

Biserica creștină adventistă de ziua a șaptea
Clubul de exploratori

Agenda pentru treapta

COMPANION

Numele meu este (F.N.P.) _____

Sunt membru al clubului de exploratori (numele clubului) _____

Din orasul _____ biserica _____

Ziua mea de naștere (data, luna, anul) _____

Eu învăț în clasa a _____ -a din școala _____

Adresa mea de domiciliu _____

Numărul de telefon _____

Poșta electronică _____

Instructorul meu (F.N.P.) _____

Adresa instructorului _____

Numărul de telefon _____

Sunt membru al clubului „Exploratori” ____ (indicați numărul de ani)

Eu am/nu am finisat treapta „Prieten” (trebuie de subliniat)

Data investirii ca membru al clubului „Exploratori” _____

Poza mea
Poza nu trebuie să
fie mai mare
decât 4x5cm

"COMPANION"

CERINȚE PENTRU ACEASTĂ TREAPTĂ



CERINȚE GENERALE

1. Vârsta nu mai mic de 11 ani. _____
2. Să fie membru activ al clubului „Exploratori” _____
3. Să cunoască pe de rost și să poată explica Legea și Angajamentul Exploratorilor. Să facă o prezentare a angajamentului într-un mod creativ. _____
4. Să citească cartea "Calea către victorie" sau o altă carte despre Legea și Angajamentul Exploratorilor, care nu a fost lecturată până acum. _____
5. Să posede adeverința „Clubul de lectură” și să scrie un mic rezumat după una din cărțile lecturate. _____

Avansat

1. Să cunoască însemnătatea simbolurilor al drapelului de stat și regulile de folosire a acestuia. _____



CREȘTEREA SPIRITUALĂ

1. Să memoreze locația cărților din Noului Testament al Bibliei și să cunoască patru secțiuni, în care acestea sunt grupate. Să demonstreze abilitatea de a găsi fiecare din aceste cărți. _____
2. Să primească adeverința curentă "Perle memorabile". _____
3. Să aleagă împreună cu instructorul una din teme:
 - Una din pildele lui Isus;
 - Una din minunile făcute de Isus;
 - Predica de pe munte;
 - A doua solie îngerescă;

Din tema aleasă să prezinte ce ne învață Isus, folosind una din metodele următoare:

 - Discuție cu instructorul;
 - Discuție la întâlnirile clubului;
 - Raport; _____
4. Să citească Evanghelia după Matei și Evanghelia după Marcu. Să memoreze oricare două fragmente din următoarele:
 - Fericirile – Matei 5:3-12
 - Tatăl nostru – Matei 6:9-13
 - A doua venire a lui Hristos – Matei 24:4-7, 11-14
 - Misiunea evanghelică – Matei 28:18-20

Avansat

1. Să citească despre prima viziune a E. G. White și să discute despre cum Dumnezeu comunică bisericii voia Sa, prin prooroci. _____
2. Să rezolve rebusul despre prima viziune a E. G. White. _____



SLUJIRE

1. Să discute cu instructorul, cum poate manifesta dragostea sa pentru membrii clubului și celor apropiați. _____
2. Să participe cel puțin o jumătate de zi, într-un proiect organizat pentru societate sau biserică. _____

Avansat

1. Să participe la un proiect de evanghelizare și să invite un prieten ne adventist, ca acesta să poată asista și participa la eveniment. _____



DEZVOLTAREA RELAȚIILOR DE PRIETENIE

1. Să discute principiul și să demonstreze prin fapte, adevăratul respect pentru persoane de altă naționalitate sau gen. _____

Avansat

1. Să discute care este atitudinea părinților sau aturelui față de tine și în faptă să manifeste stimă față de ei. _____



SĂNĂTATE ȘI EXERCIȚIU FIZIC

1. Să memoreze și să explice 1 Corinteni 9:24-27; _____
2. Să discute împreună cu instructorul despre, influența sportului și a antrenamentului regulat asupra sănătății omului; _____
3. Să studieze despre influența negativă a fumatului asupra sănătății omului. Să îndeplinească cartela cu angajamentul personal în care refuză întrebuițarea tutunului; _____
4. Să primească specializarea „Înot – nivelul de începător (avansat)”. _____

Avansat

1. Să asculte un curs de discuții despre profilaxia în boala HIV/SIDA. _____
2. Să fregventeze un curs de 5 zile despre sănătate sau să vizioneze două filme despre sănătate, sau să facă un poster despre influența fumatului sau a substanțelor narcotice asupra sănătății omului, sau să participe la un proiect dedicat temei sănătății omului. _____



DEZVOLTAREA CA LIDER

1. Să planificați și să conduceți serviciul de rugăciune în clubul vostru. _____
2. Să ajute grupa sau clubul în planificarea unui eveniment special: drumeție sau tabără unde vor înnopta. _____

Avansat

1. Să participe la un eveniment special al clubului: investirea, sabatul exploratorilor, ziua clubului de exploratori. Să propună idei interesante pentru organizarea acestora. _____



EXPLORAREA NATURII

1. Să participe la un joc sau o excursie tematică de o oră, dedicată explorării naturii. _____
2. Să primească una din specializările: "Amfibii", "Animale domestice", "Târâtoare", "Păsări", "Păsări domestice", "Arbori", "Arbuști", "Scoici". _____
3. Să relateze istoria creațiunii. Să urmărească natura pe parcursul a șapte zile și să noteze în agendă, ce a fost creat de Dumnezeu în fiecare din aceste zile. _____

Avansat

1. Să descrie și să poată identifica 12 specii de păsări sălbatice și 12 specii de arbori, întâlnite în regiunea voastră. _____



DRUMEȚII ȘI CAMPARE

1. Să poată să identifice corect cele 8 puncte cardinale fără busolă; _____
2. Să participe într-o tabără unde să și rămână două nopți. Să cunoască 6 reguli de bază în alegerea locului de campare; _____
3. Să învețe sau să repete nodurile de la treapta „ Prieten”. Să poată efectua: nodul de scotă, nodul "picior de câine", nodul pescăresc, nodul scodru, nodul de întindere a sforii. Să poată să le aplice în practică. Să efectueze legarea a două lemne perpendiculare utilizând cele trei metode de bază. _____
4. Să susțină testul în primul ajutor medical. _____

Avansat

1. Să poată construi 5 ruguri diferite. Să cunoască particularitățile de utilizare a fiecăruia. Să discute regulile de securitate în aprinderea unui rug și să participe la o drumeție de 8 km și să facă notițe în agendă; _____
2. Să gătească mâncare de tabără fără ca să utilizeze inventarul; _____
3. Să elaboreze o demonstrație în care să prezinte nu mai puțin de 15 noduri. _____



DEPRINDERI DE VIAȚĂ

1. Să primească o specializare din categoria "Arte și meșteșuguri", care nu a avut-o până acum. _____

Avansat

1. Să primească o specializare din categoriile "Profesii", "Gospodarie", "Științe și sănătate", "Meșteșuguri", care nu a avut-o până acum. _____


SE ÎNDEPLINEȘTE DE CĂTRE DIRECTORUL CLUBULUI "EXPLORATORI"

COMPANION

CERINȚELE PENTRU TREAPTA "COMPANION" AU FOST ÎNDEPLINITE

_____ Data

_____ S e m n ă t u r a
directorului de club



LEGEA EXPLORATORULUI

Să studiez și să mă rog zilnic

Să îmi îndeplinesc conștiincios datoria

Să am grijă de corpul meu

Să îmi păstrez conștiința curată

Să fiu amabil și ascultător

Să mă port cuviincios în casa Domnului

Să am întotdeauna un cântec în inimă

Să merg oriunde mă trimite Dumnezeu

ANGAJAMENTUL EXPLORATORULUI

Prin harul lui Dumnezeu

voi fi un serv al Său

voi iubi pe oameni

și voi ocroti natura

voi respecta legea exploratorului





CĂRȚILE NOULUI TESTAMENT

Matei ne povestește de viața lui Isus,
Și Marcu, și cu Luca, Ioan ce-a fost iubit.
Faptele apostolilor care vin de sus,
Epistola lui Iacov biserica-a sfințit.

Apoi două trimiteri găsim că ni s-au scris
De mîna cea puternică-a lui Pavel din Corint.
Mai sînt și trei epistole Ioan ce le-a trimis,
Capitolul lui Iuda ce este scris succint.

Și scriitorul Pavel avea după aceea
Scrisoare spre Romani și le-a trimis îndată.
La Corinteni cu două și una Galatenii,
La Efeseni, și Filipeni, și Coloseni de-odată.

Tesalonicenii cu două, la fel Timotei,
Tit. Filimon, și cea către Evrei.
Apocalipsa lui Ioan e cea care încheie
Despre sfîrșitul vieții și-a lui Hristos putere.



CĂRȚILE NOULUI TESTAMENT

Patru evanghelii

O carte istorică

--















21 de scrisori

O carte profetică

--



PERLE MEMORABILE

Ianuarie 	Februarie 	Martie 
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Aprilie 	Mai 	Iunie 
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Iulie 	August 	Septembrie 
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Octombrie 	Noiembrie 	Decembrie 
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

DESCOPERIRILE MELE SPIRITUALE

Pe baza materialelor despre evenimentele din viața lui Isus Hristos (pilde, minuni, predica de pe munte, a doua solie îngerească), scrieți sau desenați ce ne învață Isus.



PILDE

MINUNI

DESCOPERIRILE MELE SPIRITUALE

PREDICA DE PE MUNTE



A DOUA SOLIE ÎNGERESCĂ

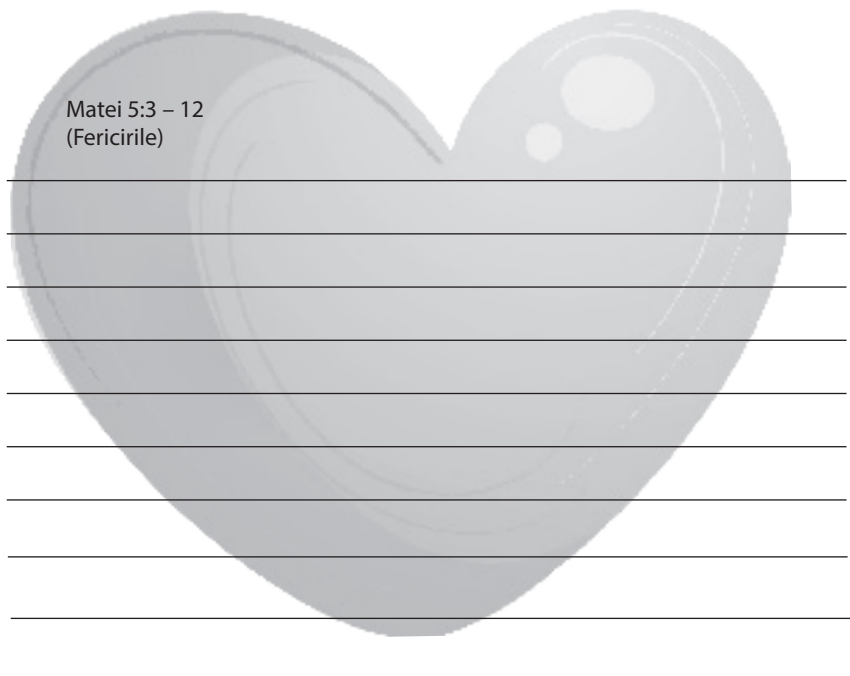


GRAFICUL PENTRU LECTURAREA EVAGHELIEI DUPĂ MATEI ȘI EVANGHELIA DUPĂ MARCU

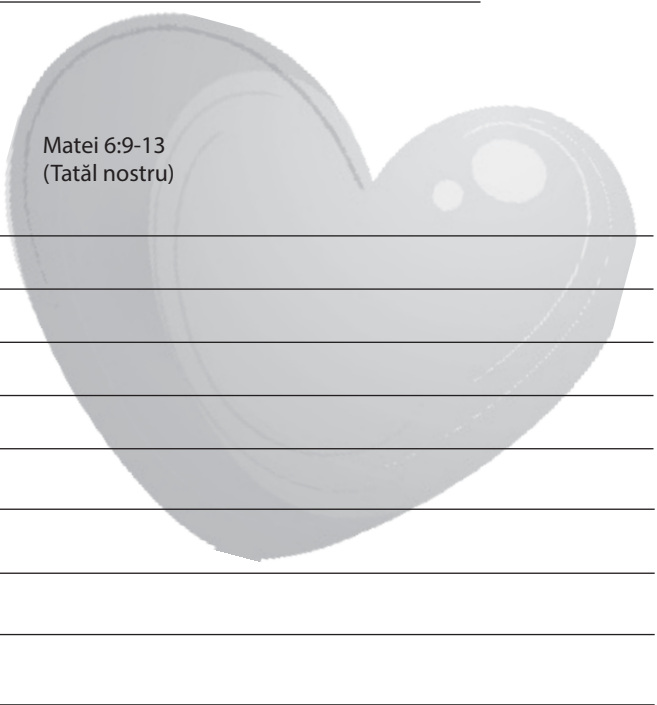
Data	Capitolul	Bifează
	Mat. 1	
	Mat. 2	
	Mat. 3:1 – 12; Mrc. 1:1 – 8	
	Mat.3:13 –17; Mrc.1:9 –11	
	Mat.4:1 –11; Mrc.1:12,13	
	Mat.14:3 –5; Mrc.6:17–20	
	Mat.4:12 –22;Mrc.1:14–26	
	Mat.8:14 –17;Mrc.1:27–34	
	Mat.4:23; 8:2–4; Mrc.1:35–45	
	Mat.9:38;9–17;Mrc.2:1–22	
	Mat.12:1 –14; Mrc.2:23–28; 3:1-6	
	Mat.10:2 –4; Mrc.3:13–19	
	Mat.5	
	Mat.6	
	Mat.7	
	Mat.8:5 –13	
	Mat.11:2-19	
	Mat.12:22 –37; Mrc.3:20–30	
	Mat.12:43 –46; Mrc.3:31	
	Mat.13:1 –53;Mrc.4:1–34	
	Mat.8:24 –27;Mrc.4:37–41	
	Mat.8:28 –33;Mrc.5:1–20	
	Mat.9:15 –34;Mrc.5:21–43	
	Mat.9:35 –38;10:1-15 Mrc.6:7 –11	
	Mat.10:16 –42	
	Mat.11:1; Mrc.6:12,13	
	Mat.14:1 –12;Mrc.6:14–29	
	Mat.14:13–36; Mrc.6:30–56	
	Mat.15:1–20; Mrc.7:1–23	
	Mat.15:21–31;Mrc.7:24-37	
	Mat.15:32–39;Mrc.8:1–9	
	Mat.16:1–4;Mrc.8:10–26	
	Mat.16:13–28; Mrc.8:27–38; 9:1	
	Mat.17:1–13; Mrc.9:2–13	
	Mat.17:14–23;Mrc.9:14-32	
	Mat.17:24 –27	

ASCUNS ÎN INIMĂ

Matei 5:3 – 12
(Fericirile)

A large, light gray heart graphic with a subtle gradient and a soft shadow. It is positioned in the upper half of the page. To its right, there are ten horizontal lines for writing, extending from the heart's edge towards the right margin.

Matei 6:9-13
(Tatăl nostru)

A second large, light gray heart graphic, identical in style to the one above. It is positioned in the lower half of the page. To its right, there are ten horizontal lines for writing, extending from the heart's edge towards the right margin.

ASCUNS ÎN INIMĂ

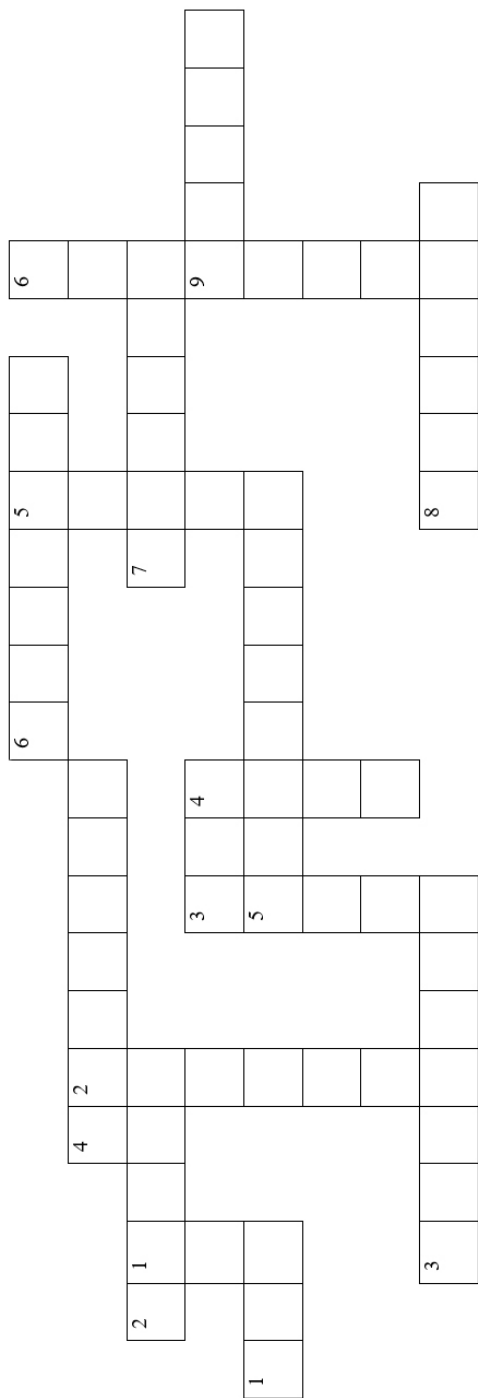
Matei 24:4 – 7, 11-14
(A doua venire a lui Hristos)

Matei 28:18-20
(Misiunea Evanghelică)

A verificat instructorul
N.P.P.
Data



REBUSUL DESPRE PRIMA VIZIUNE A E.G.WHITE



Pe orizontală: 1. Ceea, pe ce ședea Isus la a doua Sa venire. 2. Numărul de stâlpi (coloane), pe care era sprijinit templul în Noul Ierusalim. 3. Unul din fructele (o varietate a nucului), pe care la văzut E. G. White pe masă în Noul Ierusalim. 4. Strigătul de recunoștință a celor mântuiți. 5. Instrumentul ce era în mâna stângă al lui Isus. 6. Unul din pomii sădiți lângă templu pe muntele Sion. 7. Materialul din care era confecționată masa pe care erau diferite bucate, pregătite pentru Cina lui Isus. 8. Instrumentul care Isus îl ținea în mâna dreaptă la a doua Sa venire. 9. Culoarea tivului de pe haina unor mântuiți, inclusiv și a copiilor.

Pe verticală: 1. Materialul din care erau făcuți stâlpii (coloanele), pe care era sprijinit templul în Noul Ierusalim. 2. Unul din animale pe care l-a văzut E. G. White pe Noul Pământ. 3. În coroanele celor salvați erau... 4. Ceea în ce s-a transformat muntele, pe care a coborât Cetatea Cerească. 5. Instrument muzical pe care l-a oferit Isus fiecărui mântuit prin punerea pe cap a coroanei. 6. Fenomenul, după care s-au deschis mormintele sfinților adormiți.

FAMILIA MEA

DESENEAZĂ ARBOREAL GENEALOGIC



PROIECT DE BINEFACERE PENTRU SOCIETATE ȘI BISERICĂ

EU AM VIZITAT



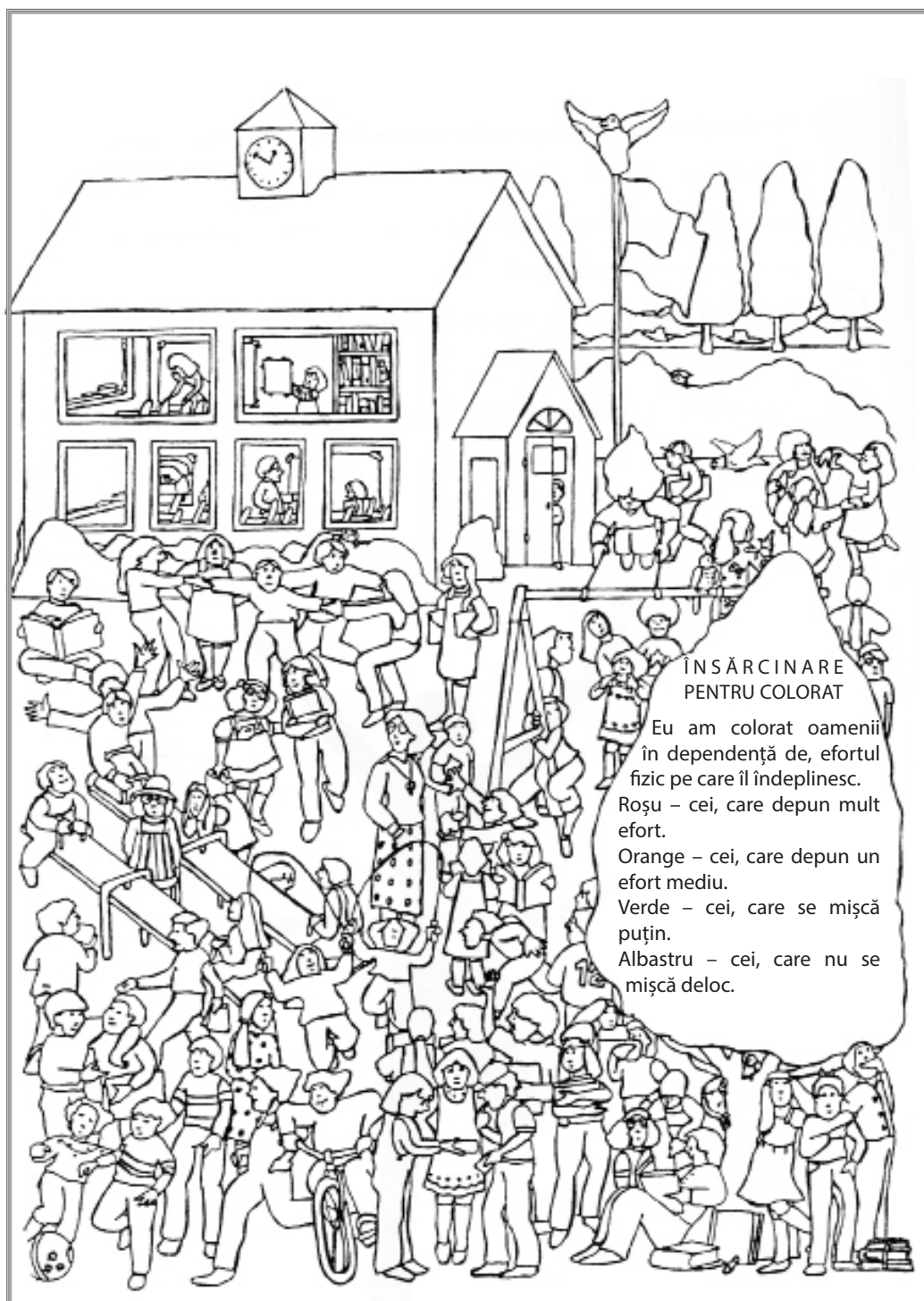
NOI AM FĂCUT



AM INVITAT PRIETENUL



COLOREAZĂ DESENUL



ÎNSĂRCINARE PENTRU COLORAT

Eu am colorat oamenii
în dependență de, efortul
fizic pe care îl îndeplinesc.
Roșu – cei, care depun mult
efort.
Orange – cei, care depun un
efort mediu.
Verde – cei, care se mișcă
puțin.
Albastru – cei, care nu se
mișcă deloc.

CE ESTE SĂNĂTATEA

Sănătatea este _____

Aptitudini fizice sunt _____

Exerciții regulate sunt _____

PRINCIPIILE UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Cinci cele mai principale probleme de sănătate în familie, discutați metodele de preîntâpinare ale acestora.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Cinci tipuri de alimente în fiecare din următoarele categorii:

Cu conținut mare de zahăr:

Cu conținut mare de sare:

Cu conținut mare de grăsimi de origine animală:



10 EXERCIȚII PENTRU GIMNASTICA DE DIMINEAȚĂ

Pentru ce avem nevoie de exercițiile fizice?

INFLUENȚA CONSUMULUI DE TUTUN

Descrieți efectul dăunător pe care îl are tutunul direct asupra:

Aparatului respirator



Sânge



Inimă



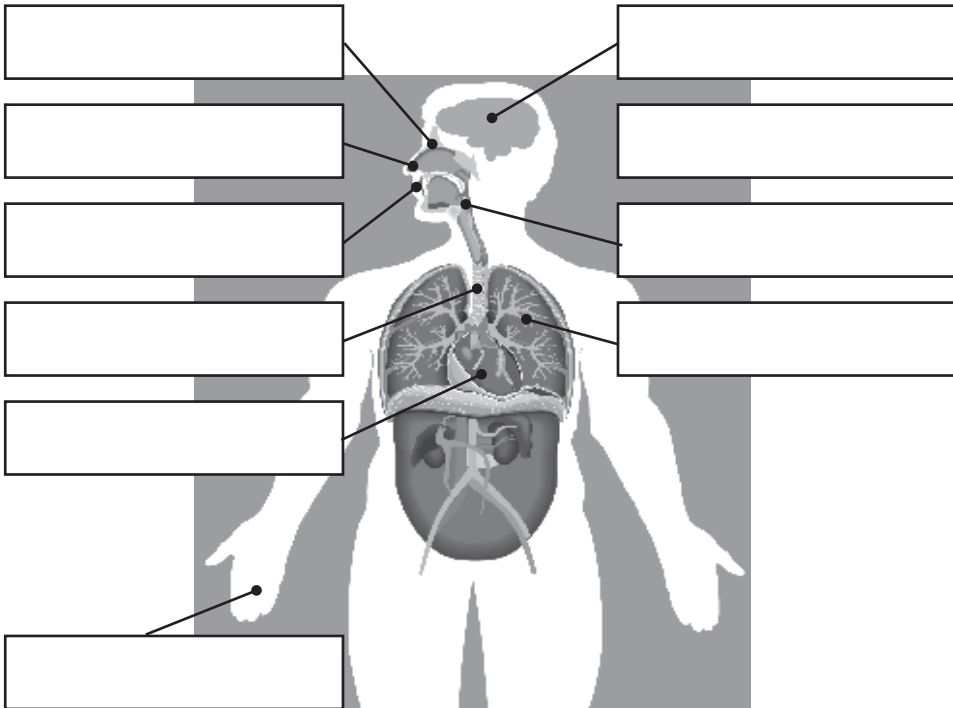
Mușchi



Alte organe



CONSECINȚELE FUMATULUI



ANGAJAMENTUL PERSONAL DE REFUZ






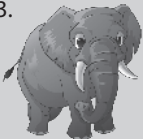











A large rectangular area with a decorative, wavy border on the left and bottom edges. It contains 12 horizontal lines for writing. In the bottom right corner, there is a cartoon illustration of a character wearing a diving mask and a tank, looking through a telescope.

TRAPTA COMPANION

CLUBUL "EXPLORATORI"

JOCUL "NATURA"

Dacă ai nimerit în chenarul cu imaginea unui animal, atunci tu trebuie să îl numești, și de asemenea să vorbești despre stilul său de viață în libertate și în captivitate.

1. Start	2. Nu ai reușit. Cedează turul.	3. 	4. Dacă ai specializarea "Pisici", mergi la 7.	5. 
10. Tu ești întotdeauna bun cu animalele mergi la 13.	9. - 	8. Aruncare. Numește un atât număr de păsări sau cedează turul.	7. 	6. Aruncare. Dacă numărul e par, mergi la 13.
11. 	12. 10 secunde trebuie să răzi sau cedează turul.	13. 	14. Tu ai rupt o floare din rezervație. Mergi la 6.	15. Toți știu că tu iubești natura. Mergi la 18.
20. 	19. Dacă nu ai specializarea "Câini", atunci efectuează de 2 ori înconjurul camerei și de 4 ori scoate sunete asemenea unui câine.	18. 	17. Aruncare. Numește un atât număr de arbori sau cedează turul.	16. 10 secunde scoate sunete asemenea unei rațe sau cedează turul.
21. Tu ai rupt un copăcel în rezervație. Mergi la 13.	22. 	23. Tu hrănești păsările. Mergi la 30.	24. 	25. Cum păsările îți hrănesc puii, ai hrănit și tu 6 micuți. Mergi la 28.
30. 	29. Tu ai aruncat gunoi prin tabără. Cedează turul.	28. 	27. Scoate sunete asemenea unei cioare sau cedează turul.	26. 
31. Dacă tu esti aici primul, înseamnă că ești prea rapid. Cedează turul.	32. Dacă ai specializarea "Animale domestice", atunci scoate sunete asemenea unui cocoș.	33. 	34. Tu ai încercat să spargi un geam. Cedează turul.	35. 
40. Final	39. 	38. Tu nu dai de mâncare animalelor! Mergi la 33.	37. 	36. Câți jucători – la această număr se întorc înapoi.

JOC PENTRU EXPLORAREA NATURII

Describe jocul, în care ați jucat.

Data _____

Locul _____

Conducătorul _____

Numărul de participanți _____

Regulile jocului _____

Găsește și colorează animalele



ISTORIA CREAȚIUNII

Ziua 1

Ziua 2

Ziua 3

Ziua 4

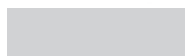
Ziua 5

Ziua 6

Ziua 7



PĂȘĂRILE



CLUBUL "EXPLORATORI" TRAPTA COMPANION

PĂSĂRILE



[Redacted]



[Redacted]



[Redacted]



[Redacted]



[Redacted]



[Redacted]

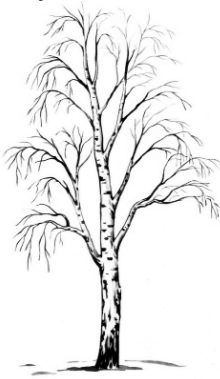


[Redacted]



[Redacted]

ARBORI

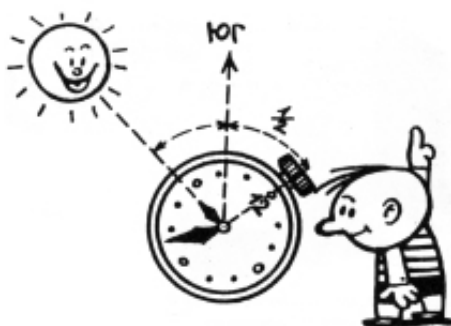


ARBORI



IDENTIFICAREA PUNCTELOR CARDINALE FĂRĂ BUSOLĂ

Cea mai simplă metodă de identificare a punctelor cardinale este orientarea după soare și ceas.



Dacă soarele s-a ascuns după nori, deschideți cuțitul de buzunar și plasați-l cu ascuțișul pe unghia de la degetul mare a mâinii, rotind cuțitul până când umbra sa slabă va deveni îngustă de tot. Lama cuțitului arată poziția aproximativă a soarelui după nori.



Vara soarele apune la nord-est, iarna la sud-est.

Soarele la amiază.

Vara soarele răsare la nord-vest, iarna la sud-vest.



Lună în declin.



Lună în ascensiune.



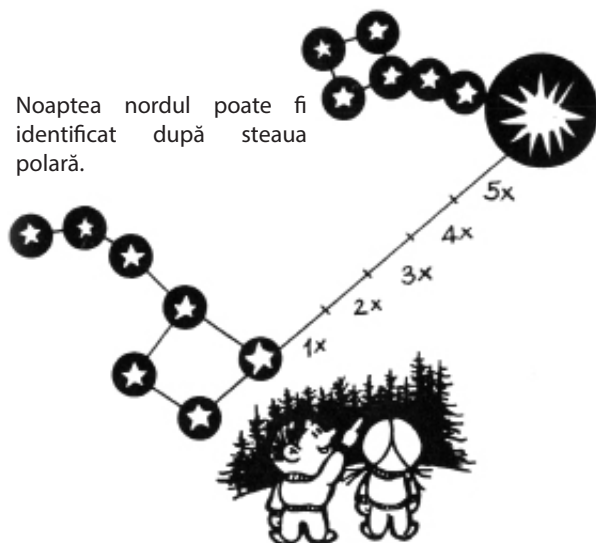
Șapte dimineața – la est.

La miez de noapte – la sud.

Șapte seara – la vest.

IDENTIFICAREA PUNCTELOR CARDINALE FĂRĂ BUSOLĂ

Noaptea nordul poate fi identificat după steaua polară.



Bisericile ortodoxe au intrarea spre vest și altarul spre est.



Coaja de pe trunchiul copacilor izolați este mai groasă și mai aspră, uneori acoperită cu mușchi, pe partea dinspre nord.



Mușchii acoperă stâncile și pietrele pe partea nord - estică.

Inelele de creștere ce se pot observa la trunchiurile de copaci tăiați sunt mai apropiate în partea dinspre nord.



Mușuroaiele de furnici sunt așezate în general în partea de sud a copacilor.

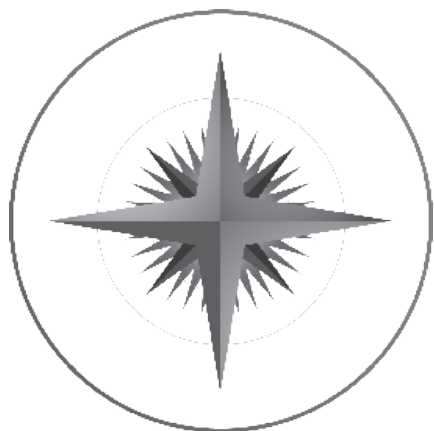


Vița-de-vie și zăbrelele de la stupii de albiși sunt situate spre sud.

Crucea de pe piatra de delimitare situată sub turnul de triangulare arată exact punctele cardinale. Anul de fundare a pietrei întotdeauna se scrie din partea de sud.



OPT PUNCTE CARDINALE PRINCIPALE



A large, empty rectangular box with a decorative border consisting of two parallel lines. The corners are rounded with small square accents, suggesting it is a frame for a drawing or a large-scale activity.

Averificat instructorul

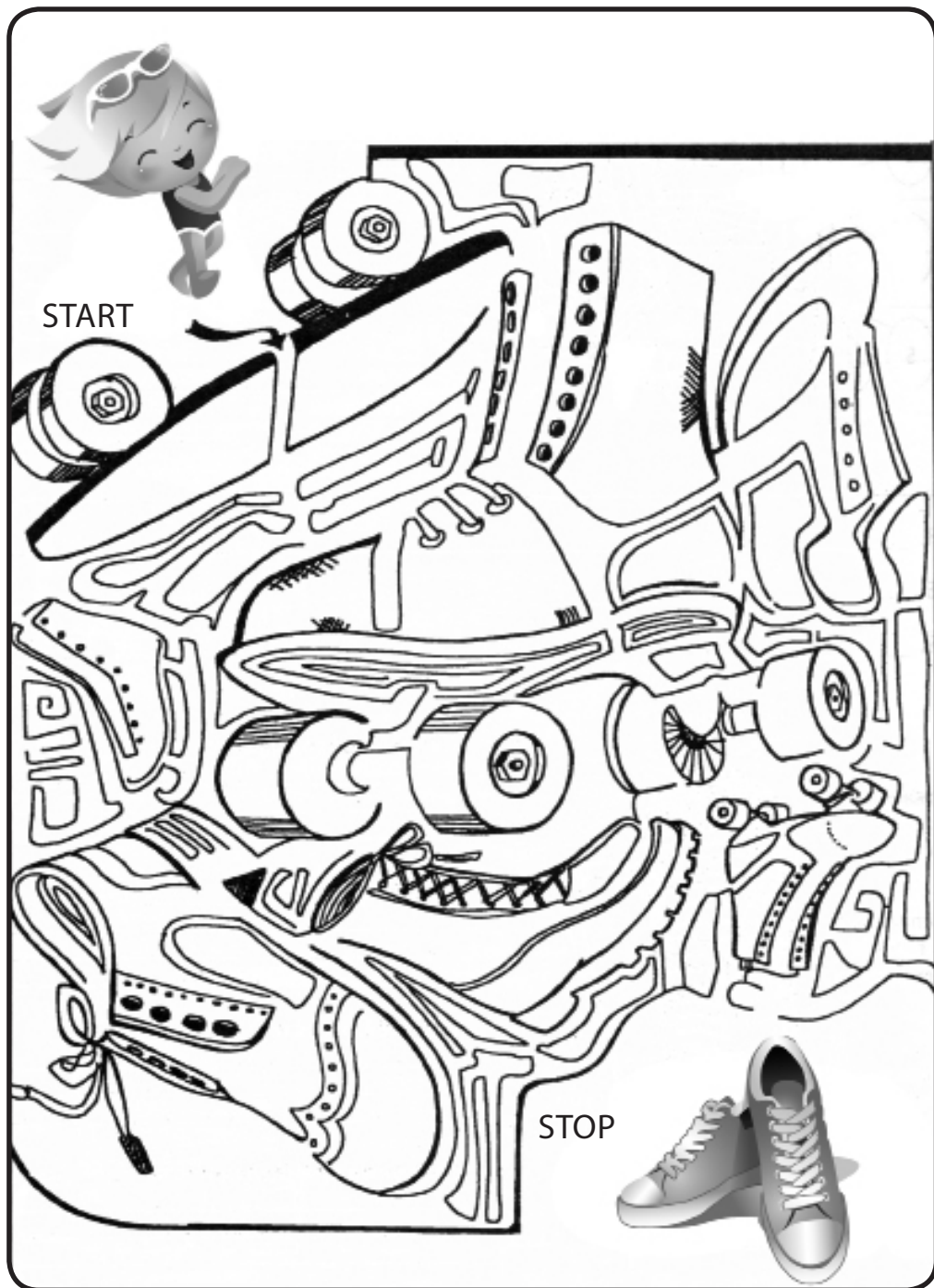
N.P.P.

Data



DEZORDINE ÎN CORT

Deseori în cortul copiilor este mare dezordine, încât nu poți găsi lucrurile. Ajuțați fetița să-și găsească încălțăminte.



REGULILE DE SECURITATE ÎN DRUMEȚII ȘI TABĂRĂ



1. DRUMEȚII

- A. Vă îmbrăcați corespunzător tipului de drumeție în care ați ales să mergeți.
- B. Обувь должна быть удобной, оснащенной фиксатором для голеностопного сустава, подошва гибкой, с запасом для пары плотных носков.
- C. Знайте правила движения по дороге. Пример: движение в колонне по одному по левой стороне дороги лицом к встречному транспорту. В ночное время одевайтесь таким образом, чтобы вас хорошо было видно, или подсвечивайте путь фонариком.
- D. Никакого «автостопа». Соблюдайте все знаки с надписью «посторонним вход воспрещен».
- E. Знайте, как комплектовать багаж для похода. Пример: вода, аптечка для оказания первой медицинской помощи и т. д.

2. SECURITATEA ÎN CAZ DE INCENDIU



- A. Alege-ți locul potrivit pentru construirea unui rug – 3 metri de teren curat, uscată, iar ramurile pomilor să fie la o distanță sigură.
- B. Nu folosiți lichide petroliere pentru aprinderea rugului.
- C. Asigurați-vă, că rugul a fost stins total și că ați aruncat suficientă cantitate de apă, astfel încât să puteți apropia mâna fără riscul de a avea arsuri. Aruncați pământ.
- D. Îndepărtați un strat de 10-15 cm adâncime de pământ cu tot cu iarbă, săpați groapa pentru rug, - aprinde-ți rugul – stingeți rugul – întoarceți la loc stratul depământ cu tot cu iarbă, curățați locul și nu lăsați gunoaie.

3. DACĂ VA-ȚI RĂTĂCIT



- A. Așezați-vă și gândiți-vă. Nu intrați în panică. Rugați-vă. Încercați să păstrați calmul, ca gândirea voastră să se limpezească. Nu încercați să vă amintiți detalii mici, amintiți-vă, unde ați fost până când v-ați rătăcit, - pe cărare sau alt loc cunoscut? Pentru acesta pute-ți folosi o jumătate de oră sau mai mult.
- B. Nu plecați din locul în care vă aflați, până nu aveți un punct de reper. Introduce-ți în pământ un băț cu o bucată de pânză roșie sau lăsați pălăria pe un ciot. Construi-ți un oarecare punct de reper.
- C. Urcă-te într-un loc înalt (o stâncă, un copac). Aceasta te poate ajuta să recunoști vreun loc cunoscut. Aloca-ți timp pentru aceasta. Căuta-ți fum. De regulă fumul indică la prezența oamenilor. Dacă aveți busolă, identifica-ți direcția exactă. Dacă nu aveți busolă, alege-ți repere, cu ajutorul cărora puteți forma traseul după care vă ve-ți deplasa.
- D. De la punctul de reper, depărtează-te cu 50-100 pași (în dependență de densitatea pădurii). Întotdeauna ține în vizor punctul de reper. Lărgeste-ți aria de căutare și încearcă să găsești un cărare, drum, urmele proprii, izvor, sau orice altceva, ce va putea să vă ajute.
- E. Dacă până la apusul soarelui a rămas mai puțin de o jumătate de oră, caută-ți un loc de adăpost

pentru noapte. Nu-ți fie frică – caută adăpost.

F. Aprinde-ți un rug într-un loc sigur, el te va apăra de animale, te va încălzi și te va face remarcat. Aprovizionați-vă cu o cantitate suficientă de lemne, pentru toată noaptea.

G. Diminează, dacă nu sunteți siguri, în ce direcție trebuie să mergeți, aruncați în foc ramuri verzi, ca să fie cât mai mult fum. Nu stingeți focul. Trei ruguri – este semnalul după ajutor.

H. Așteptați ajutor. În tot acest timp, fii atent la zgomote, pentru că cineva poate să te caute și să te strige.

4. SECURITATEA ÎN LUCRUL CU CUȚITUL ȘI TOPORUL



A. Securitatea în lucrul cu cuțitul

1. Păstrează-ți întotdeauna cuțitul ascuțit;
2. Tăiați întotdeauna în direcția dinspre sine;
3. Nu bateți cu ciocanul pe tășul cuțitului – astfel se va distruge lama și va slăbi în husă;
4. Nu acestuia țineți cuțitul aproape de foc, temperatura înaltă influențează asupra durității;ii;
5. În timpul transportării și când nu folosiți cuțitul păstrați-l în husă;
6. Nu vă jucați cu cuțitul;
7. Nu folosiți ghenunchiul ca suport în timp ce tăiați cu cuțitul;
8. Nu plasați degetele sub lama cuțitului.

B. Securitatea în lucrul cu toporul

1. Păstrează-ți întotdeauna toporul ascuțit, chiar dacă nu-l folosiți;
2. Toporul trebuie să fie fixat bine în coadă;
3. Nu păstrăm toporul pe sol, nu fixăm toporul în trunchiul unui copac viu sau sol;
4. Nu folosim toporul ca ciocan;
5. Curăța-ti terenul pe o distanță sumară a lungimii toporului și a lungimii brațului acestuia;
6. Nu permiteți nimănui care urmărește cum lucrați, să se apropie prea mult de voi în timpul lucrului.
7. Odihniți-vă, dacă ați obosit;
8. Transporta-ți toporul cu ascuțișul de la sine;
9. Când transmiți toporul altuia, întinde-l cu coada înainte iar ascuțișul în jos.
10. Purta-ți încălțăminte durabilă;
11. În timpul tăierii ocupați partea opusă a trunchiului sau încălecați-l, astfel, ca toporul să treacă printre picioare.
12. Niciodată nu tăiați fără strictă necesitate sau fără permisiune copacii vii.



5. ECHIPAMENTUL

Cortul – element necesar în diferite evenimente, care necesită ieșirea în natură. Corturile sunt de mărimi și forme diferite, și de aceea trebuie să alegeți mărimea potrivită. Corturile mari, de exemplu, cele pentru familii, sunt potrivite pentru un grup de oameni, etc. cu aceasta scade numărul necesar de corturi. Dacă planificați să transportați corturile în spate, atunci aveți nevoie să alegeți corturi mai compacte, care se instalează ușor și sunt confecționate dintr-un material mai ușor.

Un cort bun asigură o protecție maximal sigură. Înainte de toate acesta trebuie să fie rezistent în cazul vânturilor, furtunilor, să fie confecționat din material poros dotat cu peliculă hidrofobă. Instalând cortul, nu bateți niciodată cuiele cu ajutorul ciocanului, toporului sau alte instrumente metalice, fără ca să vă protejați preventiv ochii.

Regulile de utilizare a cortului

- A. Niciodată nu înmuiați cortul în apă pentru al curăța.
- B. Hrana, care nimereste pe cort sau în cort, trebuie curățată cu ajutorul unui burete moale și puțină apă caldă.
- C. Nu călcați pe cort, nici cu încălțămintea în picioare, nici fără ea, în timp ce îl instalați.
- D. Întotdeauna verificați, ca cortul să fie uscat. Verificați toate barele, cuiele ș.a.m.d., înainte de a depozita cortul.
- E. Toate cusăturile trebuie prelucrate regulat cu soluție hidrofobă.
- F. Purtați cu voi toate materialele necesare pentru reparația cortului.

Când instalezi cortul

Instalați cortul întotdeauna pe locul uscat – nu în locuri joase, unde apa se poate aduna sub cort. Adunați pietre, care pot fi folosite pentru a instala cortul pe ele sau ar ajuta ca să o fixăm.

Echipament pentru somn

Echipamentul pentru somn poate varia de la lucruri simple (plapumă, cearșaf) până la sac de dormit. Un sac de dormit bun, din nylon va fi suficient de călduros pentru tipul de drumeție pe care l-ați ales. Verificați construcția sacului de dormit și convingeți-vă că cusăturile nu sunt directe. Așternutul servește pentru confort. Așternutul va împiedica pătrunderea frigului.

Inventarul pentru bucătărie

Tot inventarul trebuie să fie ușor și simplu. Multe din elementele bucătăriei, pe care le puteți achiziționa, vă vor fi de folos mult timp: furculițe cositorite, linguri și pahare ușoare din plastic.

Cuptoarele

Există patru tipuri principale de cuptoare, și ca în cazul celorlalte elemente și aici există reguli de securitate. Iată care sunt tipurile de cuptoare:

- A. Cu spirt;
- B. Cu spirt, ce se regulează manual cu ajutorul unei pompe cu combustibil;
- C. Cu petrol lampant;
- D. Cuptor cu butelie de gaz (butan, propan).

Toate cuptoarele pot fi bune și necesare, dar trebuie să ținem cont de siguranță. Niciodată nu folosiți cuptorul în cort. După ce umplem tot, ce s-a scurs pe alături, trebuie îndepărtat și să folosim cuptorul doar când, sunteți siguri, că nu este foc deschis de la gaz sau alt combustibil lichid.



6. PLANTE TOXICE

Există câteva tipuri de plante pe care trebuie să le identifice fiecare, - măselăriță, ciumăfaie, tulichina lupului, mătrăgună, ochiul cioarei. Faceți cunoștință cu aceste plante cu ajutorul enciclopediei și învățați-vă să nu intrați în contact cu ele.



7. APA

De fiecare dată, când alegeți locul pentru campare, trebuie să luați în calcul aprovizionarea cu apă potabilă.

- A. Indiferent de, cât de curată e apa, ea poate fi toxică pentru întrebuințare. Pentru siguranță efectuați o purificare de sine stătător.
- B. Apa poate fi purificată prin trei metode:
 1. Fierbere – strecurați apa printr-o pânză, pentru a îndepărta sedimentul. Apoi fierbeți-o

DRUMEȚIA NOASTRĂ

RAPORTUL PE DRUMEȚIA DE 8km

Traseul _____

Distanța _____ km

Tipul de deplasare _____

Conducătorul grupei _____

Ajutorul conducătorului _____

Locul și timpul adunării _____

Să avem cu sine _____

Ne vom întoarce _____

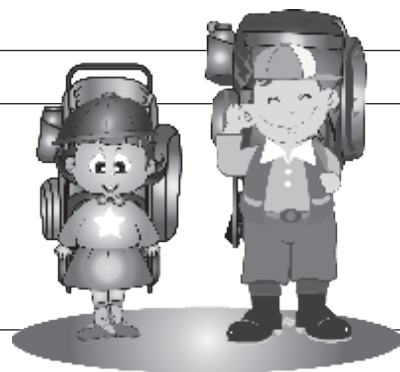
Însărcinarea mea _____

Iată cum am îndeplinit-o _____

Conducătorul grupei

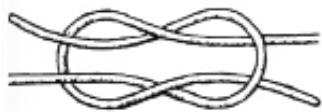
N.P.P. _____

Data _____



NODURI

DOIUL SIMPLU



LAȚUL DE ALUNECARE



Lațul se îndeplinește din capătul de lucru



Lațul se îndeplinește din partea de bază

NODUL BULINĂ



NODURI

DOIUL CU BOLTĂ



NODUL DE EXTENSIE



OPTUL DUBLU

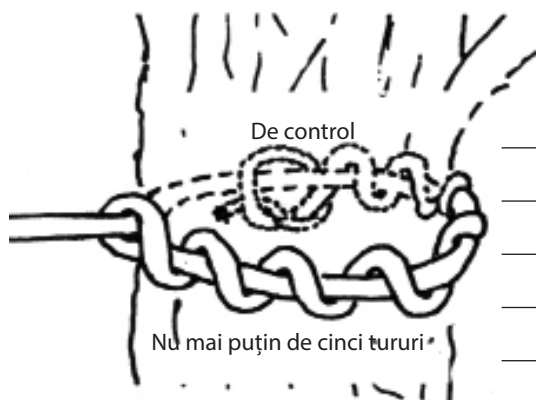


OPTUL SIMPLU



Lungimea ochiului nu mai mare de 8cm

NODUL DE SIGURANȚĂ



NODURI

OPTUL DE STRÂNGERE



DUBLU PESCĂRESC



NODUL PESCĂRESC



NODUL PĂTRAT



NODUL KUN



NODUL PRUSIK



NODURI

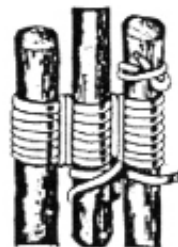
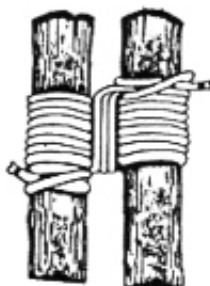
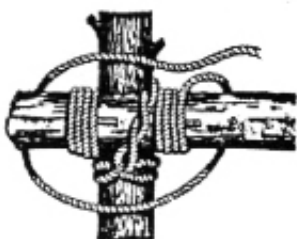


NODUL BAIONETĂ
ACEST NOD SE UTILIZEAZĂ DESEORI
PENTRU FIXAREA SFORII DE UN ȚĂRUȘ.
UȘOR REGLABIL.

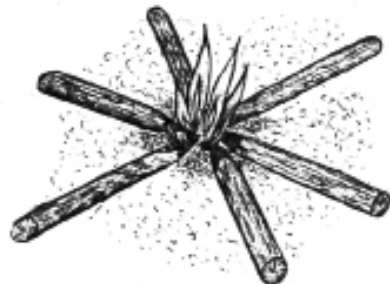
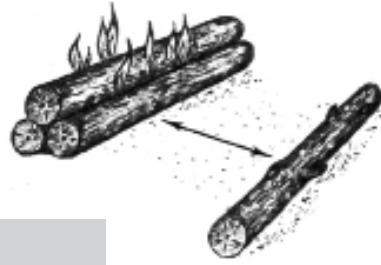


LAȚUL DE ALUNECARE
SE UTILIZEAZĂ PENTRU SCARA DIN FUNII,
PENTRU LEGAREA FLAGULUI DE FUNIE,
DACĂ
PE EL NU SUNT GĂURI.

METODELE DE FIXARE A DOUĂ SAU TREI LEMNE
ÎNTOTDEAUNA ÎNCEPEȚI ȘI FINISAȚI CU UN OPT DE STRÂNGERE

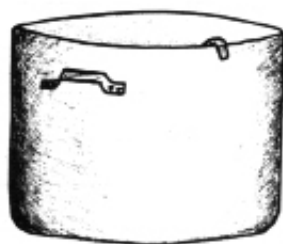


TIPURI DE RUGURI



PREGĂTIREA HRANEI ÎN CONDIȚII DE CAMPARE

Pregătirea veselei



Aceasta poate fi pregătită chiar și fără veselă!

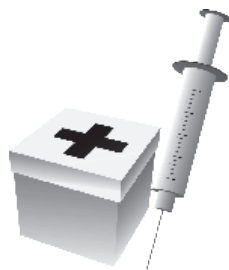


Cartofi copti, pregătirea fără cărbuni. Plasați cartoful, îngrămădiți cărbunii în urma lor și coaceți 45-60 min.

Hrana pregătită de tine



PRIMUL AJUTOR MEDICAL



1. Să cunoașcăm ce trebuie să facă, ca în drumeție/tabără să nu se traumeze, să nu răcească, să nu degere.	
2. Să poată acorda primul ajutor medical în caz de:	
— escoriații, bățături, degerături;	
— hipotermie, insolații;	
— tăieturi, vânătăi, lovituri, entorse;	
— hemoragii mici, arsuri;	
— înec;	
— intoxicații;	
— mușcătură de șarpe, insecte;	
— hemoragie nazală;	
— pătrunderea unui corp străin în piele, ochi, ureche, căile respiratorii;	
— lovituri de fulger.	
Să poată diagnostica exact aceste stări.	
3. Să cunoască regulile de aplicare a pansamentului.	
Să poată efectua bandaje de diferite tipuri.	
4. În timpul drumeției să prezinte instructorului trusă medicală personală completată corect. Să cunoască destinația fiecărui element.	

Exploratorul

a îndeplinit toate cerințele pentru obținerea specializării "Primul ajutor medical" (de bază) și are dreptul de a primi această specializare.

A verificat instructorul

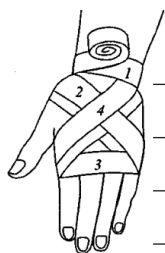
N.P.P. _____

Data _____

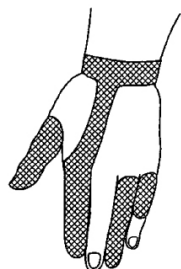
BANDAJE

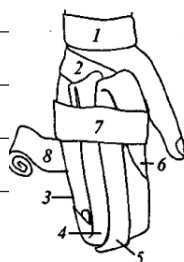
REGULI DE APLICARE A BANDAJULUI

TIPURI DE BANDAJE ȘI APLICAREA ACESTORA





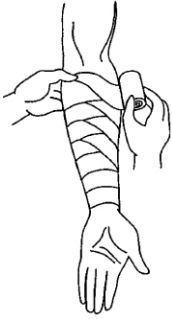


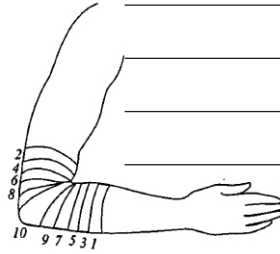


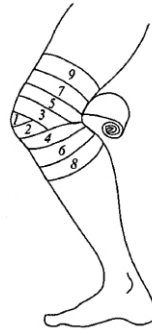


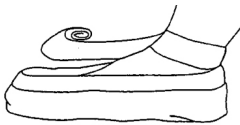


BANDAJE



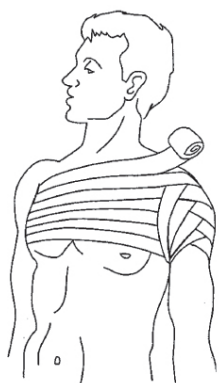


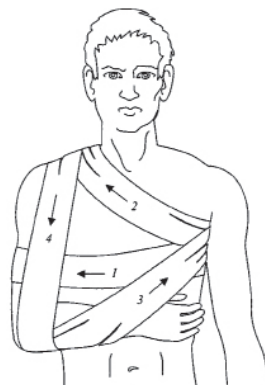






BANDAJE





UTILIZAREA BATISTEI ÎN APLICAREA UNUI BANDAJ



TRUSĂ INDIVIDUALĂ PENTRU PRIMUL AJUTOR MEDICAL

Tifon _____

Vată _____

Soluție de iod/verde de briliant _____

Peroxid de hidrogen _____

Cărbune activat _____



ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR MEDICAL

Primul ajutor medical – ajutorul, care este acordat urgent persoanei bolnave sau persoanei care a suferit o traumă.

SARCINILE PRIMULUI AJUTOR

1. Să păstrezi viața.
2. Să asiguri însănătoșirea.
3. Să preîntâmpine agravarea situației.

REGULILE PRIMULUI AJUTOR (MEMORAȚI: "PERICOL")

P Pericol

Urgent analizați situația și pericolul personal, a celor din jur și a persoanei care a suferit în urma accidentului.

A Alfabetul primului ajutor

Acționați repede și sigur. Verificați căile respiratorii – curățați-le și efectuați hiperextensia capului în caz de necesitate.

Verificați respirația – restabiliți-o, dacă este nevoie. Verificați circulația sanguină – verificați pulsul, controlați tensiunea sanguină.

Verificați nivelul de conștiență – urmăriți, oferiți medicamente...

N Niciodată nu abandonați persoana în stare de inconștiență

Poziționați-l astfel, cum este indicat persoanelor, aflate în comă, și verificați în mod regulat pulsul și respirația.

A Asigurați ajutor medical, în caz de necesitate

Verificați dacă persoana bolnavă, nu are și alte vătămături. Efectuați tratamentul necesar. În mod repetat verificați pacientul și organizați transportarea acestuia la una din unitățile medicale, acasă ș.a.m.d. .

CEL CE ACORDĂ PRIMUL AJUTOR MEDICAL

TREBUIE SĂ FIE ÎN STARE SĂ EVALUEZE:

1. Istoria îmbolnăvirii sau a accidentului;
2. Simptomele de abatere de la normă – culoarea pielii, pulsul, etc.;
3. Simptomele acuzațiilor celui vătămat – sete, durere, vomă.

Diagnoză – să ia decizii despre ce s-a întâmplat cu pacientul.

Tratament – bazați-vă pe cei mai superiori și acționați rapid.

SĂ CUNOAȘTEȚI, CUM

1. Să calculați pulsul după artera radială și artera carotidă;
2. Să măsurați frecvența respirației;
3. Să măsurați temperatura corpului, persoanei bolnave.

	Pulsul	Frecvența respirației	Temperatura
Adulți	60-80 b/min	12-15 pe min.	36,9 o C
Copii	100 b/min	15-20 pe min.	36,9° C
Грудные дети	120 b/min	20-25 pe min.	36,9° C

TRUSA PENTRU PRIMUL AJUTOR MEDICAL

Evitați utilaj și tratament complex. Memorați ce este primul ajutor medical. Adăugați la această listă, ceea de ce este nevoie în condițiile locale.

1. Analgin comp. 0,5 Nr.10
2. Aspirină comp. 0,5 Nr.10
3. Pachet - cutie hipotermică (care răcește)
4. Garou
5. Tifon nesteril 10x5
6. Tifon steril 10x5
7. Vată 25g
8. Leucoplast bactericid 1,9x7,2
9. Soluție de iod 5% sau verde de briliant 1% - 10ml
10. Pânză hemostatică Nr.3
11. Șervețel cu spirt Nr.1
12. Validol comp. Nr.6
13. Soluție amoniacală 10%
14. Cărbune activat comp. Nr.10
15. Corvalol 15ml
16. Pahar gradat pentru administrarea medicamentelor
17. Foarfece contondente

ACORDAREA AJUTORULUI ÎN CAZ DE ȘOC

Acest termen determină starea, cu care se întâlnesc toate serviciile de urgență medicală. Este stare de colaps, este condiționată de fluxul de sânge spre inimă și creier. Șocul este provocat de pierderile de sânge în urma unor hemoragii, arsuri, diaree, stop cardiac, intoxicație, stres sau infecție. Șocul se identifică după frecvența pulsului, piele rece și umedă, frecvența bătăilor inimii și nu în ultimul rând, provoacă pierderea conștiinței. Pacientul are ades stare de slăbiciune, amețeli, vomă, uneori simt sete.

Cel mai bine este de aplicat următoarele acțiuni:

L Liniște. Culcați pacientul, iar picioarele să fie la un nivel mai înalt.

AP Aer proaspăt. Asigurați – vă de faptul că pacientul poate respira ușor. Eliberați gâtul, pieptul și talia de hainele strănse.

C Căldură. Dar nu îi încălziți corpul.

TĂIETURI

Leziune – deteriorarea pielii, care permite accesul microbilor, sau deteriorarea țesuturilor interioare.

Tăieturi de geneză diferită. Prelucrați regiunea din jurul tăieturii cu un antiseptic nu prea puternic. Plasați pe rană un pansament steril potrivit, în caz de necesitate. Dacă sunt corpuri străine, nu le îndepărtați. Folosiți un tampon sau aplicați un pansament pe locurile adiacente.

CONTUZIA ȚESUTURILOR MOI

Contuzia țesuturilor moi – o mică hemoragie în organele interne.

Este diagnosticat după prezența durerii, inflamației, hipersensibilitate și se schimbă culoarea suprafeței.

Cel mai bun remediu – ridicăți membrul afectat, aplicați un bandaj evaporativ și un bandaj de presiune.

Pentru a reduce inflamația, bandajul evaporativ trebuie aplicat pentru 20 de minute. Se poate de utilizat pachete cu gheață, ceai, apă, dar pentru a executa aceste manipulări este nevoie de cunoștințe corespunzătoare în acest domeniu.

HEMORAGIE

Hemoragie – este pierderea unei cantități de sânge, în rezultatul căreia scade presiunea sanguină (puls slab), și insuficiență de oxigen în sânge. Hemoragia poate fi internă sau externă.

Hemoragia externă poate fi arterială (culoarea roșie deschisă), venoasă (culoarea obișnuită, închisă) și capilară (sângele curge încet, ca printre nisip).

Trebuie de acționat rapid, deoarece pierderea sângelui produce șoc. Oprăți hemoragia, strângeți puțin vasele în acel loc, unde este nevoie. Aplicați un pansament, folosiți o pernă sau orice altceva pentru a înălța partea afectată a corpului. Dacă hemoragia nu se oprește după aplicarea pansamentului și a pernei, atunci mai adăugați o pernă și legați mai strâns rana. Liniștea și poziția corespunzătoare de obicei sunt suficiente. Starea de liniște ajută la coborârea tensiunii sanguine. Nu atingeți sângele închegat. Hemoragia internă are simptomele obișnuite șocului plus următoarele: sete mare, neliniște și insuficiență de aer.

Dacă în timpul tusei observați expectorație de culoare roșie, aceasta indică la hemoragie din plămâni. Sângele ce se aseamănă cu sedimentul de cafea, indică la hemoragie stomacală. Culcați pacientul și acordați ajutor medical urgent.

AJUTORUL ÎN HEMORAGII DE DIFERITĂ GENEZĂ

Hemoragie nazală. Dacă nu va fi oprită rapid, aceasta poate fi o problemă serioasă. Așezați bolnavul în poziția șezândă, cu o ușoară aplecare a capului în față. Slăbiți tensiunea hainelor în jurul gâtului, pieptului și a taliei. Pacientul nu trebuie să respire pe nas. Pacientul respiră pe gură. Strângeți ferm, dar cu blândețe, aripile nasului între degetul mare și arătător cel puțin zece minute. Așezați un compres rece pe nas (pentru a produce mai multă vasoconstricție) – 6-8 min. Hemoragie gingivală. Plasați un tampon dens din tifon (nu din vată) pe gingie și rugați-l pe pacient să o muște puțin.

Hemoragie din palmă. Aplicați un pansament pe mână. Pacientul trebuie să strângă puternic palma. Aplicați un bandaj pe încheietura mâinii. Îndoiiți brațul după articulație sub un unghi drept și culcați pacientul.



NOTIȚELE MELE

МОИ ЗАМЕТКИ
