

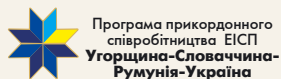
КОНТАКТИ РЯТУВАЛЬНИХ СЛУЖБ / DATE DE CONTACT ALE ECHIELOR DE SALVARE MONTANĂ:

Спільний номер для надзвичайних ситуацій: Україна – 101; Румунія: 112
Număr unic de urgență valabil pentru situație de urgență: Ucraina – 101; România - 112

Назва пункту (групи) / адреса	Denumirea unității (grupului) / Adresa	Робочий телефон Date de contact
УКРАЇНА / UCRAINA		
Івано-Франківська гірська пошуково-рятувальна частина вул. І.Франка, 6, (пожежна частина), м. Івано-Франківськ	Salvamont Ivano-Frankivsk Str. Ivan-Franko, Nr. 6, (departament pompieri), Ivano-Frankivsk	+380 342 752363, 751436 +380 97 388 30 74 +380 95 538 64 82 +380 93 047 76 70 ifgrpz@ukr.net
Пошуково-рятувальна група смт. Вигода та с. Осмолода вул.Д.Галицького, 63, к.302, селище Вигода Долинського р-ну	Salvamont Vyhoda și Osmoloda Str. D. Halyskoho, Nr. 63, ap. 302, Vyhoda, Dolyna district	+380 67 342 04 99 +380 98 636 39 84 +380 97 753 74 24
Пошуково-рятувальна група смт. Верховина та м. Косів вул. М.Рибчука,7 (ПЦ "Верховина"), смт.Верховина	Salvamont Verkhovyna și Kosiv Str. M. Rybchuka, Nr. 7 (ПЦ "Verkhovyna"), Verkhovyna	+380 67 342 04 96 +380 97 274 94 47 +380 67 342 04 97 skala2002@ukr.net
Пошуково-рятувальна група смт. Ворохта та м. Яремче вул.Д.Галицького, 41 (селища рада), смт.Ворохта	Salvamont Vorokhta și Yaremche Str. D. Halyskoho, Nr. 41 (consiliul local), Vorokhta	+380 67 342 04 95 +380 97 266 22 04 +380 67 342 04 94 +380 3434 4 11 49
Закарпатська гірська пошуково-рятувальна частина	Salvamont Zakarpattya	+380 312 671413 zak.resque@tn.uz.ua
Пошуково-рятувальна група смт. Міжгір'я вул. Шевченка, 16/12, смт. Міжгір'я	Salvamont Mizhgirya Str. Shevchenka, Nr. 16/12, Mizhgirya	+380 314 22345
Пошуково-рятувальна група с. Ясиня вул. Набережна, 4а, с. Ясиня Рахівського р-ну	Salvamont Yasinya Str. Naberezhna, Nr. 40, Yasinya, Rakhiv district	+380 3132 42323
Пошуково-рятувальна група м. Рахів вул. Шевченка, 126, м. Рахів	Salvamont Rakhiv Str. Shevchenka, Nr. 126, Rakhiv	+380 3132 21013
Пошуково-рятувальна група с. Усть-Чорна вул. Підгірна, 5, с. Усть-Чорна Тячівського р-ну	Salvamont Usty – Chorna Str. Pidhirna, Nr. 5, Usty-Chorna, Tyachiv district	+380 3134 36183
Пошуково-рятувальна група смт. Воловець вул. Карпатська, 100, смт. Воловець	Salvamont Volovets Str. Karpatska, Nr. 100, Volovets	+380 3136 22290 +380 68 5028550
Пошуково-рятувальна група с. Вишка г. Красія, с. Вишка Великоберезнянського р-ну	Salvamont Vyshka Peak Krasiya, Vyshka și Velykyy Bereznyy district	+380 3135 644040
Львівська гірська пошуково-рятувальна частина	Salvamont Lviv	+380 322 395470 rescue_tur@ukr.net
РУМУНІЯ / ROMÂNIA		
Національна асоціація гірської рятувальної служби Румунії	Disperceratul Național Salvamont	0-SALVAMONT (+40 725 826668), www.salvamont.org
Пошуково-рятувальна частина м. Бая-Маре бульвар Траян, 8, 430212, м. Бая-Маре Марамурешський повіт	Salvamont BAIА MARE Bd. Traian, nr. 8, 430212, Baia Mare, Județul Maramureș	+40 726 686673 salvamontbm@gmail.com www.arhimedes.ro/salv
Пошуково-рятувальна частина м. Борса вул. Лібертаті, 46, м. Борса, Марамурешський повіт	Salvamont BORSA Str. Libertății, nr. 46, Borșa, Județul Maramureș	+40 723 003345 +40 724 212582

НАЦІОНАЛЬНІ ПРИРОДНІ ПАРКИ ТА ЗАПОВІДНИКИ НА ТЕРИТОРІЇ КАРПАТСЬКОГО РЕГІОНУ:
REZERVAȚII ȘI PARCURI NATURALE NAȚIONALE DIN REGIUNEA CARPATICĂ

Назва / адреса	Denumirea / Adresa	Робочий телефон Date de contact
Галицький національний природний парк	Parcul Natural Național Halyskyu	+380 3431 22-113, +380 3431 21-187 www.halychpark.if.ua
Національний природний парк "Гуцульщина"	Parcul Natural Național "Hutsulshchyna"	+380 3478 4-96-51, +380 3478 4-95-69 http://nnp.if.ua
Карпатський національний природний парк	Parcul Natural Național Munții Carpați	+380 3434 2-22-59, +380 3434 2-28-17 www.cnp.p.yaremcha.com.ua
Карпатський біосферний заповідник	Rezervația Biosferei Munții Carpați	+380 3132 22193, +380 3132 22632 e-mail: cbr-rakhiv@ukr.net http://cbr.nature.org.ua
Національний парк Гори Родна (біосферний заповідник)	Parcul Național Munții Rodnei (Rezervația Biosferei)	+40 262 344775 e-mail: parcrodna@email.ro www.parcrodna.ro
Національний парк Марамурешські гори	Parcul Natural Munții Maramureșului	+40 262 352216, +40 262 352217 e-mail: parc@muntimaramuresului.ro www.muntimaramuresului.ro

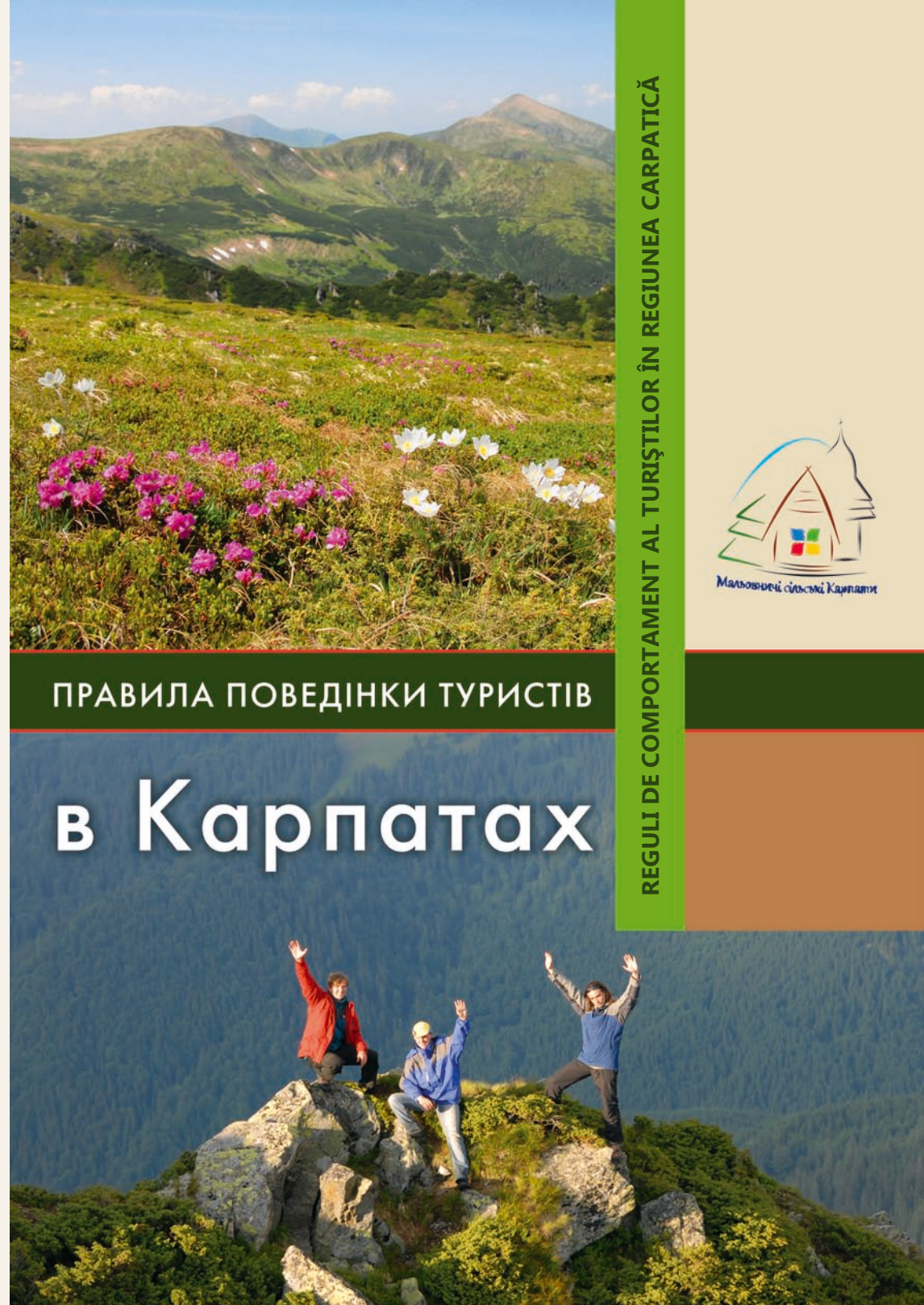


Асоціація економічного розвитку Івано-Франківщини
www.aedif.if.ua

Програма фінансована з фондів Європейського союзу



Ця публікація підготовлена у рамках проекту «Гармонізація розвитку туризму в сільській місцевості Карпатського регіону» за підтримки Європейського Союзу. Зміст даної публікації є предметом відповідальності Асоціації економічного розвитку Івано-Франківщини та ні в якій мірі не відображає точку зору Європейського Союзу.



REGULI DE COMPORTAMENT AL TURIȘTILOR ÎN REGIUNEA CARPATICĂ



ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ТУРИСТІВ

в Карпатах

Шанобливе ставлення до природи має бути одним з головних правил поведінки людини. Ніколи не забувайте, що подорожуючи, Ви знаходитеся в гостях у свого вірного друга – Природи. Тому не робіть нічого такого, що є неприйнятним робити в гостях. Дотримуйтеся загальних правил відвідування природних і туристичних об'єктів: їх збереження, пересування по визначених стежках, влаштування на нічліг і розведення вогнищ лише у відведених для цього місцях, заборони паління при проходженні через лісові масиви у спекотні дні та інших.

ПРАВИЛА БЕРЕЖЛИВОГО СТАВЛЕННЯ ДО ПРИРОДИ

Кожна травинка, кожний листочок виділяє в повітря кисень. Ним ми дихаємо, без нього нема життя.

- ⊘ **Не топчіть, не зривайте рослин.** Зривати рідкісні квіти, що занесені до Червоної книги природи, неприпустимо.
- ⊘ **Не створюйте шуму в лісі,** оскільки зайві звуки (крики, музика, гавкіт собак) відлякують тварин і змушують їх залишити своєю територію.
- ⊘ **Не рубайте живі дерева на дрова,** альпенштоки і кілки для наметів; **не пошкоджуйте крон та стовбурів дерев, не ламайте гілки** для побудови куренів, підстилок і т.п. При необхідності можна зрізати лише бокові гілки, але в жодному разі не верхину; а для вогнищ слід використовувати тільки сухостій. Особливо слід уникати рубки і пошкодження дерев і чагарників на схилах обривів і пагорбів – вони сприяють укріпленню ґрунту і попередженню ерозії.
- ⊘ **Не обламуйте гілки** черемхи, горобини, калини, шипшини та інших дерев і чагарників з квітами або ягодами.
- ⊘ **Неприпустимим є "татування"** дерев, скель, пам'яток природи, історії та культури. Видряпування ножем, вирубання сокирою чи нанесення фарбою на них імен, ініціалів та інших призводить до знищення пам'яток.
- ⊘ **Не руйнуйте пташиних гнізд, мурашників** (мурашки – санітари лісу, вони знищують шкідників), грибниць (коли збираєте гриби, зрізуйте їх біля поверхні землі ножем).
- ⊘ **Не беріть на руки маленьких звірят.** По-перше, це небезпечно для Вас; по-друге, почувши запах людини, їх може покинути їхня мама.
- ⊘ **Не розводьте вогнища** у непризначених для цього місцях та під деревами, **не куріть** при проходженні через лісові масиви у спекотні дні. Не забувайте ретельно **загасити вогонь** (залити водою).
- ⊘ **Не каламутьте джерела питної води.**
- ⊘ **Не засмічуйте територію** папірцями, рештками їжі, бляшанками від консервів. Покидаючи місце відпочинку, спаліть залишки паперу, бляшанки від консервів перепаліть і закопайте разом із залишками іншого сміття чи заберіть з собою. У жодному разі не розбивайте пляшки чи інші скляний посуд.
- ⊘ **Не розбивайте пляшки чи інші скляний посуд.** Залишки пляшки чи металу можуть поранити лісового звіра та інших туристів.



Respectul pentru natură ar trebui să fie una dintre principalele reguli ale comportamentului uman. Nu uitați că atunci când călătoriți, sunteți oaspețele adevăratului vostru prieten – natura. Deci, nu faceți nimic din ceea ce este inacceptabil atunci când sunteți la cineva în vizită. Respectați regulile generale de vizitare a naturii și a facilităților turistice: conservarea lor, deplasarea numai pe rute semnalizate, cazarea peste noapte și aprinderea focului numai în zonele desemnate, interzicerea fumatului atunci când se trece prin păduri în zilele fierbinți, etc.

REGULAMENTUL DE UTILIZARE ATENTĂ A NATURII

Fiecare tufă de iarbă și fiecare frunză îmbogățesc aerul cu oxigen. Noi respirăm oxigenul, fără el neexistând viața.

- ⊘ **Nu călcați sau rupeți plantele.** Este interzisă ruperea florilor rare, enumerate pe lista celor aflate în pericol (așa numita Carte Roșie).
- ⊘ **Nu faceți gălăgie în pădure,** deoarece sunetele ciudate (țipete, muzică, lătrat) sperie animalele, determinându-le să își părăsească arealul.
- ⊘ **Nu tăiați copacii verzi pentru lemn de foc,** butuci sau cuie pentru corturi; **nu deteriorați coroanele și trunchiurile copacilor, nu rupeți ramurile din stratul de la baza pentru a face colibe, etc.** Dacă este necesar, puteți tăia numai ramurile laterale, dar în nici un caz nu ar trebui să tăiați partea de sus a copacilor, folosiți numai ramurile uscate pentru foc. Mai ales ar trebui să se evite tăierea și deteriorarea arborilor și arbuștilor pe pantele de stânci și dealuri - ele contribuie la consolidarea solului și prevenirea eroziunii.
- ⊘ **Nu rupeți ramurile** ciureșilor, frasinilor,trandafirilor, trandafirilor urcători, trandafirilor sălbatici și a altor arbori și arbuști cu flori sau fructe de pădure.
- ⊘ **Este inacceptabil să se facă "tatuaje"** pe copaci, pietre, monumente ale naturii, monumente istorice și culturale. Sculptura făcută prin intermediul unui cuțit, tăierea făcută cu ajutorul unui topor sau pictatul de nume, inițiale etc, duce la distrugerea monumentelor naturii.
- ⊘ **Nu distrugeți cuiburile de păsări, mușuroaiele** (funicile curăță pădurea prin distrugerea dăunătorilor), miceliu (atunci când culegeți ciuperci, tăiați-le aproape de suprafața pământului cu ajutorul unui cuțit).
- ⊘ **Nu luați animalele mici în mâini.** Mai întâi de toate, este periculos pentru tine, și apoi, din cauza mirosului de om, mama le poate abandona.
- ⊘ **Nu faceți focul în afara locurilor special amenajate sau sub copaci, nu fumați** în timp ce treceți prin păduri în timpul zilelor fierbinți. **Amintiți-vă să stingeți focul cu mare atenție** (turnați apă).
- ⊘ **Nu agitați sursele de apă potabilă.**
- ⊘ **Nu lasați gunoaie** din hârtie, resturi alimentare sau cutii de conserve în jurul zonei de campare. Atunci când părăsiți locul, ardeți hârtia rămasă, cutiile și îngroapați resturile împreună cu alte gunoaie sau duceți-le cu dumneavoastră. Nu zdrobiți niciodată sticle sau alte articole din sticlă.
- ⊘ **Nu spargeți sticle sau alte articole din sticlă.** Cioburile de sticlă sau resturile metalice pot afecta animalele sălbatice și turiștii.

ЧАС РОЗПАДУ ДЕЯКИХ ШТУЧНИХ ПРОДУКТІВ:

жувальна гумка	5 років
металева бляшанка	10 років
така ж, але перепалена	5 років
запальничка	100 років
поліетиленовий пакет	20-300 років
пляшка поліетиленова	500 років
пляшка скляна	1000 років

Отримавши моральне задоволення від навколишньої краси, залишіть усі місця, де Ви були, в кращому стані, ніж Ви їх застали!

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ГОРАХ – ПAM'ЯТКА ДЛЯ ВІДПОЧИВАЮЧИХ В ПРИВАТНИХ САДИБАХ

Шановні туристи!

Відпочиваючи в приватній садибі, Ви, напевно, захочете здійснити пішохідну чи велосипедну прогулянку, покататися на лижах, назбирати ягід, грибів або просто піти в гори.

Вирушаючи у подорож, кожен повинен розуміти, що там можна зіткнутися з різноманітними пригодами, які мають не тільки приємну сторону, а й небезпечну.

Власник садиби з метою забезпечення безпеки зобов'язаний:

- інформувати туристів про можливі небезпеки під час перебування на території приватної садиби або подорожі, в яку вони збираються, необхідність виконання загальнообов'язкових вимог та запобіжних чи попереджувальних заходів (медичні щеплення, страхування тощо);
- створювати безпечні умови в місцях надання туристичних послуг;
- забезпечувати спеціальні вимоги безпеки під час надання туристичних послуг з підвищеним ризиком (екстремальні види туризму);
- забезпечувати туристів кваліфікованими фахівцями туристичного супроводу;
- забезпечувати навчання туристів засобом профілактики і захисту від травм, попередження нещасних випадків та надання першої медичної допомоги;
- забезпечувати надання оперативної допомоги особам, які постраждали під час подорожі, транспортування потерпілих;
- оперативно інформувати органи місцевої влади та відповідальних осіб про надзвичайні ситуації, подовати відомості про зниклих осіб.



PERIOADA DE DESCOMPUNERE A UNOR PRODUSE ARTIFICIALE:

gumă de mestecat	5 ani
conservă de metal	10 ani
aceiași produs, dar ars	5 ani
brichetă	100 ani
pungă de plastic	20-300 ani
recipient (sticlă) de plastic	500 ani
sticlă	1000 ani

După ce ați fost plăcut impresionați de frumusețea din jur, lăsați toate locurile în care ați stat într-o stare mai bună decât era atunci când ați descoperit acele locuri!

REGULI DE COMPORTAMENT ÎN MUNTII. MEMORIU CĂTRE VIZITATORII PENSIUNILOR DIN MEDIUL RURAL

Dragi turiști!

Cazați fiind într-o gospodărie privată este posibil să doriți să faceți o excursie pe jos sau cu bicicleta, să mergeți la schi, să adunați fructe de pădure, ciuperci sau pur și simplu să mergeți la munte.

Atunci când merge într-o excursie, turistul ar trebui să înțeleagă că există o varietate de aventuri plăcute, dar care pot să aibă și o latură periculoasă. Pentru a garanta siguranța turistului, proprietarul gospodăriei (pensiuinii) ar trebui:

- să informeze turiștii cu privire la posibilitatea de pericol în timpul șederii într-o gospodărie privată sau în timpul călătoriei prevăzute, nevoia de a păstra și de a îndeplini cerințele obligatorii de măsuri preventive sau asigurătorii (imunizări medicale, asigurări etc);
- să creeze condiții de siguranță în spațiul în care turiștii sunt serviți;
- să asigure menținerea cerințelor de siguranță speciale în timpul prestării de servicii cu un risc crescut (turism extrem);
- să furnizeze turiștilor servicii suport specializate (ghizi);
- să furnizeze turiștilor informații privind prevenirea rănirii acestora, prevenirea accidentelor și să asigure acordarea primului ajutor;
- să asigure furnizarea de ajutor imediat pentru oameii care s-au accidentat în timpul călătoriei, să asigure transportul acestora;
- să informeze prompt autoritățile locale și persoanele responsabile cu privire la situațiile de urgență, să furnizeze informații despre persoanele dispărute. În conformitate cu legislația, atunci când se organizează



При організації дозвілля відпочиваючих, проведенні екскурсій чи наданні інших туристичних послуг, відповідно до законодавства, власники садіб повинні самі дотримуватися правил безпеки і вимагати цього від туристів, які в них відпочивають.

В похід допустимо брати чужих дітей, не молодших 14 років. Діти, молодші за вказаний вік, можуть брати участь у поході тільки разом із батьками або особами, що їх замінюють та несуть відповідальність за їх життя і здоров'я.

При відсутності фахівця туристичного супроводу оберіть керівника групи, який має бути:

- не молодшим 18-ти років;
- мати досвід участі не менше як у двох походах, аналогічних за складністю з тим, у який він збирається вести людей;
- володіти елементарними навиками надання долікарської допомоги.

Керівник групи несе, відповідно до чинного законодавства, відповідальність за життя та здоров'я учасників групи. Слід пам'ятати, що досвід керівника, його авторитет, знання ним маршруту є гарантією безаварійності походу.

Вибір маршруту залежить від фізичних можливостей учасників, їх технічного рівня підготовки, конкретних умов місцевості (стану маршруту) і мети, яку учасники походу поставили перед собою. Головна вимога при виборі маршруту - це його безпечність.



Знайте, що в гірських походах час на проходження маршруту (без затрат часу на відпочинок) визначається шляхом сумування затрат часу на рух групи по горизонталі (не більше 3 км/год) і підйом по вертикалі (0,3 км/год). Тривалість спуску (по нескладному маршруту) складає 0,75 км/год від затрат часу на підйом. На рівній місцевості темп руху можна прискорити (при цьому частота пульсу не повинна збільшитись більше, ніж у два рази), а на підйомі вгору швидкість пересування слід обов'язково зменшувати.

Від якості та наявності спорядження залежить не тільки безпека, а й здоров'я туристів. Відповідальність за підготовку групового спорядження несе керівник групи. Збираючись у похід, навіть за найкращої погоди, не забудьте взяти вітрозахисний костюм (він займає дуже мало місця), шерстяний светр та шкарпетки, шапочку і (обов'язково) поліетиленову накидку від дощу. Майте на увазі, що парасоля в горах від негоди не захищає. Кожен дорослий повинен мати з собою сірники в захищеній від вологи упаковці.



petrecerea timpului liber a clienților, excursii sau alte prestări de servicii turistice, proprietarii de pensiuni din mediul rural trebuie să respecte normele de siguranță și să ceară acest lucru și turiștilor.

Copiii cu vârsta sub 14 ani pot merge pentru un tur pe munte numai însoțiți de părinții lor sau de persoane care îi înlocuiesc pe aceștia și care își asumă responsabilitatea pentru viața și sănătatea copiilor.

În absența unui specialist în domeniu (ghid), alegeți un conducător al grupului care trebuie să fie:

- de cel puțin 18 ani;
- cu experiență de cel puțin două excursii / campanii, similare în complexitate celei la care el intenționează să conducă grupul;
- capabil să dea primul ajutor în caz de nevoie.

În conformitate cu legislația în vigoare, liderul grupului este responsabil pentru viața și sănătatea membrilor grupului. Amintiți-vă, că experiența ghidului, reputația sa și cunoașterea traseului reprezintă o garanție pentru o călătorie în condiții de siguranță.

Selecția unei rute depinde de capacitățile fizice ale participanților săi, nivelul lor de pregătire tehnică, condițiile specifice ale zonei (starea traseului) și obiectivele participanților. Atunci când alegeți un traseu, cerința principală este siguranța acestora din urmă.

Fiți conștienți de faptul că, în cazul drumețiilor montane, timpul pentru un tur (excluzând timpul pentru odihnă) se calculează prin suma timpului realizat de grup în



mişcare pe orizontală (de maximum 3 km pe oră) și urcare verticală (0,3 km pe oră). Durata de coborâre (în cazul în care avem un traseu ușor) este de 0,75 din timpul petrecut la urcare. Pe o suprafață plană timpul poate fi accelerat (aici pulsul nu ar trebui să fie crescut mai mult decât de două ori) iar în timp ce se urcă, viteza trebuie să fie neapărat redusă.

Disponibilitatea echipamentelor și a calității sale afectează atât securitatea, cât și sănătatea turiștilor. Pregătirea echipamentelor pentru grup este responsabilitatea unui șef de echipă. Plecarea în excursie, chiar și în timpul celor mai favorabile condiții meteo, presupune să nu uitați a

vă lua un costum cu rezistență la vânt (ocupă foarte puțin spațiu), pulover de lână și șosete, pălărie (obligatoriu) și o haină de ploaie din material plastic. Țineți cont de faptul că umbrela nu va protejează de vreme rea în munți. Fiecare adult trebuie să aibă o cutie de chibrituri într-un pachet impermeabil.



1. ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ВИХОДОМ ІЗ НАСЕЛЕНОГО ПУНКТУ.

Керівнику групи необхідно:

- ознайомитися з прогнозом погоди на найближчі кілька днів;
- повідомити пошуково-рятувальну службу та власника садиви про вихід групи, шлях маршруту, час повернення.
- переконатися у задовільному стані здоров'я учасників походу;
- перевірити наявність спорядження, продуктів харчування, аптечки;
- ознайомити всіх учасників з можливими небезпеками на маршруті, основними причинами нещасливих випадків і правилами поведінки при зустрічі з місцевими жителями.

Пам'ятайте, що є неприпустимим:

- вихід на маршрут за дуже несприятливих погодних умов (в сильний туман, дощ, при низьких температурах);
- вихід у високогірну зону без кваліфікованого фахівця туристичного супроводу протягом трьох днів після великих снігопадів (більше 50 см опадів) або при явно вираженій лавинній небезпеці.

1. NORMELE DE SIGURANȚĂ CARE TREBUIE URMATE ÎNAINTE DE A PLECA DIN LOCUL DE CAZARE

Leaderul grupului trebuie:

- să verifice prognoza meteo pentru următoarele zile;
- să informeze serviciul de salvare și pe proprietarul pensiunii despre călătoria grupului, ruta urmată, precum și ora de întoarcere;
- să se asigure că starea de sănătate a membrilor grupului este una satisfăcătoare;
- să verifice disponibilitatea echipamentelor, produsele alimentare și trusa de prim ajutor;
- să informeze participanții de posibile pericole de pe traseu, principalele motive ale accidentelor și reguli de comportament atunci când se întâlnesc cu localnicii.

Amintiți-vă că este de neacceptat să:

- porniți la drum pe o vreme rea (ceață densă, ploaie, temperaturi scăzute)
- plecați în drumeție într-o zonă înaltă de munte, fără un ghid calificat, pe parcursul a trei zile după o cădere masivă de zăpadă (50 cm) sau existând riscuri explicite de avalanșă.



2. ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПРИ ПЕРЕСУВАННІ В ГОРАХ.

2.1. Пересування повинно бути не поодинокі, а груповим. Першим та останнім у групі повинні йти досвідчені туристи. Не допускайте розподілу групи.

2.2. Темп і графік руху повинні відповідати рівню підготовки учасників, умовам місцевості і погоди. В будь-якому випадку рекомендується робити зупинки на 10-15 хвилин через кожні 45-50 хвилин руху. Першу зупинку слід зробити через 15-20 хвилин з метою забезпечення відповідної терморегуляції організму (зняття зайвого одягу), перевірки відсутності натертостей на ногах тощо. Обов'язково сповільнюйте швидкість руху на підйомах, причому орієнтуватися необхідно на фізичні можливості найслабших учасників.

2.3. Переправу через річки зі швидкою течією і глибиною більше 0.7 м здійснюйте тільки зі страхуванням. Не допускайте купання в гірських озерах чи річках, де є ризик втопитися.

2.4. При сильній грозі слід зупинитися і перечекати негоду, але не робіть цього на вершині чи гострому гребені гори, під одиноко стоячим деревом, на узліссі або на березі водойми.

2.5. Не скорочуйте шлях за рахунок безпеки, особливо взимку, оскільки можна підрізати сніговий схил і потрапити в лавину.

2.6. В зимових умовах в жодному випадку не пересувайтеся в тумані чи у темноті. Це допомагає уникнути зриву з карнизу, втрати орієнтації тощо.

2.7. Не піднімайтеся (не спускайтеся) по вузьких жолобах, де є ймовірність зсуву каменів чи сходо лавини.

2.8. Уникайте скельних ділянок на маршруті. Пам'ятайте, що навіть на нескладні скелі вилізти можна без мотузки, а спуститися без неї вниз неможливо.

2.9. Не сходьте з маршруту без особливої потреби. Регулярно звіряйте напрямку руху за картою і компасом.

2.10. Якщо ви заблукали і немає можливості організувати нодійний нічліг, то краще повернутися знайомим шляхом назад.

2.11. При русі в сильний мороз стежте, чи не з'явилися в учасників групи ознаки обмороження.

2.12. Не допускайте спуску з крутих сніжних схилів на целофанових мішках, оскільки це може призвести до серйозних травм (наприклад, кіпчик) або ж зриву в прірву.

2.13. При пересуванні по крутому схилу (засніженому чи трав'яному) бажано мати льодоруб чи лижні палиці, які можна, при необхідності, використати для самозатримання.

2.14. Завчасно повідомляйте керівника групи про погіршення стану здоров'я.

2.15. В аварійній ситуації не панікуйте, посильте дисципліну, дійте організовано.

2.16. При необхідності, за допомогою слід посилати двох найбільш підготовлених учасників.

2.17. На ночівлю зупиняйтеся завчасно (за 1-2 години до настання темноти).

2.18. Відлучення, навіть на стоянці, допускається тільки з дозволу керівника.



2. NORMELE DE SIGURANȚĂ CARE TREBUIE SĂ FIE RESPECTATE ÎN TIMPUL DRUMETIILOR LA MUNTE.

2.1. Nimeni nu ar trebui să plece într-o excursie pe munte de unul singur, ci în grup. Primul și ultimul membru al grupului vor fi turiști experimentați. Evitați separarea grupului!

2.2. Tempoul și programul ar trebui să corespundă cu starea fizică a participanților, amplasarea și condițiile de vreme. În orice caz, se recomandă a se face 10-15 minute de pauza la fiecare 45-50 minute de plimbare. Prima oprire ar trebui să fie făcută în 15-20 de minute pentru a se asigura termoreglarea optimă a organismului (eliminarea de îmbrăcăminte suplimentară), pentru a verifica posibilele edeme ale picioarelor participanților, etc. Asigurați-vă că încetiniți viteza atunci când urcați pe munte. Grupul ar trebui să își adapteze viteza la abilitățile fizice ale celor mai slabi participanți.

2.3. Râul cu un debit rapid și mai adânc de 0,7 m ar trebui trecut doar prin amarare. Evitați să înotați în lacurile de munte sau râurile unde există un ridicat risc de înec.

2.4. În timpul furtunilor severe ar trebui să stați și să așteptați până când se termină, dar nu faceți acest lucru pe partea de sus a unei creste ascuțite sau a unui munte, sub un copac singuratic, la marginea unei pădurii sau pe malul unui iaz.

2.5. Nu încercați să scurtați drumul și să riscați, mai ales în timpul iernii, deoarece există posibilitatea de a tăia panta de zăpadă și de a ajunge într-o avalanșă.

2.6. În orice caz, nu plecați la drum pe ceață sau întuneric în timpul iernii. Acest lucru ajută la evitarea alunecării de pe marginea stâncii sau pierderea bagajului, etc

2.7. Nu urcați (mergeți în jos) pe canioane înguste, în cazul în care există un risc de schimbare de rocă sau avalanșă.

2.8. Evitați zonele stâncoase de pe traseu. Amintiți-vă că, chiar pe stânci "ușoare" se poate urca fără cabluri, dar este imposibil să se coboare fără scară.

2.9. Nu pășiți în afara traseului, dacă nu este absolut necesar. Verificați direcția cu harta și busola în mod regulat.

2.10. Dacă v-ați pierdut și nu există nici o posibilitate de a rămâne peste noapte într-un loc de încredere, este mai bine să vă întoarceți înapoi pe o rută cunoscută.

2.11. Când faceți drumetii pe ger aspru, asigurați-vă că membrii grupului nu au semne de degerături.

2.12. Nu permiteți cuiva să coboare pantele de zăpadă pe pungii de plastic, deoarece poate duce la răniri grave sau căderea într-o stâncă.

2.13. Atunci când se fac drumetii pe o pantă abruptă (acoperită cu zăpadă sau iarbă), este bine să avem un topor de gheață sau bețe de schi, care pot fi, dacă este necesar, utilizate pentru a-l proteja pe om de cădere.

2.14. Informați șeful de echipă cu privire la problemele de sănătate apărute cât mai curând posibil.

2.15. În caz de urgență, nu intrați în panică, ci întăriți disciplina și acționați împreună.

2.16. În caz de nevoie, cei mai experimentați 2 membri ai grupului ar trebui să fie trimiși după ajutoare.

2.17. Opriti-vă pentru noapte mai repede (1-2 ore înainte de venirea întunericului).

2.18. Chiar și în timpul pauzei se poate sta deoparte doar cu permisiunea liderului de grup.

3. ПРИ ВИБОРІ МІСЦЯ ДЛЯ НІЧЛІГУ

пам'ятайте, що не можна ставити намети біля крутих схилів, під скелями або одинокими деревами, над обривами чи біля річки, в якій можливий підйом води, на вершині гори, де може вразити блискавка. Поряд не повинно бути сухих чи гнилих дерев, які можуть бути повалені вітром.



4. Пам'ятайте, що найчастіше причиною аварійних ситуацій стають суб'єктивні фактори, основними з яких є: незнання природи гір та недооцінка небезпек, яких слід сподіватися, переоцінка власних можливостей, недисциплінованість і неорганізованість учасників, недосвідченість керівника групи, прийняття неправильних рішень.

5. Крім цих правил, слід дотримуватися і правил протипожежної безпеки:

- не залишайте непогашені вогнище, сірник чи сигарету, оскільки це може викликати лісову пожежу;
- не застосовуйте для освітлення намету свічку чи інші засоби з відкритим вогнем;
- не розпалюйте вогнище чи пічку за допомогою легкозаймистих речовин.



3. CÂND ALEGEM UN LOC DE ÎNNOPTARE

amintiți-vă că nu este permis să montați corturile în apropierea pantelor abrupte, sub pietre sau copaci singuri, peste stânci sau rău în cazul în care există posibilitatea creșterii nivelului apei, pe vârful muntelui, în cazul în care există un risc de trăsnet. Nu trebuie să existe copaci uscați care pot fi dborăți de vânt.

4. Amintiți-vă că cel mai des factorii care conduc la producerea accidentelor sunt factori subiectivi. Principalii factori sunt: lipsa de cunoaștere despre natura munților și subestimarea pericolului potențial, supraestimarea capacității proprii, indisciplina membrilor grupului, un lider de grup lipsit de experiență, deciziile greșite.

5. Următoarele reguli de prevenire a incendiilor trebuie respectate:

- nu părăsiți un foc ce arde, chibrituri sau o țigară nestinsă, deoarece acestea pot provoca un incendiu forestier;
- nu folosiți lumânări sau alte mijloace pentru a face lumină în cort;
- nu atâțați focul sau cuptorul folosind substanțe inflamabile.

