

CONSTANTIN TĂTARU



# ARTA SUPRAVIEȚUIRII



CONSTANTIN TĂTARU

## *Arta supraviețuirii*

CULEGERE DE TEHNICI DE  
SUPRAVIEȚUIRE

– GHID –



Constantin Tătaru s-a născut în data de 4 martie 1951. Absolvă gimnaziul în Beceni și Balta Tocila, județul Buzău. Este coautor la Brevetul nr. 106078 de invenție „Dispozitiv de injectare fără ac” numit și „Dermojet”, proiectat și realizat la Aeroteh S.A. A primit una din medaliile de aur la cel de-al XXIX-lea Salon Internațional al Invențiilor, Geneva, 2001.

## PREFAȚA AUTORULUI

Cu mulți ani în urmă, prin anul 1967, eram elev la o școală profesională din Prahova.

Într-o zi, un coleg, dl. M. mi-a relatat povestea pe care le-a spus-o în timpul orei de curs profesorul de Tehnologia meseriei, dl. T., de când era stagiar. Povestea are un substrat de înțelepciune valabil și astăzi pentru toată lumea, ca de altfel toate celelalte pe care le veți întâlni pe parcursul acestei lucrări. Citez din memorie:

– Eram stagiar la o mare uzină din P. și din 300 de ingineri câți eram acolo, eu eram cel mai prost. Nu știam nici ce este acela un bailagăr.

Merg într-o zi prin secție și mă opresc lângă un strungar cu care de altfel vorbeam zilnic.

Mai mult mă uitam la el cum lucrează, dar acum stătea și el.

– Ce faci? De ce nu lucrezi? l-am întrebat eu.

– Păi, nu am bailagăre! mi-a răspuns el.

Nu am îndrăznit să-l întreb ce sunt alea bailagăre pentru că nu știam și nici nu voiam ca el să afle acest lucru despre mine.

Merg la șeful de secție și-i spun:

– Domnule inginer șef, strungarul X nu lucrează pentru că nu are bailagăre!

– Să facă și el dintr-o tablă!, mi-a răspuns inginerul șef printre înghițituri pentru că era la masă.

Plec din nou la strungarul X și-i spun:

– Fă și tu dintr-o tablă!

– Da, am să merg pe rampa de materiale să le fac!

Iar eu m-am ținut toată ziua după el să văd cum face baila-gărele, ca să constat la sfârșit cu multă jenă că erau niște bucăți dreptunghiulare de tablă, mici, pentru reglarea cuțitului pe înălțime la axul strungului.

\*

Eu după mulți ani am ajuns la Politehnica din B. Și domnul B., un profesor din facultate presăra fiecare curs cu întâmplări și discuții avute de-a lungul vieții cu diverse personalități cu care a colaborat.

Ne-a spus odată că a fost în Rusia la o mare fabrică de avioane. Ne vorbea despre tehnologia în materie de aviație, dar, mai ales de un proiectant, un mare inginer proiectant rus, care pusese pe planșetă cele mai sofisticate avioane din vremea aceea.

La o discuție prietenească acel inginer rus, nu-i mai știu numele, i-a spus d-lui B. că de 40 de ani proiectează avioane, dar că niciodată nu a avut curajul să zboare cu vreun avion proiectat și construit de el, și, nici nu avea de gând să zboare cu vreunul, cu toate că zilnic, sute, poate mii de oameni călătoreau cu avioanele proiectate de el, la diferite destinații.

\*

După câțiva ani, am ajuns și eu proiectant la o fabrică de motoare de avioane din B.

Fără falsă modestie, cred că am fost un proiectant bun pentru că am făcut sute, poate mii de proiecte aproape 100% cu realizare practică. Lucrau în același timp zeci de oameni după proiectele mele și în afară de mici neconformități nu s-au rebutat și nu am plătit nimic din buzunarul propriu.

Eram proiectant, ideile mele erau puse pe hârtie, apoi alții erau cei care după proiect tocau materialele și făceau produsul finit, iar eu aveam mereu inima cât un purice, până vedeam lucrarea terminată, apoi mă linișteam.

Și uite așa, anii au trecut și eu am ajuns un pensionar pe motive medicale înainte de termen, cu mari probleme de inimă și cu o pensie de mizerie.

\*

Vreau să mai spun că după un proiect bun, toți operatorii care respectă indicațiile și cerințele proiectului pot executa produsul finit fără intervenția practică a proiectantului.

Fiecare meseriaș își însușește din timp anumite tehnici pe care le aplică de câte ori este nevoie cu succes.

Cam în același fel văd și problema ghidului *Arta supraviețuirii*. Autorul prezintă informațiile de tehnica supraviețuirii în așa fel încât să fie înțelese de toți cititorii, indiferent de studii și foarte ușor de pus în practică. Ghidul conține foarte multe informații prețioase de tehnica supraviețuirii care au fost puse în practică de specialiști în cazuri reale.

Sunt și multe idei originale sau preluate din diferite surse, aranjate și sintetizate în așa fel încât să fie ușor de aplicat, de înțeles și de folosit de către oameni obișnuiți, fără pregătire specială, care sunt singuri, în mare dificultate, departe de civilizație dar nu și care au viața în pericol.

*Arta supraviețuirii* – este o lucrare cu conotații umanitare și oferă informații de supraviețuire celor care rămân în viață în urma unui dezastru:

- naufragiu pe mări sau oceane;
- amerizări sau aterizări forțate ale avioanelor;
- rătăcire de grup organizat în excursii;
- răpiri de persoane etc.

Lucrarea mai conține pe lângă tehnici de supraviețuire și reguli de prevenție ale dezastrelor la nivel de individ.

Supraviețuirea celor care merg în excursii organizate cu ghid turistic, cu instructori sau pe cont propriu, care dispun de mijloace de transport cu toate dotările și echipamentele necesare și de ultimă generație nu fac obiectul acestui ghid decât dacă și ei rămân printr-o situație nefericită singuri în sălbăticie, fără echipament, fără materiale de protecție și comunicație.

*Arta supraviețuirii* conține 6 părți și 175 de desene.

1. Prima parte are informații despre pregătirea persoanelor în vederea supraviețuirii.

2. În partea a doua întâlnim tehnici de supraviețuire *în timpul* dezastrelor.

3. Partea a treia conține arta supraviețuirii *după producerea* dezastrelor în natură și în zona urbană/rurală.

4. Și partea a patra oferă informații privind arta supraviețuirii, dar pe zone climatice tot *după dezastre*.

Această parte acoperă toate zonele climatice de pe glob unde se întâlnesc condiții extreme de viață.

5. Partea a cincea conține arta supraviețuirii în zone urbane *după producerea dezastrelor*.

6. Ultima parte, a șasea, se referă la supraviețuirea în alte situații, diferite față de cele prezentate, dar tot *după dezastre* individuale sau de grup. Este un fel de „Fapt divers”.

Desenele reprezintă un plus de informație.

Imaginea valorează cât o mie de cuvinte iar cine o vede nu va putea rămâne în impas când este singur.

\*

Foarte multe persoane din diferite colțuri ale lumii în fiecare zi sunt călători de voie sau de nevoie pe drumuri necunoscute, care traversează mări și țări pentru: interes personal sau de afaceri, interes de serviciu, ca turiști etc. Nu întotdeauna ajung cu bine la destinație. De ce? Pentru că se mai întâmplă accidente neprevăzute și foarte mulți călători se trezesc brusc, dacă au șansa să rămână în viață, în locuri sălbatice, pustiiuri neospitaliere unde sunt primejdii la tot pasul. Astfel de locuri se găsesc pe toate continentele, iar aici te poți confrunta cu:

- lipsa apei, a hranei, a adăpostului;
- cu temperaturi extreme de la  $-50^{\circ}\text{C}$  la  $+50^{\circ}\text{C}$ ;
- dezorientarea – nu știi în ce direcție să te îndrepti pentru a ajunge la civilizație;
- animale sălbatice etc.

Toți sunt nevoiți să lupte din prima clipă pentru viața lor și să ia decizii rapide pentru că numai în câteva ore pot muri de frig, răniți de animale, înecați etc. Mă refer la persoane care nu au dorit să ajungă acolo, dar au ajuns din întâmplare.

Cele mai multe sunt persoane obișnuite, fără pregătire specială și care nu doresc astfel de aventuri riscante:

- au o viață liniștită;
- au profesii lipsite de griji și riscuri;
- unii sunt la diferite școli, alții au afaceri personale și numai la asemenea aventuri nu se gândesc.

Pentru această categorie de persoane s-a născut ideea acestui ghid. Sunt și persoane aventuroase, care iubesc riscul, iar unii s-au înscris în anumite cluburi: de parașutism, de alpinism, ghizi turistici etc., alții au îmbrățișat cariera militară. Toți aceștia au o bună pregătire în domeniul lor de activitate și-mi place să cred că și în domeniul supraviețuirii. M-aș bucura dacă acest ghid ar conține informații de tehnica supraviețuirii prețioase și pentru ei.

Dacă te aventurezi singur, de bunăvoie în sălbăcie ești direct răspunzător de faptele tale. Acest lucru presupune că ai echipamentul necesar și că cunoști tehnici de supraviețuire.

Eu cred că este nevoie ca niște noțiuni generale de tehnica supraviețuirii să fie cunoscute de toată lumea, preventiv, înaintea faptului împlinit pentru că mulți și-ar putea salva viața sau ar supraviețui până ar fi găsiți de echipele de salvare sau serviciile de intervenție.

Fiecare persoană care pleacă la drum lung ar trebui să privească cu multă seriozitate experiența nefericită prin care au trecut alții și să-și ia niște măsuri de prevenție pentru a se putea salva în caz de nevoie.

În dezastre unii mor, alții supraviețuiesc.

De ce unii supraviețuiesc? Simplu! Pentru că au voință. Descurajarea te duce la moarte.

În altă ordine de idei, unii supraviețuiesc pentru că:

- 1) Sunt pregătiți din timp pentru viață.
- 2) Cunosc tehnici esențiale de supraviețuire.

1) PREGĂTIREA. Are un rol deosebit de important. Aici intră:

- pregătirea fizică – importantă pentru rezistența organismului în condiții vitrege;
- pregătirea teoretică – la fel de importantă pentru a nu te trezi în fața faptului împlinit ca „picat din lună”, pentru că tu trebuie să iei niște decizii rapide.

De aceea este bine să știi:

- câteva noțiuni despre viitorul traseu: climă, relief...
- câteva noțiuni sau măsuri de prim ajutor în caz de nevoie;
- cum să-ți întărești psihicul și să-l educi pentru a nu ceda când dai de greu.

În altă ordine de idei:

- Să ai îmbrăcăminte adecvată zonei precum și încălțăminte potrivită;
- Să ai mereu la tine în buzunar:
  - un cuțit – fără care nu poți supraviețui în pustiu;
  - o cremene – pentru aprinderea focului;
  - un ceas cu busolă – să indice ora locală și ora primului meridian Greenwich;
  - un bidon de 1 l pentru apă – cu cordon, pe care să-l poți lua urgent și agăța de gât.
- Să nu neglijezi pregătirea fizică pentru a putea face față eforturilor neprevăzute: înot, alpinism, atletism etc.

## 2) TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE

La acest punct trebuie să știi noțiuni despre:

- orientare;
- găsirea apei;
- procurarea hranei;
- construirea adăpostului etc.

Toate sunt extrem de importante, chiar vitale.

Dacă nu cunoști măcar una din cele de mai sus nu poți trăi.

De exemplu: Pentru procurarea hranei trebuie să cunoști în plus și să ai noțiuni despre pescuit, vânătoare, pus capcane, să cunoști plante și animale comestibile etc. Sau:

- Dacă nu știi să faci focul sau adăpostul vei muri de frig.
- Dacă nu știi să găsești apa vei muri de sete.

Cunoașterea și aplicarea în practică cu succes a metodelor de mai sus te salvează din toate situațiile.

Pe planeta Pământ sunt multe pustii unde au murit oameni pentru că nu au știut cum să supraviețuiască și să ajungă la civilizație, cu toate că erau foarte buni profesioniști în meseria lor.

Din zonele morții (deșert, junglă, mlaștini etc.) se poate ieși.

Mulți au ieșit pentru că au fost disciplinați.

Fără disciplină se pierde controlul situației.

Mulți specialiști au demonstrat practic cum se poate ieși din zonele morții.

– Și tu poți ieși și te poți salva la nevoie, dar trebuie să-ți depășești limitele! Ca să-ți depășești limitele, tu trebuie să știi să supraviețuiești în condiții extreme.

Arta supraviețuirii este știință.

Să fii mereu pregătit pentru condiții extreme!

Când se întâmplă dezastrul se instaurează frica.

Acum este timpul și cazul să fii lucid, mintea să ia numai decizii bune și rapide.

Dacă ești pe o navă aeriană sau maritimă să nu uiți trusa de supraviețuire sau vesta de salvare.

Toate navele au în dotare așa ceva.

Să iei în grabă această trusă pentru că fără ea în mare sau ocean nu vei trăi.

O trusă de supraviețuire pe mare ar trebui să conțină printre altele următoarele lucruri:

- o barcă pneumatică (+ pompa);
- rachete de semnalizare;
- oglinda de semnalizare;
- un alambic solar;
- un bidon cu apă de 2-3 l;
- un harpon de pescuit;
- un cuțit, o vâslă etc.

O trusă de supraviețuire pe uscat conține:

- o oglindă pentru semnalizare;
- felinar, telefon mobil, lupă, brichetă;
- sfoară, nylon pentru adăpost;
- ace pentru pescuit, busolă;
- trusă de prim ajutor + medicamente etc.

Dacă reușești să iei cu tine o trusă de supraviețuire și dacă ești sănătos, te consideri un om norocos, mai ales pe mare.

Este important de precizat faptul că în mediile cele mai grele, ostile, cu pustii fără hrană și apă din belșug trăiesc oameni. Sunt populații nomade care s-au adaptat perfect de-a lungul timpului la astfel de condiții vitrege, de lipsuri, cu temperaturi extreme și care se mulțumesc cu foarte puține lucruri în viață, dar fiind libere, sunt fericite.

Dacă supraviețuiești unui dezastru și reușești să ajungi la astfel de oameni ești salvat.

S-ar putea să fie zone nelocuite pe suprafețe de zeci de mii de km<sup>2</sup> sau să fie locuite, dar să nu-i găsești.

De aceea tu trebuie să știi să supraviețuiești în orice fel de condiții un timp îndelungat.

Au fost situații și cazuri când s-au găsit supraviețuitori după luni de zile pe mare sau pe uscat.

Pentru a supraviețui pe termen nedeterminat trebuie să ai în vedere autosugestia și mintea sau optimismul care sunt factori psihologici și pe care dacă-i stăpânești vei trăi.

Să nu gândești la moarte.

*Arta supraviețuirii* îți poate furniza aceste informații vitale pentru situații de urgență.

Dacă citești *Arta supraviețuirii* relaxat, ca pe o lectură, informațiile rămân undeva acolo în creier stocate și poate multă vreme nici nu mai știi de ele, ai senzația că le-ai uitat.

Dar, vine necazul peste tine și acum este momentul să le scoți din memorie (pentru că informațiile sunt acolo), iar cu ajutorul lor te vei salva.

Toți ar trebui să ajungeți în posesia unui ghid cu sfaturi pentru supraviețuire, dar să-l și citiți.

Supraviețuitorii nu trăiesc în paradis.

După dezastru este iadul pe pământ.

Dacă ai norocul să trăiești și să supraviețuiești unui dezastru, te vei confrunta din primele clipe cu cele mai crunte momente și imagini ale vieții:

- vei vedea oameni morți sau răniți cum nu ai mai văzut până atunci;
- vor fi temperaturi extreme și tu nu ești pregătit pentru ele;
- nu ai cu ce să te speli, nu ai apă nici pentru băut, va fi o mizerie de nedescris;
- nu ai ce să mănânci etc.

Acum trebuie să pui în practică informațiile ghidului pentru că te ajută să trăiești.

Când realizezi ce s-a întâmplat și că ți s-a întâmplat tocmai ție, nu este un motiv să te apuce disperarea.

Să fii fericit că trăiești și că ești teafăr.

Acum este timpul să-ți pui în valoare înțelepciunea:

- să faci un plan de salvare;

- să te apuci apoi imediat de treabă, să nu pierzi timpul în ideea că vine cineva după tine în ziua următoare să te salveze.

Să te gândești că nu vine nimeni!

Când ai o oportunitate nu o rata pentru că-ți va salva viața.

De exemplu:

- nu părăsi epava până nu iei lucruri de strictă necesitate în pustiu;
- să-ți confecționezi arme simple pentru vânatoare și pentru apărare, scule pentru pescuit etc.

*Arta supraviețuirii* îți dă o soluție de viață acolo unde ai ajuns și sunt condiții extreme.

Acolo unde 99% din oameni nu ar putea trăi, tu să fii al o sutălea, cel care găsește soluția și se salvează.

Înainte de a-ți fi foarte greu să cauți *un motiv* bun pentru care ar trebui să trăiești:

- un copil;
- o femeie;
- părinții;
- un lucru început de tine și neterminat etc., iar când găsești *motivația*, puterile se vor înzeci.

DE REȚINUT:

*Motivația* și *cunoașterea* sunt elementele de bază în lupta pentru supraviețuire.

Fără unul din cele două elemente, obiectivul tău va fi repede abandonat.

CONSTANTIN TĂTARU

# ARTA SUPRAVIEȚUIRII

Arta supraviețuirii oferă informații de supraviețuire celor care rămân în viață în urma unui dezastru: naufragiu pe mări sau oceane, aterizări forțate ale avioanelor, rătăcire de grup organizat în excursii, răpiri de persoane etc.

Lucrarea conține tehnici de supraviețuire și reguli de prevenție ale dezastrurilor. Supraviețuirea celor care merg în excursii organizate cu ghid turistic, cu instructori sau pe cont propriu, care dispune de mijloace de transport cu dotările și echipamentele necesare și de ultimă generație nu fac obiectul acestui ghid decât dacă și ei rămân singuri în sălbăticie, fără echipament, fără materiale de protecție și comunicație.

Este un manual de supraviețuire această carte într-o lume incertă, care și-a pierdut reperele...

Critica: Florin ALCOBLE

© 2009 IDEA EUROPEAN



www.ideaeuropeana.ro  
www.constantintataru.ro



## CUPRINS

PREFAȚA AUTORULUI ..... 5

### PARTEA I

CAPITOLUL 1. PREGĂTIREA PENTRU SUPRAVIEȚUIRE ..... 18

1.1. PREGĂTIREA FIZICĂ ..... 18

1.1.1. NOȚIUNI GENERALE DESPRE ALPINISM ..... 21

1.1.2. NOȚIUNI GENERALE DESPRE CĂLĂRIE ..... 38

1.1.3. NOȚIUNI GENERALE DESPRE ÎNOT ..... 40

1.1.3.1. METODA DE A ÎNVĂȚA SINGUR SĂ ÎNOTI ..... 40

1.2. PREGĂTIREA TEORETICĂ ..... 44

1.2.1. MANIFESTĂRI ALE ORGANISMULUI ÎN  
CAZUL ANUMITOR AFECȚIUNI CARE POT APĂREA  
ÎN PUSTIU ȘI MĂSURI DE PRIM AJUTOR ..... 44

a) DIAREEA ..... 44

b) ÎNȚEPĂTURI DE INSECTE VENINOASE ..... 45

c) MUȘCĂTURA DE ȘARPE VENINOS ..... 47

d) DESHIDRATAREA ..... 48

e) INSOLAȚIA ..... 50

f) DEGERĂTURI ..... 50

g) HIPOTERMIA ..... 52

h) HIPOXIA ..... 53

i) ȘOCUL ..... 53

j) INTOXICAȚII ALIMENTARE ȘI CU TOXINE ..... 59

k) ÎNECUL ..... 60

l) ARSURI ..... 61

m) TRAUMATISMELE OSTEOARTICULARE.  
ENTORSE, LUXAȚII, FRACTURI ..... 63

1.2.2. ATITUDINEA MENTALĂ.....	69
a) INFLUENȚAREA MINȚII .....	71
b) EXERCİȚIU DE RELAXARE.....	71
PARTEA a II-a	
ARTA SUPRAVIEȚUIRII ÎN TIMPUL DEZASTRELOR	
CAPITOLUL 1. ARTA SUPRAVIEȚUIRII ÎN TIMPUL <b>DEZASTRELOR ÎN NATURĂ</b> .....	74
1.1. TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN TIMPUL SCUFUNDĂRII NAVELOR MARITIME .....	76
1.1.1. MOTIVE CARE DUC LA SCUFUNDAREA UNEI NAVE .....	76
1.1.2. INFORMAȚII UTILE ÎN VEDEREA SUPRAVIEȚUIRII.....	76
1.2. TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN TIMPUL PRĂBUȘIRII AVIOANELOR, AMERIZĂRII SAU ATERIZĂRII FORȚATE .....	83
1.2.1. MOTIVE CARE DUC LA PRĂBUȘIREA AVIOANELOR.....	83
1.2.2. INFORMAȚII UTILE ÎN VEDEREA SUPRAVIEȚUIRII.....	85
1.3. TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN TIMPUL INCENDIILOR DIN NATURĂ .....	89
1.3.1. MOTIVELE IZBUCNIRII UNUI INCENDIU ÎN NATURĂ .....	89
1.3.2. INFORMAȚII UTILE ÎN VEDEREA SUPRAVIEȚUIRII.....	90
1.4. TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN TIMPUL ERUPȚIILOR VULCANICE .....	92
1.5. TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN TIMPUL INUNDAȚIILOR ÎN NATURĂ .....	97
1.6. TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN TIMPUL CUTREMURELOR ÎN NATURĂ .....	101
1.7. TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN TIMPUL TORNADDELOR ÎN NATURĂ .....	103
1.8. TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN TIMPUL ALUNECĂRIILOR DE TEREN .....	106
1.8.1. INFORMAȚII UTILE DESPRE ALUNECĂRIILE DE TEREN .....	106
1.8.2. TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE.....	108

CAPITOLUL 2. ARTA SUPRAVIEȚUIRII ÎN TIMPUL <b>DEZASTRELOR ÎN ZONA URBANĂ SAU RURALĂ</b> .....	111
2.1. TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN TIMPUL INCENDIILOR ÎN ZONA URBANĂ SAU RURALĂ .....	113
2.1.1. MOTIVELE IZBUCNIRII UNUI INCENDIU ÎN ZONA URBANĂ SAU RURALĂ .....	113
2.1.2. INFORMAȚII UTILE ÎN CAZ DE INCENDIU.....	115
2.2. TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN TIMPUL CUTREMURELOR ÎN ZONA URBANĂ-RURALĂ .....	122
2.2.1. INFORMAȚII UTILE ÎN CAZ DE CUTREMUR .....	123
2.2.2. TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN CONDIȚII EXTREME PENTRU CEI PRINȘI SUB DĂRĂMĂTURI .....	131
2.3. TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN TIMPUL INUNDAȚIILOR ÎN ZONA URBANĂ SAU RURALĂ .....	134
2.3.1. INFORMAȚII UTILE ÎN CAZ DE INUNDAȚII .....	134
2.3.2. TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN CONDIȚII EXTREME PENTRU CEI LUAȚI DE APE .....	139
2.4. TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN TIMPUL TORNADDELOR ÎN ZONA URBANĂ SAU RURALĂ .....	141
2.4.1. INFORMAȚII UTILE ÎN CAZ DE TORNADĂ.....	143
CONCLUZII .....	146

## PARTEA a III-a

## ARTA SUPRAVIEȚUIRII DUPĂ DEZASTRE

CAPITOLUL 1. ARTA SUPRAVIEȚUIRII <b>DUPĂ DEZASTRE ÎN NATURĂ</b> .....	148
1.1. ORIENTAREA.....	150
1.1.1. METODE DE ORIENTARE CLASICE.....	152
a) METODA CU CEASUL.....	152
b) METODA UMBREI CU UN BĂȚ.....	153
c) METODA UMBREI CU TREI BEȚE.....	155
d) METODA PALMEI ȘI A PUMNULUI.....	156
e) METODA CU BUSOLA .....	156
f) METODA BUSOLEI IMPROVIZATE.....	156
g) METODE DE ORIENTARE DUPĂ STELE .....	158
g1) NOȚIUNI DESPRE CONSTELAȚII.....	158
g2) NOȚIUNI DESPRE LATITUDINE ȘI LONGITUDINE .....	162
h) METODA DE ORIENTARE DUPĂ DIREȚIA VÂNTULUI.....	168



1.1.2. METODE DE ORIENTARE SPECIFICE COMBINATE CU METODE CLASICE ÎN DIFERITE MEDII .....	171
1.1.2.1. ORIENTAREA ÎN MLAȘTINI .....	171
1.1.2.2. ORIENTAREA PE USCAT .....	172
1.1.2.3. ORIENTAREA PE TIMP DE IARNĂ.....	173
1.1.2.4. ORIENTAREA PE MĂRI ȘI OCEANE.....	174
1.2. APA .....	175
1.2.1. VIRTUȚILE APEI .....	175
1.2.2. PROCURAREA APEI .....	176
1.2.2.1. METODE DE PROCURARE A APEI.....	176
1.3. HRANA.....	187
1.3.1. CLASIFICARE.....	188
1.3.2. SCHEMA SUMARĂ DE OBȚINERE A HRANEI ÎN PUSTIU PÂNĂ LA PREPARARE.....	188
1.3.3. IDENTIFICARE ȘI DESCRIERE.....	189
1.3.3.1. HRANA DE ORIGINE ANIMALĂ .....	189
a) HRANA COMESTIBILĂ .....	189
b) HRANA OTRĂVITOARE .....	192
1.3.3.2. HRANA DE ORIGINE VEGETALĂ .....	194
a) PLANTELE COMESTIBILE .....	195
b) PLANTELE OTRĂVITOARE .....	197
c) PLANTE PENTRU TRATAMENT ÎN CAZUL ANUMITOR AFECȚIUNI .....	200
1.3.4. ANEXA .....	205
1.3.4.1. HRANA COMESTIBILĂ DE ORIGINE ANIMALĂ ȘI VEGETALĂ PE ZONE GEOGRAFICE.....	205
1.3.5. METODE DE OBȚINERE A HRANEI .....	209
1.3.5.1. PROCURAREA HRANEI COMESTIBILE DE ORIGINE ANIMALĂ .....	209
A. PESCUITUL .....	209
a) SCULE PENTRU PESCUIT .....	209
b) TEHNICA PESCUITULUI .....	224
B. VÂNĂTOAREA.....	228
a) CONFEȚIONAREA ARMELOR SIMPLE .....	229
b) CONFEȚIONAREA CAPCANELOR.....	246
c) TEHNICA VÂNĂTORII CU ARME SIMPLE .....	265
1.3.5.2. PROCURAREA HRANEI COMESTIBILE DE ORIGINE VEGETALĂ .....	276
1.3.6. PREGĂTIREA ȘI PREPARAREA HRANEI .....	280
1.4. FOCUL.....	293
1.4.1. METODE DE APRINDERE CLASICE.....	294

1.4.2. METODE DE APRINDERE SPECIALE.....	296
a) METODA CIOCNIRII A DOUĂ PIETRE .....	296
b) METODA FRECĂRII A DOUĂ LEMNE CU PALMELE.....	296
c) METODA CU ARCUL ȘI SFREDELUL SAU VIOARA INDIANĂ .....	298
d) TEHNICA FERĂSTRĂULUI .....	298
e) TEHNICA PLUGULUI .....	303
f) METODA REGINEI .....	303
g) METODA DE APRINDERE CU LUPA SAU O LENTILĂ .....	303
1.4.3. TIPURI DE FOCURI.....	307
a) FOCUL ÎN MLAȘTINI .....	307
b) FOCUL DE SEMNALIZARE .....	307
c) FOCUL ÎN ZONELE POLARE .....	308
d) FOCUL PE TEREN INAMIC .....	308
1.5. ADĂPOSTUL .....	312
1.5.1. CONSTRUCȚIA ADĂPOSTULUI ÎN DIFERITE MEDII .....	314
a) ADĂPOSTUL ÎN PĂDURILE ECUATORIALE ȘI MUNȚI ÎMPĂDURIȚI .....	314
b) ADĂPOSTUL ÎN SAVANĂ .....	315
c) ADĂPOSTUL ÎN DEȘERT ȘI ZONE VULCANICE.....	316
d) ADĂPOSTUL ÎN MLAȘTINI.....	316
e) ADĂPOSTUL ÎN STEPĂ.....	316
f) ADĂPOSTUL IARNA .....	317
f1) ÎN ZONE FĂRĂ PĂDURI CU ZĂPADĂ .....	317
f2) ÎN ZONE CU PĂDURI ȘI CU ZĂPADĂ.....	320
f3) PE CÂMPURI, PE LACURI ÎNGHEȚATE SAU LA POLUL NORD .....	321
g) ADĂPOSTURI NATURALE – PEȘTERA.....	321
h) ADĂPOSTUL PE INSULE SAU PENINSULE .....	322
1.5.2. SCHEME DE ADĂPOSTURI .....	324
1.6. PROGRAM GOSPODĂRESC .....	340
1.6.1. ACTIVITĂȚI GOSPODĂREȘTI .....	340
a) CONFEȚIONAREA SFORILOR .....	340
b) ÎMBRĂCĂMINTE ȘI ÎNCĂLȚĂMINTE .....	341
b1) REPARAȚII ȘI CONFEȚII .....	341
b2) TEHNICA JUPUITULUI – Varianta I.....	346
b3) TEHNICA JUPUITULUI – Varianta II – BURDUFUL .....	346

b4) TEHNOLOGIA DE PRELUCRARE A BLĂNII .....	348
b5) CONFECTIONAREA UNOR CIZME SAU MOCASINI .....	350
b6) CONFECTIONAREA UNOR OPINCI .....	350
c) CONFECTIONAREA RACHETELOR ȘI SCHIURILOR PENTRU ZĂPADĂ .....	353
c1) RACHETE .....	353
c2) SCHIURI – Varianta I .....	353
c3) SCHIURI – Varianta II .....	353
d) REALIZAREA UNUI LUMINATOR .....	358
e) ASCUȚIREA CUȚITULUI .....	364
f) CONSTRUCȚIA UNEI FORJE EMPIRICE .....	364
g) CONSTRUCȚIA UNEI ALARME .....	366
h) IGIENA PERSONALĂ .....	366
i) ALTE ACTIVITĂȚI .....	368
1.7. SEMNALIZAREA .....	371
1.7.1. METODE DE SEMNALIZARE .....	371
<b>CAPITOLUL 2. ARTA SUPRAVIEȚUIRII DUPĂ DEZASTRE ÎN NATURĂ PRIVIND TRAVERSAREA APELOR .....</b>	<b>373</b>
2.1. METODE DE TRAVERSARE .....	373
2.1.1. METODA CU PLUTA .....	378
2.1.1.1. TIPURI DE PLUTE .....	378
2.1.2. METODA CU BARCA .....	386
2.1.2.1. TIPURI DE BĂRCI .....	386
a) CANOEA DIN COAJĂ DE MESTEACĂN .....	386
b) CANOEA DIN PIELE .....	403
c) CANOEA DIN TRESTIE .....	404
2.2. ALTE METODE DE TRAVERSARE .....	408
<b>CAPITOLUL 3. ARTA SUPRAVIEȚUIRII DUPĂ DEZASTRE ÎN NATURĂ ÎN FAȚA ANIMALELOR PERICULOASE DE PE GLOB .....</b>	<b>412</b>
3.1. GENERALITĂȚI .....	412
3.2. METODE DE APĂRARE .....	416
3.2.1. METODE DE APĂRARE ÎMPOTRIVA ȘERPILOR .....	416
3.2.1.1. ȘERPII VENINOȘI .....	416
3.2.1.2. ȘERPII CONSTRICTORI .....	419
3.2.2. METODE DE APĂRARE ÎMPOTRIVA FELINELOR .....	422
3.2.3. METODE DE APĂRARE FAȚĂ DE LUPI, HIENE, CĂINI SĂLBATICI SAU DOMESTICI .....	424

3.3. IDENTIFICAREA ANIMALELOR PERICULOASE PE ZONE GEOGRAFICE ȘI ALTE METODE DE APĂRARE .....	425
a) AFRICA .....	425
b) ASIA .....	431
c) AMERICA DE NORD .....	432
d) AMERICA DE SUD .....	433
e) AUSTRALIA .....	435
<b>PARTEA a IV-a</b>	
<b>ARTA SUPRAVIEȚUIRII ÎN NATURĂ PE ZONE CLIMATICE DUPĂ PRODUCEREA DEZASTRELOR</b>	
<b>CAPITOLUL 1. ARTA SUPRAVIEȚUIRII ÎN CONDIȚII EXTREME ÎN ZONELE CALDE .....</b>	<b>441</b>
1.1. ARTA SUPRAVIEȚUIRII ÎN JUNGLĂ .....	441
1.2. ARTA SUPRAVIEȚUIRII ÎN MLAȘTINI .....	454
1.3. ARTA SUPRAVIEȚUIRII PE INSULE .....	461
1.3.1. SUPRAVIEȚUIREA PE INSULE TROPICALE .....	461
1.3.2. SUPRAVIEȚUIREA PE INSULE RECI .....	468
1.4. ARTA SUPRAVIEȚUIRII ÎN DEȘERT .....	470
1.4.1. NOȚIUNI DESPRE NISIPURI MIȘCĂTOARE .....	475
1.4.2. INFORMAȚII PENTRU CEI CARE MERG ÎN DEȘERT CU MAȘINA PERSONALĂ .....	483
1.5. ARTA SUPRAVIEȚUIRII ÎN SAVANA .....	486
<b>CAPITOLUL 2. ARTA SUPRAVIEȚUIRII ÎN CONDIȚII EXTREME ÎN ZONELE RECI POLARE ȘI SUBPOLARE .....</b>	<b>493</b>
2.1. ARTA SUPRAVIEȚUIRII DINCOLO DE CERCUL POLAR DE NORD. TUNDRA .....	493
2.2. ARTA SUPRAVIEȚUIRII SUB CERCUL POLAR DE NORD. TAIGAUA .....	500
2.3. ARTA SUPRAVIEȚUIRII PE GHEȚARI ȘI PE MUNȚI ÎNZĂPEZIȚI .....	505
2.3.1. TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE PE GHEȚARI .....	505
2.3.2. TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE PE MUNȚII ÎNZĂPEZIȚI .....	511
a) NOȚIUNI DESPRE AVALANȘE DE ZĂPADĂ .....	511
b) NOȚIUNI DESPRE VISCOLE .....	515
<b>CAPITOLUL 3. ARTA SUPRAVIEȚUIRII ÎN ZONE TEMPERATE .....</b>	<b>520</b>
3.1. ARTA SUPRAVIEȚUIRII ÎN PĂDURI .....	520
3.2. ARTA SUPRAVIEȚUIRII ÎN STEPĂ .....	531
3.2.1. SUPRAVIEȚUIREA ÎN PRERII .....	534
3.3. SUPRAVIEȚUIREA ÎN PĂMÂNTURI RELE .....	538

## PARTEA a V-a

## ARTA SUPRAVIEȚUIRII ÎN ZONE URBANE DUPĂ DEZASTRE

CAPITOLUL 1. ARTA SUPRAVIEȚUIRII ÎN ZONE URBANE DUPĂ DEZASTRE .....	542
--	-----

## PARTEA a VI-a

## ARTA SUPRAVIEȚUIRII ÎN ALTE SITUAȚII

CAPITOLUL 1. ARTA SUPRAVIEȚUIRII PE MĂRI ȘI OCEANE.....	558
CAPITOLUL 2. ARTA SUPRAVIEȚUIRII PE VULCANI.....	565
CAPITOLUL 3. ARTA SUPRAVIEȚUIRII PE TEREN INAMIC .....	571
3.1. TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN CAZ DE RĂZBOI.....	571
3.1.1. TEHNICI DE CAMUFLAJ .....	576
3.1.2. TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN CAZ DE AGRESIUNE CU ARME DE DISTRUGERE ÎN MASĂ.....	578
3.2. TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN CAZ DE URMĂRIRI....	594
3.2.1. NOȚIUNI GENERALE DESPRE ARME DE FOC .....	595
3.3. TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN CAZ DE RĂPIRI.....	602
3.3.1. RĂPIRI PENTRU DISTRACȚII MACABRE .....	602
3.3.2. RĂPIRI PENTRU ȘANTAJ .....	605
CAPITOLUL 4. ARTA SUPRAVIEȚUIRII ÎN CAZ DE ACCIDENTE. MĂSURI DE PREVENIRE ȘI REGULI DE SALVARE.....	612
4.1. NOȚIUNI GENERALE DESPRE CĂZĂTURI, SĂRITURI, COLIZIUNI, TAMPONĂRI ȘI ALTE SITUAȚII .....	613
4.2. TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE FAȚĂ DE OAMENI RĂI...	643
CONCLUZIE FINALĂ .....	646
CAPITOLUL 5. ARTA SUPRAVIEȚUIRII DUPĂ UN INFARCT MIOCARDIC.....	651
5.1. MANIFESTĂRI ALE ORGANISMULUI DUPĂ UN INFARCT COMBIMATE CU TEHNICI DE PRELUNGIRE A VIEȚII .....	653
EPILOG .....	667
BIBLIOGRAFIE.....	669