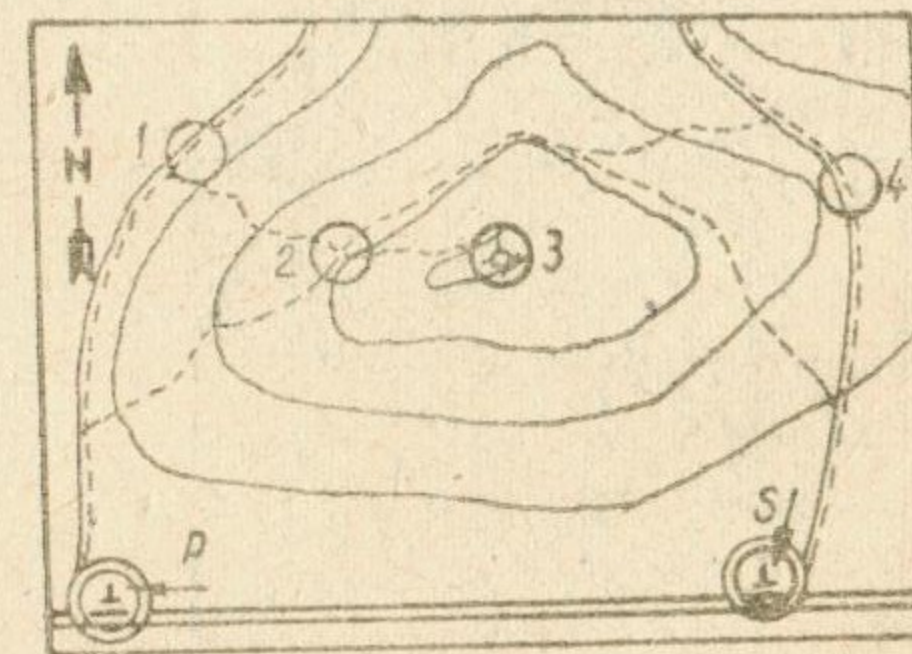


Fig. 69. Un traseu cu patru posturi de control.

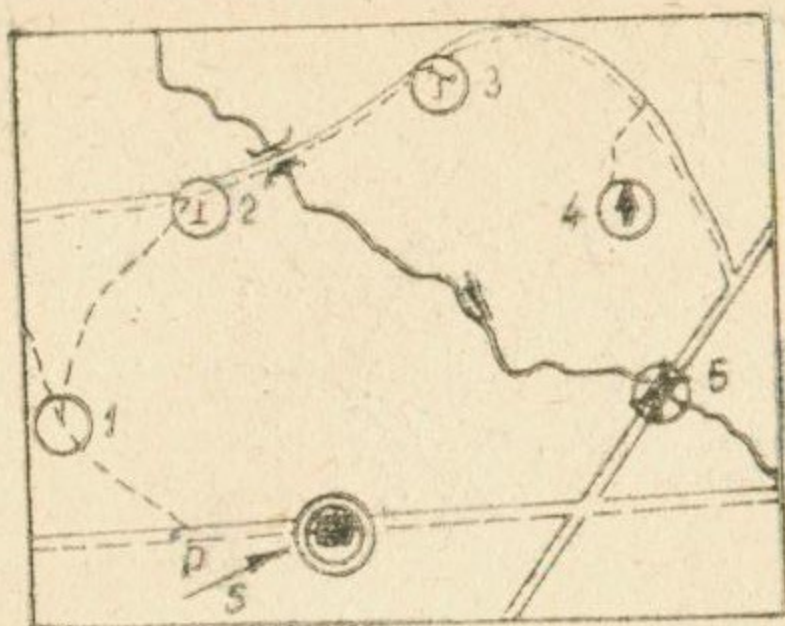


Fig. 70. Modul de însemnare pe hartă a punctelor de control când acestea coincid cu repere din teren ce sînt trecute și pe hartă.

Reperul pe care se găsește amplasat postul de control respectiv în teren, pe hartă (schită) se însemnează în centrul cercului (fig. 70).

În teren, posturile de control pot fi marcate printr-un panou de formă dreptunghiulară cu dimensiunile de  $20 \times 30$  cm sau un pătrat de  $30 \times 30$  cm, confecționat din carton, placaj sau tablă, vopsit cu culoare roșie, avînd o dungă în diagonală de culoare albă sau cu benzi albe de carton late de 30 cm cu o bandă roșie de 12 cm la mijloc, așezate în jurul copacului. În centrul panoului (deasupra benzii) se trece cu culoarea neagră numărul postului de control, care trebuie să coincidă cu cel trecut pe harta (schită) turistică. Panoul se așază pe un obiect natural, la distanța de 1,50 m de sol, astfel încît să fie vizibil de la minimum 15 m, de către tinerii care vin din direcția corectă de deplasare (fig. 71 a și b).

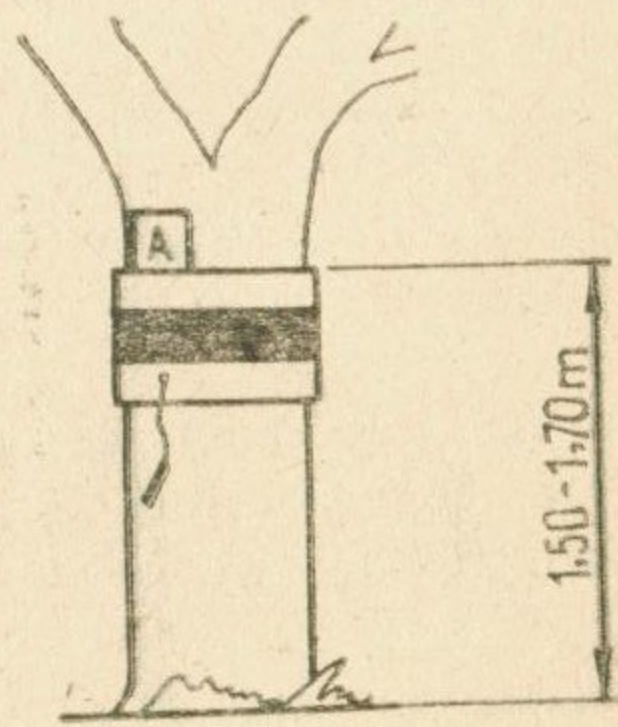
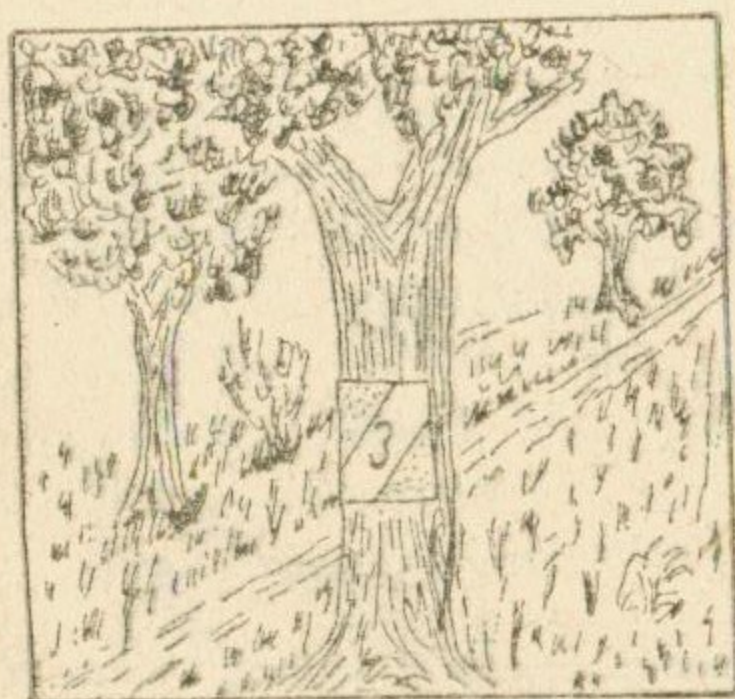


Fig. 71. Modul de amplasare a panoului (benzii) care marchează în teren postul de control.

Posturile de control pot fi marcate și prin alte plăci indicatoare vopsite, cu condiția ca acestea să fie afișate și la locul de start, pentru a fi recunoscute de tineri. Se folosesc în special culorile alb și roșu, intrucît sînt culori foarte vizibile.

Distanța între două posturi de control este de minimum 200 m și maximum de 800 m, pentru a se putea supraveghea traseul din vedere și a preveni eventualele rătăcirii ale participanților.

Atingerea posturilor de control va fi făcută de către întreaga echipă, în ordinea numerotării lor pe hartă. Este interzis ca membrii echipei să se despartă pe traseu.

Dovada trecerii pe la posturile de control se face prin prezentarea tichetelor luate de la acestea sau prin ștampilare. La fiecare post de control, sub placa indicatoare se montează un set de tichete, care poartă însemnul postului de control respectiv. Acolo unde sînt arbitri, tichetele respective sînt înminate de către aceștia. Arbitrul trebuie să stea într-un loc, de unde să nu fie văzut de la o distanță prea mare de tineri, deoarece ar demasca prematur locul dispunerii postului de control.

Se poate întrebuița și sistemul ștampilării: la fiecare post de control există o ștampilă confecționată din gumă de șters, legată de reper cu ajutorul unei sfori. Tinerii primesc o fișă și ajunși la post, sînt obligați să aplice ștampila pe fișă, în căsuța destinată postului de control respectiv.

Fișa de concurs poate fi concepută diferit. Mai jos se arată un model al acesteia.

Fișa de concurs  
cu aplicarea ștampilelor la posturile de control  
(o variantă)

Numărul grapei	O r a		Posturi de control organizate					OBS.
	Plecării	Sosirii	1	2	3	4	etc.	
1	10,00	11,00	*	*	*	*	*	
2								
3								
4								

\* În aceste rubrici se aplică ștampilele la trecerea pe la posturile de control respective.

## 2. Pregătirea materialelor necesare desfășurării ședinței practice de orientare turistică

Materialele necesare desfășurării în teren a ședinței de orientare turistică trebuie să fie confecționate cu cel puțin 48 ore înainte.

Schițele (hărțile) turistice se multiplică pe numărul echipelor participante și al arbitrilor.

Plăcile indicatoare pentru posturile de control se scriu cu tuș și se vopsește cu vopsea de ulei, deoarece acestea rezistă la ploaie.

Indicatoarele pentru locul de adunare, locul de start și locul de sosire se confecționează din bucăți de pânză sau alte materiale.

Tichetele justificative de trecere pe la posturile de control pot fi confecționate după aprecierea organizatorilor concursului.

Numerele de start (de concurs), scrise cu tuș sau vopsea pe o bucată de pânză, se prind pe piept și spate. Ele se distribuie pe locul de adunare, după ce s-a fixat ordinea plecării echipelor.

Instrumentele de concurs (busole, raportoare, rigle, creioane, radiere) pentru fiecare echipă se aduc în ziua concursului.

## 3. Desfășurarea concursului

Pe locul de adunare se dau indicații de către organizator, se stabilesc componența echipelor și ordinea de plecare, se distribuie numerele de start și instrumentele de concurs.

La locul de start, echipele primesc schița (harta) turistică în care sînt trecute toate elementele necesare și, după caz, fișa de concurs.

După primirea documentației respective, tinerii se orientează cu ajutorul schiței (hărții), determină azimuturile, calculează distanțele între posturile de control și între diferite alte repere etc. Semnalul de plecare se dă numai după ce toți participanții s-au lămurit asupra tuturor problemelor referitoare la parcurgerea traseului.

Trebuie reținut faptul că este necesară numărătoarea pașilor, pentru a se cunoaște în orice moment distanța parcursă, precum și orientarea hărții, după fiecare schimbare de direcție. Aceste sarcini se pot împărți între membrii echipei.

De la fiecare post de control echipele iau tichetele justificative sau ștampilează fișele de concurs.

La locul de sosire se predau schițele (hărțile) turistice, tichetele justificative sau fișele de concurs.

## Capitolul 7

### INDICAȚII METODICE PRIVIND ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA ȘEDINTELOR DE ORIENTARE TURISTICĂ

Ședințele de orientare turistică se predau și se organizează numai de către comandantul de detașament, au o durată de 1—2 ore și se execută practic.

În planificarea temelor și ședințelor se va respecta în general ordinea dată în prezentul manual, la care s-a avut în vedere o desfășurare progresivă a lor, pornind de la simplu la compus, parcurgînd teme și exerciții cu tematici din ce în ce mai complexe.

Fiecare ședință să fie bine asigurată din punct de vedere material și să se desfășoare pe lumină și acolo unde terenul permite îndeplinirea scopului didactic propus.

În funcție de scopul urmărit, premergător desfășurării temelor comandantul de detașament trebuie ca, în paralel cu însușirea teoretică a noțiunilor, să execute recunoașterea în teren. De exemplu, pentru tema: „**Orientarea în teren fără hartă, pe baza observațiilor asupra unor obiecte sau fenomene din natură**“, stabilește în teren direcția punctelor cardinale față de locul de stație și își însușește denumirile detaliilor de planimetrie și de relief înconjurătoare. De asemenea, identifică obiectele ajutătoare pentru buna desfășurare a temei.

În cadrul ședințelor de orientare turistică se aplică, de regulă, toate metodele indicate (demonstrarea, explicația, descrierea, convorbirea și antrenamentul), mai largă aplicare avînd-o metoda prin care se obțin cele mai bune rezultate (aceasta este în funcție de timp și de cunoștințele anterioare ale tinerilor).

În continuare sînt arătate unele indicații referitoare la organizarea și desfășurarea ședințelor.

1. Ședința: „Formele terenului și caracteristicile lui“ este indicat să aibă loc în teren. În cazul când centrul de pregătire se găsește dispus prea departe de marginea localității și deci deplasarea ar necesita timp prea mare, ședința se poate desfășura în încăpere. În acest caz trebuie să se asigure o bună bază materială, care constă din mulaje cu formele de relief sau o ladă cu nisip, cu ajutorul căruia se modelează formele de relief respective. Dacă condițiile locale permit, se pot confecționa și planșe.

2. Ședința: „Orientare în teren fără hartă“ (cu busola, după aștrii cerești și pe baza observațiilor asupra unor obiecte sau fenomene din natură) se desfășoară în exclusivitate în teren. Anterior comandantul de detașament face o recunoaștere amănunțită pentru precizarea direcțiilor punctelor cardinale din locul de stație ales și cunoașterea detaliilor de planimetrie și de relief înconjurătoare.

La orientarea după aștri cerești este indicat ca majoritatea tinerilor să aibă asupra lor ceasuri. Observațiile asupra unor obiecte sau fenomene din natură se execută într-un loc ales cu o varietate de forme de relief și de detalii de planimetrie. Acestea se pot repeta și pe timpul efectuării unor excursii sau activități extrașcolare.

3. Ședința: „Procedee simple de măsurare în teren și aprecierea distanțelor“ se desfășoară numai în teren, chiar și în curtea centrului de pregătire după ce în prealabil comandantul de detașament a amenajat poligonul de etalonare a pasului și a determinat distanțele la obiectele sau reperele pînă unde tinerii trebuie să măsoare distanțele.

Măsurările se fac cu ruleta, iar traseul se marchează prin sănțulețe sau cu dungi de vopsea. La capete se amplasează stegulețe.

Pentru măsurarea distanțelor se aleg diferite obiecte, aflate la 80—250 m depărtare de locul de stație.

Comandantul de detașament subliniază faptul că drumul pînă la obiectiv se măsoară în linie dreaptă, iar lungimea pasului trebuie să fie uniformă.

4. La ședințele: „Cunoașterea busolei, a regulilor de păstrare și manipulare. Determinarea punctelor cardinale cu ajutorul busolei“, „Orientarea în teren cu hartă“, „Organizarea și desfășurarea taberelor“, „Instalarea corturilor pentru tabără“, „Amenajarea unor adăposturi improvizate“ etc., comandantul de centre de pregătire și cei de detașamente trebuie să aibă în vedere ca acestea să aibă un pronunțat caracter practic,

luindu-se măsuri pentru asigurarea materialelor necesare. Pentru formarea unor deprinderi corespunzătoare, tinerii să fie puși să execute nemijlocit diferite operațiuni sau activități concrete (lucrul cu busola, așezarea lucrurilor și obiectelor în rucsacuri, montarea sau confecționarea corturilor, adăposturilor etc.).

Despre unele probleme, exemplificările se pot face și pe timpul excursiilor sau cînd detașamentele ies în teren.

5. Exercițiul practic: „Organizarea și desfășurarea concursurilor de orientare turistică“ se desfășoară numai în teren și constituie pentru tineri un examen referitor la modul cum și-au însușit noțiunile predate în timpul pregătirii și o inițiere mai completă a acestora în orientarea turistică.

La organizarea și desfășurarea acestor concursuri se pot folosi și materialele difuzate de Comisia Centrală de Orientare.

În continuare se arată o variantă de plan conspect pentru tema: „Cunoașterea busolei, a regulilor de păstrare și manipulare. Determinarea punctelor cardinale cu ajutorul busolei“.

A P R O B  
COMANDANTUL CENTRULUI DE PREGĂTIRE  
(semnătura)

PLAN CONSPECT  
LA ORIENTAREA TURISTICĂ  
(o variantă)

TEMA: CUNOAȘTEREA BUSOLEI, A REGULILOR DE  
PĂSTRARE ȘI MANIPULARE. DETERMINAREA  
PUNCTELOR CARDINALE CU AJUTORUL BUSOLEI

**Probleme de învățat:** Descrierea, verificarea, regulile de păstrare și manipulare a busolei, determinarea punctelor cardinale cu ajutorul busolei; stabilirea unghiului de marș și deplasarea după azimut; precizarea locului de stație în raport de detaliile de planimetrie și de relief înconjurătoare.

**Metoda:** Demonstrarea, explicația și antrenamentul.

**Durata:** 50 minute.

**Locul:** La ieșirea de nord a localității MALUL-ROȘU

**Bibliografie:** Manualul de pregătire a tineretului pentru apărarea patriei în ciclul I de instruire (pionieri și școlari).

**Asigurarea materială:** 10 busole.

**Desfășurarea ședinței**

I. Partea pregătitoare — 3 minute:

- apelul;
- controlul ținutei;



- verificarea asigurării materiale;
- anunțarea subiectului ședinței.

## II. Transmiterea noilor cunoștințe

### 1. Descrierea busolei tip „Adrianov” — 8 minute

- corpul busolei;
- capacul mobil al busolei;
- dispozitivul de vizare;
- cadranul busolei;
- acul magnetic;
- dispozitivul de fixare.

### 2. Verificarea busolei — 3 minute:

- se deblochează dispozitivul de fixare;
- se apropie un obiect de fier sau de oțel de busolă pentru a scoate acul magnetic din poziția de echilibru;
- în funcție de revenirea acului magnetic în poziția inițială se deduce starea de funcționare a busolei.

### 3. Reguli de păstrare și manipulare a busolei — 3 minute:

- se aduce originea gradată și dunga fosforescentă în dreptul indicelui respectiv;
- se blochează acul magnetic care trebuie să se găsească în dreptul originii;
- se așază busola cu geamul în sus astfel ca vârful acului magnetic să fie orientat spre nord;
- busolele se depozitează la o depărtare de cel puțin 2 m de obiectele metalice, în locuri uscate, cu umiditate relativă sub 65%.

Pe timpul deplasării sau nefolosirii busolei acul magnetic este blocat. Se evită lucrul cu busola pe timp de furtună cu descărcări electrice, în apropierea liniilor electrice de înaltă tensiune, obiectelor metalice etc.

### 4. Determinarea punctelor cardinale cu ajutorul busolei tip „Adrianov” — 10 minute.

Comandantul de detașament arată demonstrativ, cu explicații, operația de determinare a punctelor cardinale:

- se rotește capacul mobil până când indicele de formă triunghiulară fosforescent din dreptul cătării se suprapune cu dunga fosforescentă de pe cadran ce reprezintă nordul;
- se slăbește opritorul acului magnetic;
- cu ajutorul curelușei se prinde busola la mâna stângă în așa fel încât cătarea, prin ridicarea mâinii să se găsească spre fața celui care execută orientarea;

— se ridică mâna cu busola la înălțimea ochilor și se aduce vârful acului magnetic inițial aproximativ, apoi cu ajutorul dispozitivului de vizare exact, pe direcția nordului magnetic;

- fără a mișca busola, se alege pe această direcție un reper;
- prin întoarcerea la stînga împrejur (180°) se determină direcția sud, apoi printr-o întoarcere la stînga se determină direcția est și, din nou la stînga împrejur — direcția vest.

Cu ocazia determinării punctelor cardinale este bine să se determine și direcțiile spre unele detalii de planimetrie și de relief înconjurătoare pentru a ușura pe comandant și tineri să identifice cu mai mare precizie și ușurință locul de stație; aceste determinări se execută fie odată cu aflarea punctelor cardinale, fie separat. Exemplu:

- la nord — satul CUCUTENI;
- la est — șoseaua națională PLOIEȘTI-BUCUREȘTI;

- la sud — satul FRUMUȘANI;
- la sud-vest — satul COMANI;
- la vest — Lacul DUMITRANA.

### 5. Stabilirea unghiului de marș și deplasarea după azimut — 10 minute.

Cum se procedează:

— se alege direcția de deplasare și vizându-se pe un reper ales, se rotește cadranul busolei până se suprapune gradăția „O” cu vârful acului magnetic;

— se citește gradăția din dreptul indicelui busolei și se află valoarea azimutului în grade sau în miimi.

Cunoscînd direcția azimutului magnetic începem deplasarea pînă ajungem la detaliul (reperul) stabilit; repetăm operațiunile, fixăm un alt reper pe azimutul respectiv și așa, din aproape în aproape, ajungem la punctele finale.

De reținut că pentru a ajunge la un punct, în afară de cele relate mai sus, este necesar să cunoaștem și distanța pînă la el. În acest caz distanța între repere se măsoară cu pasul.

### 6. Precizarea locului de stație în raport de detaliile de planimetrie și de relief înconjurătoare — 10 minute.

Se face față de detaliul de planimetrie sau de relief cel mai principal și totodată cel mai apropiat.

**Exemplu:** „Mă găsesc la 200 m nord de satul CUCUTENI, pe drumul care leagă această localitate de satul BĂLĂNEȘTI”.

Deplasînd locul de stație cu 100—200 m se va repeta operațiunea de orientare, astfel ca în timpul planificat cît mai mulți tineri să execute această operațiune.

### 7. Bilanțul ședinței — 3 minute.

COMANDANTUL · DETAȘAMENTULUI  
(semnătura)

PARTEA A ȘASEA  
PREGĂTIREA FIZICĂ

GENERALITĂȚI

Pregătirea fizică cu tinerii se execută în scopul formării deprinderilor de acțiune în situații complexe și de a contribui la întărirea sănătății, călirea fizică și dezvoltarea unor calități psiho-motorii ca: viteză, forță, rezistență, îndemnare etc.

Prin conținutul ei, pregătirea fizică are caracter aplicativ-militar, contribuind la dezvoltarea multilaterală a tineretului, adaptarea organismului la eforturi fizice intense, individuale și în colectiv, la dezvoltarea curajului și a încrederii în forțele proprii.

Ședințele de instruire și antrenamentul vor avea un conținut corespunzător temelor prevăzute în „Programul pregătirii tineretului pentru apărarea patriei în ciclul I de instruire” (pionieri și școlari).

La pregătirea fizică, tinerii execută exerciții de gimnastică, trecerea obstacolelor, aruncarea mingii de oină și deplasarea rapidă.

Capitolul 1

EXERCITII DE GIMNASTICĂ

Gimnastica cuprinde exerciții libere pentru dezvoltarea anumitor grupe musculare și se execută în diferite formații, la comanda instructorului.

1. Exerciții pentru mușchii centurii scapulare și ai brațelor

**Exercițiul 1:** poziția inițială — depărtat stînd, brațele îndoite la piept, minile cu palmele în jos.

Unu — întinderea brațelor lateral și ducerea lor înapoi, pînă la refuz, cu extensie la sfîrșitul mișcării.

Doi — îndoirea brațelor la piept și fără a opri mișcarea, ducerea coatelor înapoi, pînă la refuz cu extensie (fig. 72 a, b, c.).

La fiecare timp, extensia se poate repeta de 2—3 ori.

Exercițiul se execută de 5—10 ori.

**Exercițiul 2:** poziția inițială — depărtat stînd, cu brațul drept întins în sus.

Unu — schimbarea poziției brațelor (coborîrea brațului drept jos, ridicarea brațului stîng sus), cu extensia înapoi, la sfîrșitul mișcării (fig. 72 d).

Doi — schimbarea poziției brațelor.

La fiecare timp, extensia se poate repeta de 2+3 ori.

Exercițiul se execută de 5—10 ori.

**Exercițiul 3:** poziția inițială — depărtat stînd, cu brațele întinse lateral, minile cu palmele în jos.

Se execută rotiri mici de brațe; înapoi și înainte (fig. 72 e).

Se execută 10—15 rotiri, înapoi și înainte.

**Exercițiul 4:** poziția inițială — stînd, brațele îndoite, degetele împreunate la ceafă, virfurile picioarelor apropiate.

Unu — Doi — întinderea brațelor în sus și întoarcerea palmelor înăuntru, cu ridicarea pe virfuri, corpul întins.

Trei — Patru — revenire în stînd, cu brațele îndoite la ceafă.

Exercițiul se execută de 5—10 ori.

2. Exerciții pentru mușchii picioarelor

**Exercițiul 1:** poziția inițială — depărtat stînd (la lățimea umerilor).

Unu — îndoirea genunchilor, cu ducerea brațelor întinse înainte, talpa lipită de pămînt.

Doi — întinderea picioarelor, cu coborîrea brațelor.

Exercițiul se execută de 5—10 ori.



a



b



c



d



e

Fig. 72. Exerciții pentru mușchii centurii scapulare și ai brațelor

**Exercițiul 2:** poziția inițială — depărtat stînd (la lățimea umerilor), cu brațele întinse în sus.

Unu — îndoirea genunchilor, cu ducerea brațelor în jos și înapoi, pînă la refuz (fig. 73 a).

Doi — întinderea picioarelor, cu ducerea brațelor prin înainte, în sus.

Exercițiul se repetă de 5—10 ori.

**Exercițiul 3:** poziția inițială — depărtat stînd, cu brațele întinse lateral, palmele în sus.

Unu — ridicarea energică a unui picior, cu ducerea brațelor înainte, atingînd virful piciorului cu palmele.

Doi — revenire în poziția inițială, prin coborîrea piciorului, cu ducerea brațelor lateral.

Exercițiul se execută de cîte 5—10 ori, schimbînd alternativ picioarele.

**Exercițiul 4:** poziția inițială depărtat stînd.

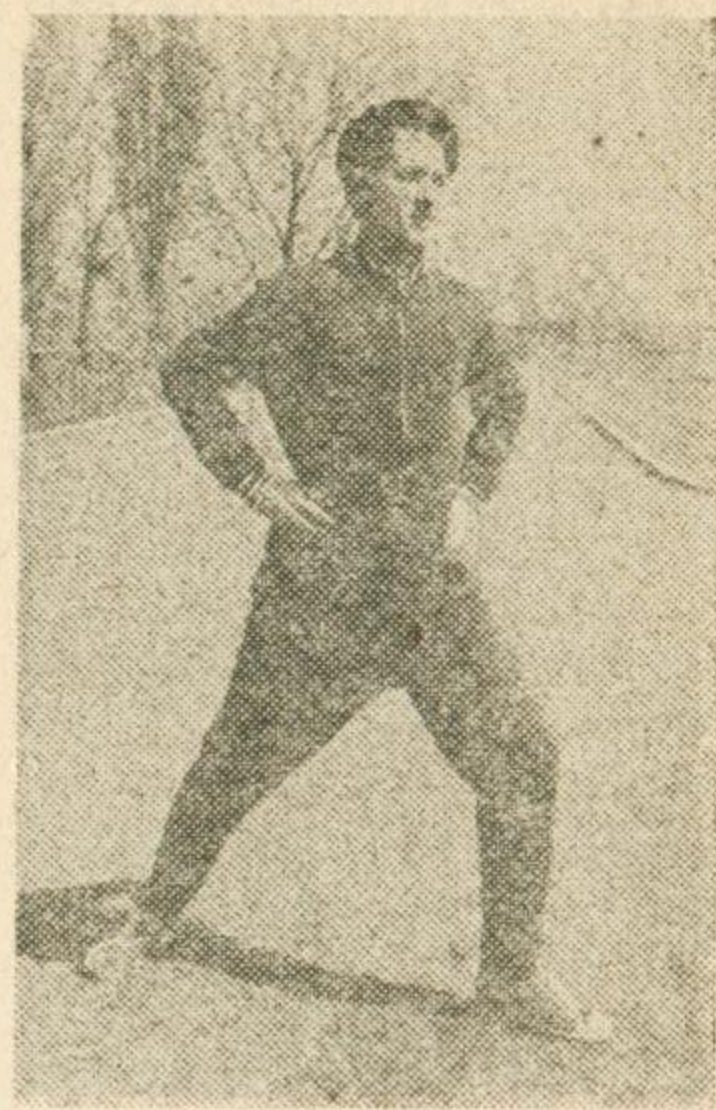
Unu — Doi — îndoirea unui genunchi, cu ridicarea celui-lalt picior întins înainte; brațele întinse înainte.

Trei — Patru — revenire în stînd.

Exercițiul se execută de cîte 3—5 ori, schimbînd alternativ picioarele.



a



b

Fig. 73. Exerciții pentru mușchii picioarelor.

**Exercițiul 5:** poziția inițială — fandat înainte, pe piciorul stîng; piciorul drept pe vîrf și întins, mîinile pe șolduri (fig. 73 b.).

Unu — Doi — Trei — arcuiri pe piciorul stîng, la fiecare timp.

Patru — prin săritură, schimbarea fandării înainte, pe piciorul drept, stîngul întins înapoi.

Exercițiul se execută de 5—10 ori.

### 3. Exerciții pentru mușchii trunchiului

**Exercițiul 1:** poziția inițială — depărtat stînd, cu trunchiul îndoit la orizontală, brațele întinse lateral (fig. 74 a).

Unu — răsucirea trunchiului spre dreapta pînă la refuz, cu ducerea brațului drept în sus (fig. 74 b).

Doi — răsucirea trunchiului spre stînga, pînă la refuz cu ducerea brațului stîng în sus.

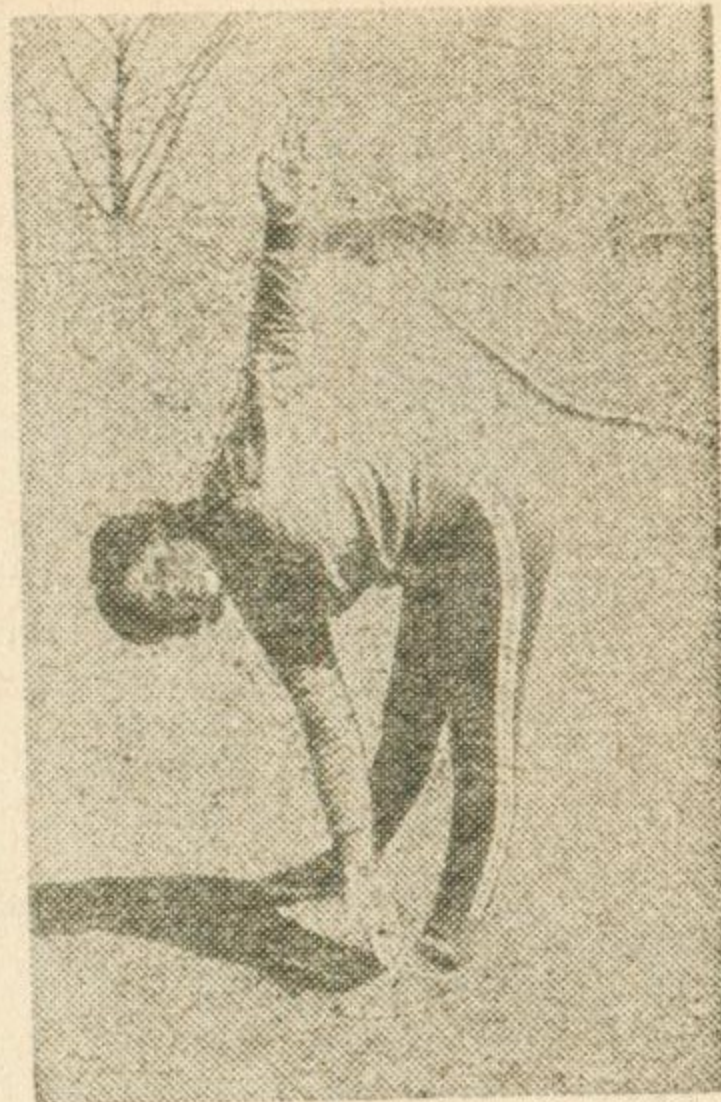
Exercițiul se execută de 10—20 ori.

**Exercițiul 2:** poziția inițială — depărtat stînd.

Unu — îndoirea trunchiului cu ducerea brațelor în jos, pînă cînd palmele ating pămîntul, picioarele întinse (fig. 74 c).



a



b



c



d



e

Fig. 74. Exerciții pentru mușchii trunchiului.

Doi — îndreptarea trunchiului cu ducerea brațelor întinse diagonal sus, în extensie.

Exercițiul se execută de 10—15 ori.

**Exercițiul 3:** poziția inițială — depărtat stînd.

Unu — îndoirea trunchiului spre dreapta, pînă la refuz, brațul drept alunecă pe coapsă în jos, iar stîngul se îndoiește și alunecă în sus, sub axilă (subsoară) (fig. 74 d).

Doi — aceeași mișcare spre stînga cu schimbarea poziției brațelor.

Exercițiul se execută de 10—20 ori.

**Exercițiul 4:** poziția inițială — depărtat stînd, brațele întinse sus.

Unu — îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea brațelor prin jos înapoi, pînă la refuz (fig. 74 e).

Doi — îndreptarea trunchiului, cu ridicarea brațelor în sus.

Exercițiul se execută de 5—10 ori.

**Exercițiul 5:** poziția inițială — depărtat stînd, mîinile pe șolduri.

Unu — răsuci ea trunchiului spre stînga, cu ducerea brațului stîng lateral și înapoi, pînă la refuz (pumnul închis).

Doi — revenire în poziția inițială.

Trei — răsucirea trunchiului spre dreapta, cu ducerea brațului drept lateral și înapoi, pînă la refuz (pumnul închis).

Patru — revenire în poziția inițială.

Exercițiul se execută de 10—20 ori.

#### 4. Exerciții în doi:

**Exercițiul 1:** stînd, cu umărul stîng (drept) unul către celălalt, cu picioarele depărtate, apucat de mînă — tracțiune și împingere reciprocă (fig. 75 a).

**Exercițiul 2:** fandat stînd, față în față, sprijinit umăr la umăr, cu mîinile la spate — împingere reciprocă pentru a-l mișca pe partener din loc (fig. 75 b).

**Exercițiul 3:** fandat stînd, față în față, cu mîinile sprijinite pe umerii partenerului — împingere reciprocă pentru a-l mișca pe partener din loc.

**Exercițiul 4:** stînd, sprijinit spate în spate, cu un picior înainte, brațele prinse la nivelul coatelor — împingere reciprocă pentru a-l mișca pe partener din loc.

**Exercițiul 5:** stînd, depărtat, apucat reciproc cu o mînă de ceafă — tracțiune.

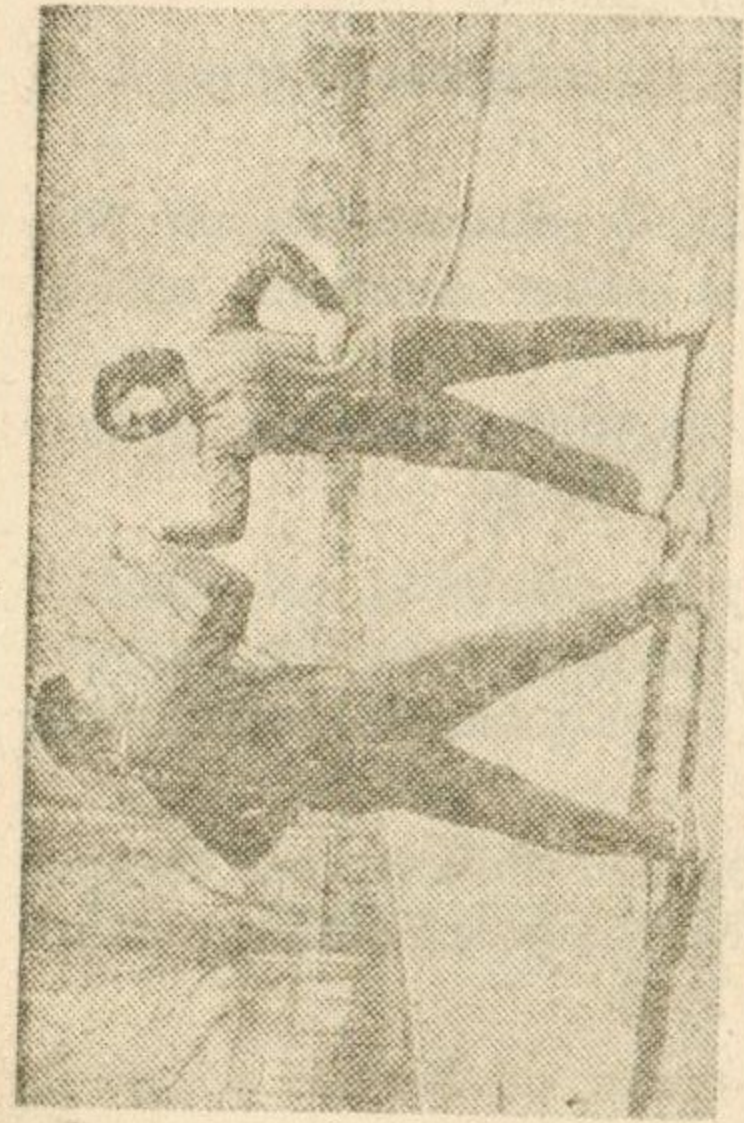
**Exercițiul 6:** stînd, față în față, la distanță de un pas, apucat de mîini — îndoirea unui picior (amîndoi același picior) înainte (fig. 75 c).

**Exercițiul 7:** șezînd, cu tălpile sprijinite reciproc, apucat de mîini — tracțiune reciprocă (fig. 75 d).

**Exercițiul 8:** stînd, unul înapoia celuilalt; cel dinapoi îndoiește genunchii; trece printre picioarele celui din față și-l ridică pe umeri; cu sprijinul mîinilor pe genunchi, îndreptarea corpului (fig. 75 e).

**Exercițiul 9:** stînd, unul înapoia celuilalt; cel dinapoi apucă pe cel din față de subsuori, îl coboară pînă la pămînt și-l ridică în poziția inițială (fig. 75 f).

**Exercițiul 10:** stînd, spate în spate, cu brațele prinse la nivelul coatelor — ridicarea alternativă a partenerului în spate (fig. 75 g).



a



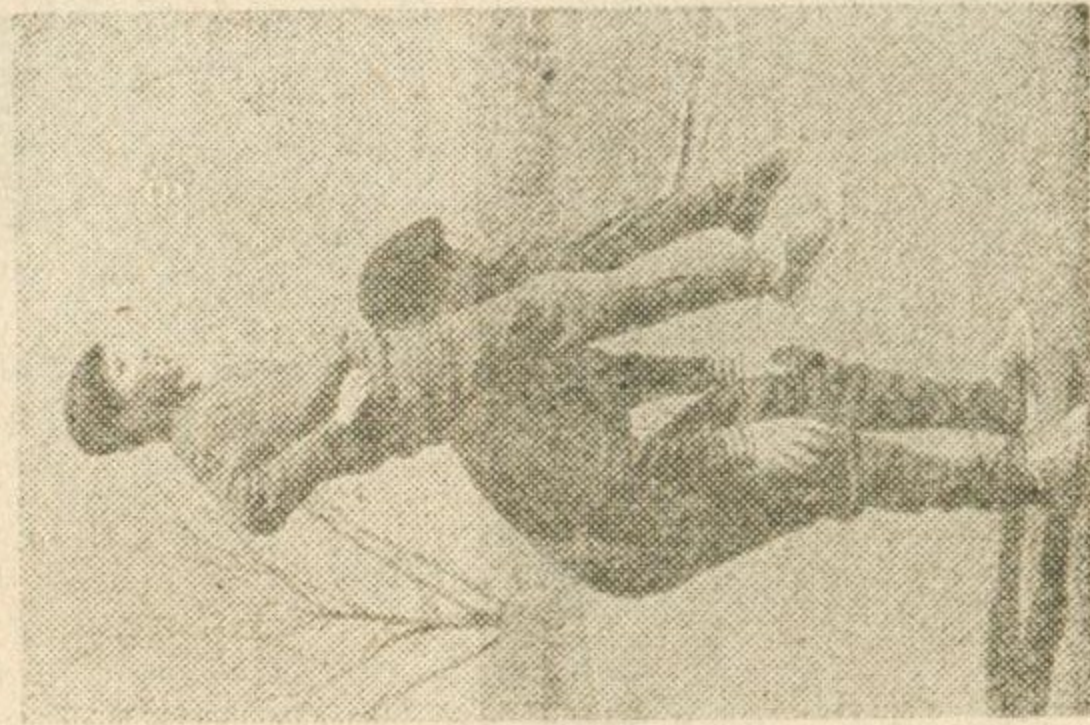
b



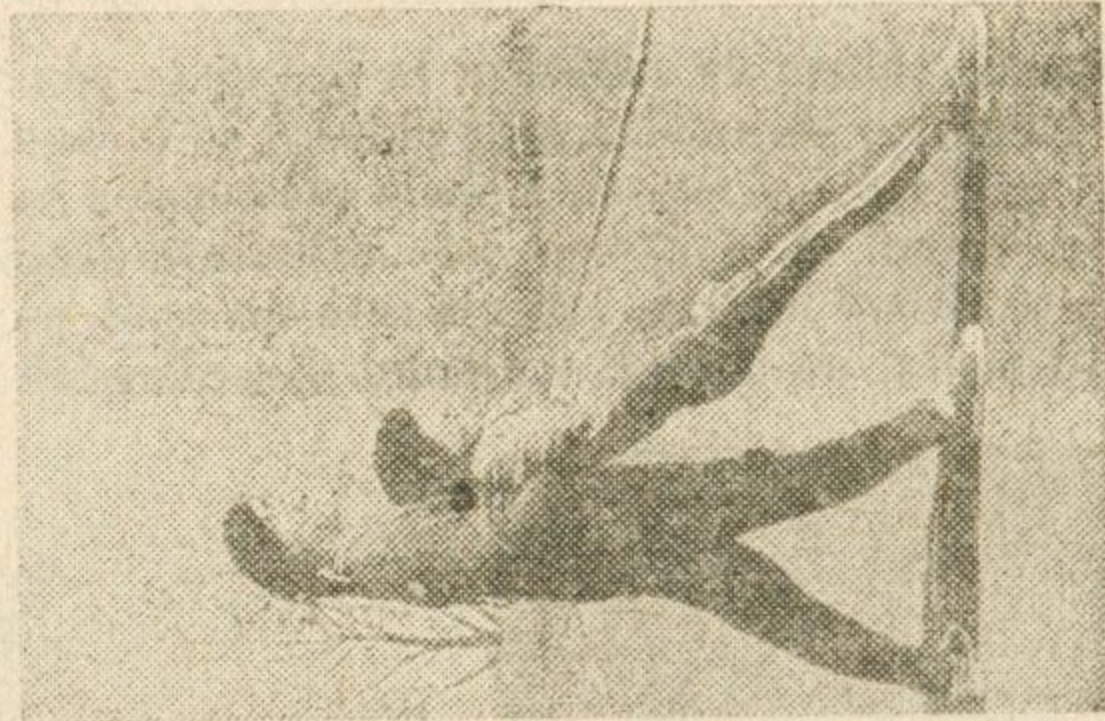
c



d



e



f



g

Fig. 75. Exercitii in dol.

Capitolul 2  
TRECEREA OBSTACOLELOR

Antrenamentul tinerilor la trecerea obstacolelor se realizează prin folosirea pistei, precum și a altor obstacole naturale existente în teren.

Pentru trecerea obstacolelor, se indică mai întâi modul de trecere (cite unul, cite doi, toată grupa), iar la obstacolele izolate, procedeul care urmează să fie folosit (cu aterizare pe un picior, cu călcare pe obstacol etc.), apoi se dă comanda „ÎNAINTE“.

1. Deplasări (treceri) pe suprafețe de sprijin reduse

Deplasarea pe birna de echilibru la pas și în pas alergător. Stînd pe birnă, cu genunchii ușor îndoiți, se începe mișcarea înainte, cu pași mici și repezi. Labele picioarelor se așază pe birnă, de-a lungul ei. Privirea este orientată drept înainte, iar brațele se ridică lateral, atît cît este necesar, pentru păstrarea echilibrului pe timpul mersului sau alergării (fig. 76).

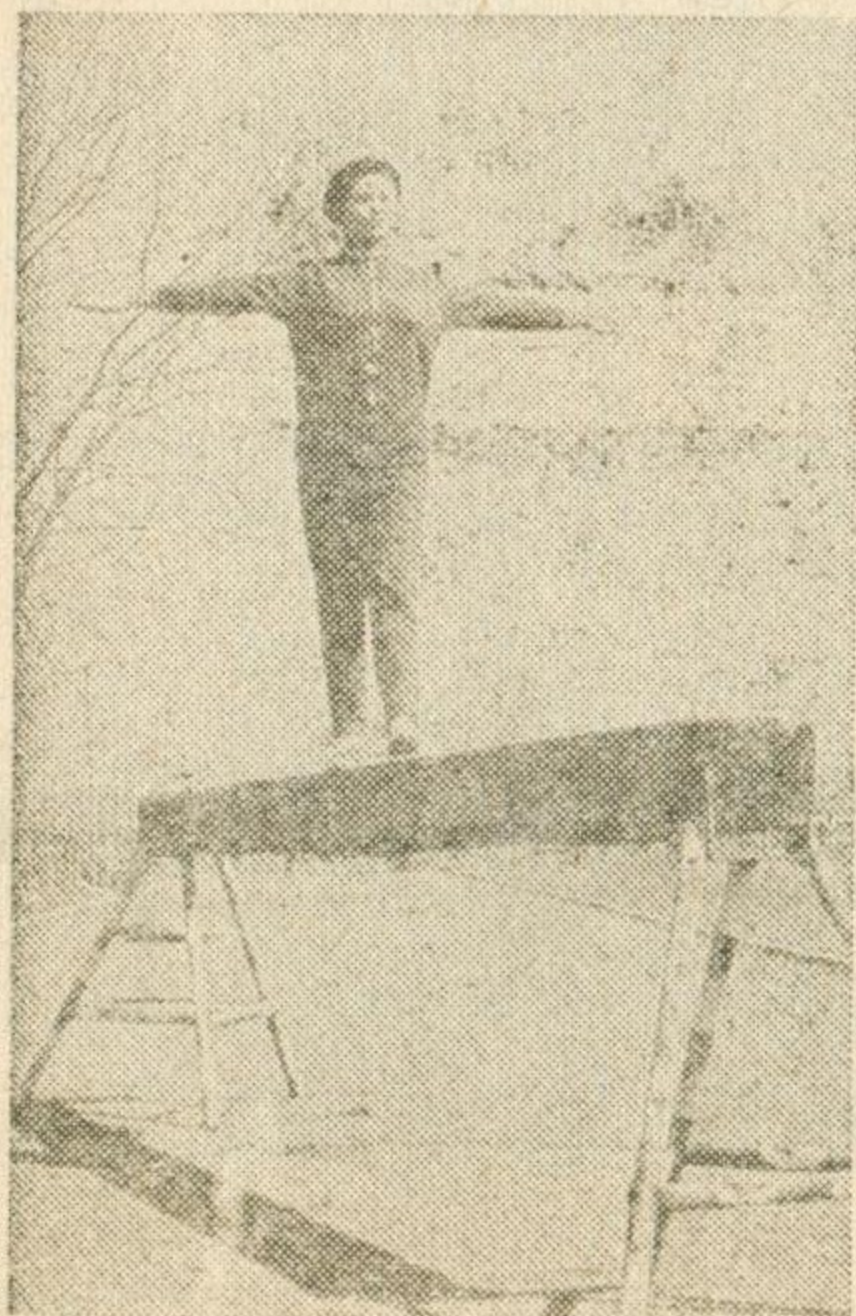


Fig. 76. Deplasarea pe birna de echilibru.

La capătul birnei se execută săritura înainte și se îndoaie genunchii pentru amortizare în momentul aterizării.

2. Sărituri fără sprijin

Se folosesc la trecerea obstacolelor orizontale, pînă la lățimea de 2 m (tranșee, șanțuri, gropi) și verticale, pînă la înălțimea de 0,80 m (garduri, ziduri, pietre etc.).

a) Săritura cu aterizare pe un picior. Din elan, se execută bătaia pe un picior în fața obstacolului, iar celălalt picior se duce mult înainte, în sus și sărind peste obstacol, se aterizează pe piciorul din față și se continuă mișcarea (fig. 77).

b) Săritura cu aterizare pe ambele picioare. Din elan, se execută bătaia pe piciorul cel mai puternic și se duc energie ambele brațe înainte, în sus. Îndoind trunchiul, cu brațele și picioarele duse înainte, se sare peste obstacol și se aterizează pe ambele picioare (fig. 78).



Fig. 77. Săritura cu aterizare pe un picior.

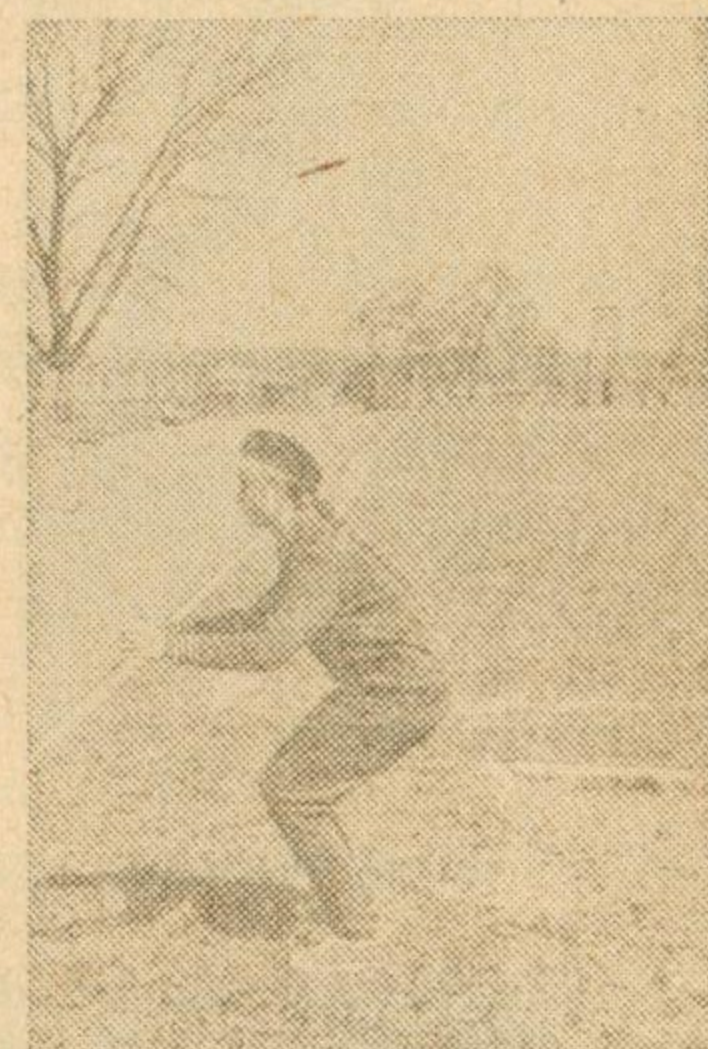


Fig. 78. Săritura cu aterizare pe ambele picioare.

3. Sărituri cu sprijin

Se folosesc la trecerea obstacolelor cu o înălțime de 0,80—1,10 m.

a) Săritura cu călcare pe obstacol. Din elan se execută bătaia pe un picior, în fața obstacolului și aplecînd corpul

înainte, se calcă pe obstacol cu celălalt picior, indoit din genunchi. Fără a îndrepta corpul, se trece peste obstacol piciorul din spate și se aterizează pe el, continuându-se alergarea (fig. 79).

b) **Săritura peste obstacol (hoțului).** Din elan, se execută bătaia pe piciorul stîng, se calcă cu piciorul drept prima bară, se prinde cu ambele mîini bara de sus, apoi prin răsucire exaladează obstacolul așa cum se arată în fig. 80.

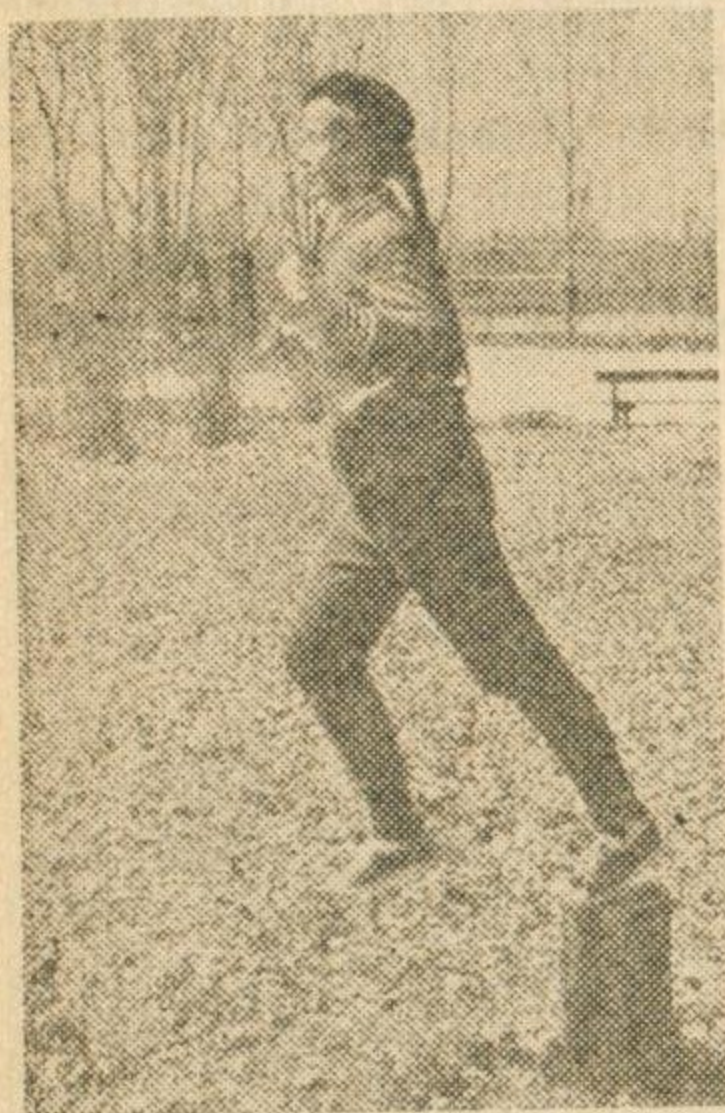


Fig. 79. Săritura cu călcarea pe obstacol.

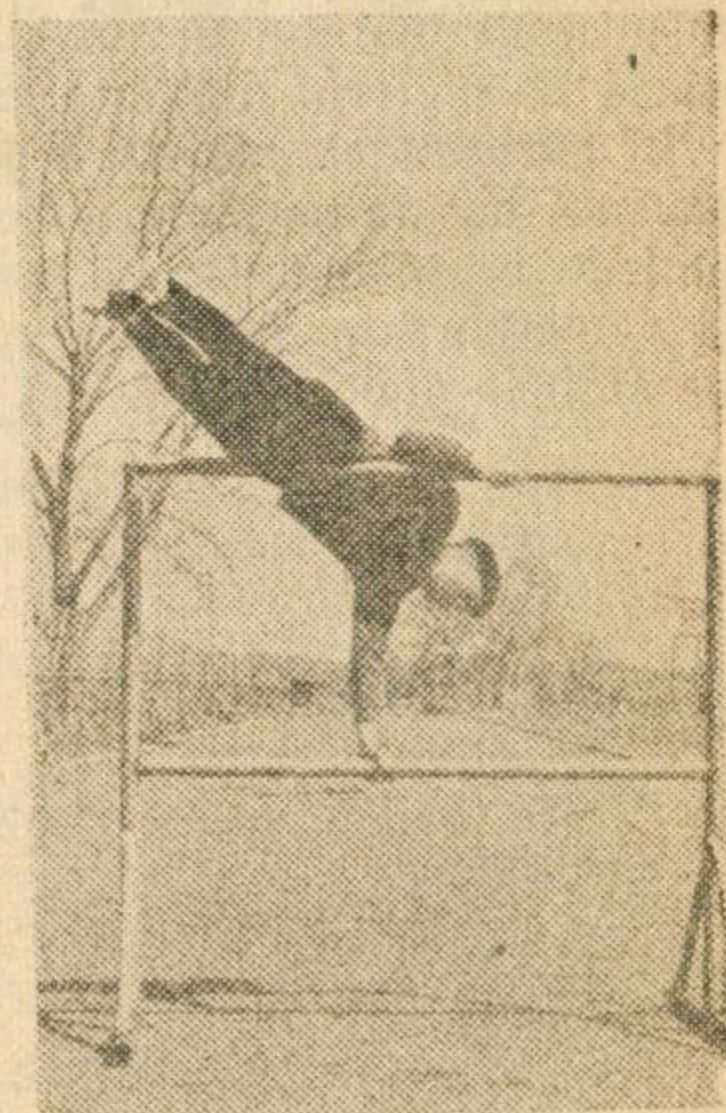


Fig. 80. Săritura peste obstacol (hoțului).

#### 4. Trecerea pistei cu obstacole

După însușirea tehnicii de trecere a fiecărui obstacol în parte și după ce s-a executat antrenament pe grupuri de obstacole se trece la executarea antrenamentului pe pista cu obstacole.

Din poziția culcat, pe linia de plecare a pistei — pe direcția de alergare — la comanda „**ÎNAINTE**”, tînărul se ridică, aleargă și trece, prin săritură șanțul, fuge pînă la primul obstacol din sîrmă, pe sub care trece tîrîș pe coate și genunchi, ajunge la următorul obstacol peste care trece prin escaladare, continuă alergarea pînă la birna de echilibru, trece pe aceasta

la pas sau în pas alergător și aterizează prin săritură; continuînd alergarea trece prin săritură peste buștean, prin agățare cu ajutorul ambelor mîini parcurge și ultimul obstacol (fără a atinge pămîntul cu picioarele), continuă alergarea pînă la linia de sosire și ia din nou poziția culcat.

La comandă, tînărul se ridică și se deplasează cu pas vioi în formație, ocupîndu-și locul inițial.

În funcție de antrenamentul tinerilor la pista cu obstacole efortul poate fi mărit printr-o alergare de 50—100 m atît înainte de trecerea peste obstacolele pistei cît și după aceea.

Pista cu obstacole poate fi fixă sau mobilă și se amenajează pe un teren plat, conform schemei anexă nr. 10.

### Capitolul 3

#### ARUNCAREA MINGII DE OINĂ

##### 1. Aruncarea mingii de oină din poziția în picioare, de pe loc, la țintă verticală și orizontală

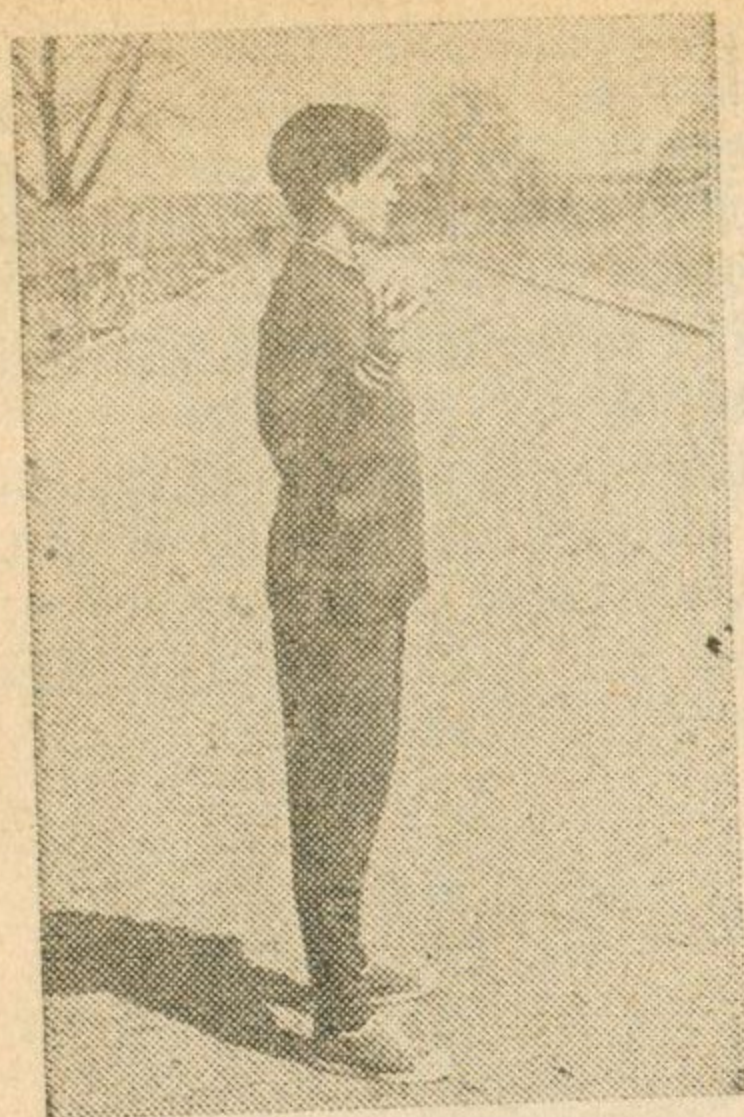
Tînărul face o jumătate de întoarcere la dreapta și duce piciorul stîng înainte, apucă strîns mingea cu podul palmei drepte, își ia avînt cu mingea în mînă, descriînd un arc de cerc în jos și înapoi, întinzînd piciorul drept și răsucindu-se cu corpul spre țintă, aruncă mingea în țintă, ducînd-o pe deasupra umărului (fig. 81 a, b, c, d.).

După aruncarea mingii tînărul revine în poziția inițială.

##### 2. Aruncarea mingii de oină la distanță, din poziția în genunchi

Tînărul ia poziția în genunchi, apucă strîns mingea cu podul palmei drepte, întinde piciorul stîng din genunchi, apleacă corpul înapoi și răsucindu-l spre dreapta, își ia avînt și aruncă mingea la distanță, ducînd-o pe deasupra umărului, aplecînd corpul înainte (fig. 82).

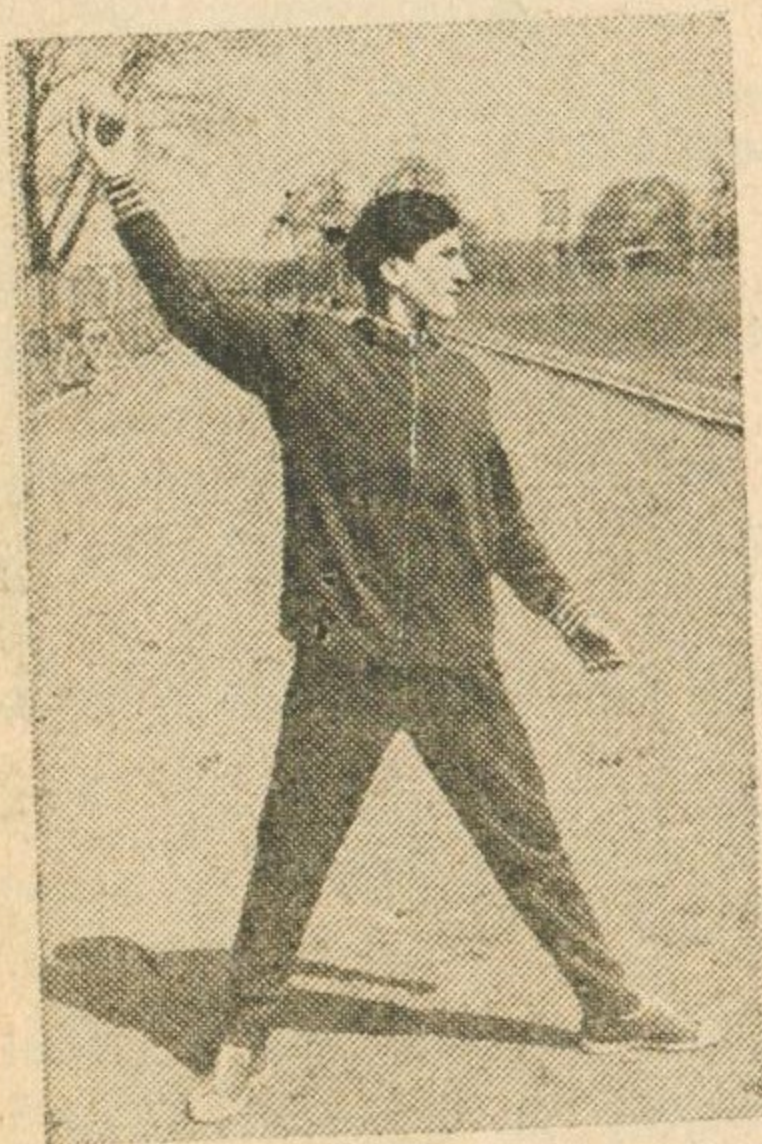




a



b



c



d

Fig. 81. Aruncarea mingii de oină, din poziția în picioare, de pe loc la țintă verticală și orizontală.

Fig. 82. Aruncarea mingii de oină la distanță, din poziția în genunchi.



### 3. Aruncarea mingii de oină la distanță, din poziția culcat

Tinărul, aflându-se în poziția culcat, apucă mingea cu podul palmei drepte, trage mâinile spre piept și se sprijină cu ele de pământ, ajutându-se de mina stângă și ducând piciorul drept înapoi se ridică pe genunchiul stâng și își ia în același timp avânt sprijinindu-se pe genunchiul stâng și împingând piciorul drept în pământ, tinărul se răsucește cu pieptul spre țintă și, în căderea corpului înainte, aruncă mingea în țintă (fig. 83 a, b, c, d.).

### 4. Aruncarea mingii de oină din poziția în picioare, de pe loc, într-un șanț sau într-un cere

Pentru executarea acestor aruncări se va proceda conform celor prevăzute la punctul nr. 1 din prezentul capitol. Organizarea poligonului pentru executarea acestor aruncări se face potrivit schemelor prevăzute la pag. 238.



a



b



c



d

Fig. 83. Aruncarea mingii de oină la distanță, din poziția culcat

DEPLASAREA RAPIDĂ

Antrenamentul la deplasarea rapidă se execută prin parcurgerea de către o formațiune a unui traseu în teren variat, alternând mersul cu alergarea. Dozarea efortului trebuie făcută astfel ca, după parcurgerea traseului, tinerii să fie în măsură să execute o acțiune de luptă.

1. Plan de antrenament pentru deplasarea rapidă

Distanța de mers și alergare							Distanța de deplasare		Distanța totală în m	Cine execută
Mers	Aler-gare	Mers	Aler-gare	Mers	Aler-gare	Mers	Mers	Aler-gare		
200	200	200	200	200	—	—	600	400	1.000	Băieți și fete
200	400	200	400	200	400	200	800	1.200	2.000	

Pentru a se doza cât mai bine efortul pe timpul deplasării, trebuie ca traseul, pe care se execută mersul și alergarea, să fie marcat cu distanțele arătate în tabelul pentru mers și alergare. Traseul respectiv poate să fie în circuit închis (în același loc să fie atât plecarea, cât și sosirea) sau în linie dreaptă.

La fiecare antrenament de deplasare rapidă, se marchează timpul în care s-a parcurs distanța, urmărindu-se astfel creșterea antrenamentului tinerilor pe același traseu și pe aceeași distanță.

Plecarea pentru parcurgerea unei distanțe la deplasarea rapidă se execută la comanda: „Grupă — (detășament) înainte — MARȘ“.

2. Procedee de deplasare rapidă

Procedeele de mers și alergare se folosesc corespunzător vitezei de deplasare, naturii și stării terenului.

a) Mersul în pas viu se execută cu o viteză de 120 pași pe minut și lungimea pasului de 50—60 cm. În timpul mersului, corpul se înclină puțin înainte, piciorul se pune pe pământ,

mai întâi pe călcii, apoi pe toată talpa, iar brațele se mișcă liber, pe lângă corp.

b) **Alergarea ușoară** se execută cu o viteză de 150 pași pe minut și lungimea pasului de 65—75 cm. Corpul este înclinat înainte, ceva mai mult decât în timpul mersului în pas viu. Piciorul se pune pe pământ, pe toată talpa sau pe călcii, cu trecerea pe vârful piciorului. Brațele îndoite din coate execută mișcări libere înainte, puțin înăuntru și înapoi.

c) **Alergarea rapidă** se execută cu o viteză de 240 pași pe minut și lungimea pasului de 75 cm. În timpul alergării rapide, brațele și picioarele se mișcă mai energic decât la alergarea ușoară. După împingere, piciorul îndoindu-se din genunchi, se duce repede înainte și se pune pe partea dinainte a tălpii.

d) **Particularitățile deplasării în teren variat.** Deplasarea la urcarea pantelor se face cu pași mici, cu aplecarea corpului înainte, iar piciorul se pune pe pământ, pe toată talpa sau cu partea dinainte.

Deplasarea la coborîrea pantelor se face cu pași mari, relaxat, punîndu-se piciorul pe călcii, iar corpul se înclină înapoi.

Deplasarea pe teren mlăștinos sau alunecos se face cu pași mici; picioarele se mută repede, pentru ca să nu aibă timp să se afunde sau să alunece de pe suprafața de sprijin. Piciorul se pune pe toată talpa, iar pentru sprijin se aleg porțiuni mai tari (mușuroaie, ieșituri, pietre).

Deplasarea prin apă și pe zăpadă mare se execută prin ridicarea genunchiului, mult în sus, astfel ca piciorul să treacă pe deasupra apei sau zăpezii.

## Capitolul 5

### INDICAȚII METODICE PRIVIND ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA ȘEDINTELOR DE PREGĂTIRE FIZICĂ

#### 1. Indicații metodico-organizatorice

Organizarea și desfășurarea metodică a ședințelor de pregătire fizică au o importanță deosebită, deoarece de acestea depind, în cea mai mare măsură, exercițiile și procedeele de pregătire fizică prevăzute în „Programul pregătirii tinere-

tului pentru apărarea patriei în ciclul I de instruire“ (pionieri și școlari).

În predarea exercițiilor și procedeele la pregătirea fizică este necesar a se respecta principiul accesibilității (de la ușor la greu, de la simplu la complex).

Pe baza acestui principiu se vor executa la început exerciții și procedee simple și ușoare pentru care tinerii au deprinderi formate, trecîndu-se progresiv la exerciții și procedee mai grele, ca efort, și mai complexe, ca executare.

Instructorii necesari pentru grupe vor fi selecționați dintre tinerii care sînt buni sportivi sau dintre cei care au deprinderi formate și cunosc procedeele tehnice.

Pentru trecerea obstacolelor și aruncarea mingii de oină, pot fi folosiți ca instructori tinerii care sînt cei mai buni executanți. Deplasarea rapidă se execută cu întreg detașamentul, sub conducerea comandantului respectiv.

Ședințele de pregătire fizică sînt astfel sistematizate, încît executarea lor în ordinea în care sînt date în program și cu conținutul respectiv asigură însușirea exercițiilor și procedeele la pregătirea fizică.

Pentru desfășurarea unei ședințe de pregătire fizică, comandantul detașamentului întocmește un plan de desfășurare, pe care-l include în programul zilei de instrucție și care cuprinde: timpul afectat pentru exerciții și pentru mișcare (poziție), locul unde se execută exercițiile, formațiile de lucru și comenzile la care se execută, procedeele, baza materială necesară.

Ședința de pregătire fizică are trei părți componente:

- partea pregătitoare: 5 minute;
- partea fundamentală: 40 minute;
- partea de încheiere: 5 minute.

În partea pregătitoare a ședinței se primește raportul, se face controlul ținutei și al materialului, se anunță tema, exercițiile și procedeele ce se vor învăța, după care se trece sub comanda comandantului de detașament la executarea exercițiilor pentru încălzirea generală și specifică a organismului, în vederea efortului din partea fundamentală, astfel:

- mers și alergare variată (mers normal, mers pe virfuri, pe călcie, pe partea exterioară a labei piciorului, alergare normală, alergare laterală cu pas adăugat sau încrucișat, alergare cu spatele înainte etc.);

— exerciții pentru mobilitate articulară și grupe musculare, rotări și balansări de brațe, picioare și trunchi, flexii și extensii ale brațelor și trunchiului, genuflexiuni etc.

În partea fundamentală se execută exercițiile și procedeele planificate în ședința respectivă:

— învățarea, repetarea sau perfecționarea exercițiilor și a procedeelelor;

— combinații din procedeele învățate;

— antrenament complex.

În acest scop, detașamentul se împarte pe trei grupe care să fie aproximativ cu efective egale, precizându-se ce anume execută fiecare grupă. Exemplu: grupa întâi execută săritura cu călcarea pe obstacol (gard de 0,80 m înălțime, copac răsturnat etc.); grupa a doua execută aruncarea mingii de oină; grupa a treia execută trecerea pistei cu obstacole.

După fiecare 12—13 minute, grupele se schimbă prin rotație, trecând astfel pe rând să execute toate procedeele prevăzute în partea fundamentală, sub comanda comandantului de grupă. Grupele folosesc pe rând aceleași materiale.

La ședințele în care este prevăzut să se execute deplasarea rapidă, detașamentul se împarte pe două grupe în care una execută trecerea pistei cu obstacole, iar cealaltă aruncarea mingii de oină. La sfârșitul părții fundamentale în ultimele 12—13 minute se execută cu tot detașamentul deplasarea rapidă.

Schimbarea grupelor în partea fundamentală se execută la comanda comandantului de detașament. Toate deplasările de schimbare a grupelor se execută în pas alergător.

Pentru schimbarea grupelor se dă comanda: „**Atențiune terminați — EXERCITIILE**“. Tinerii termină exercițiul și revin în formația în grupă, după care, la comanda comandantului de detașament se întorc la dreapta. La comanda: „**Pentru schimbarea atelierelor, pas alergător — MARȘ**“, se execută schimbarea atelierelor.

În partea de încheiere se execută exerciții de relaxare: mers, rotări de brațe, mișcări de respirație etc. După efectuarea exercițiilor de relaxare se fac câteva aprecieri asupra desfășurării ședinței și se trasează unele sarcini referitoare la organizarea ședinței viitoare.

Exercițiile de gimnastică liberă prevăzute în manual se vor folosi în partea pregătitoare a ședinței sau chiar în program, când sînt prevăzute, avînd însă grijă ca pentru fete să se aleagă exercițiile cele mai corespunzătoare. Se vor alege

acele exerciții care contribuie la dezvoltarea supleții, elasticității articulare și coordonării mișcărilor.

Pentru însușirea corectă și temeinică a unui exercițiu sau procedeu la pregătirea fizică, o importanță deosebită are numărul de repetări a acestuia în timpul afectat în program. Pentru aceasta, la executarea săriturilor, mersului în echilibru pe o suprafață de sprijin redusă etc. tinerii execută individual, în coloană câte unu, la distanță, după care revin la poziția de plecare, repetînd exercițiul sau procedeu. În felul acesta procedeu de săritură sau mersul în echilibru se execută în torent realizîndu-se cit mai multe repetări.

În timpul desfășurării ședințelor se vor executa unele procedee simple sau complexe sub formă de întrecere care să stimuleze activitatea tinerilor și să mărească intensitatea lucrului.

Pentru aplicarea celor mai corespunzătoare metode de învățare este necesar ca instructorul să se pregătească teoretic și practic în vederea desfășurării ședinței de pregătire fizică, corespunzător conținutului acesteia, să fie în măsură să descrie și să explice procedeu și să-l execute practic în așa fel încît tinerii să poată înțelege execuția corectă a acestuia. De asemenea, el trebuie să cunoască elementele cele mai importante din procedeu care se învață, adică acele elemente care dau caracteristica procedeuului respectiv și care-l deosebesc de alte procedee din aceeași temă.

În metodică învățării oricărui procedeu din pregătirea fizică, însușirea elementelor principale determină calitatea execuției, din care cauză pe acestea trebuie să se insiste în mod deosebit la executarea fiecărui procedeu. Astfel, executarea în întregime a procedeuului respectiv se va realiza mai bine și mai repede.

În principiu, învățarea unui exercițiu sau procedeu se execută astfel:

— instructorul anunță denumirea exercițiului sau procedeuului, de exemplu: vă învăț aruncarea mingii de oină;

— se indică comanda la care se execută;

— instructorul arată practic cum se execută procedeu anunțat și dacă este necesar dă câteva explicații în ceea ce privește tehnica execuției. În acest timp, tinerii se află în formația în linie, în apropierea instructorului. Procedeu se demonstrează din față sau din profil, iar dacă este necesar din ambele planuri;

— după caz exercițiul sau procedeul se demonstrează și se execută descompus pentru a fi mai bine înțeles, iar după însușirea părților componente se execută în întregime;

— se indică formația din care se execută exercițiul (în linie, în coloană, cu sau fără intervale, pe perechi etc.);

— se trece la executarea procedurii de către tineri, individual sau cu toată grupa;

— pe parcursul învățării, instructorul face observațiile necesare și, dacă este cazul, mai demonstrează practic procedeul respectiv.

Procedeele de pregătire fizică se pot executa individual, la comanda instructorului sau la inițiativa tinerului, iar în alte cazuri se execută cu grupe, însă numai la comanda instructorului.

Corectările instructorului trebuie făcute în momentul când urmează să se execute mișcarea pentru a preveni repetarea greșelii.

Înainte de a da comanda îi atrage atenția asupra acestei greșeli. La unele procedee se pot preveni greșelile chiar în timpul execuției. Pentru corectarea mișcării se folosește un vocabular cât mai scurt și precis pentru a da posibilitatea tinerilor să execute practic de cât mai multe ori.

## 2. Măsuri pentru prevenirea accidentelor

Ședințele de pregătire fizică se execută pe terenurile și în locurile amenajate în acest scop.

La toate ședințele de pregătire fizică trebuie să se asigure o disciplină perfectă în executarea procedurilor respective, a ordinii în care acestea se execută și a respectării întocmai de către toți participanții a indicațiilor primite.

Pentru învățarea și executarea exercițiilor sau procedurilor mai complexe se acordă ajutorul necesar pentru asigurarea celor ce execută.

În vederea prevenirii eventualelor accidente este de asemenea necesar să se cunoască starea sănătății participanților, astfel ca în timpul executării ședințelor de pregătire fizică să se poată doza efortul corespunzător indicațiilor medicale, pentru cei care se află în această situație.

## 3. Asigurarea materială

Pregătirea materialelor necesare executării ședințelor de pregătire fizică este o cerință foarte importantă în procesul de instruire.

În acest scop se vor amenaja piste cu obstacole și de asemenea se va asigura, prin posibilități locale, confecționarea celorlalte materiale necesare desfășurării în cele mai bune condițiuni a acestei categorii de pregătire.

Traseele pentru deplasarea rapidă vor fi marcate cu indicatoare pentru distanțele de mers și alergare, prevăzute în „Planul de antrenament pentru deplasarea rapidă” de la pag. 231.

## 4. Bareme

a) Trecerea obstacolelor se execută la pista cu obstacole (anexa nr. 10) și în teren la obstacole naturale.

b) Aruncarea mingii de oină se execută în condițiile arătate în continuare.

Aruncarea mingii de oină din poziția în picioare, de pe loc, se execută la diferite distanțe într-un șanț cu lățimea de 4 m și lungimea de 6 m (fig. 84 a) și respectiv într-un cerc cu diametrul de 4 m (fig. 84 b), marcate în teren.

Apresiasi aruncării. Se aruncă trei mingi și se apreciază astfel: pentru **FOARTE BINE**, toate mingile să cadă în cercul sau șanțul respectiv, pentru **BINE** — două mingi; pentru **SATISFĂCĂTOR** — o minge.

Apresiasi se face la fiecare aruncare de minge, după locul unde aceasta a căzut și nu după locul unde s-a oprit la rostogolire. Mingiile care cad pe linia de marcare a cercului sau șanțului se consideră în cerc, respectiv în șanț.

c) Deplasarea rapidă se execută prin antrenamente pentru încadrarea în baremele arătate în tabelul de mai jos:

Detalii	Distanța de deplasare			Distanța de deplasare		
	1.000 m			2.000 m		
Timpul realizat	5'30"	5'45"	6'00"	11'45"	12'30"	13'00"
Calificativul	F.B	B.	S.	F.B.	B.	S.

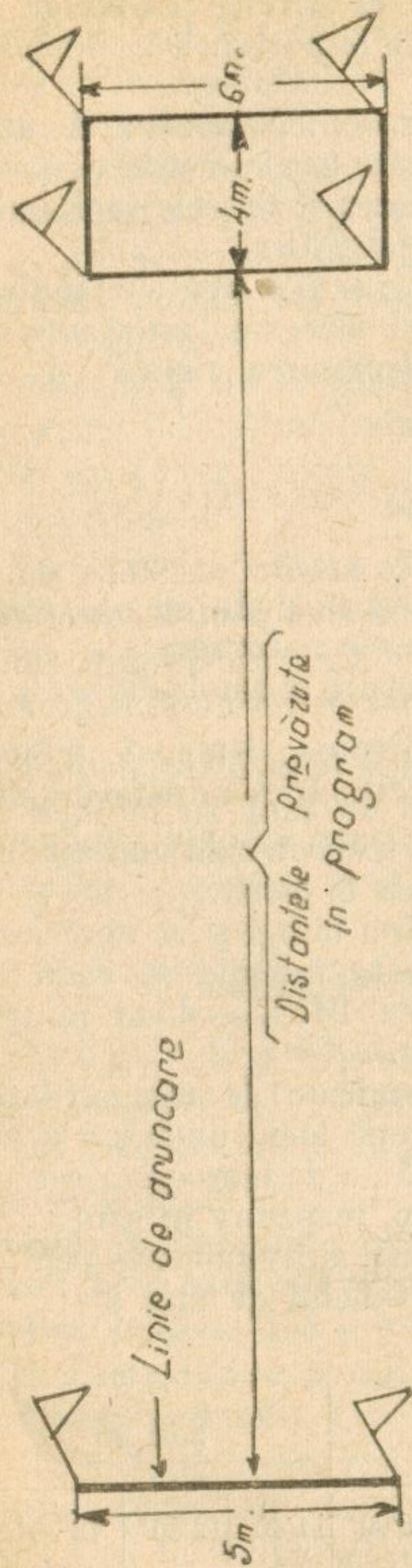


Fig. 84 a. Teren marcat pentru aruncarea mingii de oină în șanț.

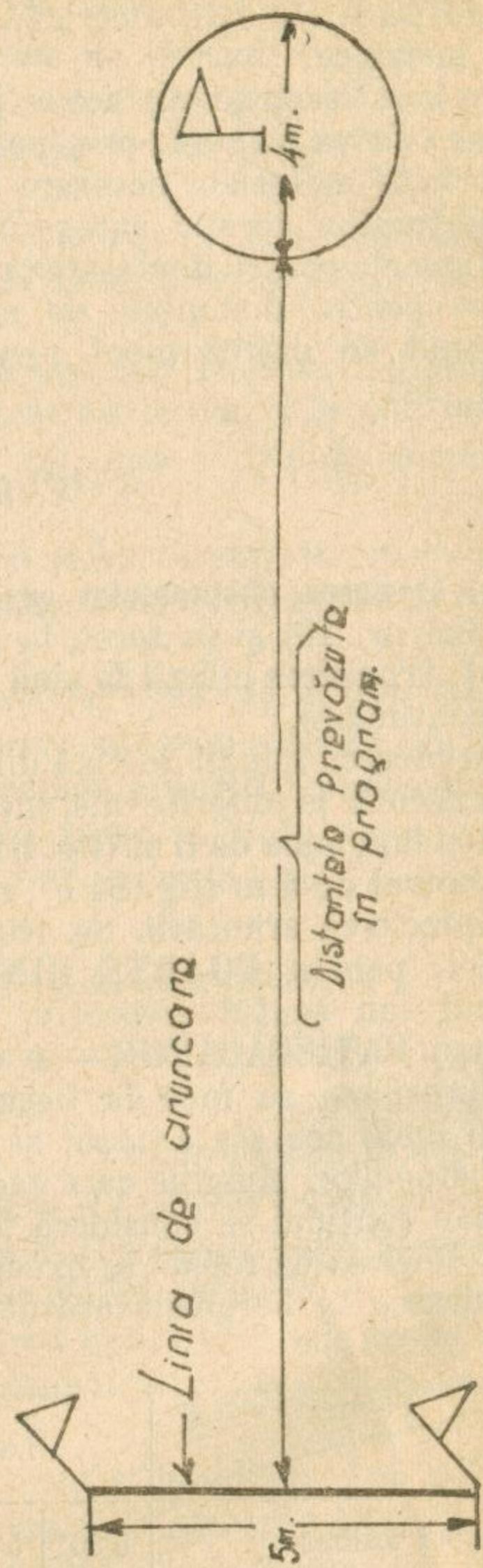


Fig. 84 b. Teren marcat pentru aruncarea mingii de oină în cerc.

## EDUCAȚIA SANITARĂ ȘI PREGĂTIREA PENTRU APĂRAREA CIVILĂ

### Capitolul I

#### IGIENA INDIVIDUALĂ ȘI COLECTIVĂ

Igiena este știința care se ocupă cu studiul sănătății omului și colectivităților și a măsurilor active pentru cercetarea mediului extern în scopul creării unor condiții favorabile pentru păstrarea, întărirea și dezvoltarea sănătății, promovind factorii care pot mări rezistența și capacitatea de muncă, urmărind în același timp reducerea acțiunii celor nefavorabili.

În viața cotidiană, igiena se practică la nivelul individului și la nivelul colectivității.

##### 1. Cerințele igienei individuale

Igiena individuală cuprinde în principal măsuri referitoare la igiena corporală, igiena îmbrăcăminte și igiena încălțăminte.

Igiena corporală se referă în primul rând la menținerea curățeniei pielii, ca principal protector al corpului împotriva acțiunilor dăunătoare ale frigului, căldurii, umezelii, vântului, loviturilor etc., reprezentând o barieră în calea pătrunderii microbilor în organism.

Starea de curățenie a pielii este într-o permanentă modificare datorită impurităților existente în mediul extern, sărurilor rămase în urma evaporării transpirației, cit și datorită grăsimii, care favorizează reținerea prafului și a microbilor. Pe suprafața pielii corpului unui adult, se găsesc în medie 550 milioane microbi, iar pe un singur  $\text{cm}^2$  aproximativ 40 000 microbi.

Spălatul cu apă și săpun este procedeul principal de curățarea pielii și totodată de dezinfectare a acesteia.



Fig. 85. Măsuri de igienă corporală.



Fig. 86. Spălarea zilnică a corpului.

Pielea murdară favorizează apariția unor boli de piele (foliculite, furuncule), boli infecțioase (febra tifoidă, dizenteria, hepatita epidemică), parazitare (viermi intestinali) sau ciuperci (tricoliție, microsporidie etc.).

Principalele măsuri pentru realizarea igienei corporale se referă la:

- igiena mâinilor, prin spălare cu apă și săpun, înainte de a mânca și tăierea cu regularitate a unghiilor;
- igiena părului, prin spălare (îmbăierea) săptăminală cu apă caldă și săpun, pieptănarea și perierea sa cu regularitate;
- igiena ochilor și a urechilor, prin spălarea lor zilnică;
- igiena nasului, prin purtarea și folosirea batistei individuale;
- igiena buco-dentară, prin spălarea dinților dimineața și seara cu perișta și pasta de dinți în scopul dezinfectării gurii și a prevenirii cariei dentare.

Igiena îmbrăcăminteii are un rol important în menținerea constanței temperaturii normale a corpului și în protejarea

acestui impotriva acțiunii dăunătoare a frigului, vântului, umezelii, căldurii etc.

Principalele măsuri pentru o îmbrăcăminte igienică sînt:

- să permită ventilația aerului prin porii țesuturilor pentru a asigura respirația pielii;
- să fie colorată în raport cu anotimpul (vara să fie de culoare deschisă, deoarece absoarbe mai puțină căldură și invers iarna);
- să fie scuturată periodic de praf și după caz spălată;
- rufăria de corp, care se murdărește mult mai repede decît hainele, trebuie spălată și schimbată cît mai des, iar rufăria de zi, se schimbă seara la culcare.

Igiena încălțăminteii îndeplinește de asemenea un rol important în menținerea sănătății.

Încălțăminteii trebuie să fie pe dimensiunile piciorului (nici prea largă, nici prea strîmtă) pentru a nu produce tulburări în circulația sîngelui, bătăături sau degerături. Fetele trebuie să poarte încălțăminte cu tocuri joase în perioada de creștere, deoarece tocurile înalte contribuie la deformarea bazinului și a piciorului. Este bine ca pînă la vîrsta de 18 ani, tocurile pantofilor să nu depășească 2—3 cm.

## 2. Cerințele igienei colective

Igiena colectivă pentru pionieri și școlari, se practică în principal la locul de domiciliu (în familie) și în școală. Ea cuprinde măsuri privind igiena locuinței, alimentației, apei, școlii etc.

Igiena locuinței are un rol important știut fiind că locuința reprezintă un element fundamental al vieții omului și al familiei, constituie un factor de prim ordin pentru menținerea stării de sănătate. Ea trebuie construită pe un teren uscat, însoțit, bine aerisit, situat departe de gropile de gunoi și ferit de stagnarea apelor provenite din ploii sau topirea zăpezilor. Materialele din care se construiește clădirea să asigure izolarea termică față de exterior, față de zgomot, să fie permeabile pentru aer, rezistente și uscate.

Principalele măsuri pentru realizarea igienei locuinței se referă la:

- asigurarea a cîte 10 m<sup>2</sup> pentru fiecare membru al familiei;
- crearea unui climat optim de ședere în locuință, prin asigurarea unei temperaturi de 18—20°C iarna și o umiditate medie în limitele a 35—65%;

— aerisirea locuinței prin ventilarea aerului încărcat cu bioxid de carbon provenit din respirația membrilor familiei, prafului, fumului etc., ținând seama că un om are nevoie de 40—75 mc. aer pe oră;

— curățenia zilnică a locuinței prin măturare, scuturare și ștergerea prafului cu mijloace umede sau cu aspiratorul;

— zugrăvirea (văruirea) și asigurarea în interior a unor culori odihnitoare și a unor surse de lumină de intensitate normală;

— folosirea în comun a băii, chiuvetei, bucătăriei, toaletei etc., locuri deosebit de importante pentru existența familiei, obligă pe fiecare membru al acesteia să contribuie în raport cu vîrsta la curățenia lor și menținerea acesteia.

**Igiena școlii** se referă la folosirea în comun a localului școlii — săli de clasă, laboratoare, biblioteci, instalații sanitare, culoare de trecere, scări, cuiere pentru vestimentație, săli sau terenuri de sport etc. și cere din partea fiecărui elev grijă, participarea la menținerea curățeniei și ordinii, cât și la asigurarea acestora prin contribuție directă.

Sălile de clasă, laboratoarele și dormitoarele, în cazul școlilor cu internat, sînt locurile în care elevii stau timpul cel mai mult din programul școlar și respectiv de odihnă.

Înșușirea și practicarea corectă, civilizată a unor reguli de igienă dobîndite în familie, la școală și pe tot timpul șederii în colectivitate este dovada înțelegerii de către elev a necesității păstrării sănătății lui, a colegilor și cadrelor didactice.

**Principalele măsuri pentru realizarea igienei școlii constă în:**

— respectarea de către fiecare elev a normelor de conduită arătate la igiena locuinței;

— asigurarea și menținerea curățeniei în toate locurile de studiu și recreație, în alte locuri și a instalațiilor și obiectelor folosite în comun cum sînt spălătoarele, WC-urile etc.;

— curățarea zilnică prin spălare cu jet de apă sub presiune a WC-urilor și dezinfecția acestora;

— controlul medical periodic și ori de cîte ori este nevoie, pentru evitarea unor epidemii și izolarea celor bolnavi;

— dezinfecția, dezsecția și deratizarea periodică a locurilor (încăperilor) de depozitare a alimentelor și altor articole de contact predispuse a fi infectate, care prin atingere sau ingerare pot constitui focare de infecție;

— asigurarea temperaturii normale în sălile de clasă și în dormitoare;

— eliberarea totală a sălilor de clasă și laboratoarelor pe timpul recreației și deschiderea largă a ferestrelor pentru ventilarea aerului;

— aerisirea dormitoarelor, interzicerea păstrării alimentelor de orice natură în noptiere, dulapuri, valize, pe pervazul ferestrelor etc.;

— analiza de laborator a apei potabile, alimentelor și controlul medical periodic al personalului de deservire, bucătarilor, debarasoarelor etc.;

— asigurarea educației sanitare a elevilor prin expuneri și măsuri de prevenire, cu ajutorul cabinetului medical din școală.

**Igiena apei** cuprinde măsurile necesare pentru asigurarea potabilității acesteia (să fie bună de băut). Cantitatea de apă necesară organismului omenesc este de 2,5—3 litri pe zi asigurată, în principal, prin consumul apei potabile și prin alimentație. Omul nu poate suporta lipsa apei decît cîteva zile, fiind un constituent de bază al organismului.

Apa poate constitui însă și un mijloc de transmitere a diferitelor boli, atunci cînd este infectată cu microbi, virusuri, paraziți intestinali, conține substanțe toxice ca urmare a poluării etc.

Pentru ca o apă să fie bună de băut trebuie să nu aibă gust particular sau miros deosebit, să nu aibă culoare și să nu fie tulbure.

Prin analizele de laborator se mai stabilesc și alte cerințe privind substanțele chimice din compoziția naturală a apei și concentrația bacteriologică.

În cazuri epidemiologice, pe timpul calamităților naturale sau a altor situații deosebite (război, infectarea ori distrugerea surselor de apă, evacuări), apa se dezinfectează prin fierbere, filtrare, clorurare etc.

**Igiena alimentației** are ca scop prevenirea infectării alimentelor cu diverși microbi și apariției toxinfecțiilor alimentare, intoxicațiilor chimice, îmbolnăvirilor de hepatită epidemică, dizenteriei și parazitozelor intestinale.

O alimentație rațională, igienică trebuie să asigure organismului energia necesară acoperirii eforturilor depuse fără consumarea propriilor rezerve ale acestuia, să nu ducă la scăderea greutății corporale, la micșorarea capacității lui de rezistență. Întrucît la copii și tineri cheltuielile de energie sînt mai mari decît la persoanele adulte se impune o atenție



deosebită în respectarea unor reguli și norme de igienă a alimentației, astfel:

— prepararea și distribuirea hranei să fie efectuate în condiții severe de curățenie;

— servirea meselor la ore regulate și în anumite proporții care să asigure nevoile energetice ale organismului (aproximativ 20—30% prin masa de dimineață, 10% la gustare, 40—50% la masa de prinz și 20—25% la cină);

— evitarea abuzurilor de condimente, prăjeli, consumării alimentelor în grabă, prea fierbinți sau prea reci;

— respectarea temperaturii și a condițiilor de păstrare a alimentelor, precum și asigurarea reîmprospătării și variației acestora;

— consumarea cu atenție a ouălor, mai ales a celor de rață care trebuie să fie foarte bine fierte;

— dezinfecția, dezinfecția și deratizarea cu regularitate a locurilor în care sînt înmagazinate și preparate alimentele.

### 3. Regimul de viață și odihnă al elevului

Îndrumarea încă din primii ani de viață a copilului de către familie, continuarea acestei îndrumări concomitent și în strînsă legătură cu școala (grădinița, școala primară, gimnaziul și liceul) spre o viață ordonată, pentru distribuirea în mod rațional a capacității intelectuale și fizice, constituie un proces complex cu serioase influențe în formarea unui cetățean integru, sănătos la minte și la trup, robust, cu o atitudine corectă față de muncă și obligațiile sociale.

În principal, regimul de viață și de muncă al elevului trebuie să vizeze o normare și gradare a bugetului său de timp, pentru a imprima un cadru rațional al activității intelectuale (de învățatură), de odihnă și de destindere. Acest cadru este influențat de mulți factori, printre care familia și școala joacă un rol foarte important.

În procesul formării intelectuale (de învățare), elevul trebuie să muncească gradat, folosind procedee și tehnici de învățare indicate de școală și proprii, să-și pregătească temele (exercițiile) începînd cu cele care solicită un grad mai mare de dificultate și terminînd cu cele care necesită un efort mai mic de gîndire și rezolvare. Este indicat ca în raport cu volumul de învățatură, cu posibilitățile intelectuale, elevul să se distribuie în timp, în așa fel încît după 40—50 minute să ia o

pauză de 5—10 minute pentru relaxare și odihnă intelectuală, plimbîndu-se sau efectuînd activități care nu-l solicită intelectual.

Evident, capacitatea intelectuală este puternic influențată de condițiile de odihnă și hrană ale elevului. Posibilitatea de a-și pregăti temele, exercițiile într-un climat optim (liniște, existența unei mici biblioteci, lumină, căldură corespunzătoare), ca și o hrană consistentă distribuită în prize gradate cantitativ (dejunul și masa de prinz însumînd aproximativ 2/3 din numărul de calorii), sînt cerințe ale unei activități normale ale școlarului. Este deosebit de important ca acesta să se obișnuiască a nu se culca la ore tîrzii și să realizeze minimum 8 ore somn continuu pe timp de noapte.

### 4. Contribuția sportului și turismului la întărirea sănătății

Tînarul trebuie educat și determinat să înțeleagă că o minte sănătoasă poate exista numai într-un corp sănătos și că imbinarea rațională a muncii intelectuale cu ordinea și cu activitatea de destindere asigură dezvoltarea normală a acestuia pe toate planurile. Practicarea unor sporturi sau exerciții fizice în aer liber, alternate cu plimbări în zone de agrement, cu vizionarea unor spectacole, muzee, expoziții, participarea la excursii etc., constituie o cale simplă dar complexă de formare multilaterală a tînarului. Neglijarea sau nesocotirea uneia din aceste laturi a activității și muncii tînarului se repercutează negativ în procesul său de formare și dăunează activității sale viitoare.

## Capitolul 2

### **MĂSURI ȘI REGULI DE COMPORTARE LA ALARMA AERIANĂ, PE TIMPUL ATACULUI DIN AER ȘI LA ÎNCETAREA ALARMEI AERIENE. COMPORTAREA LA DESCOPERIREA MUNIȚIEI NEEXPLODATE**

Pe timp de război, în caz de calamități naturale și catastrofe (inundații, cutremure de pămînt, avarierea barajelor hidroenergetice, accidente nucleare, feroviare etc.), întreaga populație validă trebuie să respecte ordinea și măsurile stabilite de organele puterii locale de stat.

Pregătirea populației în vederea respectării acestor măsuri se execută în cadrul apărării civile, potrivit art. 117 din Legea nr. 14/1972 privind organizarea apărării naționale a Republicii Socialiste România care prevede că: „Cetățenii români au obligația de a se pregăti pentru cunoașterea și aplicarea regulilor și măsurilor de apărare civilă“.

### 1. Prevenirea cetățenilor despre pericolul atacurilor din aer, calamităților naturale și catastrofelor

Prevenirea cetățenilor din localități, organizații socialiste și instituții despre pericolul atacurilor din aer cu arme de nimicire în masă (nucleare, chimice și bacteriologice) sau cu arme obișnuite (bombe explozive de avion ori mijloace incendiare) și despre pericolul calamităților naturale și catastrofelor se realizează prin înștiințare și alarmare, de către statele majore de apărare civilă\* de la localități, întreprinderi și instituții.

Mijloacele tehnice de alarmare existente la localități, întreprinderi și instituții sînt grupate în sisteme de alarmare:

⇒ Sistemul principal de alarmare, care are în componere sirene electrice (montate pe locuri și clădiri dominante) și sirene cu aer comprimat. În localități acest sistem este acționat centralizat, dînd posibilitatea alarmării simultane a întregii populații.

⇒ Sistemul secundar de alarmare, care are în componere sirenă tractată auto (care vehiculează pe străzi), sirene de mină, sonerii, clacsoane, mijloace de semnalizare optice și acustice (clopote de regulă în locurile de muncă cu zgomot mare) și alte mijloace acționate local.

Alarmarea populației despre pericolul atacurilor din aer se execută prin semnalul „ALARMA AERIANĂ“, care constă din 15 sunete (impulsuri) scurte, repetate cu pauze de două secunde între ele.

În situația că localitatea a fost atacată din aer cu substanțe toxice de luptă sau cu agenți microbieni, se dă semnalul de „ALARMA CHIMICĂ“ (biologică), care constă din 5 sunete (impulsuri) a 8 secunde fiecare, cu pauze de 5 secunde între ele.

\* La orașe, comune, întreprinderi și instituții sînt organizate state majore și formații de apărare civilă. Șefii apărării civile la localități sînt primarii acestora, iar la întreprinderi și instituții, directorii

Prevenirea cetățenilor despre pericolul infectării radioactive cu substanțe toxice de luptă și cu mijloace bacteriene, se face și prin comunicări transmise de posturile și studiourile de radiodifuziune și de televiziune, precum și de stațiile de radioficare și de radioamplificare.

Înștiințarea populației despre trecerea pericolului atacurilor din aer, infectării radioactive și cu substanțe toxice de luptă se execută prin semnalul „ÎNCETAREA ALARMEI AERIE-NE“, prin aceleași mijloace de alarmare, semnal ce are durată de un minut și constă dintr-un sunet (impuls) continuu, de aceeași intensitate.

Mijloacele tehnice de alarmare a populației despre pericolul atacurilor din aer se folosesc și pentru prevenirea populației despre pericolul calamităților naturale și catastrofelor, folosindu-se semnalul „PERICOL CALAMITATE“ (CATASTROFA), care se dă de regulă local, pe baza dispozițiilor șefilor apărării civile ai localităților, întreprinderilor și instituțiilor. Semnalul are durată de 3 minute și constă din 3 sunete (impulsuri) cu durată de 5 și respectiv 7 secunde fiecare, cu pauze de 4 secunde între ele.

După darea semnalului „pericol calamitate“ (catastrofă), la stațiile de radioficare și radioamplificare se transmit comunicate despre: natura, amploarea și efectele principale ale calamității naturale sau catastrofei; modul de desfășurare a activităților economice, sociale și administrative; modul de comportare a cetățenilor; măsurile de protecție, salvare și prim-ajutor; mijloacele și procedeele de diminuare a efectelor distructive; înlăturarea urmărilor provocate de calamitățile naturale sau catastrofe.

### 2. Reguli de comportare a populației în situații speciale

#### a) La starea de război

Declararea stării de război se comuncă prin radio și televiziune, prin presă, prin decizii ale organelor puterii locale de stat (consiliile populare).

Odată cu introducerea stării de război, cetățenii trec la realizarea următoarelor măsuri:

⇒ asigurarea locurilor de adăpostire la nivel de familie sau grupuri de familii, iar în școli pentru întreg efectivul de elevi și cadre didactice, prin amenajarea subsolurilor construc-

țiilor și prin săparea de adăposturi (tranșee) simple în terenurile virane, care să permită ocuparea lor în termen de maximum 10—15 minute de la recepționarea semnalului de alarmă aeriană. Atât în adăposturile din subsolul construcțiilor, cât și în adăposturile simple, trebuie amenajate și asigurate condiții de ședere pentru un timp mai îndelungat, conform indicațiilor statelor majore de apărare civilă;

— camuflarea luminilor la locuințe, școli etc. în scopul acoperirii complete a surselor de lumină și împiedicării orientării aviației inamice pe timp de noapte, prin reducerea la strictul necesar a iluminatului exterior, prin acoperirea cu diferite materiale a ferestrelor, ușilor, luminatoarelor etc. Concomitent se iau măsuri pentru protecția geamurilor față de acțiunea suflului (undeii de șoc) produs prin explozia bombelor, lipindu-se pe acestea benzi de hirtie, material plastic etc.;

— procurarea din comerț a măștii contra gazelor și trusei sanitare-antichimică, precum și confecționarea unor mijloace simple, cu posibilitățile existente local, de protecție a corpului împotriva infectării cu substanțe toxice de luptă;

— asigurarea în familie a unei rezerve de alimente și apă necesare pentru 3—5 zile și înprospătarea (înlocuirea) acestora ori de câte ori este necesar;

— protecția rezervelor de cereale (grâu, porumb) și alimente (făină, mălai, legume, conserve) din gospodăriile proprii în mediul rural și cooperativele agricole de producție, prin acoperirea cu folii de polietilenă, rogojini, pături etc., în scopul împiedicării pătrunderii pulberilor radioactive, preparatelor bacteriene sau substanțelor toxice de luptă. Zarzavaturile, conservele, murăturile etc. se depozitează în locuri închise, etanșe (pivnițe, cămări), acoperite cu rogojini, paie, snopi de coceni de porumb;

— aplicarea integrală a măsurilor de igienă indicate de organele sanitare și veterinare, la nivelul individului și colectivității. O deosebită importanță se acordă controlului medical periodic, executării la timp a vaccinărilor și tratamentelor profilactice, precum și sesizării către organele sanitare și de apărare civilă a tuturor indiciilor întrebuițării de către inamic a armii bacteriologice (biologice), prezența unor obiecte infectate (stilouri, pixuri, ceasuri, creioane și cutii de conserve), insecte și rozătoare cu un comportament deosebit (muște, țânțari, căpușe, șobolani);

— participarea la ședințele de pregătire pentru apărarea civilă și executarea altor sarcini primite de la statele majore de apărare civilă.

#### b) La alarma aeriană și pe timpul alarmei aeriene

Alarma aeriană este situația când prin sistemul principal și secundar de alarmare se comunică, potrivit semnalului stabilit, apropierea aviației și altor mijloace de atac din aer ale inamicului care prezintă un pericol iminent pentru existența oamenilor și bunurilor materiale.

Prin radio și televiziune, stații de radioamplificare, alarma aeriană se transmite prin comunicatul: „**ATENȚIUNE CETĂTENI! VORBEȘTE STATUL MAJOR DE APĂRARE CIVILĂ! ALARMĂ AERIANĂ.**” Comunicatul se repetă de 2—3 ori, iar în intervale se comunică indicații privind comportarea cetățenilor, trecerea la aplicarea măsurilor în ordine, cu calm. Semnalul de alarmă aeriană este în același timp și semnalul despre pericolul infectării radioactive, chimice și bacteriologice și este valabil chiar dacă localitatea, întreprinderea, instituția n-au fost sau nu urmează să fie obiect de atac.

La recepționarea semnalului de alarmă aeriană toți cetățenii sînt obligați:

— să întrerupă complet iluminatul locuinței, sursele de apă, gazele și termoficarea;

— să scoată din prize obiectele electrocasnice, mașinile, agregatele etc.;

— să anunțe vecinii despre alarma aeriană și să ajute pe cei bolnavi, femeile, copiii mici și bătrînii să se deplaseze în timp util la locurile de adăpostire;

— să-și asigure rezerve de alimente, masca contra gazelor, trusa sanitare-antichimică, lanterna și alte obiecte necesare uzului personal;

— să se deplaseze în ordine și calm spre locurile de adăpostire.

Ajunși la locul de adăpostire, se iau următoarele măsuri: închiderea și etanșarea ușilor adăpostului; ocuparea în ordine a locului stabilit; pregătirea măștii contra gazelor și a celorlalte materiale improvizate pentru ca, la ordin, să poată fi îmbrăcate corect și în timpul cel mai scurt; evitarea circulației inutile, discuțiilor, fumatului, aprinderii surselor de iluminat, ingerării apei și alimentelor fără aprobarea șefului de adăpost; participarea — la cererea șefului de adăpost, la unele lucrări de mascare, de asigurarea ordinii etc. în adăpost.

Cînd organele de apărare civilă transmit că nu trebuie părăsită locuința la alarmă aeriană (mai frecvent în mediul rural)

se ocupă încăperea stabilită (amenajată) pentru protecția împotriva infectării radioactive sau bacteriologice și se definesc măsurile de etanșizare: se iau măsuri de camuflare și se pregătesc mijloacele de protecție individuală (în poziția de așteptare).

În cazul când alarma aeriană surprinde cetățenii la câmp, pe timpul desfășurării muncilor agricole, se iau măsuri pentru gruparea mașinilor agricole, oprirea funcționării lor, a uneltelor și a cetățenilor la locuri mascate (sub pomi, în păduri, peșteri, grote etc.). Cetățenii surprinși pe stradă se deplasează în ordine și cu calm spre cele mai apropiate adăposturi sau folosesc posibilitățile mediului înconjurător astfel:

— în cazul atacului cu arme obișnuite, se adăpostesc în șanțuri, tunele, pasaje, parcaje, metrou, ripe, păduri, livezi, sub pomi etc.;

— în cazul atacului cu arma nucleară, în momentul observării sferei de foc, se adăpostesc după cel mai apropiat obstacol (șanț, zid, ridicătură de teren, tunel, rambleu și debleu de cale ferată); în teren fără obstacole, se așază culcat cu fața în jos, cu spatele către explozie, acoperind fața și ochii cu brațele, timp de 20—25 de secunde. În clădiri, locuințe sau în clase, se așază lângă peretele dinspre explozie, în spațiul dintre ferestre sau chiar sub mese, bănci, birouri, ghemuit cu fața în jos, acoperind fața și ochii cu brațele (figurile 87, 88 și 89).

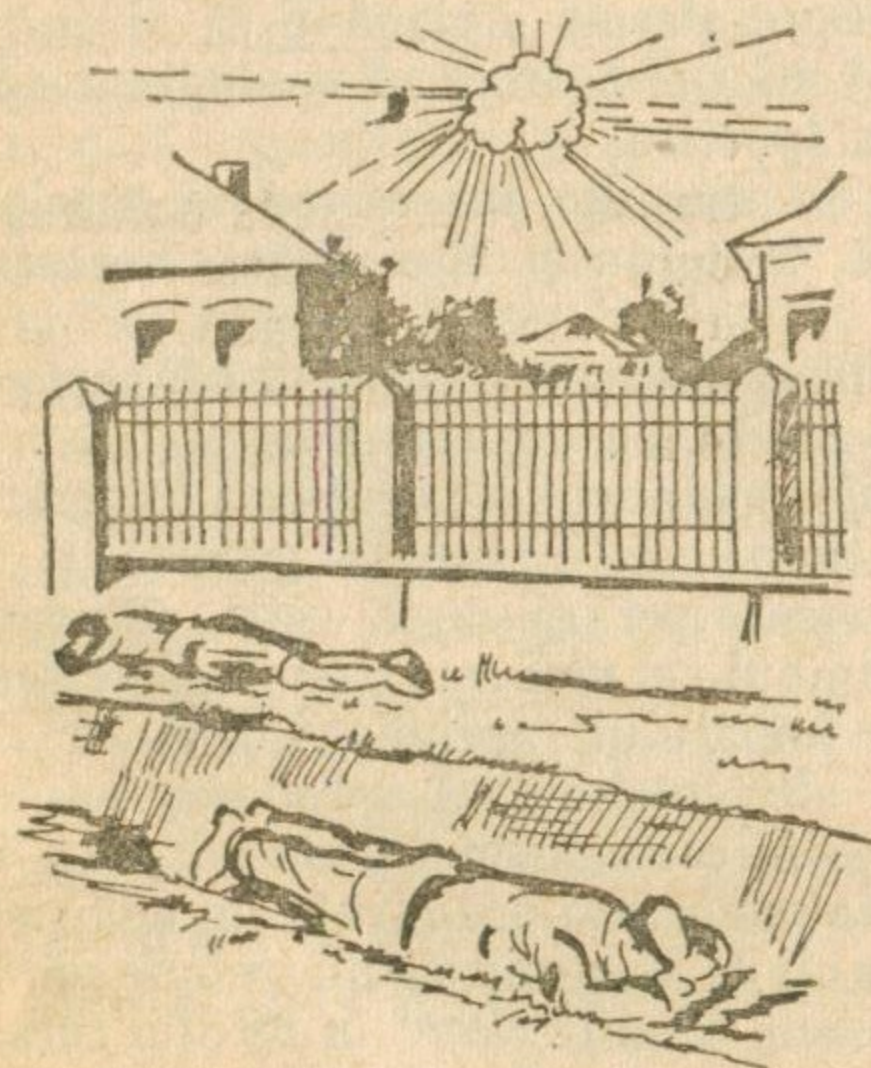


Fig. 87. Folosirea posibilităților de adăpostire pe care le oferă terenul.



Fig. 88. Adăpostirea în teren descoperit.

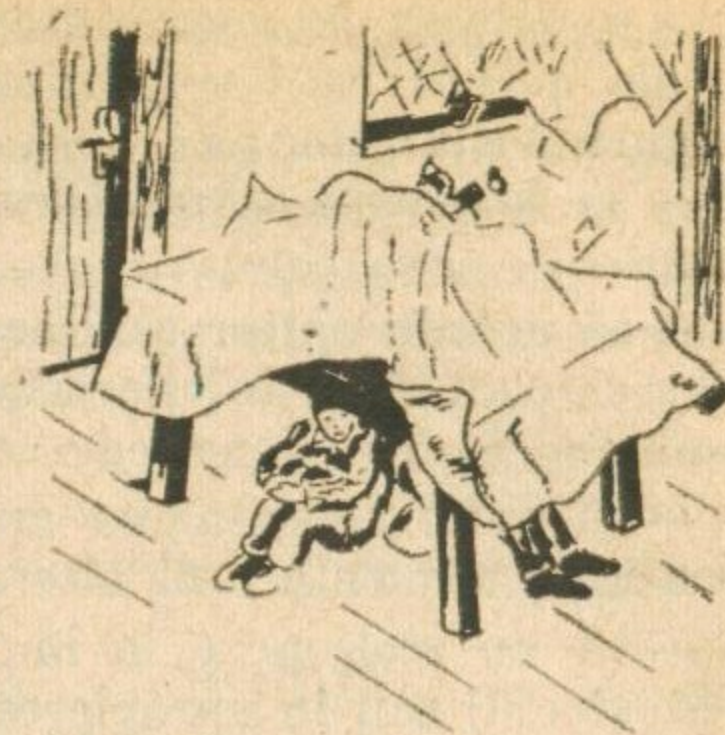


Fig. 89. Adăpostirea în locuință (clasă) sub masă (bancă, birou).

### c) La încetarea alarmei aeriene

Încetarea alarmei aeriene este situația în care, cu ajutorul mijloacelor de înștiințare și alarmare, populația este anunțată despre trecerea pericolului atacului din aer. Ea poate fi transmisă și prin postul de radiodifuziune și televiziune folosindu-se următorul comunicat: „**ATENȚIUNE CETĂȚENI! VORBEȘTE STATUL MAJOR DE APARARE CIVILĂ! PERICOLUL ATACULUI AERIAN A TRECUT! ALARMA AERIANĂ ÎNCETEAZĂ.**”

După recepționarea de 2—3 ori a acestui comunicat, cetățenii ies în ordine din adăpost, iar dacă acesta a fost blocat de bombardament, participă la deblocarea ieșirilor; acordă primul ajutor medical răniților și-i transportă urgent la unitatea medicală cea mai apropiată, precum și primul ajutor veterinar animalelor; participă la lucrările de refacere a adăposturilor și locuințelor; execută lucrările de tratare specială dacă atacul a fost executat cu arme de nimicire în masă. În acest caz, alimentele și apa nu se folosesc fără avizul organelor de apărare civilă.

### d) La calamități naturale și catastrofe

Din momentul luării la cunoștință despre calamitate sau catastrofă, toți cetățenii trebuie:

— să participe cu toată hotărârea la acțiunile pentru limitarea acestora (cum sunt inundațiile) sau înlăturarea efectelor lor (cutremure, explozii de diferite feluri, ruperea barajelor hidroenergetice etc.);

— să salveze oamenii și bunurile materiale din gospodării și ale colectivităților prin evacuarea lor în locuri care le asigură securitatea;

— să întrerupă alimentarea cu apă, energie electrică și termică;

— să acorde ajutor sanitar și psihologic și chiar material celor care au avut de suferit de pe urma calamității sau catastrofei;

— să evite consumarea apei înainte de fierbere, precum și a unor alimente ușor alterabile;

— să nu staționeze în imobile deteriorate de calamitate (catastrofă) sau în apropierea acestora și, după caz, să folosească mijloacele de protecție individuală (masca contra gazelor și costume speciale);

— să respecte, în locurile de cazare a sinistraților, regulile și măsurile stabilite de organele sanitare și de apărare civilă (igiena individuală, colectivă, igiena alimentației, ordinea și disciplina);

— să îndeplinească în timp sarcinile încredințate de organele puterii de stat și să aplice cu strictețe îndrumările și sfaturile care se dau de către acestea.

### 3. Comportarea la descoperirea muniției neexplodate

În urma atacurilor din aer sau a luptelor terestre, în localități, pe străzi, în parcuri, grădini, terenuri agricole și alte locuri, unele categorii de muniții — bombe explozive de avion, bombe incendiare, proiectile de artilerie de diferite calibre — rămân neexplodate, prezentând pericole pentru oameni, animale și bunuri materiale.

Acestate, la atingere, mișcare sau manipulare, pot exploda și produce grave distrugerii și pierderi mai ales în rândul copiilor și tinerilor care se joacă cu ele și, din curiozitate, încearcă să le dezamorseze. De aceea, ori de câte ori se constată prezența unor asemenea muniții, trebuie evitată apropierea de acestea și încercarea înlăturării, manipulării sau dezamorsării lor.

În asemenea situații, trebuie anunțate de urgență organele de miliție, statele majore de apărare civilă, consiliile populare cele mai apropiate, părinții sau cadrele didactice. Până la sosirea organelor de miliție și a celor de apărare civilă, se pot constitui echipe din pionieri și școlari sau elevi din clasele

mai mari, care dispuse la distanță de 50—75 m să prevină cetățenii (elevii) despre prezența munițiilor și obligativitatea ocolirii locurilor unde sînt acestea.

La starea de război, la alarma aeriană, pe timpul și la încetarea acesteia, la calamități naturale și catastrofe, toți cetățenii trebuie să respecte măsurile și regulile de comportare, dispozițiile și sfaturile organelor locale ale puterii de stat și ale statelor majore de apărare civilă.

## Capitolul 3

### ÎNECUL, INSOLAȚIA, DEGERĂTURILE, ARSURILE ȘI ELECTROCUTĂRILE

În activitatea zilnică, pe timpul calamităților naturale și catastrofelor, precum și în urma atacurilor din aer în timp de război, se pot produce diferite accidente, dintre care amintim inecul, degerăturile, arsurile și electrocutările.

#### 1. Înecul

Datorită nerespectării unor norme de conduită (exces de curaj, supraaprecierea forței fizice etc.) sau a măsurilor și regulilor stabilite de organele locale ale puterii de stat privind evacuarea ori părăsirea locuinței (localității) și adăposturilor de la subsoluri în cazul inundațiilor, distrugerii (avarierii) barajelor hidroenergetice, bazinelor și conductelor de apă datorită catastrofelor, cutremurelor și bombardamentelor aeriene, se pot produce inecuri individuale sau chiar în grup.

Cei care nu știu să înoate, căzuți în apă, obosesc în încercarea de a se salva, înghit apă producîndu-se asfixia, iar uneori are loc contractarea și oprirea inimii datorită apei reci. Asemenea accidente se pot întîmpla și înotătorilor, chiar cu mai multă experiență.

Primul ajutor în cazuri de inec constă în scoaterea victimei din apă, degajarea căilor respiratorii și efectuarea respirației artificiale prin următoarele metode:

Metoda gură la gură (gură la nas), se execută prin așezarea pe spate a victimei, iar a salvatorului la capul acesteia în

poziția în genunchi. Se introduce apoi o mână sub ceafa victimei pe care o ridică și o împinge înainte, iar cu cealaltă mână se apasă fruntea pentru a realiza o extensie forțată, pe spate, a capului, cu bărbia în sus; cu cele două degete (arătătorul și cel mare) aflate pe frunte, se presează nările accidentatului (fig. 90 a, b, c, d).

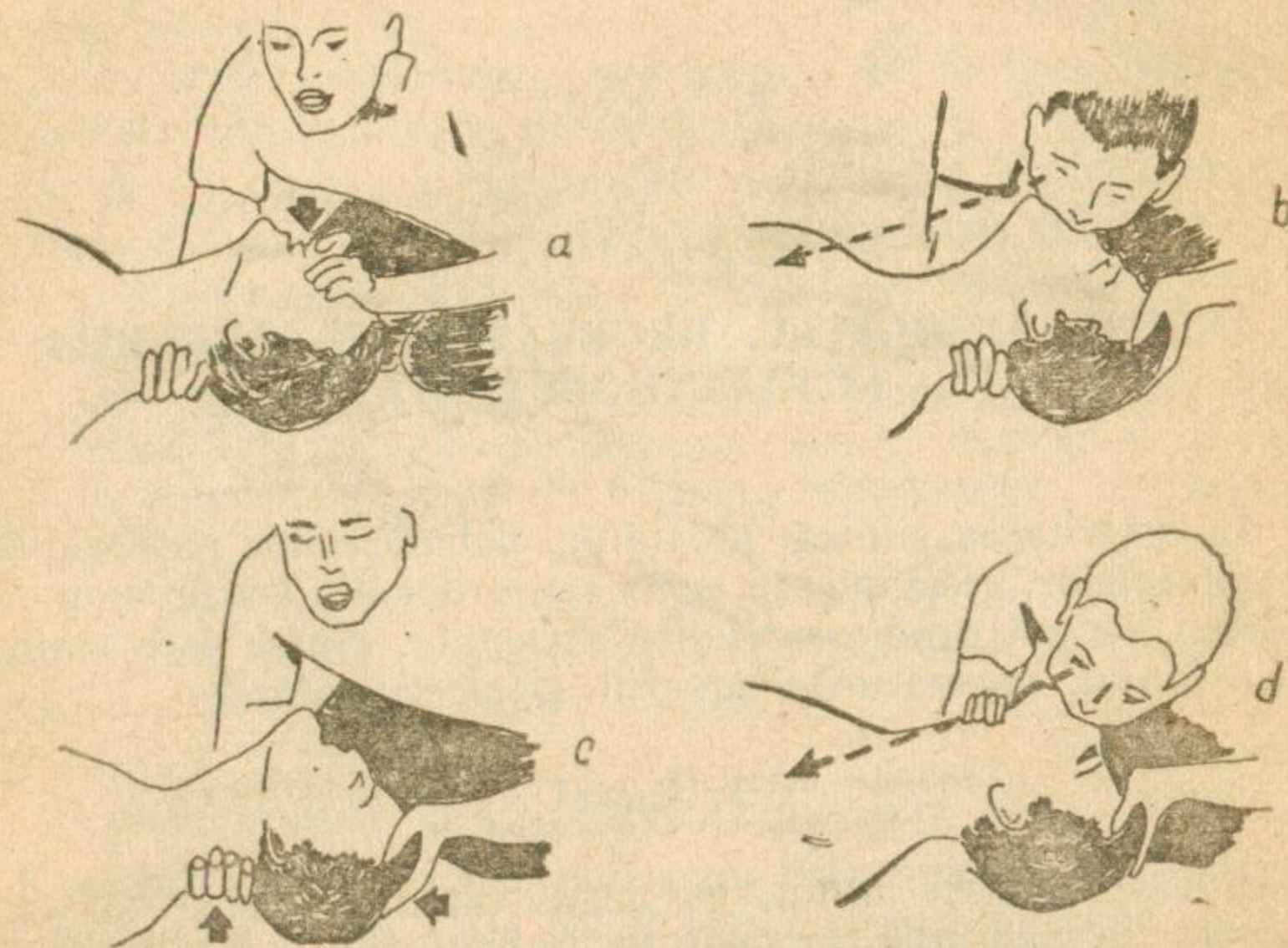


Fig. 90. Metoda de respirație artificială „gură la gură” (gură la nas).

Se acoperă gura sau nasul cu o bucată de tifon sau o batistă curată, se așază gura peste aceasta și se suflă puternic până când se observă ridicarea toracelui înecatului (are loc inspirația). Dacă insuflarea se face pe gură, nasul înecatului se strânge între degete sau se acoperă cu obrazul, pentru a împiedica ieșirea aerului. Se ridică în continuare gura de pe nasul înecatului până ce aerul insuflat îi iese din plămâni (are loc expirația).

Se repetă insuflarea de 12—14 ori pe minut timp îndelungat, până la apariția respirației normale, după care accidentatul se transportă la cea mai apropiată unitate medicală pentru tratament calificat.

**Metoda manuală** constă în așezarea înecatului în poziție culcat, pe spate, cu fixarea sub torace a unui sul făcut din

haine sau dintr-o pătură (fig. 91 a, b); se desfac brațele și se duc spre spate orizontal cu pământul (inspirația), apoi se aduc pe pieptul înecatului și se apasă cu putere (expirația). Mișcările se repetă de 12—14 ori pe minut până la reluarea respirației normale.



Fig. 91. Metoda manuală de respirație artificială:  
a — inspirație; b — expirație.

În cazul opririi inimii, pe lângă respirația artificială se execută și apăsarea toracelui în dreptul inimii, de 60 de ori pe minut (fig. 92), până la reparația bătăilor normale. Dacă este posibil, respirația artificială și masajul inimii se

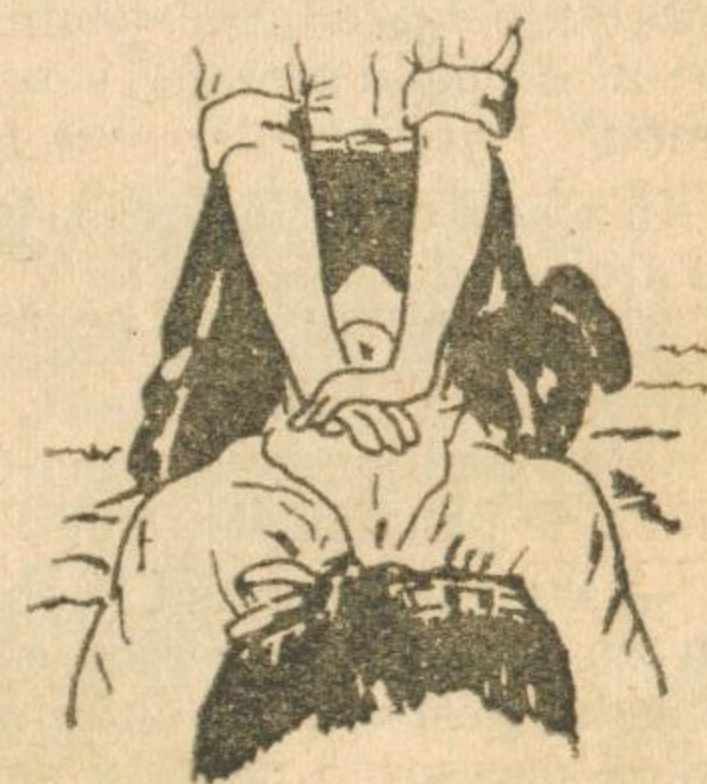


Fig. 92. Masajul inimii prin apăsarea toracelui.

execută concomitent, de către două persoane, cât mai repede și continuate timp îndelungat (uneori câteva ore), pentru a face să reapară și circulația normală a singelui.

## 2. Insolația

Vara, datorită acțiunii directe și îndelungate a razelor solare asupra capului și cefei, care supraîncălzesc oasele craniului, meningele și chiar substanța cerebrală, se produce insolația. Ea se manifestă inițial prin dureri de cap, dureri bruște în regiunea inimii, pulsul rar, moleșeală, iar pielea este fierbinte și roșie. Ulterior durerile de cap devin mai puternice, respirația și pulsul sînt mai accelerate, maxilarele se înclătează și apare leșinul.

Primul ajutor se realizează prin așezarea bolnavului la umbră, în poziția culcat sau semiașezat cu capul ceva mai sus. Se descheie la haină și la git, i se aplică comprese reci (apă sau pungă cu gheață) pe cap și i se dau băuturi dulci ca ceai sau cafea. Funcție de evoluția insolației, medicul prescrie tratamentul adecvat.

Pentru prevenirea insolației se acoperă capul cu o pălărie și se folosesc veșminte albe, ușoare, din bumbac sau in. De reținut că băuturile reci și alcoolul favorizează apariția insolației.

## 3. Arsurile

Accidentele provocate de căldură, lichide fierbinți și vapori, corpuri incandescente, produse chimice, caustice, iradiatii, substanțe incendiare, combustibili, electricitate etc., duc la arsuri ale pielii suprafeței corpului sau altor părți ale organismului.

În raport cu întinderea și profunzimea lor, arsurile se împart în trei grade:

arsurile de gradul I sînt cele caracterizate prin înroșirea dureroasă a pielii expuse, asemănătoare ca la insolație. Printr-o badijonare (ștergere) cu o soluție de alcool, fără aplicarea de pansamente, arsurile se vindecă într-un timp scurt;

— arsurile de gradul II sînt cele în care apar bășici pline cu un lichid transparent gălbui sau chiar roșietic datorită singelui pătruns. La infectarea lichidului din bășici, pielea crapă necesitînd ungerea cu o cremă (tetraciclină, jecozine,

jecolan) și aplicarea de pansamente. Apariția infecției impune supraveghere și tratament medical;

— arsurile de gradul III sînt răni (plăgi) mai profunde ale țesuturilor, pielea fiind complet distrusă prin carbonizare. În aceste cazuri se acoperă rănilor cu cearșafuri, prosoape, bucăți de pînză curată, se imobilizează segmentele cu zone mai întinse de arsuri și se transportă accidentatul de urgență și pe brancardă la cea mai apropiată unitate medicală. La arsurile prin electrocutări se face și respirația artificială. Pe timpul transportului, bolnavului i se dau băuturi călduțe, (ceaiuri, apă îndulcită și cu zeamă de lămîie, siropuri etc.).

Arsurile căilor respiratorii prin inhalarea de vapori, arsurile aparatului digestiv prin înghițirea de substanțe chimice și arsurile pielii care depășesc 10% din suprafața corpului se tratează de unitățile medicale.

Hainele aprinse de pe victime se sting prin acoperirea cu păături, cearșafuri, rostogolirea prin iarbă, stropirea cu apă fără presiune, folosirea nisipului și a extingherului — cu protejarea feței; se va evita fuga pentru a scăpa de veșmintele aprinse.

## 4. Degerăturile

În anotimpul friguros și pe timpul activităților în condiții de temperaturi scăzute (inundații, cutremure, limitarea și lichidarea urmărilor atacurilor din aer) sau iarna, prin neasigurarea sau neglijarea protecției corpului se produc degerături. Acestea sînt leziuni provocate de acțiunea puternică a frigului, care dacă se prelungește duce la îngheț și chiar moartea prin îngheț.

Degerăturile se recunosc după prezența unor bășici, asemănătoare cu cele de la arsurile de gradul II, la urechi, la degetele mîinilor și picioarelor unde și circulația singelui este mai slabă. Degerăturile sînt precedate de senzația de greutate în respirație, amețală, furnicături, iar degetele, urechile sînt palide, reci și insensibile. Insuficiența sau lipsa circulației singelui în zonele degerate poate duce la gangrena părților respective.

Pentru acordarea primului ajutor, victima este așezată într-un loc adăpostit cu o temperatură potrivită, unde se face încălzirea corpului prin ușoare fricționări cu alcool și consum de băuturi călduțe, treptat mai fierbinți. Dacă respirația bolnavului este slăbită sau s-a oprit, i se face respi-

rația artificială. Sint interzise băile calde, fricționarea energetică sau expunerea bolnavului la căldură excesivă.

Tratarea bășicilor și rănilor se face la fel ca la arsuri avându-se grijă de protejarea împotriva frigului.

### 5. Electrocutările

Sint accidente produse de curentul electric datorită nerespectării regulilor de manipulare a instalațiilor și aparatelor electrice, aflate în funcțiune, avariate sau distruse în urma inundațiilor, cutremurelor, catastrofelor, bombardamentelor etc. În raport cu intensitatea curentului electric, electrocutările pot fi ușoare (șocul electric), soldate cu arsuri sau mortale, manifestate prin tremurătura corpului, contractări musculare cu oprirea consecutivă a mișcărilor respiratorii, pierderea cunoștinței, încetarea respirației.

Primul ajutor ce se acordă electrocutatului constă din întreruperea curentului electric cu mijloace adecvate și scoaterea de sub influența acestuia, într-un loc uscat și izolat (podeț de lemn). Dacă respirația a slăbit sau a încetat i se face respirație artificială și masajul inimii până la sosirea sau intervenția personalului medical.

În cazul arsurilor electrice, indiferent de întinderea și gravitatea acestora, accidentatul se transportă imediat la unitatea medicală cea mai apropiată, aplicându-se pansamentul arătat la arsuri. Pentru prevenirea stării de șoc, rănitului i se dă o soluție sărată în proporție de 5%, completată cu bicarbonat de sodiu sau lactat de sodiu.

### Capitolul 4

## PLĂGILE (RĂNILE) ACCIDENTALE. PRIMUL AJUTOR ÎN RĂNI

Plăgile (rănilor) sint leziuni ale pielii, însoțite sau nu de atingerea țesuturilor profunde (mușchi, vase, nervi, oase).

În activitatea cotidiană, rănilor sint cauzate în principal de accidente de muncă și de circulație, de alunecări și căderi pe timp de iarnă și de ploaie, tăieri cu obiecte tăioase în activi-

tatea de gospodărie și în alte împrejurări, loviri cu sau de obiecte rigide etc. Rănilor mai pot apare și ca urmare a unor mușcături sau zgirieturi de către animale domestice sau sălbatice, înțepături.

Pe timpul calamităților naturale (inundații, cutremure de pământ) și catastrofelor (accidente industriale cauzate de explozii a unor recipiente, catastrofe feroviare etc.), precum și pe timp de război, ca urmare a bombardamentelor aeriene și ducerii unor acțiuni de luptă pentru apărarea localităților (întreprinderilor), se pot produce oamenilor răni similare cu cele contractate în viața cotidiană la pace, unele din acestea chiar mai grave.

După gravitatea lor, rănilor pot fi grave și ușoare (simple).

Rănilor grave sint cele întinse, profunde, care necesită cusături și cele cu corpi străini (pământ, stofă etc.).

Rănilor ușoare (simple) sint micile tăieturi, julituri, jupuituri și înțepături care nu depășesc profunzimea pielii.

Plăgile (rănilor) sint expuse la infecții prin microbii ce ajung în rană odată cu agentul vulnerant. În plus, adesea în răni se găsește corpi străini ca pământ, bucăți de stofă, păr, nisip purtători de microbi, care pot pătrunde și infecta rana, dacă nu se iau măsuri de îngrijire corespunzătoare.

Deși contaminarea pielii are loc imediat odată cu rănirea, infecția propriu-zisă debutează după circa 6 ore și este complet instalată în 24 de ore. De aceea, primul ajutor și tratamentul chirurgical al răni trebuie să se acorde în primele 6 ore.

1. Primul ajutor sanitar și autoajutorul în rănilor produse prin tăieri, înțepături, mușcături, în condiții de calamități naturale (catastrofe) și de apărare civilă

Prin prim-ajutor sanitar și autoajutor se înțelege îngrijirea urgentă — imediat și la locul unde s-a produs accidentul — a unui rănit sau infectat, înainte de a se acorda o asistență medicală calificată.

În împrejurări, cînd, nu este posibilă intervenția unor echipe (grupuri) pentru acordarea primului ajutor sanitar (accidente de circulație, alunecări și căzături pe timp de noapte, rătăcirea și rănirea în pădure, munți, cu ocazia unor excursii, lucrul în gospodărie — bucătărie, diverse reparații, încăperi și subsoluri blocate de cutremur sau de bombardamentul din aer etc.) — se impune ca cei în cauză să-și acorde



singuri primul ajutor sanitar care constă din oprirea unei hemoragii prin apăsare cu degetul pe artera afectată, pansarea sumară a plăgii cu mijloace la îndemână și altele. De asemenea, răniții își pot acorda reciproc primul ajutor fără a aștepta sosirea echipelor de specialitate.

La acordarea primului ajutor sanitar se îndepărtează persoanele din jur; se examinează rapid rănitul stabilindu-se locul și gravitatea leziunii, după care se execută curățarea răni, care constă în îndepărtarea de pe rană a resturilor mai însemnate de îmbrăcăminte, așchii de lemn, moloz etc., folosindu-se penseta sau mina (dezinfectată în prealabil în alcool), fără a mobiliza cheagurile de sânge (care opresc provizoriu hemoragia) în rană. Se poate folosi pentru curățare și apa, dacă a fost bine fiartă în prealabil.

Se procedează apoi la dezinfectarea răni, folosindu-se apa oxigenată, soluția de rivanol, tinctura de iod și alte dezinfec-tante.

Curățarea și dezinfecția se execută de la centrul răni (plăgii) către extremități, folosindu-se comprese sterile (tampoane); apoi se șterge ușor pielea din jurul plăgii cu tinctură de iod, alcool, metosept sau alte soluții antiseptice.

După curățarea și dezinfecția răni, se procedează la pansarea acesteia prin aplicarea unui strat subțire de praf de



Fig. 93. Curățarea plăgii.

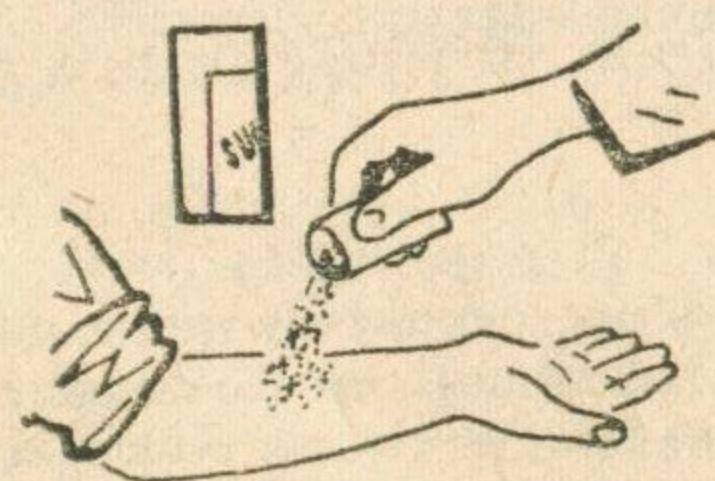


Fig. 94. Aplicarea stratului de praf de sulfamidă.

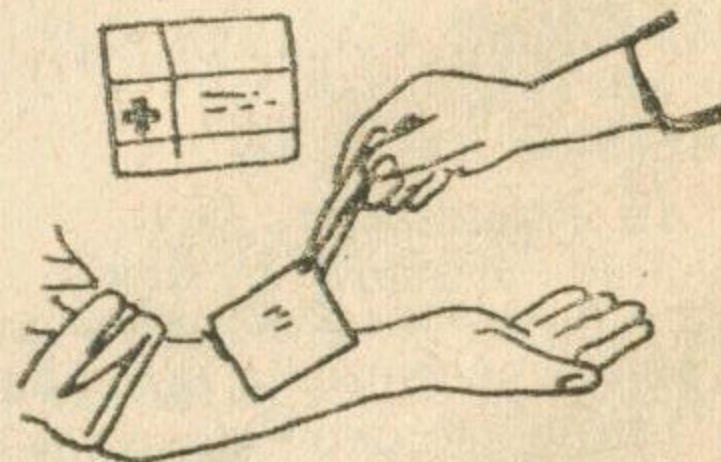


Fig. 95. Aplicarea compresei sterile.

sulfamidă, acoperirea cu comprese sterile și apoi cu un strat de vată și înfășurarea (bandajarea) cu ajutorul feșelor de tifon (fig. 93, 94 și 95).

## 2. Tehnica fixării pansamentului, în caz de răni la deget, palmă, antebraț și cot, în condiții cotidiene, de calamități naturale, catastrofe și de apărare civilă.

### La degetul mîinii

De regulă, fiecare deget se bandajează separat, pentru care sînt necesare feșe înguste de 3—5 cm. Cînd nu este posibil, pot fi bandajate mai multe legate la un loc. Pansamentele mici se pot pansa în ture circulare, simple, însă au dezavantajul că alunecă ușor. Înlăturarea acestui neajuns se realizează prin fixarea feșii, tot circular, la nivelul încheieturii mîinii (fig. 96 a, b, c.).

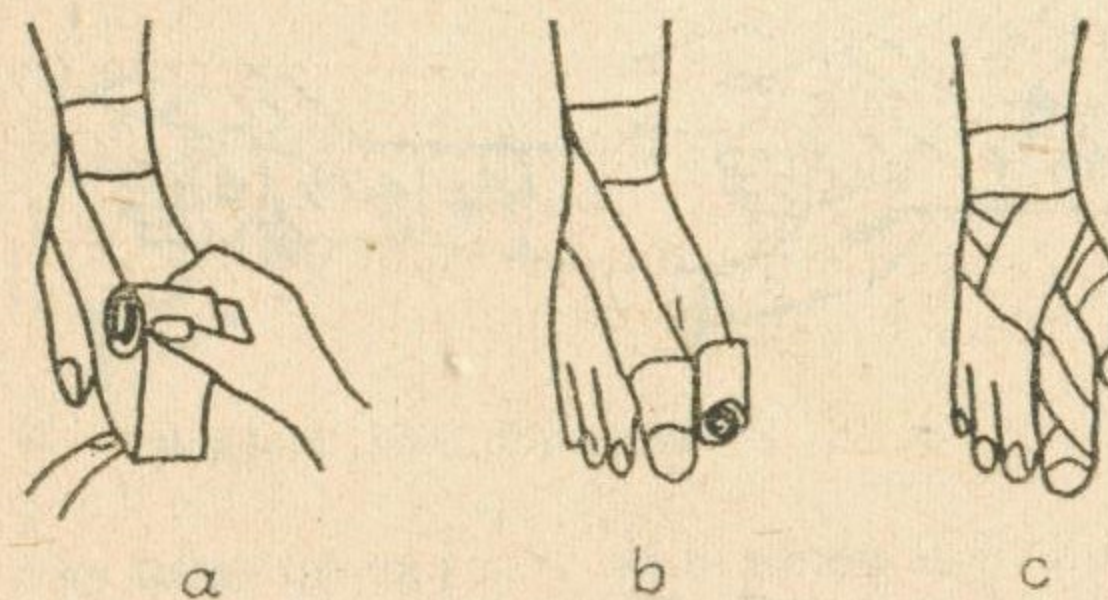


Fig. 96. Bandajul degetului.

Pansamentul se execută în „spică”, în ture de „8”, trecute dinspre mîna spre porțiunea inferioară a antebrațului, fiindu-se apoi la încheietura mîinii printr-o tură circulară. Se poate realiza și prin fixarea pansamentului cu o circulară la nivelul încheieturii, iar de aici se pornește cu o tură în „8”, terminală apoi la același nivel.

### La palmă

Pansamentul se începe cu 2—3 ture circulare fixate la nivelul încheieturii (articulației, pumnului) urmate apoi de ture în „8”, care se trec peste palmă și porțiunea inferioară a antebrațului (fig. 97 a, b, c, d, e, f).

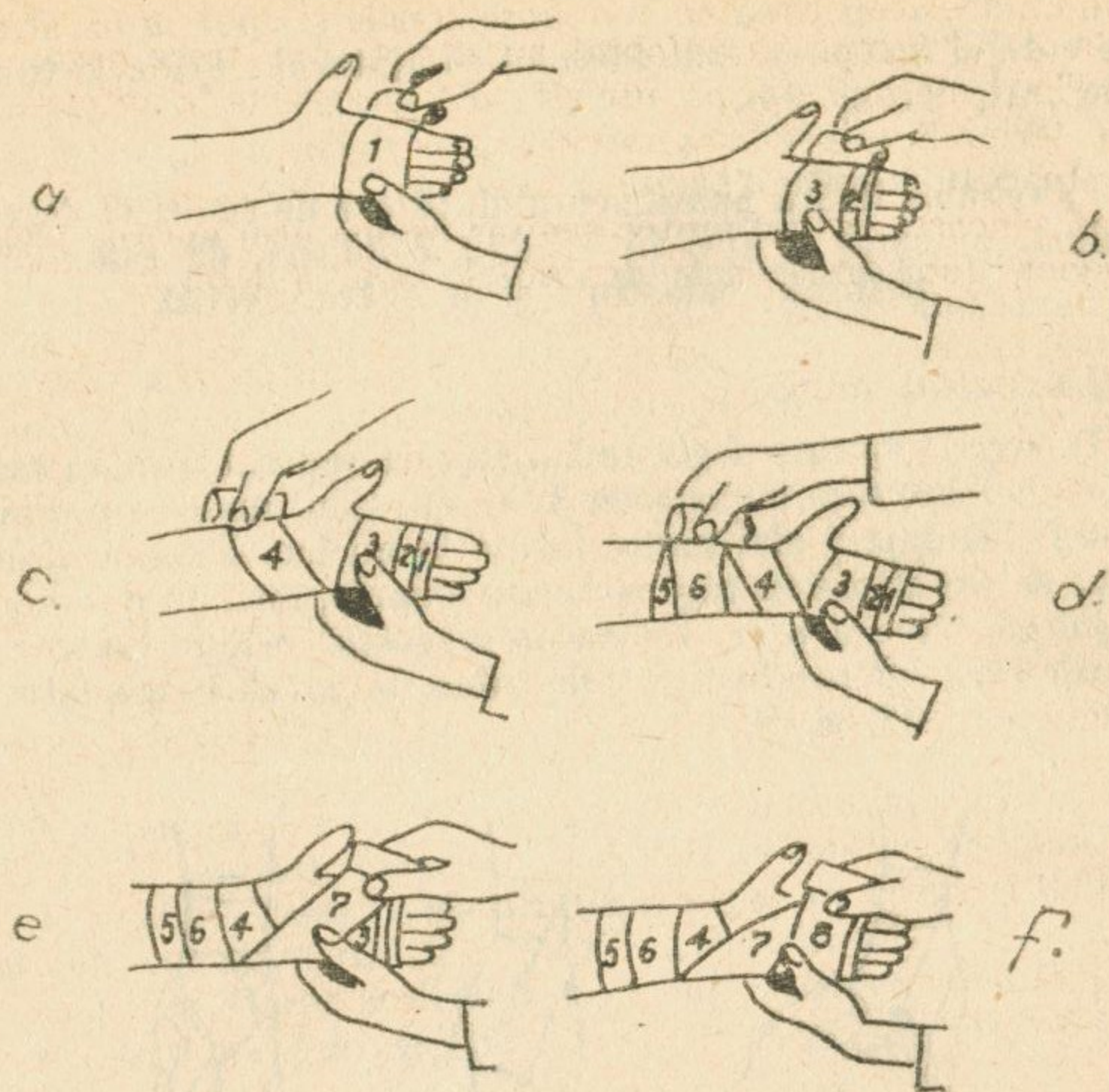


Fig. 97. Pansamentul mîinii (palmei).

În lipsa feșii se poate improviza pansamentul cu o batistă, împăturită sub formă de fașă, care se aplică cu mijlocul pe rană, iar capetele se trec în cruciș unul peste altul și se leagă deasupra încheieturii.

Se mai pot folosi bucăți dreptunghiulare de pînză curată sau tifon steril, de 40—100 cm, întinzîndu-se palma rănită în dreptul unui colț al pînzei și răsfrîngîndu-se porțiunea triunghiulară peste mină.

#### La antebraț și cotul mîinii

Fixarea pansamentului se poate face foarte bine prin înfășare circulară. Dacă rana este mai întinsă și necesită pansarea unei suprafețe mai mari, se utilizează fașa răsucită și turele spirale, combinate cu ture circulare. Pentru evitarea alunecării pansamentului, acesta poate fi fixat și cu leucoplast. În cazul cotului, membrul superior este îndoit în unghi drept

Bandajul începe pe antebraț cu cîteva ture, trece peste cot pe braț, de unde, după alte cîteva ture, revine la antebraț și se termină prin cîteva circulare pe cot.

În cazul rănilor (plăgilor) însoțite de hemoragii arteriale sau vinoase, primul ajutor sanitar începe prin oprirea hemoragiei, după procedeele descrise la capitolul 6.

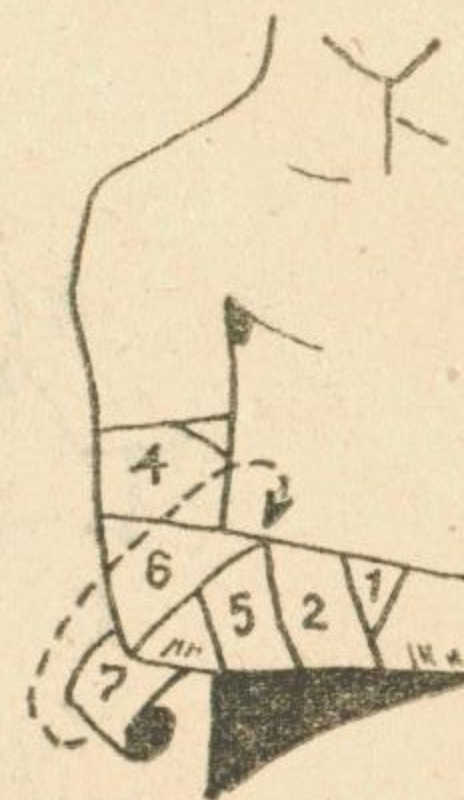


Fig. 98. Bandajarea cotului.

### Capitolul 5

#### PRIMUL AJUTOR ȘI AUTOAJUTORUL SANITAR

Și în cazul rănilor (plăgilor) produse la coapsă, genunchi, gambă și trunchi se acordă primul ajutor potrivit regulilor arătate în capitolul anterior, probleme mai deosebite fiind în aplicarea pansamentului pe locurile respective.

##### 1. Fixarea pansamentului în cazul rănirii la coapsă

Înfășarea coapsei începe cu cîteva ture circulare, urmate de mai multe spirale; apoi se trece fașa pe șale, se fac una sau mai multe circulare pe abdomen, se revine cu fașa pe coapsă, unde se termină de asemenea prin cîteva ture. Dacă rana se află la rădăcina coapsei, facem o spică, revenind de mai multe

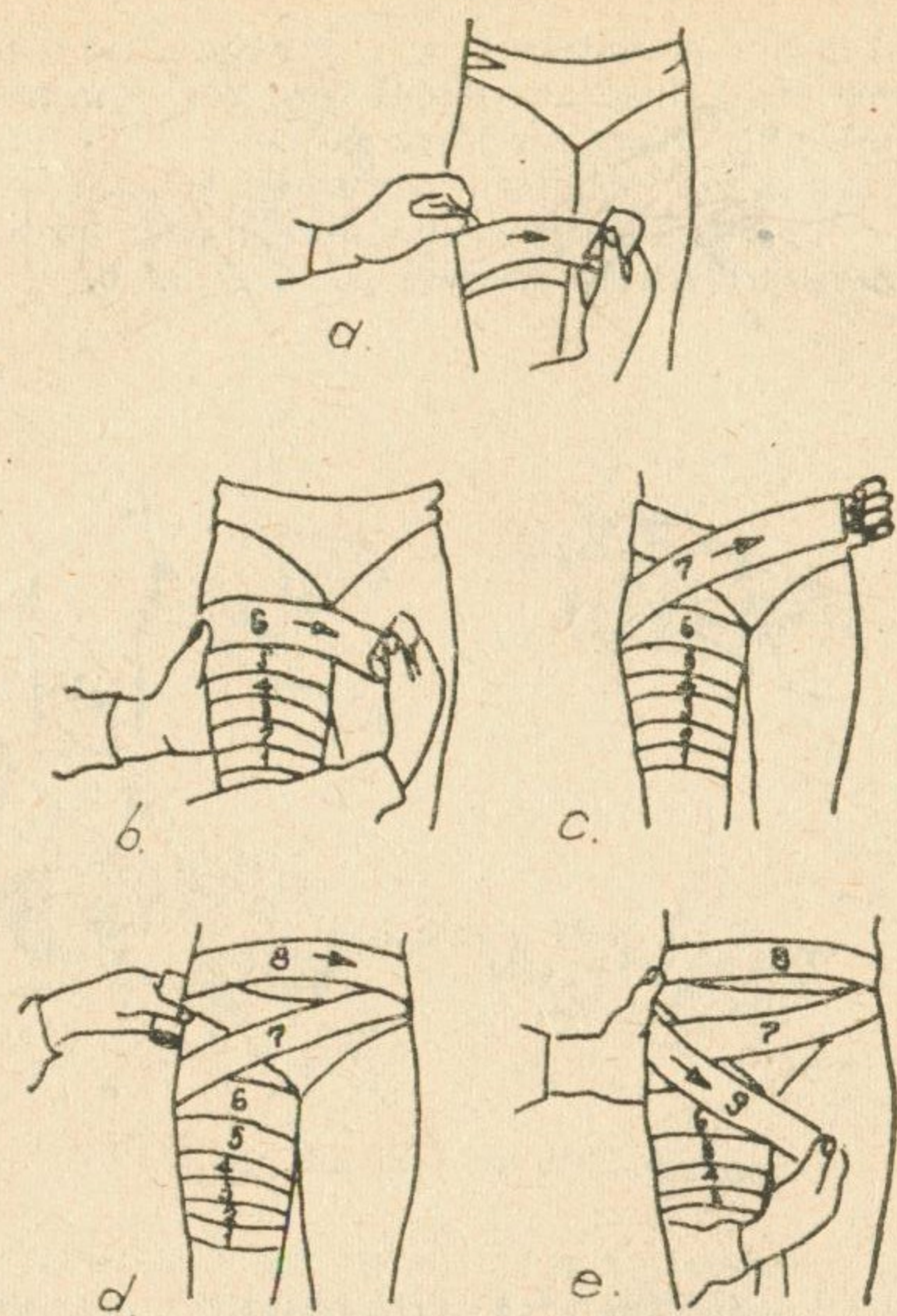


Fig. 99. Fixarea pansamentului pe coapsă.

ori cu fașa de pe coapsă pe abdomen și de pe abdomen pe coapsă. Fașa se oprește pe abdomen (fig. 99 a, b, c, d, e).

În lipsa pansamentului se pot folosi materiale improvizate (basma, batiste, bucăți de pinză, alte materiale), cu respectarea regulilor igienice.

## 2. Fixarea pansamentului în cazul rănirii la genunchi

Bandajul se aplică pe genunchiul întins, începând prin câteva ture pe gambă, după care se trece pe deasupra genunchiului, procedând ca și în cazul rănirii la cot (fig. 100).

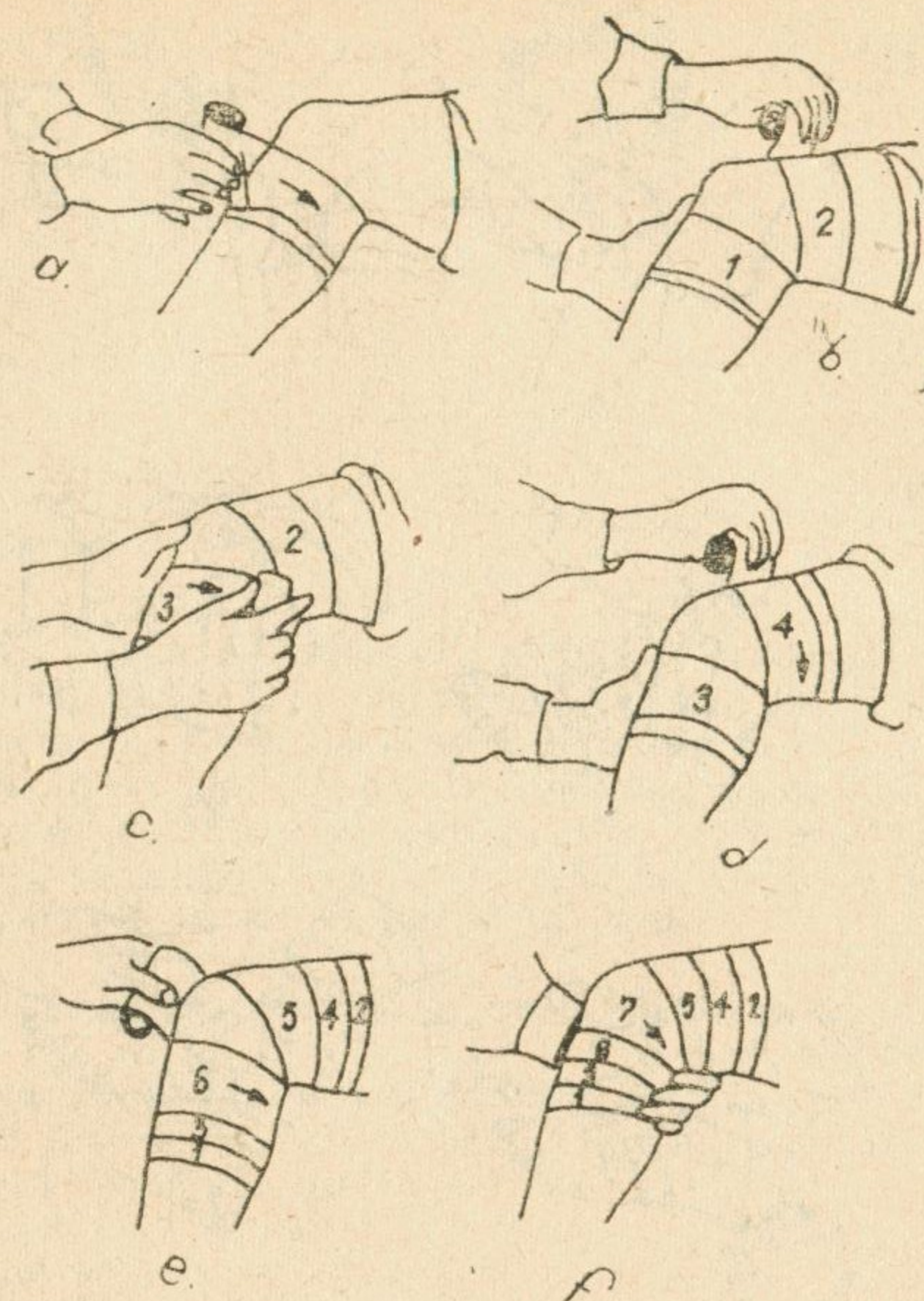


Fig. 100. Fixarea pansamentului la genunchi.

## 3. Fixarea pansamentului în cazul rănirii la gambă

Tehnica fixării pansamentului la gambă este asemănătoare cu cea folosită în cazul rănilor la antebraț și la coapsă.

## 4. Fixarea pansamentului în cazul rănirii la talpa piciorului

Pentru rănilor la talpa piciorului, călcâiului și degetelor, se fixează pansamentul prin tura de fașa în „spică”.

Se începe cu 2-3 ture circulare la jumătatea labei piciorului, apoi se trec ture de feșe în spică, întărite cu câteva ture în „8”, trecute peste gleznă (fig. 101).

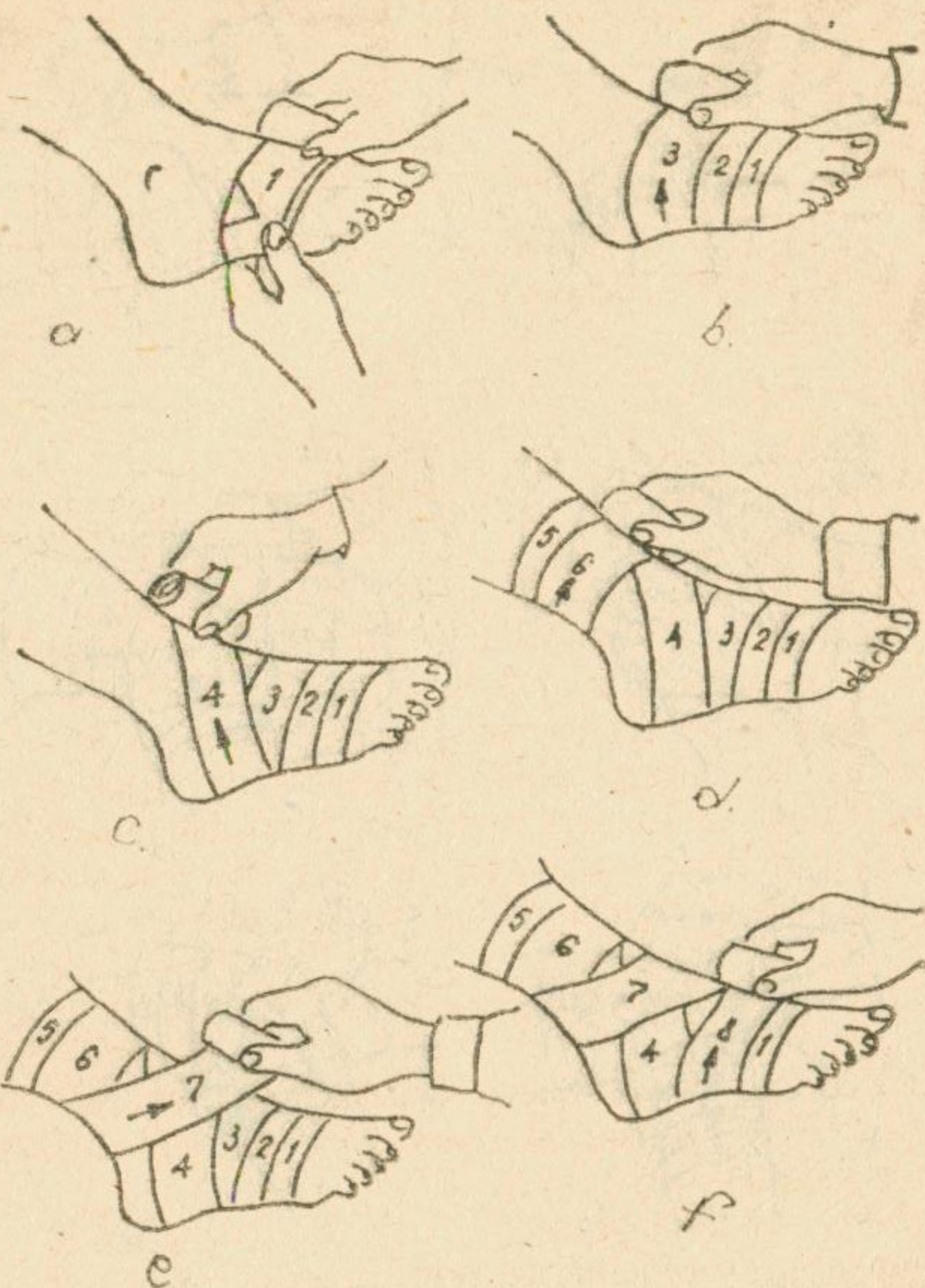


Fig. 101. Înfășarea în formă de „8” a tălpii piciorului.

### 5. Fixarea pansamentului în cazul rănirii la cap

Fixarea pansamentelor se face cu ajutorul feșelor mai ales pentru regiunile păroase (pielea capului).

La față și în special când este nevoie de pansamente mici, se va prefera fixarea acestora cu benzi de leucoplast.

Un pansament caracteristic pentru cap este „capelina”. Se începe prin două ture circulare (fașă lată de 4—6 cm), care se trece pe frunte, deasupra sprincenelor și pavilioanelor urechilor și pe sub ceafă. După aceea, se fixează cu mina fașa și se trece de mai multe ori spre rădăcina nasului și înapoi spre ceafă, până la acoperirea totală a capului. Capetele feșelor se fixează cu 2—3 ture circulare (fig. 102).

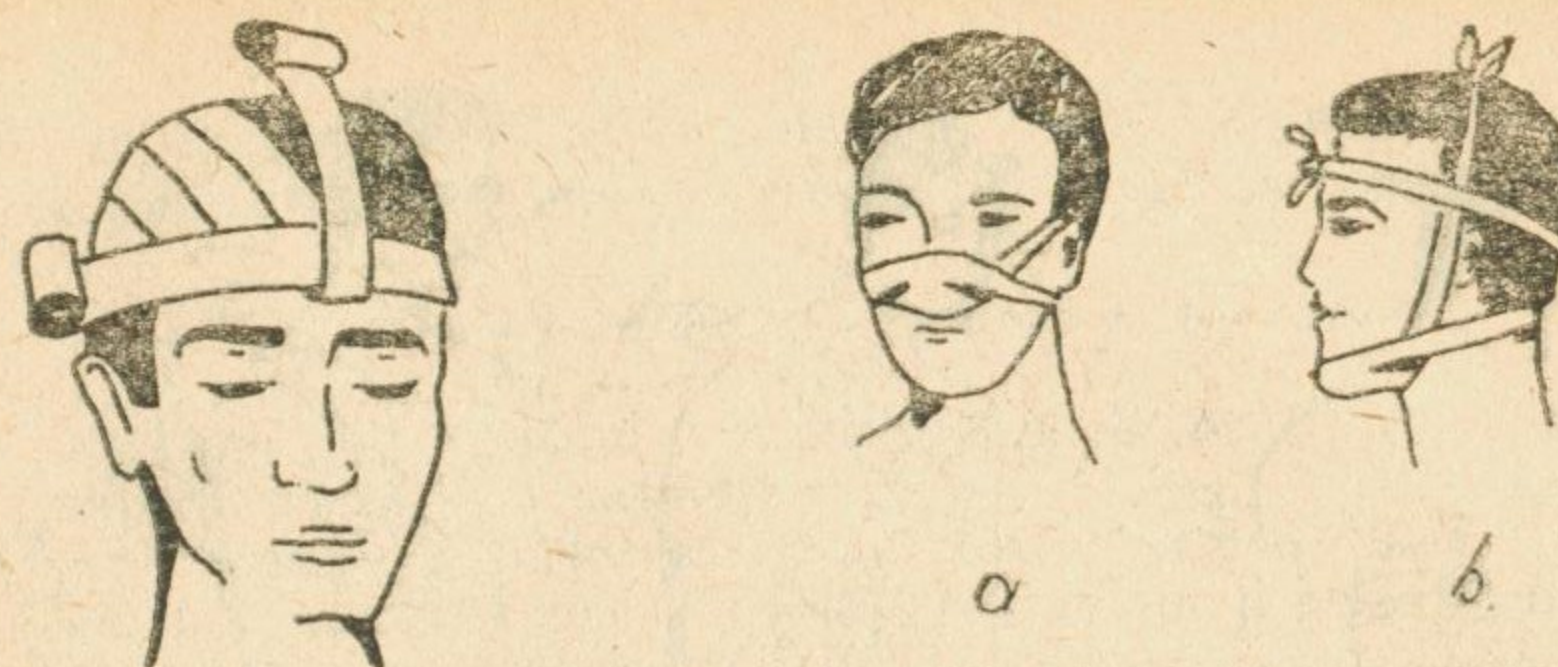


Fig. 102. Pansamentul plăgilor capului prin „capelina”.

Fig. 103. Bandajul în „praștie” pentru nas și bandajul în „căpăstru” pentru bărbie.

Pentru pansarea nasului și a bărbiei se utilizează pansamentul în „praștie”, în „căpăstru” (fig. 103). Se ia o fișie de tifon de 30—50 cm, se despică la capete, în așa fel, încât tăietura să nu ajungă până la jumătatea acesteia. Partea netăiată a feșei se fixează la nivelul rănii, iar capetele tăiate se leagă încrucișat, trecându-se cele de jos pe deasupra urechii, iar cele de sus pe dedesubtul urechii.

### 6. Fixarea pansamentului în cazul rănirii trunchiului

Pentru torace și abdomen (trunchi) se folosesc ture circulare (fig. 104), cu fașă lată de 8—10 cm, care se fixează la umeri sau șolduri prin ture în „8” sau cu benzi de leucoplast.

La pansarea toracelui se pot folosi basmale obișnuite sau pânză tăiată în forma și de dimensiunile basmalei, care se fixează conform figurii 104.

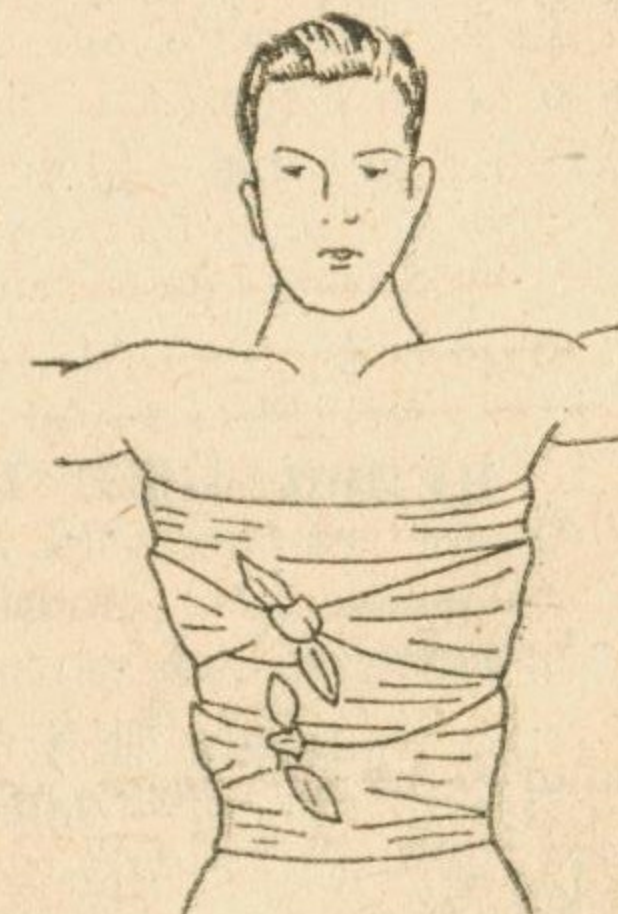


Fig. 104. Pansament toracic folosind mijloace improvizate (basmale).

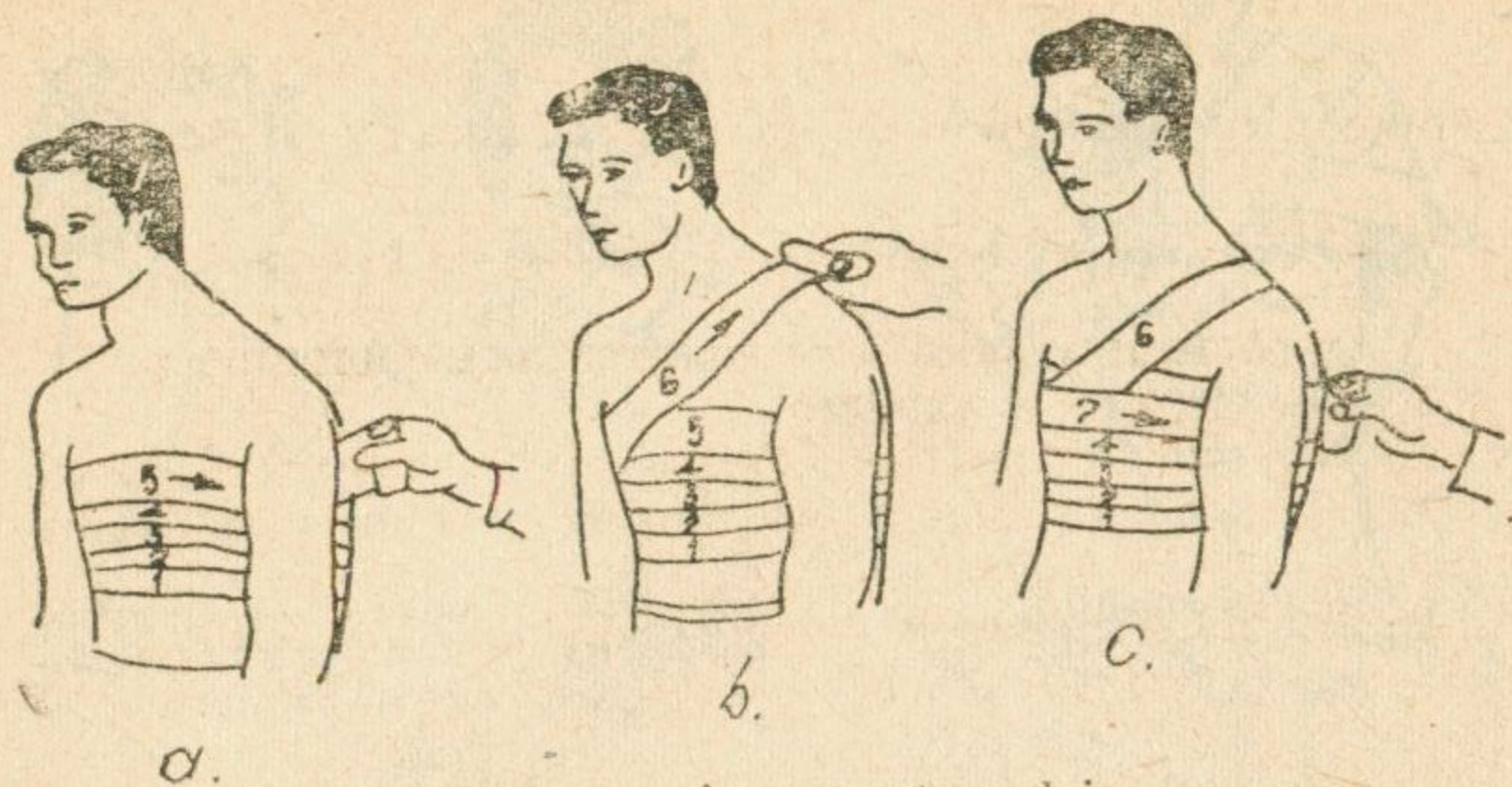


Fig. 105. Infășarea toracelui.

La fixarea pansamentului mamelei (sinului) la fete (femei), se începe cu 2—3 ture circulare în jurul trunchiului trecute pe sub cele două mamele. Prima tură se ridică apoi de sub mamela pe care vrem s-o pansăm și se îndreaptă oblic, spre umărul din partea opusă, pe deasupra acestuia. Se coboară apoi fașa peste omoplat și subsuoara părții bolnave. De aici se urcă fașa din nou, acoperind o altă parte din mamelă, precum și 1/3 din prima tură de feșe. Se repetă acest fel de ture de feșe de 5—10 ori, pînă se acoperă în întregime sinul.

Se termină pansamentul cu 2—3 ture circulare aplicate pe torace, pentru fixare.

## Capitolul 6

### HEMORAGIILE, MĂSURI DE PRIM-AJUTOR ȘI AUTOAJUTOR

Orice ruptură a unui vas sanguin care este urmată de o pierdere de sînge, se numește hemoragie.

În activitatea zilnică, pe timpul calamităților naturale, catastrofelor și mai cu seamă pe timpul atacurilor aeriene sau

în acțiunile de luptă pe timp de război, odată cu producerea rănilor în diferite regiuni ale corpului pot avea loc și hemoragii.

#### 1. Categoriile de hemoragii și metode de hemostaze

a) După felul vasului care sîngerează, hemoragiile pot fi arteriale, vînoase și capilare.

În hemoragiile arteriale, sîngele are o culoare deschisă (este încărcat cu oxigen) și curge cu presiune prin țîșniri ritmice potrivit bătăilor inimii.

În hemoragiile vînoase, culoarea sîngelui este închisă (este încărcat cu bioxid de carbon) și se scurge continuu, fără țîșniri.

În hemoragiile capilare, sîngele se scurge în cantități mici, lent în picături.

b) După locul unde se produce, hemoragiile sînt interne și externe.

În hemoragiile interne, sîngerarea (scurgerea sîngelui) are loc în interiorul organismului (este închisă).

În hemoragiile externe, sîngerarea (scurgerea sîngelui) se produce într-o plagă (rană) situată pe suprafața corpului.

c) După cantitatea de sînge pierdut, hemoragiile pot fi mici, mijlocii și grave.

Primul ajutor urmărește oprirea provizorie a unei hemoragii — hemostază — prin:

— simpla spălare a plăgii (răni) cu apă oxigenată și tampoane cu compresă sterilă, în hemoragia capilară mică; aplicarea unui pansament compresiv, în hemoragia mijlocie;

— compresiune digitală în o hemoragie externă mai importantă. Cu degetul se apasă tare artera afectată, la punctul de compresiune cel mai apropiat, în rănilor membrelor sau pe capătul dinspre inimă al arterei, în rănilor gîtului și ale capului. Pentru aceasta, trebuie cunoscute traiectele arterelor principale și locurile de apăsare a vaselor de sînge (fig. 106). Compresiunea digitală, nu este întotdeauna eficace și nici nu poate fi menținută mult timp;

— folosirea garoului — din cauciuc sau improvizat — pentru oprirea hemoragiilor grave (mari).

Garoul se aplică numai în rănilor membrelor și întotdeauna deasupra cotului și a genunchiului, la distanță de plagă, acolo unde sînt pulsațiile arterei respective și unde aceasta poate fi mai bine comprimată (fig. 107).

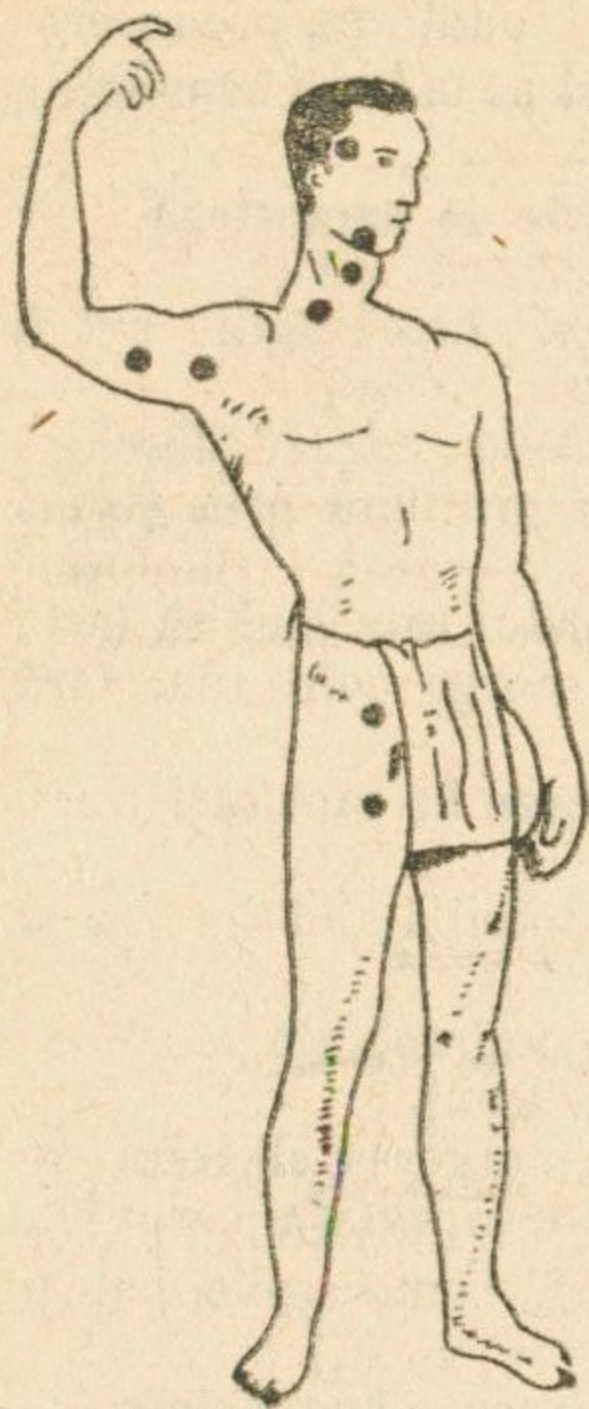


Fig. 106. Locurile de apăsare a vaselor de sînge.

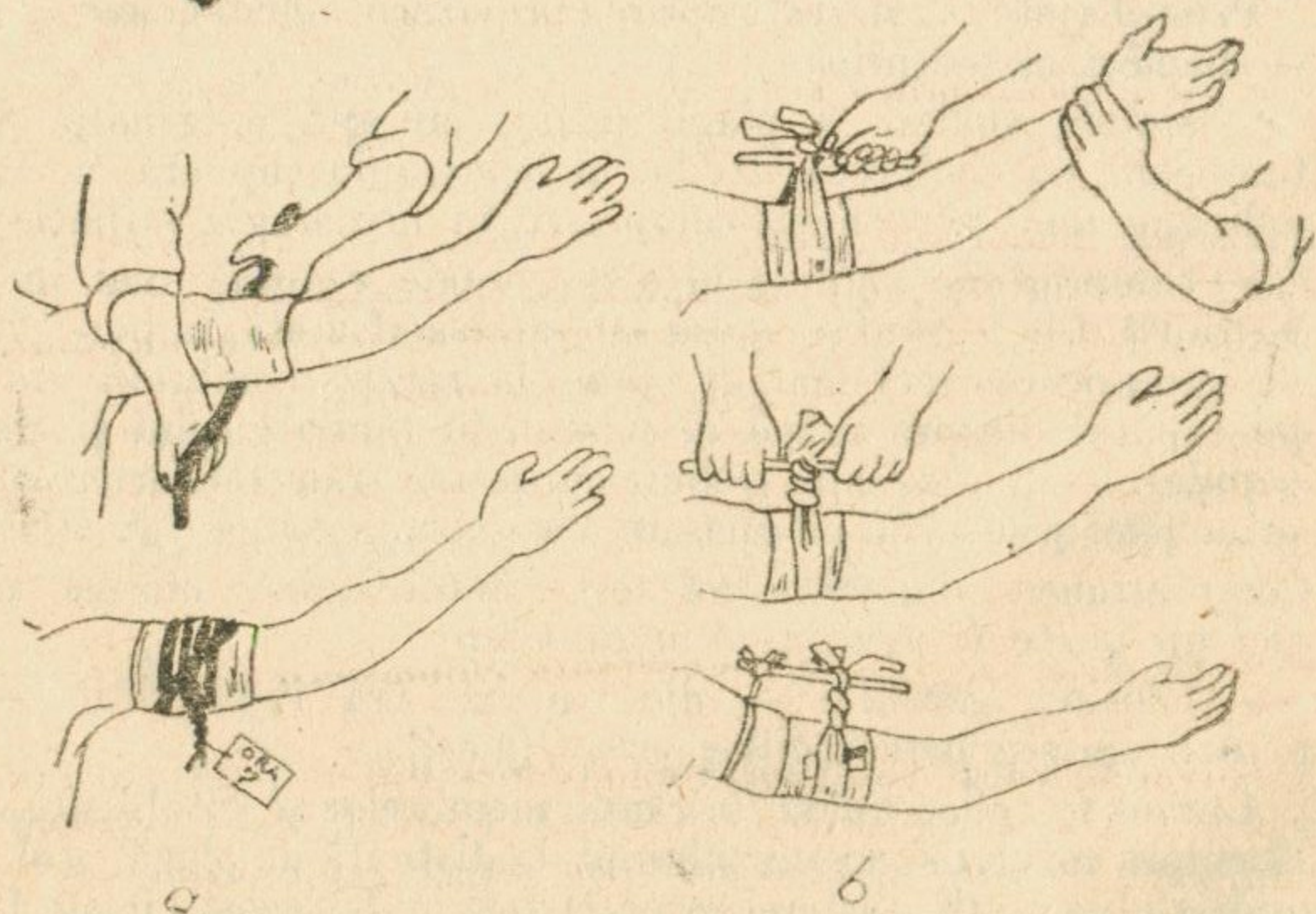


Fig. 107. Aplicarea garoului:

a — garou din cauciuc; b — garou improvizat cu răsucitor.

Între garou și tegumente se aplică o fașă sau o bucată de pînză pentru a nu se produce leziuni ale pielii. De haină sau chiar lingă (sub) garou se prinde un bilet pe care sînt trecute: numele rănitului, ora și minutul aplicării garoului.

Pentru prevenirea gangrenei, datorită opririi circulației sîngelui, garoul se ține cel mult 1—1 1/2 oră, iar la fiecare 20 minute acesta se slăbește și se strînge.

În cazul smulgerii unui membru, garoul se aplică la rădăcina acestuia și se păstrează pînă la spital.

Oprirea hemoragiei se realizează și prin îndoirea la maximum a membrilor (fig. 108 a și b) cu așezarea în îndoirea încheeturilor respective a unui rulou din tifon sau vată.

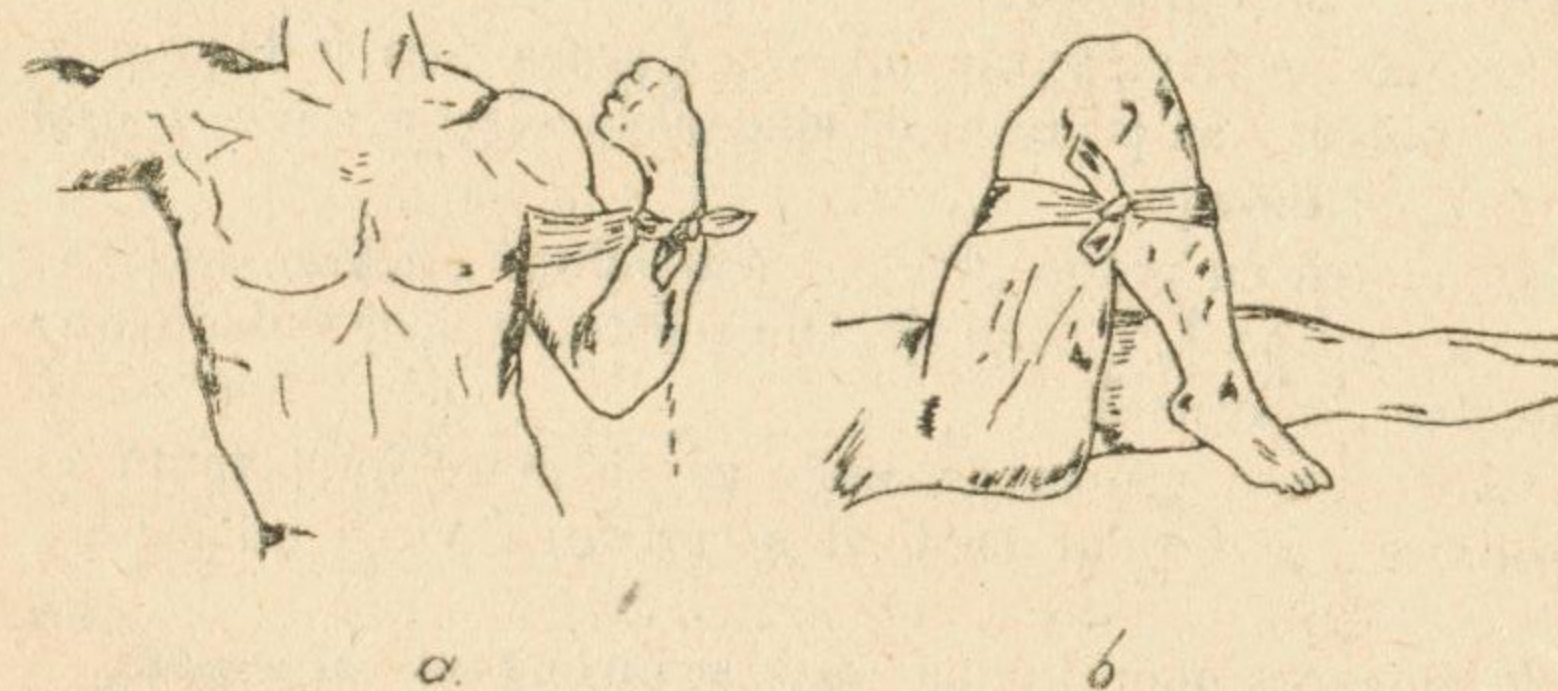


Fig. 108. Oprirea hemoragiei prin îndoirea membrilor:  
a — îndoirea cotului; b — îndoirea genunchiului

La un hemoragie grav, care manifestă semne de insuficiență circulatorie, se poate aplica cu succes „autotransfuzia”, realizată prin ridicarea membrilor inferioare și a corpului, concomitent cu lăsarea mai jos a trunchiului și capului. În acest mod, o parte a sîngelui circulant asigură oxigenarea creierului și inimii, întîrziînd pentru un moment apariția unor tulburări grave.

## 2. Grupele sanguine și importanța cunoașterii acestora

Salvarea vieții răniților (bolnavilor) impune uneori asigurarea sau completarea sîngelui pierdut prin transfuzii administrate între oameni sau folosirea sîngelui conservat la unitățile medicale.

Pentru efectuarea transfuziilor practica medicală a demonstrat și stabilit necesitatea cunoașterii grupei de sînge a fiecărui cetățean, care se înscrie obligatoriu în buletinul de identitate. Acest lucru este foarte important de știut întrucît transfuziile se execută și au rezultat favorabil numai atunci cînd se efectuează între oameni ale căror grupe de sînge se potrivesc. Introducerea de sînge de la persoane cu grupe diferite poate provoca unele accidente funcționale și chiar moartea rănitului.

În prezent se cunosc 4 grupe mari de sînge — „A“, „B“, „AB“ și „0“ — denumiri stabilite medical potrivit existenței unor substanțe din sînge.

Cea mai potrivită transfuzie este aceea care se face între un donator și un primitor de sînge de același gen (cu aceeași grupă de sînge).

Donatorii cu grupa „0“ pot dona sînge oricărei persoane care are grupa A, B, sau AB. Din acest motiv, ei se denumesc donatori universali.

Cunoașterea grupei de sînge are o mare importanță în acordarea ajutorului medical și salvarea vieții oamenilor.

### 3. Donarea onorifică de sînge și importanța ei socială

Pentru redarea sănătății oamenilor bolnavi sau răniți spitalele au nevoie de cantități însemnate de sînge, care se obțin prin donarea voluntară de sînge de către populație. Aceasta constituie un act de înaltă ținută civică, umanitar, dar și o îndatorire patriotică.

De aceea, organizația de Cruce Roșie a realizat centre de recoltare și conservare a singelui în întreprinderi și instituții, unde prin activul său mobilizează cetățeni, care în mod voluntar consimt și sînt de acord să doneze sînge.

Organizația Mondială a Sănătății în colaborare cu Crucea Roșie Internațională a stabilit principiile organizării donării de sînge în lume, cel al donării gratuite, fără nici un interes material fiind considerat cel mai potrivit. Aceleași principii le aplică și organizatorii donării de sînge din țara noastră — Crucea Roșie și Ministerul Sănătății.

## FRACTURILE. PRIMUL AJUTOR SANTAR ÎN FRACTURI

Sub denumirea de fractură se înțelege o întrerupere în continuitatea unui os, asupra căruia a acționat o forță mecanică externă.

În viața cotidiană fracturile pot fi cauzate de căzături, alunecări, accidente de circulație, prăbușiri de clădiri, nerespectarea unor reguli de protecția muncii, la orele de sport etc. Fracturi se produc și pe timpul calamităților naturale (cutremure de pămînt, inundații) sau al catastrofelor.

Pe timp de război, atît în luptele terestre, din localități dar mai ales în cazul atacului din aer, îndeosebi cu arma nucleară (ca urmare a efectului distructiv numit unda de șoc — compresiunea puternică a aerului de la centrul exploziei spre exterior), fracturile ocupă procentul cel mai mare din rîndul rănilor ce se produc la oameni. Acestea sînt cauzate de cărimarea (distrugerea) adăposturilor, proiectarea oamenilor de către suflul puternic (unda de șoc) de diferite obiecte tari (ziduri, stîlpi de telegraf, autovehicule, pomi) sau lovirea lor instantanee cu schije, gloanțe ori cu obiecte purtate aerian de către suflu (cărămizi, bucăți de lemn, țigle de pe acoperișuri, obiecte de mobilier).

Fracturile pot fi multiple (în același timp la cap, membre, trunchi) și în majoritatea lor sînt însoțite de răni (plăgi), hemoragii, arsuri ceea ce complică modalitățile de acordare a primului ajutor

### 1. Recunoașterea și clasificarea fracturilor. Primul ajutor

Semnele caracteristice ale unei fracturi sînt:

- accidentatul simte o durere violentă, însoțită uneori de o trosnitură și nu mai poate utiliza membrul afectat;
- imposibilitatea folosirii membrului fracturat, ca urmare a durerii determinată de înțeparea țesuturilor prin fragmentele de oase rezultate din fractură;
- deformarea membrului fracturat, datorită deplasării fragmentelor fracturate (în comparație cu cel sănătos, acesta apare răsucit în afară sau înăuntru, scurtat și umflat);
- tumefierea zonei unde s-a produs fractura.

## Clasificarea fracturilor

Indiferent de regiunea, locul unde s-au produs, fracturile pot fi deschise și închise.

Prin fractură deschisă se înțelege comunicarea focarului fracturii (ruptura osului) cu exteriorul printr-o plagă (rană) produsă de obiectul care a provocat fractura sau de osul rupt care zdrobește și înțeapă (pătrunde) mușchiul și pielea. Singele se scurge în exterior.

Sînt mai frecvente în accidente de circulație sau de muncă, în urma cutremurelor de pămînt, în lupta din localități sau după bombardamentele aeriene. Ele se pot produce imediat sau tardiv.

La o fractură deschisă pielea poate prezenta leziuni de la echimoze (vinătăi), pînă la plăgi tăiate sau zdrobite pe o întindere oarecare; mușchii pot fi rupți prin străpungere de către agentul care a provocat fractura, de fragmentele osoase sau printr-o întindere bruscă.

Pe lângă vasele de la nivelul osului, fractura poate provoca ruperea și altor oase, care pot produce hemoragii externe importante (fig. 109).

De asemenea și nervii pot fi înțepați, înținși sau chiar întrerupți, leziuni recunoscute prin senzația de amețeală pe care o acuză bolnavul sau imposibilitatea mișcării membrului afectat.



Fig. 109. Capetele osului fracturat pot rupe un vas mare de sînge.

Aceste complicații pot să apară și ulterior, pe timpul transportului în cazul cînd nu s-a asigurat imobilizarea segmentului fracturat.

Prin fractură închisă se înțelege că focarul fracturii (ruperea osului) nu comunică cu exteriorul și este greu de stabilit locul precis unde s-a produs. Singele se scurge în interior (cavitate), iar la locul respectiv apar echimoze (vinătăi) și tumefieri, semne caracteristice fracturilor închise.

Sînt mai frecvente la membre, torace, abdomen, claviculă, coloană vertebrală și la cap.

Primul ajutor în fracturi este o problemă deosebit de importantă.

După recunoașterea și stabilirea felului fracturii (deschisă sau închisă), se procedează la acordarea primului ajutor, avînd grijă ca rănitul să nu fie ridicat în picioare, mai ales în cazul unor fracturi la membrele inferioare, la bazin sau la coloana vertebrală.

Apoi se degajează locul de dărimături, moloz și se îndepărtează cetățenii, colegii, trecătorii de pe stradă.

Se așază rănitul (accidentatul) într-o poziție comodă, este liniștit prin cuvinte încurajatoare și i se interzice orice mișcare.

După examinarea în detaliu, completă a rănitului, cu blindețe și atenție pentru a se stabili toate leziunile (fracturile), se opresc hemoragiile (dacă s-au produs), se toaletează (pansează) rănile (plăgile) și se imobilizează segmentul fracturat folosind atele sau alte mijloace confecționate local.

Se execută transportul la cea mai apropiată unitate medicală.

În cazul fracturilor închise, primul ajutor constă din scoaterea cu mare grijă a rănitului (accidentatului) din mediul în care s-a produs și transportarea lui la spital.

Acordarea incorectă a primului ajutor poate duce la mari întârzieri a vindecării, la invalidități sau chiar la pierderea vieții accidentaților.

## 2. Transportul răniților în caz de fracturi

Înainte de a se executa transportul răniților cu fracturi, în mod obligatoriu se acordă primul ajutor (oprirea hemoragiilor, pansarea rănii) și **SE FACE IMOBILIZAREA MEMBRULUI (zonei) FRACTURAT** (fig. 112—119).



**Imobilizarea constă, în principal, din următoarele operațiuni:**

— fixarea în atele a celor două articulații vecine cu locul fracturii și așezarea în ax prin tracțiune în ax, a fragmentelor de fractură (fig. 110);

— protejarea cu vată sau alte materiale moi (cearceafuri, pleduri, pulovere, fulare) a proeminențelor osoase (genunchi, cot, călcâi, șold) pentru a preveni apariția unor răni produse prin frecare;

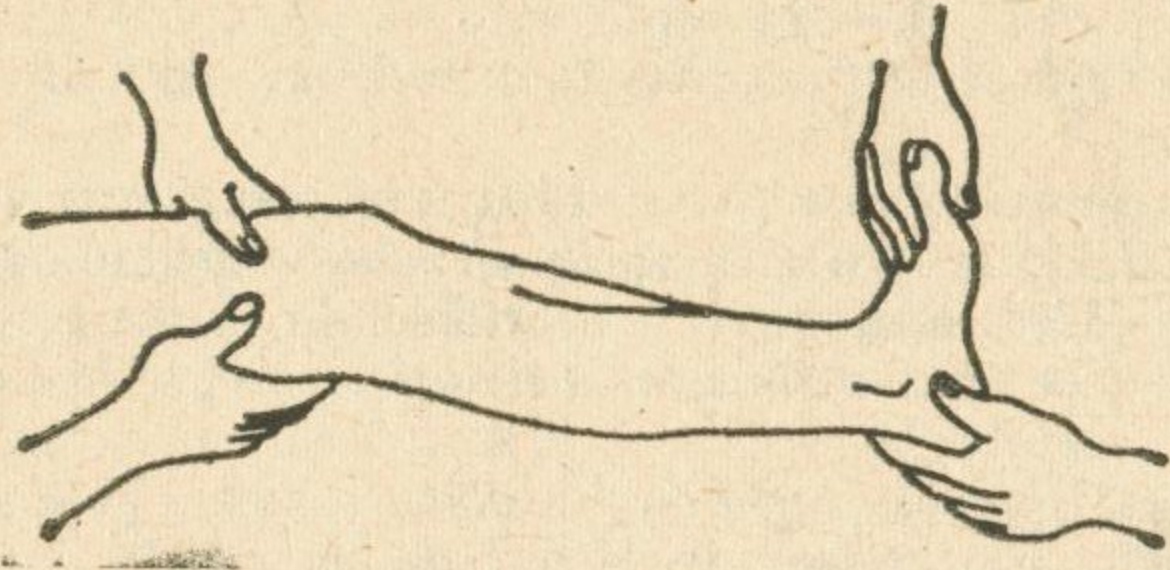


Fig. 110. Tracțiune în ax.

— supravegherea permanentă a extremității segmentului fracturat care trebuie să fie descoperită (degetele de la mâini și de la picioare) pentru a se observa la timp orice modificare de culoare care poate arăta că s-au produs compresii sau leziuni ale oaselor;

— nodurile de la materialul folosit pentru fixarea atelelor (bucăți de pânză, cravată, curea, tifon etc.) vor fi făcute peste atele și nu peste zona descoperită, pentru a nu provoca compresii dureroase pe tegumente.

Ca mijloace de imobilizare se folosesc cele:

— speciale — standardizate numite atele (din lemn, din sîrmă, gipsate, pneumatice, gutiere), fig. 111;

— improvizate, fiind confecționate local cu posibilități la îndemînă: scînduri

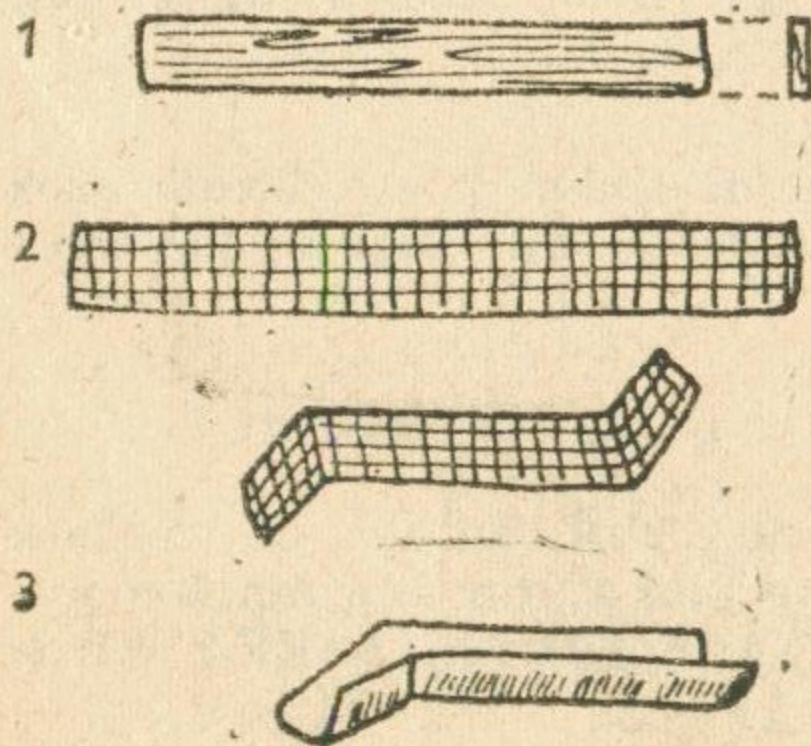


Fig. 111. Diferite atele:

1 — atele din lemn; 2 — atele din sîrmă; 3 — gutiere.

de diferite mărimi, schiuri, bețe pe care se pot rula pleduri, carton presat, jghiaburi din tablă etc.

Indiferent de felul ei, înainte de a fi aplicată, atela se căptușește cu vată și tifon (bucăți de pînză și îmbrăcăminte), mai ales unde aceasta contactează cu proeminențele osoase.

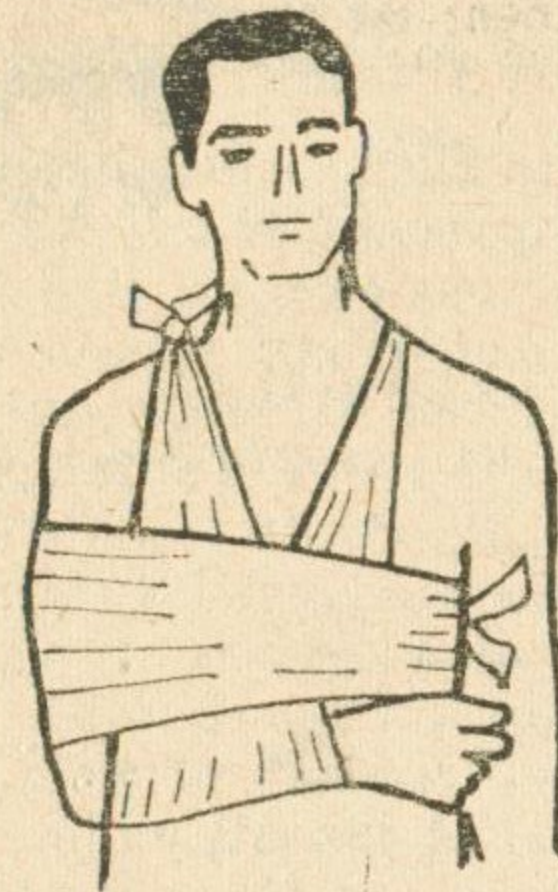


Fig. 112. Imobilizarea membrului superior de cușca toracică.

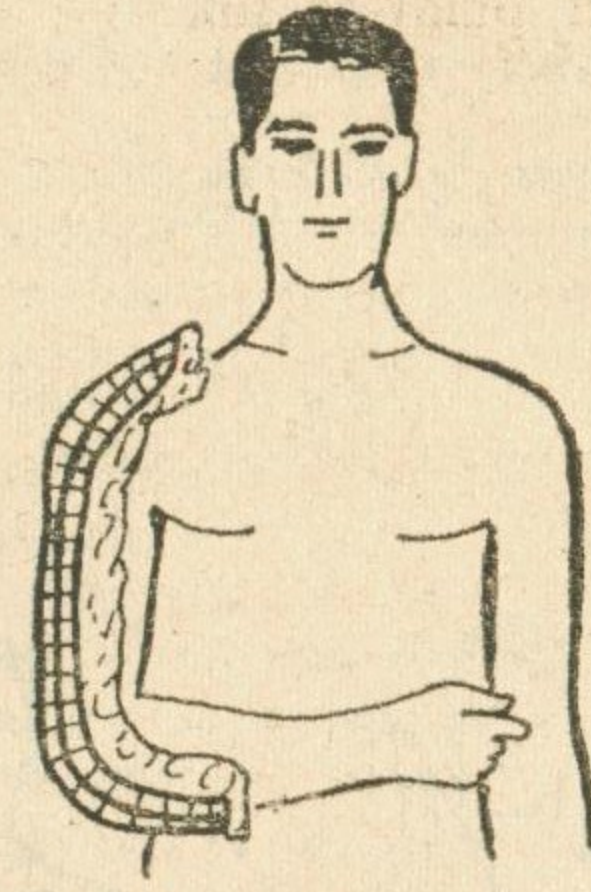


Fig. 113. Imobilizarea fracturii de braț cu atele de sîrmă îndoită.

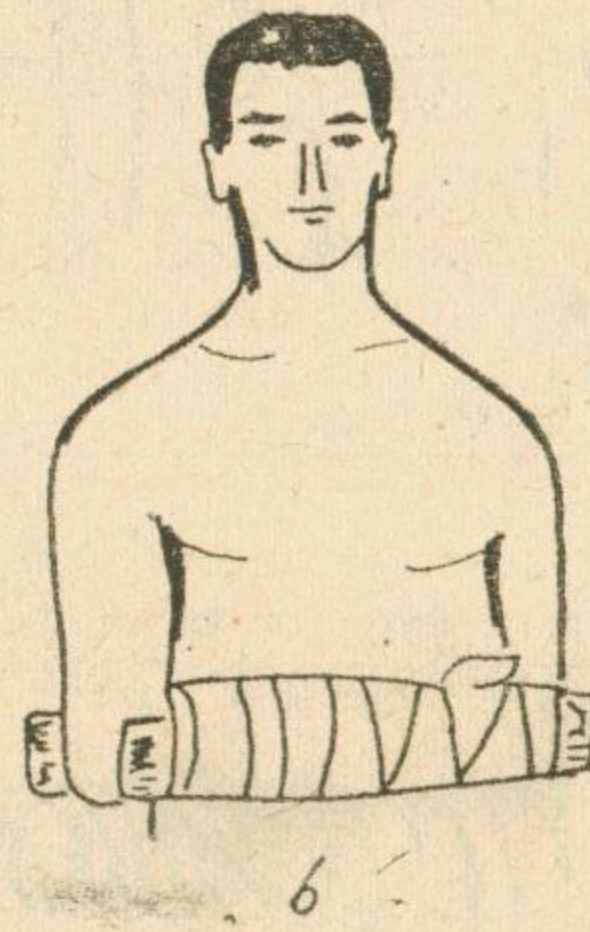
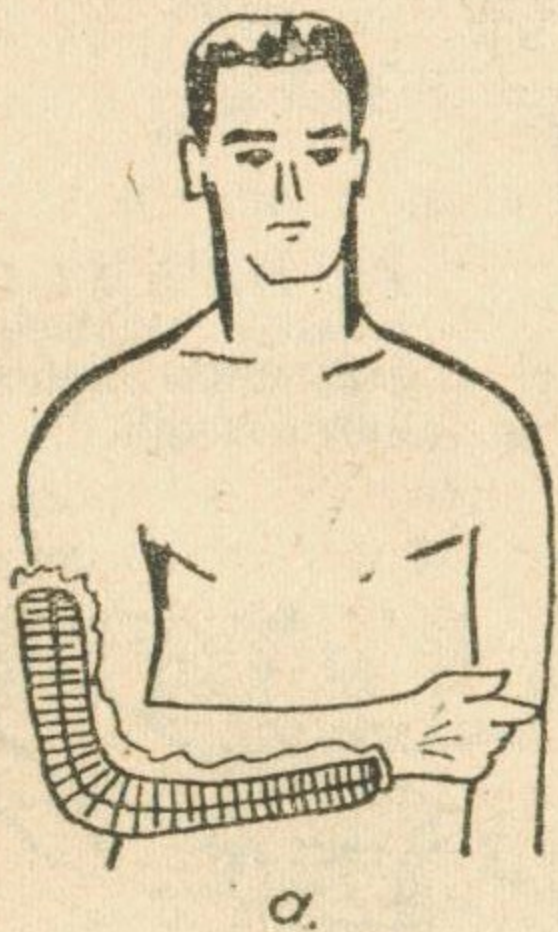


Fig. 114. Imobilizarea fracturii situate în apropierea cotului: a — cu ajutorul unei atele de sîrmă îndoită în formă de L; b — cu ajutorul două atele din lemn.

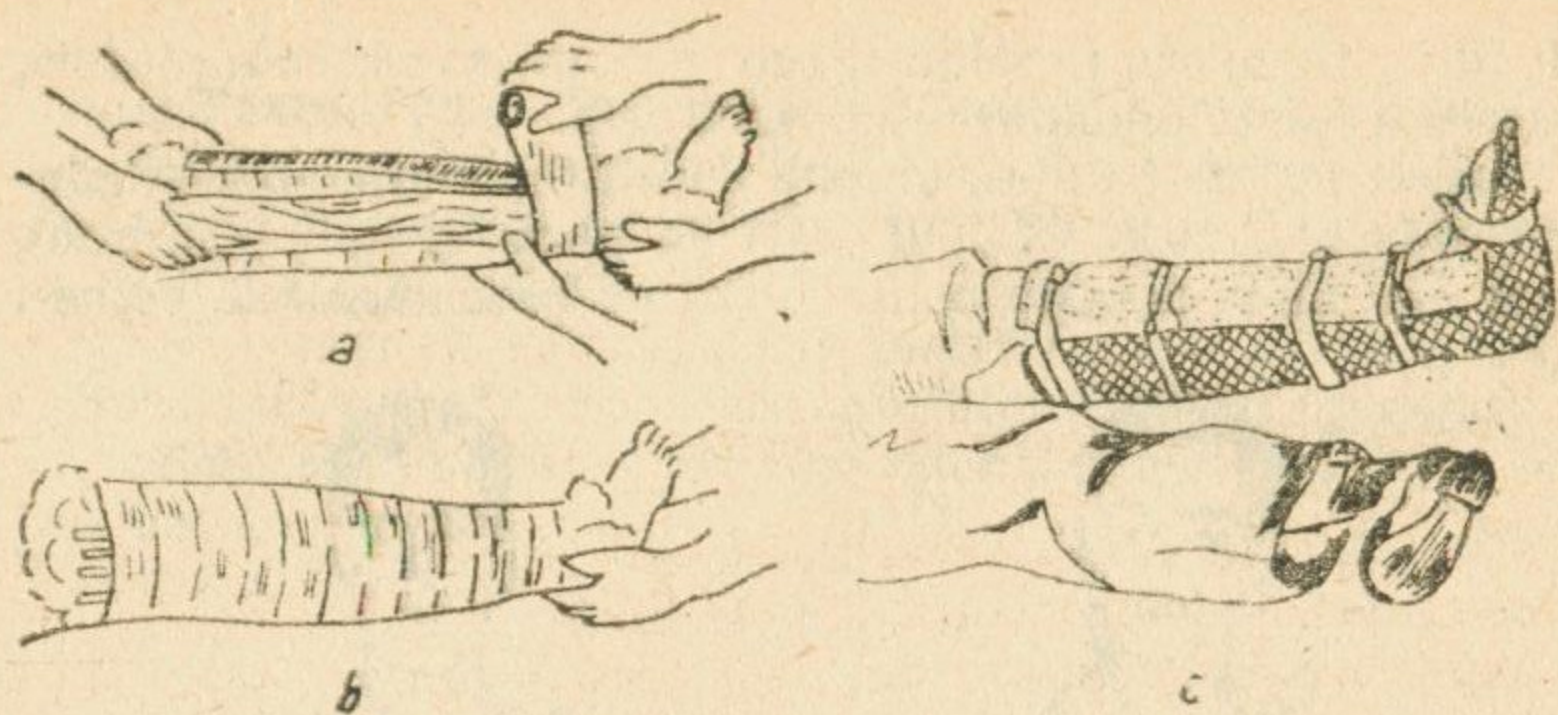


Fig. 115. Immobilizarea oaselor gambei:

a, b - cu mijloace improvizate; c - cu atelă specială (Kramer).

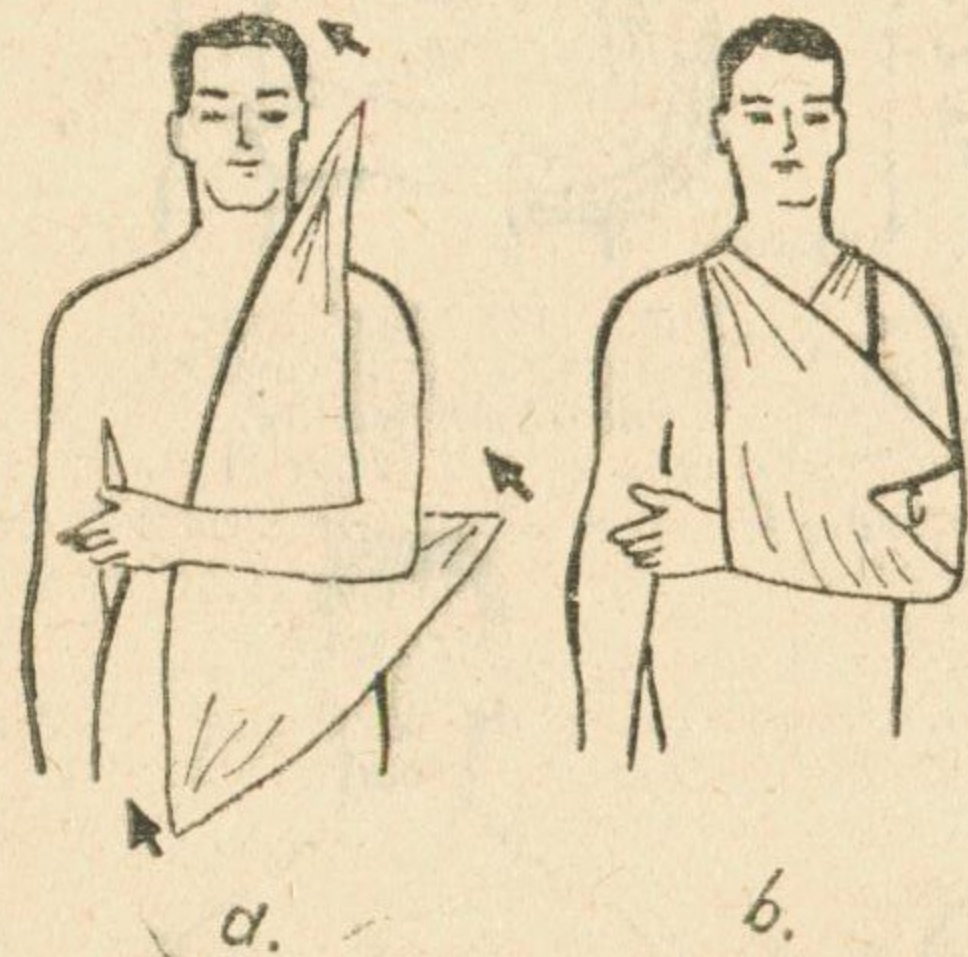


Fig. 116. a și b. Immobilizarea fracturii la braț, prin aplicarea unei simple eșarfe.



Fig. 117. Immobilizarea fracturii oaselor mâinii.

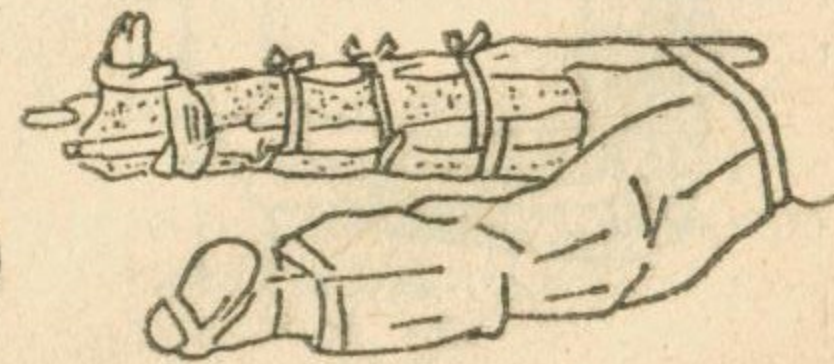


Fig. 118. Immobilizarea osului coapsei.

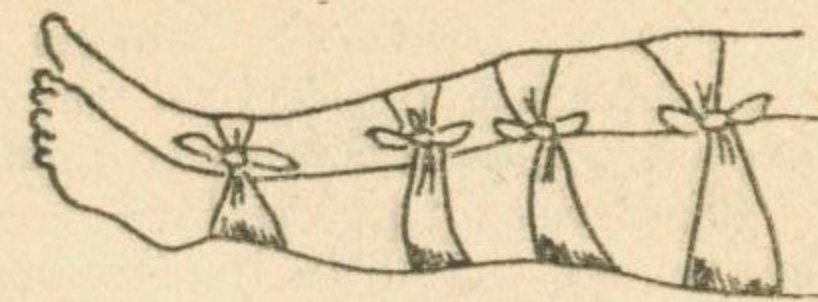


Fig. 119. Immobilizarea piciorului fracturat de cel sănătos.

### Procedee și mijloace de transport în caz de fracturi

Transportul răniților se efectuează cu ajutorul brancardei (specială sau improvizată cu posibilități locale), compusă din două bare metalice sau din lemn dispuse paralel și de altele două dispuse transversal, care împreună formează un cadru dreptunghiular fix sau demontabil (fig. 120).

Brancaradele sînt metalice, din lemn și pînză, unele fiind demontabile sau pliante, iar altele fixe.

În funcție de regiunea lezată, răniții se așază pe brancardă (targă) în vederea transportului, după cum urmează:

- cei cu fracturi în zona abdominală, pe spate, cu picioarele flectate (îndoite din genunchi);
- cei cu fracturi în zona toracală, în poziție semișezînd, avînd sub spate o manta (palton, foaie de cort etc.);

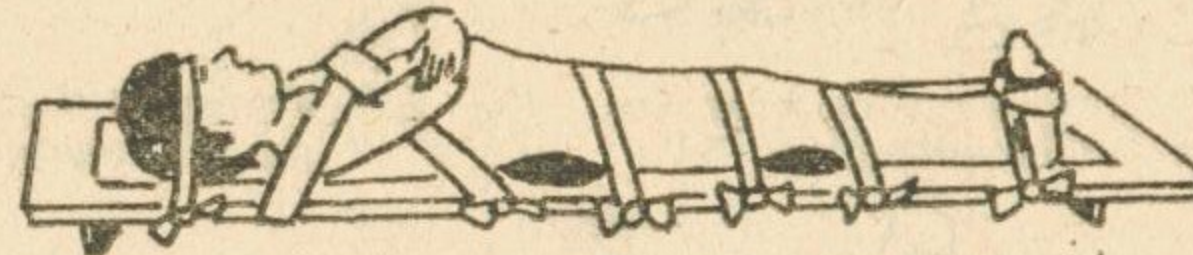


Fig. 120. Așzarea și fixarea rănitului cu coloana vertebrală fracturată pe un plan dur (scindură).

- cei cu fracturi la membrele inferioare, cu fața în sus, iar sub piciorul fracturat se așază întins mantaua, paltonul sau alte obiecte mari;

- cei cu fracturi la membrele superioare și care nu pot fi transportați pe propriile picioare, li se fixează membrul respectiv de torace, folosind o eșarfă pe după git (fig. 121);

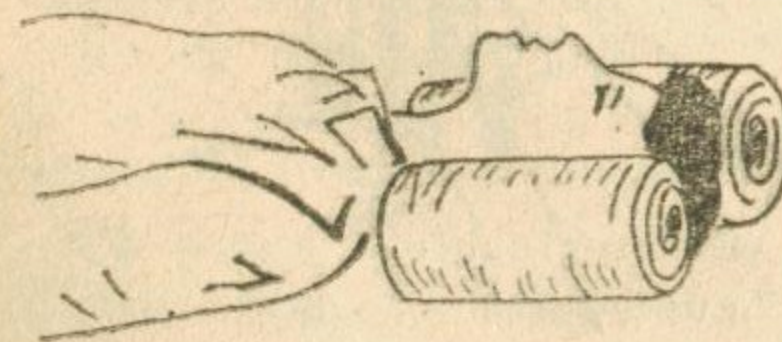


Fig. 121. Immobilizarea capului și a gitului în fractura coloanei vertebrale.

— cei cu fracturi la coloana vertebrală, cu brancarda, pe care se așază o scîndură sau alt obiect tare de care sînt imobilizați, pentru a evita mișcările acestora.

Așezarea pe targă se face cu multă grijă, iar transportul se efectuează astfel încît deplasarea să nu producă mișcări bruște și dezechilibrări, care ar putea agrava starea de sănătate a rănitului. De reținut că indiferent de terenul pe care se deplasează brancardierii (înclinat, accidental, cu obstacole etc.) brancarda trebuie să aibă întotdeauna orizontalitate

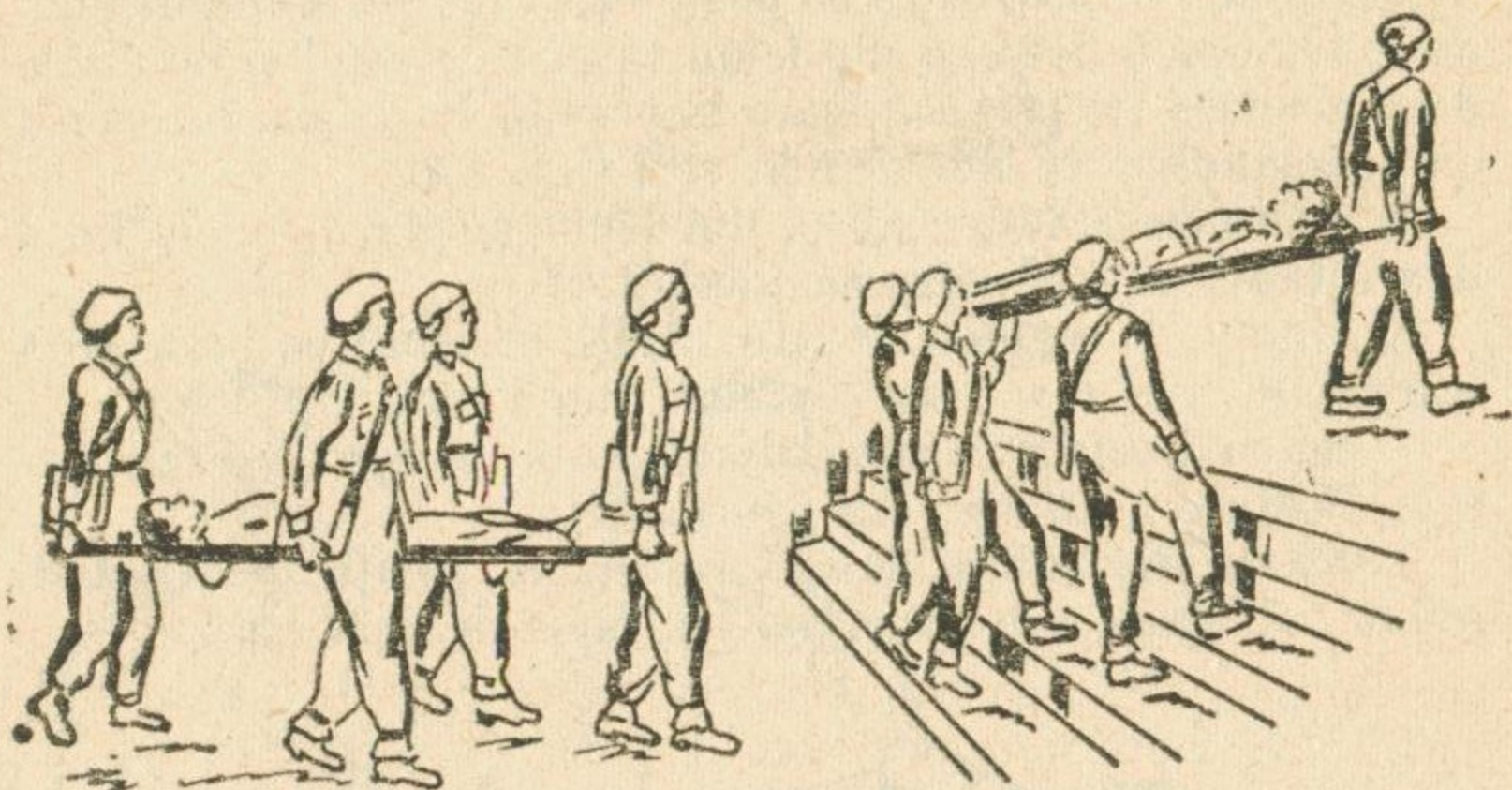


Fig. 122. Transportul cu brancarda pe loc orizontal.

Fig. 123. Transportul cu brancarda la urcare.

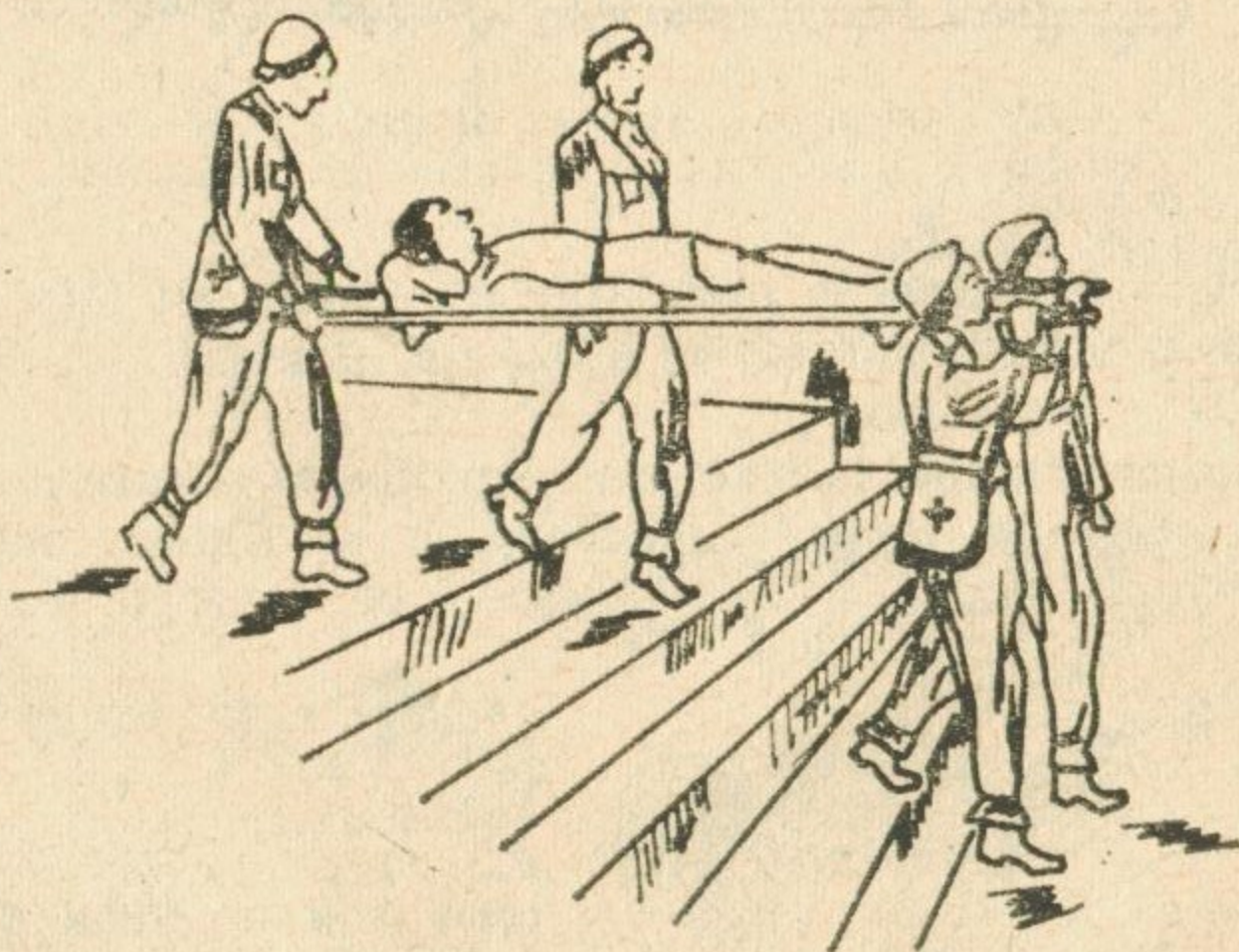


Fig. 124. Transportul cu brancarda la coborire.

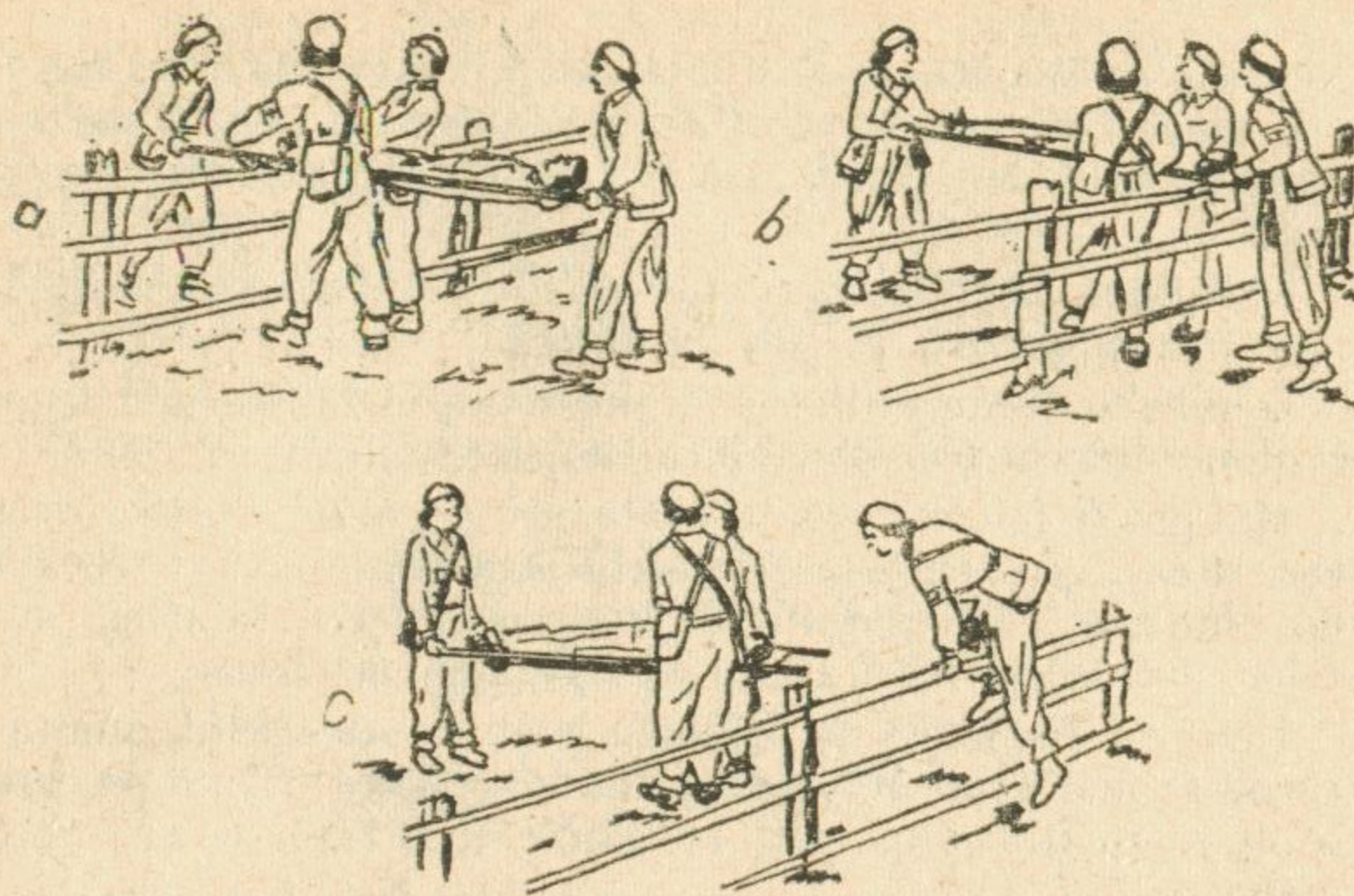


Fig. 125. Trecerea brancardei peste un obstacol (gard).

Pe loc drept, rănitul se transportă cu picioarele înainte. Fac excepții răniții cu hemoragii mari, fracturi la coloana vertebrală, plăgi abdominale și toracice profunde care sînt așezați cu capul înainte pentru a putea fi supravegheați de brancardier (fig. 122).

La urcuș, rănitul se așază cu capul înainte (fig. 123), iar la coborire cu picioarele înainte (fig. 124). Dacă are leziuni la membrele inferioare transportul la urcare se face cu picioarele înainte, iar la coborire cu capul înainte.

Peste un obstacol (gard, șanț), brancardierii unu și trei predau minerele brancardei, brancardierilor patru și doi și preiau pe cele ale brancardierului doi. Aceștia trec obstacolul și iau din nou minerele brancardei (fig. 125 a, b, c.).

#### Transportul răniților cu mijloace improvizate

Pot fi situații cînd nu dispunem de brancardele necesare pentru a transporta sau a scoate răniții din adăposturile blocate. De asemenea, în excursii și drumeții, cu toate măsurile luate de prevenire, unii din participanți se pot accidenta. În aceste cazuri vom fi nevoiți să folosim mijloace improvizate, în funcție de materialele ce le avem la îndemînă.

Cel mai simplu mijloc improvizat este brancarda formată din doi drugi de lemn sau metal și o pătură (foaie de cort).

Aceasta se împătorește în trei, se prind capetele cu copci sau cu ace de siguranță (trei sau patru de fiecare parte), apoi se introduc drugii în marginile spațiului creat prin îndoire.

Greutatea corpului rănitului (accidentatului) contribuie la menținerea păturii în poziția fixată.

O astfel de brancardă se mai poate improviza din doi drugi și două flanele (cămăși, bluze, haine etc.).

Mai pot fi folosite scinduri late, uși sau scări scurte peste care se așază o pătură. Asemenea mijloace improvizate creează un plan rigid, necesar îndeosebi transportului răniților sau celor accidentați cu fracturi ale coloanei vertebrale.

Dacă nu dispunem de drugi de lemn sau de metal, o brancardă se mai poate improviza dintr-o singură pătură pe care se așază rănitul, după care marginile ei se răsuceșc și se înăuntră.

Drept brancardă improvizată mai poate fi folosit un scaun cu spătar (fig. 126).



Fig. 126. Transportul pe scaun.

Pentru scoaterea răniților din adăposturile blocate sau de sub dărîmături unde nu se poate pătrunde cu targa (brancarda) se folosesc o serie de mijloace improvizate, în funcție de natură căilor de acces, locul și caracterul leziunilor răniților, distanța pînă la care se efectuează transportul, astfel:

a) Pentru ridicarea și transportul răniților aflați între dărîmăturile zidurilor, în spații înguste în care nu se poate introduce brancarda se folosesc următoarele metode și mijloace improvizate:

— transportul tîriș pe o pătură sau pe un palton de către unul sau doi brancardieri. Se așază rănitul pe o pătură sau pe un palton, care se înfășoară peste coapse, legîndu-se cu o curea. Pentru transport se folosește o eșarfă solidă sau o chingă, legată de pătură sau trecută prin mînele paltonului, trîgîndu-se astfel rănitul prin zonele unde nu este posibilă ridicarea în picioare (tunele, dărîmături etc.);

— transportul tîriș pe o parte prin spații înguste (fig. 127). Tînarul se întinde lîngă rănit și, așezîndu-l pe piciorul său,



Fig. 127. Tîrirea pe o parte.

îi susține capul cu pieptul, urmînd a se tîri pe o parte. Pentru aceasta se folosește de piciorul și mîna liberă, iar cu cealaltă mîna sprijină rănitul;

— transportul „legat în spate“. Se aplică acolo unde spațiul permite (fig. 128). Tînarul brancardier leagă bine mîinile rănitului cu o batistă, cordon etc. și, introducînd capul între brațele rănitului astfel legate, îl fixează pe spate pentru transport.

Metodele descrise mai sus pot fi folosite pentru transportul tuturor categoriilor de răniri, cu excepția fracturilor membrilor inferioare și mai ales a fracturilor coloanei vertebrale, unde se aplică metoda tîriș pe scîndură, pe foi de tablă sau pe bucăți de placaj, asemănătoare tîriș cu pătura sau cu paltonul.



Fig. 128. Transportul „legat în spate“.

b) Pentru salvarea răniților din spații în care nu se poate introduce brancarda, dar în care cei care acordă primul ajutor pot intra în picioare, se folosesc următoarele metode:

— metoda „sprijinit de subsuoară” când rănitul se poate deplasa singur, fiind sprijinit în timpul mersului numai de un ajutor. În acest caz rănitul își așază brațul sănătos pe umărul tinărului, iar acesta îl apucă de mină și de mijloc, ajutându-l astfel la deplasare;

— metoda „pe brațe”. Tinărul brancardier se lasă într-un genunchi și ridică rănitul, apucându-l cu o mână pe sub șolduri, iar cu cealaltă mână după umeri; rănitul trece miinile în jurul gîtului tinărului;

— metoda „în spate”. Brancardierul se lasă într-un genunchi cu spatele spre rănit, îl ridică, cuprinzîndu-l cu miinile de șolduri și astfel îl transportă ca pe o raniță (fig. 129);

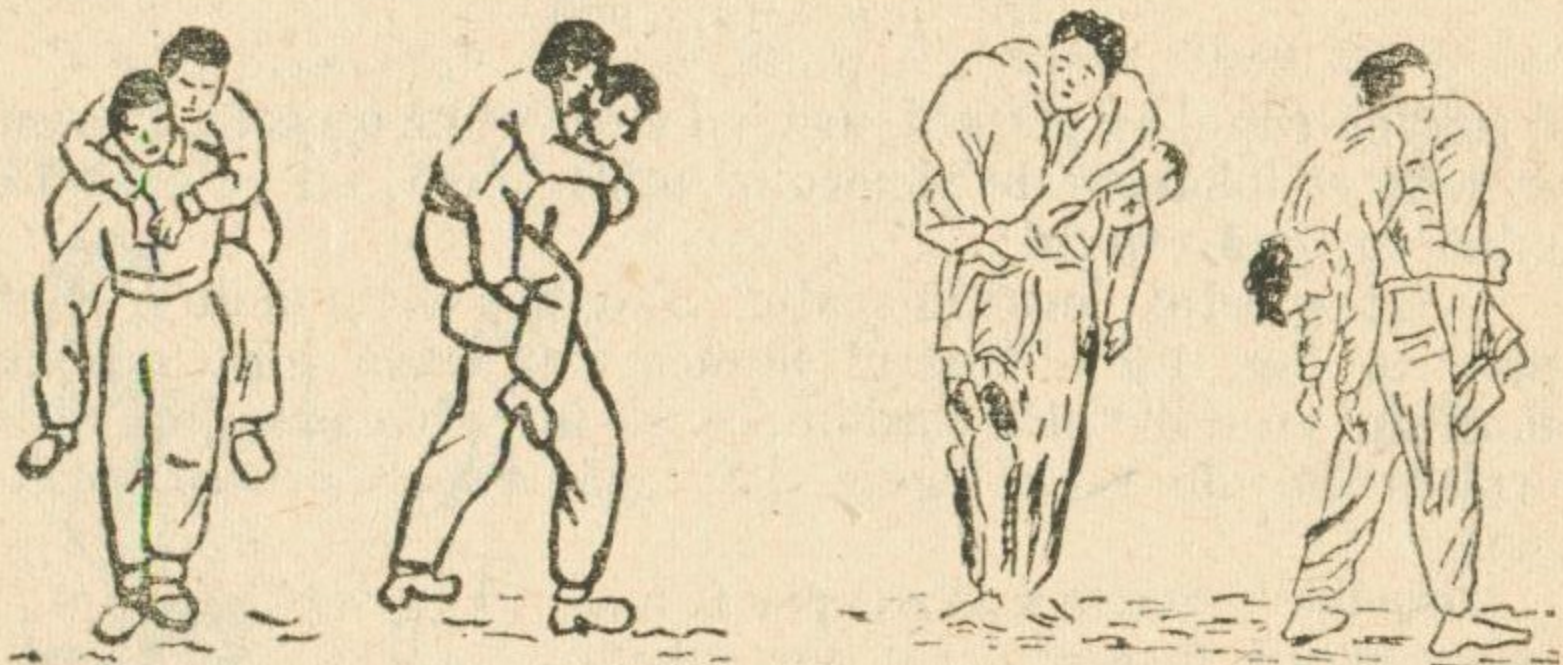


Fig. 129. Transportul „în spate”. Fig. 130. Transportul „pe umăr”.

— metoda „pe umăr”. Tinărul brancardier se apleacă, ridică rănitul pe umărul drept, cu fața în jos, capul rănitului sprijinindu-se pe spatele tinărului. Acesta apucă rănitul cu mîna dreaptă, ținîndu-l de picioare (fig. 130). Se folosește în cazul transportului răniților care și-au pierdut cunoștința.

— metoda „scaunului” din două mîini, cînd transportul rănitului se face de către doi tineri brancardieri. Aceștia așezați față în față, de o parte și de alta a rănitului, se apleacă apucîndu-l de haină. Cu cealaltă mîna trecută pe sub genunchii rănitului, cei doi tineri realizează un alt punct de susținere. Deplasarea se face cu pași mărunți;

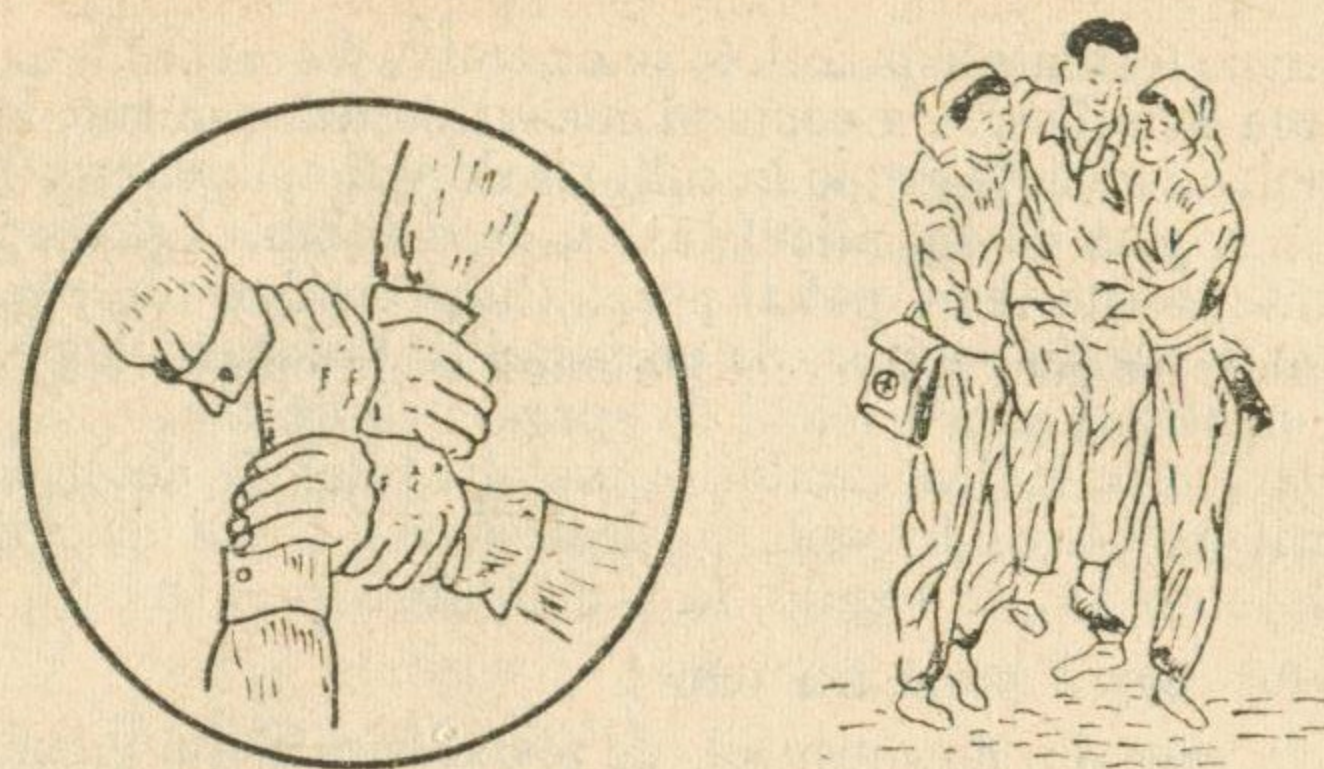


Fig. 131. Transportul „pe scaun din 4 mîini” (în medalion: scaunul din 4 mîini — lacătul).

— metoda „scaunului” din patru mîini (fig. 131).

Transportul răniților (accidentaților) și al intoxicaților în timp util la unitățile spitalicești reprezintă o acțiune tot atît de importantă ca și cea de acordare a primului ajutor.

## Capitolul 8

### INDICAȚII METODICE

Educația sanitară și pregătirea pentru apărarea civilă este o categorie importantă de pregătire a tineretului pentru apărarea patriei și are ca scop însușirea unor cunoștințe de educație sanitară și de pregătire pentru apărarea civilă, precum și formarea deprinderilor specifice privind igiena, acordarea primului ajutor sanitar în cazul rănirii, salvarea și transportul accidentaților etc.

Metoda principală care se folosește în educația sanitară și pregătirea pentru apărarea civilă este cea expozitiv-demonstrativă, iar procedeul de bază cel mai frecvent folosit și cel mai eficient, este ședința practică, procedeul lucrului în cadrul atelierelor, folosind materialele adecvate ședinței și scopurilor stabilite.

Temele (ședințele practice) se execută, de regulă, sub conducerea nemijlocită a comandantului de detașament, ajutat de comandanții de grupe în calitate de șefi de ateliere. După caz, în raport de specificul temei, de conținutul și scopurile stabilite, unele teme pot fi pregătite și conduse de personal sanitar și mediu sanitar, de profesori de fizică, biologie, chimie, de ofițeri și tehnicieni de apărare civilă etc.

Activitatea instructorului (comandantului de detașament) pentru pregătirea în vederea desfășurării temei de apărare civilă se referă, de regulă, la următoarele probleme:

#### a) Pe timpul pregătirii temei

— extrage din documentele de planificare și din programul de pregătire subiectul temei și problemele de învățat;

— studiază și își însușește materialul bibliografic, stabilește locul de desfășurare și materialele necesare desfășurării temei;

— întocmește planul conspect (schița, schema), stabilește numărul de ateliere și șefii acestora; asigură baza materială și didactică cu sprijinul directorului școlii și cabinetului medical, iar după caz și al organizațiilor de cruce roșie și organelor de apărare civilă;

— pregătește șefii de ateliere în vederea desfășurării temei (după caz).

#### b) Pe timpul desfășurării temei

— verifică prezența și asigurarea materială;

— verifică cunoștințele anterioare (după caz);

— anunță subiectul, scopul și problemele de învățat;

— expune și demonstrează fondul de cunoștințe noi, repartizează tinerii pe ateliere și conduce (coordonează) activitatea acestora (la ședințele practice);

— formulează concluzii și învățăminte în legătură cu modul cum s-a desfășurat ședința, dând unele indicații în legătură cu tema următoare.

În scopul realizării unor ședințe de pregătire atractive și interesante, este indicat ca instructorul (comandantul de detașament) să folosească conspectul, în principiu, pentru urmărirea succesiunii problemelor de învățat și pentru citirea unor definiții sau calcule. Este greșit și neeficient ca instructorul să citească planul conspect sau textul temei din manual în fața tinerilor.

Expunerea trebuie să fie liberă, cu o tonalitate adecvată, limbajul folosit să fie clar, expresiv, accesibil participanților,

materialul intuitiv să fie prezentat succesiv și operativ în raport de stadiul sau momentul stabilit pentru fiecare problemă sau demonstrație.

Când se organizează ateliere, instructorul trebuie să urmărească cu atenție ca fiecare participant să lucreze practic cu materialele, să intervină după caz pentru a corecta unele mișcări sau acțiuni, dând explicațiile și indicațiile necesare.

Ținuta instructorului, poziția, gesticulația, modul de abordare a problemelor, grija ca fiecare participant să se integreze în cerințele didactice ale educației sanitare și pregătirii pentru apărarea civilă sînt elemente esențiale pentru realizarea scopului propus, a eficienței pregătirii, a disciplinei și ordinii pe timpul desfășurării acesteia.

În continuare se dau unele variante de planuri conspecte pentru pregătirea și desfășurarea unor ședințe de educație sanitară și pregătire pentru apărarea civilă, cu precizarea că acestea pot fi îmbunătățite în raport de experiența, de posibilitățile locale etc.

APROB  
COMANDANTUL CENTRULUI DE PREGĂTIRE  
(semnătura)

#### PLAN CONSPECT (o variantă)

#### TEMA: PLĂGILE (RĂNILE) ACCIDENTALE. PRIMUL AJUTOR ȘI AUTOAJUTORUL SANITAR ÎN RĂNI

Scop: Însușirea de către tineri a cunoștințelor de specialitate; inițierea în acordarea primului ajutor sanitar în răni.

Durata: 1 oră.

Probleme de învățat și repartitia timpului

1. Definiția și clasificarea rănilor = 10'

2. Primul ajutor și autoajutorul sanitar în caz de rănire. Curățarea rănii. Fixarea pansamentului = 40'.

Bibliografie: Manualul de pregătire a tineretului pentru apărarea patriei în ciclul I de instruire (pionieri și școlari) pag. 258.

#### Desfășurarea ședinței

Prima problemă de învățat: Definiția și clasificarea rănilor.

a) Plăgile (rănile) sînt leziuni ale pielii, însoțite sau nu, de atingerea țesuturilor profunde (mușchi, vase, nervi, oase).

Cele mai frecvente situații în care se pot produce rănirile sînt:

**În viața cotidiană** — accidente de muncă și de circulație, alunecări și căderi pe timp de iarnă și de ploaie, tăieri cu obiecte tăioase în activitatea de gospodărie și în alte împrejurări; lovirea cu sau de obiecte rigide etc. Mușcăturile, zgîrieturile sau înțepăturile de către animale sau insecte produc de asemenea răni;  
— în cazul calamităților naturale (inundații, cutremure de pământ) și catastrofelor;

**Pe timp de război** — ca urmare a bombardamentelor aeriene și ducerii unor acțiuni de luptă pentru apărarea localităților.

**b) Clasificarea rănilor:**

— **grave** — sînt cele întinse, profunde care necesită cusături; cele cu corpi străini (pământ, resturi textile etc.).

— **ușoare (simple)** — micile tăieturi, julituri, înțepături care nu depășesc profunzimea pielii.

Plăgile (rănilor) sînt expuse infecției, prin microbii ce ajung în acestea odată cu agentul vulnerant. Dacă nu se iau măsuri de dezinfectie și de tratare a rănilor, acestea dau complicații (gangrenă). De aceea primul ajutor trebuie acordat în cel mult 6 ore de la producerea rănilor.

**A doua problemă de învățat: Primul ajutor și autoajutorul sanitar în caz de rănire. Curățirea rănilor. Fixarea pansamentului.**

— **primul ajutor sanitar** — îngrijirea urgentă a unui rănit (accidentat), pe locul unde s-a produs accidentul;

— **autoajutorul sanitar** — autoîngrijire, în caz de rănire, cînd în apropiere nu sînt echipe sanitare.

**Reguli de respectat la acordarea primului ajutor sanitar:**

— se îndepărtează persoanele din jur;

— se examinează rănitul, timp în care este îmbărbătat, evitîndu-se agravarea stării de sănătate;

— curățirea rănilor după ce rănitul a fost examinat și s-a stabilit felul rănilor;

— se îndepărtează de pe rană, folosind penseta sau direct mîna (dezinfectate), așchiile de lemn, resturile textile etc. fără a mobiliza cheagurile de sînge;

— se dezinfectează rana, folosind apă oxigenată, soluție de rivanol, tinctură de iod și altele;

— curățirea (dezinfectarea) se execută de la centru către extremități, folosindu-se compresii sterile din tifon (tampoane), apoi se șterge ușor pielea din jurul rănilor cu tinctură de iod, alcool etc.

**Pansarea rănilor (fixarea pansamentului) constă din:**

— aplicarea unui strat subțire de praf de sulfamidă pe rană (alt dezinfectant, unguent);

— așezarea pe rană a unei comprese sterile;

— aplicarea unui strat de vată peste compresa sterilă;

— înfășurarea (fixarea pansamentului) peste stratul de vată în raport de regiunea (membre, trunchi, cap) afectată, folosind procedeele descrise în manual.

**Organizarea și conducerea ședinței**

Nr. crt.	Atelierul, problema de învățat și repartiția timpului	Cine conduce	Asigurarea materială	Indicații metodice
1	<b>Atelierul nr. 1</b> Definiția și clasificarea rănilor 10 minute	Comandantul de detașament sau un cadru medical (mediu sanitar)	Planșă de apărare civilă — „Primul ajutor în răni”.	Se execută cu întreg detașamentul în sala de clasă sau în teren (de sport, curtea școlii).
2	<b>Atelierul nr. 2</b> Primul ajutor sanitar în caz de rănire prin tăieturi, mușcăături, înțepături 20 minute	Cadru medical (mediu sanitar) sau tehnician de apărare civilă (comandant de grupă din rîndul tinerilor)	Geantă sanitară existentă în dotarea formațiilor de apărare civilă (grupe de cruce roșie). Planșă de apărare civilă — „Primul ajutor în răni”.	Se execută practic cu 1/2 din detașamentul asigurîndu-se condiții ca toți tinerii să lucreze 2 câte 2 la pansarea degetului, palmei, antebraț și cotul mîinii. După 20 minute se trece la atelierul nr. 3.
3	<b>Atelierul nr. 3</b> Primul ajutor sanitar în rănire în condiții de apărare civilă (bombardament din aer, lupta în localitate, calamitate naturală și catastrofă) 20 minute	Cadru medical (mediu sanitar) sau tehnician de apărare civilă (comandant de grupă din rîndul tinerilor).	Geantă sanitară existentă în dotarea formațiilor de apărare civilă (grupe de cruce roșie). Planșă de apărare civilă — „Primul ajutor în răni”.	Se procedează ca la atelierul nr. 2, cu deosebirea că pansarea se execută la coapsă, genunchi, gambă, laba piciorului, gleznă, cap și trunchi. După 20 minute, se trece la atelierul nr. 2.

COMANDANTUL DETAȘAMENTULUI

.....  
(semnătura)

**PLAN CONSPECT**  
(o variantă)

**TEMA: FRACTURILE. PRIMUL AJUTOR SANITAR  
ÎN FRACTURI**

**Scopul:** Însușirea de către tineri a cunoștințelor de specialitate; inițierea în acordarea primului ajutor în caz de fracturi.

**Durata:** 1 oră.

**Probleme de învățat și repartitia timpului**

1. Definiția și clasificarea fracturilor = 10'

2. Primul ajutor în fracturi = 20'

3. Transportul răniților în caz de fracturi = 20'.

**Bibliografie:** Manualul de pregătire a tineretului pentru apărarea patriei în ciclul I de instruire (pionieri și școlari) pag. 273.

**Desfășurarea ședinței**

Prima problemă de învățat: **Definiția și clasificarea fracturilor.**

a) Sub denumirea de fractură, se înțelege o întrerupere în continuitatea unui os, asupra căruia a acționat o forță mecanică externă.

Cele mai frecvente situații în care se pot produce fracturi sînt:  
— în viața cotidiană — căzături, alunecări, accidente de circulație, accidente (explozii industriale), prăbușiri de clădiri, nerespectarea unor reguli de protecția muncii, abaterea de la regulile de drumetie, excursii etc.;

— pe timpul calamităților naturale (cutremure de pămînt, inundații) sau catastrofelor;

— pe timp de război, în cazul atacului din aer (distrugerea sau avarierea adăposturilor unde se află oameni, lovirea directă de către schije, proiectarea oamenilor de obiecte tari în cazul unei de șoc rezultată din explozia armei nucleare etc.); în cazul luptelor terestre în localități (schije, gloanțe etc.).

**b) Clasificarea fracturilor**

Semnele caracteristice ale unei fracturi sînt:

— durere violentă, însoțită uneori de o trosnitură;  
— imposibilitatea folosirii membrului fracturat și deformarea acestuia față de cel sănătos (răsucire, scurtare, umflătură);  
— tumefierea zonei unde s-a produs.

Indiferent de locul producerii fracturile pot fi:

— deschise — comunicarea focarului fracturii (ruptura osului) cu exteriorul printr-o plagă (rană); sîngele se scurge în exterior;  
— sînt mai frecvente în accidentele de circulație sau de muncă, în cazul cutremurelor de pămînt și pe timp de război;

— închise — nu comunică cu exteriorul și este greu de stabilit locul precis unde s-au produs; sîngele se scurge în interior (cavitate); în regiunea respectivă, apar echimoze (vinătăi) și tumefieri — semn caracteristic;

— sînt mai frecvente la membre, torace, abdomen, claviculă, coloană vertebrală și la cap.

A doua problemă de învățat: **Primul ajutor în fracturi.**  
Pentru acordarea primului ajutor se execută:

— recunoașterea fracturii (locul, felul — închisă sau deschisă);  
— îndepărtarea cetățenilor valizi (trecători, colegi) și degajarea rănitului de dărîmături, moloz;

— așezarea accidentatului într-o poziție care să nu agraveze starea de sănătate — interzicerea mișcărilor și liniștirea acestuia prin cuvinte încurajatoare;

— oprirea hemoragiilor (dacă s-au produs) și toaletarea (curățarea, dezinfectarea și pansarea plăgii în cazul fracturilor deschise);

— imobilizarea segmentului (locului) fracturat, folosind atele sau alte mijloace simple.

În cazul fracturilor închise, rănitul (accidentatul) este transportat de urgență la cea mai apropiată unitate medicală.

A treia problemă de învățat: **Transportul răniților în caz de fracturi.**

Se execută cu brancarda specială sau cu mijloace simple confecționate local, descrise în manual.

Funcție de regiunea lezată, răniții se așază pe targă, astfel:

— cei cu fracturi abdominale — pe spate, cu picioarele flectate (îndoite din genunchi);

— cu fracturi toracale — semișezînd, avînd sub spate o manta (palton, haină);

— pentru fracturi la membrele inferioare — culcat pe spate, iar sub piciorul fracturat se așază întins paltonul, haina etc.;

— celor cu fracturi la membrele superioare și care nu se pot deplasa singuri li se fixează membrul fracturat de torace cu o eșarfă;

— în fracturile la coloana vertebrală — pe targă, imobilizați de o scîndură sau alt obiect tare.

La așezarea pe targă și pe timpul transportului se evită mișcările bruște, dezechilibrările păstrîndu-se orizontalitatea.

Mijloacele de transport, metodele și procedeele se stabilesc în raport de locul și gravitatea fracturii.

**Organizarea și conducerea ședinței**

Nr. crt.	Atelierul, problema de învățat și repartitia timpului	Cine conduce	Asigurarea materială	Indicații metodice
1	Atelierul nr. 1 Definiția și clasificarea fracturilor 10 minute	Comandantul de detașament sau un cadru medical (mediu sanitar)	Plangă de apărare civilă — „Primul ajutor în fracturi”	Se execută cu întreg detașamentul în clasă sau în teren (de sport, în curtea școlii)
2	Atelierul nr. 2 Primul ajutor în fracturi 20 minute	Cadru medical (mediu sanitar) sau un tehnician de apărare civilă; comandantul de	Răni-mulaje din material plastic. 10 atele mici (membre superioare) 10 atele mari	Se execută practic cu 1/2 din detașament, în grupuri de cîte 2, șeful de atelier



Nr. crt.	Atelierul, problema de învățat și repartitia timpului	Cine conduce	Asigurarea materială	Indicații metodice
2		grupă din rândul tinerilor	(membre inferioare). 5 feșe tifon 10/8 sau 10/5. 100 gr. vată. Dezinfectanți (apă oxigenată, rivanol, tinctură de iod) 2 planșe	avind grijă ca fiecare tinar să lucreze practic. Materialele se solicită de la cabinetul medical al școlii și de la statul major de apărare civilă de la întreprinderea apropiată. Tinerii pot fi antrenați la confecționarea de materiale simple în cadrul orelor de practică. După 20 minute de trece la atelierul nr. 3
3	Atelierul nr. 3 Transportul răniților în caz de fracturi 20 minute	Cadru medical (mediu sanitar) sau un tehnician de apărare civilă; comandant de grupă din rândul tinerilor.	3 brancarde standard; 3 brancarde confecționate din materiale simple; 1 pătură; 2 scaune cu spătar; 2 scânduri de 2/0,50 m	Se procedează ca la atelierul nr. 2. Pentru transportul cu brancarda, tinerii se organizează în echipe de câte 5 din care unul este șef, iar ceilalți sînt executanți. În raport de asigurarea materială se stabilesc mijloacele și procedeele de transport descrise în manual. După 20 minute se trece la atelierul nr. 2.

COMANDANTUL DETAȘAMENTULUI

.....  
(semnătura)

PARTEA A OPTA  
**EDUCAȚIA RUTIERĂ**

Capitolul 1

**CIRCULAȚIA RUTIERĂ MODERNĂ**

Nevoile vieții au impus oamenilor, din cele mai vechi timpuri, stabilirea și întreținerea de legături între ei, apărînd astfel necesitatea deplasărilor. Cu trecerea vremii, deplasările pietonale și cele cu ajutorul mijloacelor de transport s-au dezvoltat, fapt ce a contribuit la intensificarea circulației și la necesitatea amenajării de drumuri în interiorul localităților și în afara acestora.

Apariția automobilului și dezvoltarea sa continuă a generat o serie de avantaje economice pe linia transportului de mărfuri și de persoane. Într-un timp relativ scurt, automobilul a devenit mijlocul de locomoție tot mai preferat al omului, contribuind într-o măsură mereu sporită la satisfacerea nevoilor de transport.

Ritmul deosebit de rapid atins în domeniul construirii și perfecționării tipurilor de autovehicule a impus dezvoltarea rețelei rutiere, acest lucru realizîndu-se atît prin construcții de drumuri noi, cît și prin modernizarea celor vechi.

În decursul ultimilor ani, circulația rutieră a cunoscut în țara noastră progrese însemnate, ca urmare a realizării unei industrii naționale de autovehicule de toate tipurile și a ridicării necontenite a nivelului de trai al oamenilor muncii.

Pentru ca vehiculele și pietonii să se deplaseze pe drumurile publice în deplină siguranță, se întreprind numeroase măsuri care au ca scop organizarea și modernizarea în cît mai bune condiții a traficului rutier, stabilirea unor norme unice de circulație pentru pietoni, pasageri și conducători de vehicule.

Un rol deosebit în reglementarea și dirijarea traficului rutier îl au agenții de circulație. Aceștia folosesc în activita-

tea lor mijloace tehnice moderne din care fac parte, printre altele, aparatele radar, cu ajutorul cărora se stabilește viteza de deplasare a autovehiculelor, aparate de radio emisie-recepție, sirene, lămpi de prioritate cu lumini intermitente, amplificatoare de voce, în ultimul timp începând a fi introdus sistemul dirijării circulației cu ajutorul televiziunii. În zilele și în zonele cu o mare afluență de automobile, agenții de circulație folosesc elicoptere dotate cu aparatură de specialitate, cu care realizează într-un timp scurt supravegherea traficului pe o rețea intensă de căi rutiere, având posibilitatea să intervină operativ pentru dirijarea circulației în anumite zone.

Reglementarea circulației se realizează și cu ajutorul indicatoarelor rutiere, marcajelor, semafoarelor electrice automate și a altor mijloace, care sînt perfecționate permanent în raport de cerințele mereu crescînde ale traficului rutier.

Cunoașterea și respectarea semnalelor agenților de circulație, a semafoarelor electrice, a semnificației indicatoarelor rutiere și marcajelor constituie o obligație importantă a fiecărei persoane care folosește drumul public, în calitate de conducător auto, pieton, biciclist sau pasager, pentru că, în condițiile actuale, cînd circulația rutieră cunoaște o permanentă dezvoltare ca urmare a creșterii neîntrerupte a numărului de autovehicule și a folosirii lor tot mai intense, un pas greșit ori un moment de neatenție duce de multe ori la consecințe dintre cele mai grave.

Automobilul a fost creat de om pentru a-i ușura deplasările de la un loc la altul, ajutîndu-l să străbată mai repede distanțele, să circule mai comod, să cunoască locuri și oameni noi, oferindu-i astfel numeroase satisfacții. Din păcate, automobilul a adus și necazuri, care de multe ori se numesc accidente, de pe urma cărora mulți își pierd viața, iar alții sînt grav răniți.

În realitate, însă, nu autovehiculul trebuie considerat „vinovat” de „relele” ce se produc în circulație. Vinovați sînt oamenii care nu țin cont de normele rutiere. Accidentele sînt urmările comportării ușurate a unor pietoni, conducători de vehicule sau pasageri. Iată cum ajung unii oameni să plătească tributul propriei lor comportări. Pierderile de viați și pagubele materiale în accidentele de circulație ne obligă să nu privim cu ușurință comportarea noastră în circulație, să avem mereu grijă să nu ne abatem de la regulile de deplasare pe drumurile publice.

De atitudinea omului de la volan, a biciclistului, căruțașului, a pietonului sau a pasagerului depinde creșterea sau scăderea pericolului accidentelor în circulație. Dacă vehiculul este condus respectîndu-se normele legale, dacă pietonul sau pasagerul nu încalcă normele de folosire a drumului public sau a mijloacelor de transport în comun, accidentul de circulație nu poate avea loc.

Între aceste categorii de persoane trebuie să existe relații de respect reciproc, de politețe rutieră, deoarece de fiecare dintre noi depinde buna desfășurare a circulației, după cum din cauza indisciplinei unei singure persoane pot suferi multe altele. Nu o dată, șoferii au ajuns să se izbească de vreun stîlp sau copac pentru a evita lovirea unui pieton care s-a angajat fără a se asigura în traversarea străzii, apărînd brusc în fața mașinii.

Ceea ce se face astăzi în școli pentru educarea și instruirea actualilor pietoni și viitorilor automobiliști este o măsură de mare importanță pentru securitatea rutieră, în general și pentru securitatea personală a tineretului nostru, în special. De aceea, cunoașterea și respectarea regulilor de circulație este datoria fiecărui elev. Să nu uităm că în circulație corigența se numește adeseori accident și nu întotdeauna corigențul rămîne în viață pentru a repeta examenul.

## Capitolul 2

### MONOGRAFIA RUTIERĂ

Este cunoscut că transporturile de mărfuri și de persoane se realizează pe mai multe căi, care se împart — în funcție de mediul folosit — în trei categorii: aeriene, navale și terestre. Din această ultimă categorie, împreună cu căile ferate fac parte și drumurile. Drumul este o cale de comunicație terestră amenajată special deplasării vehiculelor și pietonilor și aflată în administrarea unui organ de stat. În noțiunea de drum sînt cuprinse și străzile, bulevardele din interiorul orașelor, precum și străzile din comune și sate.

Pe teritoriul țării noastre, drumurile sînt împărțite în:  
— **drumuri internaționale**, care sînt drumuri deschise circulației internaționale și asigură legătura cu celelalte state de pe continent;

— **drumuri naționale**, care sînt artere de circulație ce fac legătura între reședințele de județ și principalele localități ale țării;

— **drumuri locale**, din care fac parte drumurile județene, drumurile comunale, străzile și bulevardele.

Cunoașterea rețelei de drumuri și a mijloacelor de transport auto care circulă pe acestea ne ajută, în cazul deplasărilor între localități, la alegerea celor mai scurte și comode itinerarii, ajungînd astfel mai repede și mai bine la destinație.

Pentru realizarea unei circulații ușoare în orașe, este bine să cunoaștem locurile unde sînt amplasate instituțiile de artă și de cultură, cinematografele, casele de cultură, terenurile de sport și marile obiective industriale. În vederea deplasării la aceste obiective trebuie să cunoaștem rețeaua stradală a orașului, precum și principalele mijloace de transport în comun care asigură legătura dintre diferitele zone ale localității și obiectivele mai sus amintite. Avînd aceste cunoștințe ne putem alege ușor mijloacele de transport cele mai potrivite care ne asigură deplasarea în diverse puncte ale orașului într-un timp cît mai scurt.

Cunoașterea arterelor de circulație din apropierea școlii și a domiciliului ne oferă posibilitatea alegerii celor mai scurte și sigure itinerarii de deplasare. În acest sens, vom prefera străzile cu circulație mai puțin intensă, prevăzute cu locuri special amenajate pentru traversarea pietonilor. Vom alege, de asemenea, arterele pe care acționează patrulele școlare de circulație ai căror membri veghează permanent la deplasarea noastră în siguranță. Cunoșcînd împrejurările zonei unde domiciliem și învățăm, vom putea alege ușor locurile de joacă, în așa fel încît să nu fim expuși pericolului accidentării de către autovehicule. Astfel, vom evita practicarea jocurilor pe partea carosabilă a străzii sau în imediata apropiere a acesteia, fapt ce duce de multe ori la producerea unor grave accidente de circulație.

Și în cazul deplasării cu bicicleta este bine să cunoaștem străzile din jurul locuinței, acest lucru ajutîndu-ne la respectarea regulilor de circulație, a semnificației indicatoarelor și marcajelor existente pe aceste artere, deoarece, știind dinainte pe unde urmează să ne deplasăm, atenția noastră nu va fi

sustrasă de căutarea străzilor, concentrîndu-se în întregime mersului în siguranță.

Cei care locuiesc în comune își vor alege itinerarele de deplasare în așa fel ca acestea să ocolească șoselele intens circulate. Cînd șoselele nu pot fi evitate, deplasarea se efectuează numai pe trotuar sau pe potecile laterale.

### Capitolul 3

## CÎND SÎNTEM PIETONI SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ CIRCULĂM SINGURI

Circulația școlărilor — a copiilor în general — se supune aceluiași reguli ca cele care reglementează deplasarea pe drumurile publice a tuturor pietonilor. Potrivit definiției, **pieton este persoana care se deplasează pe jos pe un drum public**, trebuie reținut că pietonul aparține unei categorii distincte de participanți la traficul rutier, categorie căreia legea circulației i-a stabilit obligații precisă, ce trebuie respectate cu strictețe.

Principalele reguli de circulație ce trebuie respectate de către pietoni sînt următoarele:

### Circulația pe trotuar

Trotuarul este o parte a drumului public, construită și rezervată în exclusivitate circulației pietonilor. De aici decurge și obligația legală a pietonilor ca în timpul deplasării să folosească numai trotuarele. Dar nici pe trotuar nu se poate merge oricum. Deplasarea trebuie astfel făcută încît să nu deranjeze pe ceilalți pietoni și, mai ales, să nu-i expună pericolului de a se accidenta. De aceea, este necesar să se meargă, pe cît posibil, pe partea dreaptă a sensului de deplasare și să se evite circulația sau staționarea în grup, pentru a nu obliga ceilalți pietoni să coboare de pe trotuar pe partea carosabilă și astfel să apară în fața autovehiculelor. Înainte de coborîrea de pe trotuar, cînd este necesară traversarea străzii, pietonii trebuie să se asigure că nu se apropie nici un vehicul.

### Traversarea drumurilor publice

În timpul deplasărilor care le fac, pietonii sînt nevoiți adeseori să traverseze anumite străzi sau șosele.

În scopul prevenirii accidentării pietonilor, în timpul traversării străzilor, au fost prevăzute în acest scop locuri special amenajate și semnalizate prin marcaje și indicatoare rutiere. Traversarea prin aceste locuri oferă pietonilor deplină siguranță, întrucît aceștia se bucură de prioritate față de vehicule, ai căror conducători au obligația să reducă viteza și să oprească dacă pe trecere sînt angajați pietoni. Aceasta nu înseamnă că traversarea în aceste locuri se poate face fără o asigurare temeinică; dimpotrivă, și aici, coborîrea de pe trotuar trebuie să fie precedată de asigurarea că nu se apropie vreun autovehicul. Este posibil ca frinele mașinii să se defecteze ori șoferul să nu fie atent și atunci, dacă pietonul nu a luat măsuri de prevedere, accidentul va fi cu greu evitat.

Pe sectoarele de drum unde nu sînt aplicate marcaje și instalate indicatoare care să indice pietonilor locurile de trecere, aceștia au dreptul să traverseze strada numai pe la colțurile ei. În acest caz, traversarea trebuie făcută perpendicular pe axul drumului și numai după ce au fost luate toate măsurile de asigurare, ținînd seama că prin aceste puncte pietonii nu se bucură de prioritate față de autovehicule.

### Circulația în intersecții cu semafoare electrice

Intersecțiile cu circulație intensă sînt prevăzute cu semafoare electrice luminoase, cu ajutorul cărora se dirijează circulația autovehiculelor și traversarea străzii de către pietoni. Culoarea roșie a semaforului interzice traversarea străzii, culoarea verde permite traversarea, iar culoarea galbenă asigură timpul pentru trecerea de pe roșu pe verde sau invers. Trebuie reținut că pe culoarea galbenă traversarea este interzisă putînd continua deplasarea numai autovehiculele și pietonii care au pătruns în intersecție pe culoarea verde.

În cazurile cînd sensurile arterei de circulație sînt despărțite prin insule centrale, pietonii surprinși de lumina galbenă continuă traversarea pînă pe insulă, unde așteaptă lumina de culoare verde a semaforului.

În tot mai multe intersecții trecerea pietonilor este reglementată cu ajutorul semafoarelor electrice cu două lentile

(roșie și verde). Semafoarele cu două culori stabilesc cu precizie momentul în care se poate traversa și cel în care trebuie să se aștepte pe trotuar.

### Circulația pe șosele

Spre deosebire de circulația prin orașe, unde pietonilor le sînt rezervate în exclusivitate trotuarele, șoseaua nu oferă întotdeauna asemenea zone pentru deplasarea acestora.

O primă obligație a pietonului care se deplasează de-a lungul șoselei este aceea de a folosi, atunci cînd există, potecile sau drumurile laterale care mărginesc de o parte și de alta drumul public. Circulînd pe aceste poteci, pietonii se deplasează în deplină siguranță, deoarece rămîn tot timpul în afara traficului de vehicule. Mai sînt însă șosele care nu au astfel de poteci, drumuri laterale sau trotuare. În această situație, pietonii sînt obligați să se deplaseze pe spațiul carosabil, dar numai pe partea stîngă a drumului în sensul de mers și cît mai aproape de margine. În felul acesta pietonul are posibilitatea să vadă autovehiculele care vin din față și să evite accidentarea sa.

### Capitolul 4

#### ROLUL PATRULELOR ȘCOLARE DE CIRCULAȚIE ÎN PREVENIREA ACCIDENTELOR CU VICTIME ÎN RÎNDUL COPILOR

În scopul cunoașterii și respectării regulilor de circulație, prevenirii accidentelor în rîndul școlărilor și formării deprinderilor corecte privind deplasarea pe drumurile publice, cît și din necesitatea de a îndruma și supraveghea elevii în împrejurimile școlilor, precum și pe timpul deplasării lor către și dinspre școală, au fost create patrurile școlare de circulație.

Patrurile școlare de circulație sînt constituite din pionieri și școlari care cunosc temeinic regulile de deplasare pe drumurile publice, au un pronunțat spirit de observație și orientare și se bucură de respect în rîndul colegilor lor.

REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA  
MINISTERUL APĂRĂRII NAȚIONALE  
MARELE STAT MAJOR

ORGANIZAȚIA PIONIERILOR  
CONSILIUL NAȚIONAL

**MANUAL**  
DE PREGĂTIRE A TINERETULUI  
PENTRU APĂRAREA PATRIEI  
ÎN CICLUL I DE ÎNSUȘIRE  
(PIONIERI ȘI ȘCOLARI)

219

BUCUREȘTI — 1978