



ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE ȘI CERCETĂRII
ȘTIINȚIFICE
UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU

**Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului
și Sănătății**

Str. Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115

Tel./Fax: +40-234/517715

E-mail: fsmss@ub.ro



**FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII,
SPORTULUI ȘI SĂNĂȚĂȚII**

TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE

AUTOR:

LECTOR. UNIV. DR. DRĂGOI CRISTIAN-CORNELIU

Curs pentru studenții IF/IFR

Cuprins

Cuvânt înainte

MODULUL I. SUPRAVIEȚUIREA ÎN NATURĂ.....	11
Unitatea de studiu I.1. Supraviețuirea în natură.....	11
I.1.1. Definirea conceptului de bushcraft.	11
I.1.2. Artă de a supraviețui.....	11
Rezumatul unității de studiu.....	14
Autoevaluare.....	14
Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul I.....	15
BIBLIOGRAFIE.....	15
MODULUL II. ELEMENTE DE BAZĂ PENTRU SUPRAVIEȚUIRE.....	17
Unitatea de studiu II.1. Elemente de bază pentru supraviețuire.....	17
II.1.1. Adăpostirea	17
II.1.2. Echipamentul minim necesar.....	21
II.1.3. Focul.....	25
II.1.4. Tehnica de mers în condiții variate de mediu.....	31
Rezumatul unității de studiu.....	37
Autoevaluare.....	37
Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul II.....	37
BIBLIOGRAFIE.....	37
MODULUL III. SITUAȚII PERICULOASE ȘI MODALITĂȚI DE REZOLVARE.....	39
Unitatea de studiu III.1. Situații periculoase și modalități de rezolvare.....	39
III.1.1. Descărcările electrice (trăsnetul).....	39
III.1.2. Mușcăturile de șerpi veninoși (vipere).....	42
III.1.3. Animale agresive.....	45
III.1.4. Avalanșele.....	51
III.1.5. Codul internațional de semnalizare (în caz de pericol).....	54
Rezumatul unității de curs.....	56
Autoevaluare.....	56
Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul III.....	56
BIBLIOGRAFIE.....	57
MODULUL IV. METEOROLOGIE APLICATĂ	59
Unitatea de studiu IV.1. Meteorologie aplicată.....	59
IV.1.1. Prognoza meteo folosind instrumente specifice	59
IV.1.2. Prognoza meteo folosind indicatori de culoare a cerului, a soarelui și a lunii.....	60
IV.1.3. Prognoza meteo folosind indicatori de culoare, formă și înălțime a norilor.....	60
IV.1.4. Prognoza meteo folosind alți indicatori din natură.....	62
Rezumatul unității de curs.....	63
Autoevaluare.....	63
Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul IV.....	63

BIBLIOGRAFIE.....	64
MODULUL V. ORIENTAREA ÎN TEREN NECUNOSCUȚ.....	65
Unitatea de studiu V.1. Orientarea în teren necunoscut.....	65
V.1.1. Busola de orientare.....	65
V. 1.2. Harta.....	66
V. 1.3. Orientarea hărții și deplasarea după azimut.....	67
V. 1.4. Mijloace alternative de orientare.....	68
Rezumatul unității de curs.....	72
Autoevaluare.....	72
Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul V.....	73
BIBLIOGRAFIE.....	73
MODULUL VI. PROCURAREA HRANEI ȘI PREPARAREA SA.....	75
Unitatea de studiu VI.1.....	75
VI.1.1. Reguli de alimentație.....	76
VI. 1.2. Hrana vegetală	76
VI.1.3. Hrana animală.....	80
VI.1.4. Vânatul.....	81
VI.1.5. Pescuitul.....	83
VI.1.6. Prepararea hranei.....	84
Rezumatul unității de curs.....	85
Autoevaluare.....	85
Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul VI.....	85
BIBLIOGRAFIE.....	86
MODULUL VII. PROCURAREA APEI	87
Unitatea de studiu VII.1. Procurarea apei.....	87
VII. 1.1. Generalități.....	87
VII. 1.2. Tehnici de procurare și purificare a apei.....	88
Rezumatul unității de curs.....	91
Autoevaluare.....	91
Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul VII.....	91
BIBLIOGRAFIE.....	91
Anexe.....	93