

## ASOCIAȚIA MONTANĂ CARPAȚI

- Suntem aproximativ 50 de iubitori ai muntelui și ai naturii în general, care încearcă să dea o mână de ajutor comunității montane din România.
- Ne dorim ca muntele să fie descoperit și înțeles ca o plăcere pentru ochi, o gură de aer curat pentru organism și o împlinire pentru suflet.
- Ne dorim ca muntele să fie respectat.
- Ne dorim ca toți cei care pășesc pe potecile munților să fie civilizați și să lase în urmă cât mai puține semne ale trecerii lor.
- Ne dorim ca pe munte să nu mai găsim gunoaie.
- Ne dorim ca toate cabanele și refugiile să fie niște adăposturi primitoare.
- Ne dorim ca toți cei interesați să afle mai multe din tainele muntelui, să poată beneficia de cursuri și instruirii în acest domeniu.



Foto: Ovidiu Varvert



Având atâtea aspirații în comun, ne-am reunit în cadrul **ASOCIAȚIEI MONTANE CARPAȚI**, iar în anii 2008-2012 am desfășurat următoarele activități:

- Remarcarea unor trasee și organizarea unor tabere de remarcare (în munții Bucegi, Buzăului, Călimani, Făgărașului, Iezer-Păpușa, Leaota și Vrancei);
- Recondiționarea unor adăposturi montane (în munții Făgărașului și Piatra Craiului);
- Repararea unor izvoare (în munții Măcin);
- Reamenajarea unor podețe (în munții Iezer-Păpușa);
- Activități de salubritate (în zona Portița Viștei din munții Făgărașului);
- Activități de educație montană pentru elevi (prezentări și instruirii în școli, licee și colegii din București, jud. Brașov și jud. Mureș);
- Ture de inițiere (cu elevi și tineri);
- Ateliere, susținute de către instructori cu experiență (drumeție de vară, escaladă, drumeție de iarnă, alpinism hibernal, schi alpin, schi de tură, noțiuni de nivologie, acordarea primului ajutor);
- Acțiune umanitară (sprijin pentru satele înzăpezite din jud. Buzău).

**2%** Sprijină activitățile noastre prin donații sau redirectionând 2% din impozitul pe venit către Asociația Montană Carpați – procedura este gratuită și anonimă (venitul nu este făcut public). Nu presupune niciun efort suplimentar, în afara completării datelor de mai jos în declarațiile de venit:

- **Nume: Asociația Montană Carpați**
- **CIF: 23822558**
- **Cont IBAN: RO33RZBR0000060010391118**
- **Banca: Raiffeisen Bank - Agenția Șincai București**



Pentru mai multe detalii, accesează site-ul [www.carpati.org/asociatie/](http://www.carpati.org/asociatie/)

**Ajută-ne și tu! Fiecare gest contează!**

# FII OM ȘI PE MUNTE!

Deși cunoaștem cu toții regulile de bază ale mersului pe munte, unii dintre noi nu le respectă.

Te rugăm să le recitești și să te gândești dacă nu greșești și tu undeva!

Foto: Bogdan Balaban



ASOCIAȚIA  
MONTANĂ  
CARPAȚI  
FI OM ȘI PE MUNTE!

2





Foto: Andrei Done



Foto: Gabriela Varvint



Foto: Radu Marinescu

## Cum mergem pe munte?

- Ne place orice muzică, dar pe munte singura muzică pe care o înțelegem este liniștea.
- Ne place să mâncăm în natură, dar nu ne putem bucura de o masă gustoasă lângă o grămadă de gunoaie.
- Ne place aventura, dar ea nu trebuie să ducă la accidente.
- Ne place să știm că, în caz de nevoie, ne putem adăposti într-o cabană sau într-un refugiu care nu au fost vandalizate.
- Ne plac florile, dar nu cele rupte și ofilite, ci numai în mediul lor natural - acolo unde rămân proaspete și unde se pot bucura și alți drumeți de ele, mai ales cele ocrotite și protejate de legislația în vigoare.
- Ne place să ne încălzim la foc, dar niciodată nu-l lăsăm aprins și pentru următorii drumeți - focul nestins sau nesupravegheat distruge pădurea.
- Ne place să ne iubim, dar nu ne scriem niciodată numele pe copaci, pe marcaje sau pe stâlpi indicatori.
- Ne place să fim primii, dar pe munte nu alergăm – riscăm să ne accidentăm sau să îi accidentăm și pe alții.

## Cum pregătim o drumeție?

- Ne informăm asupra traseului din pliante, ghiduri montane sau pe internet (durată, dificultate, posibilități de adăpostire, surse de apă, semnal GSM, puncte salvamont etc.).
- Rezervăm loc la cabană.
- Alegem partenerul/partenerii - nu este recomandat să plecăm singuri în drumeții.
- Stabilim echipamentul necesar, în funcție de anotimp și vreme.
- Stabilim alimentele și lichidele necesare.
- Ne informăm părinții/prieteni cu privire la traseul ales.

## Ce luăm cu noi la munte?

- bocanci;
- haine potrivite anotimpului și vremii (îmbrăcăminte de corp, jachetă, hanorac, pantaloni, ciorapi groși, mănuși, căciulă);
- rucsac, trusă medicală;
- lanternă frontală, hartă, busolă;
- chibrituri, ochelari de soare.

## Ce lăsăm acasă?

- cizme, pantofi cu toc;
- blugi;
- geantă de voiaj;
- casetofon;
- băuturi alcoolice (ne tulbură mintea și trupul).

## Cum ne purtăm într-o cabană?

- Salutăm când intrăm.
- Păstrăm curățenia și ne luăm gunoaiele cu noi.
- Nu distrugem paturi, mese – respectăm cabana așa cum ne respectăm propria casă.
- Păstrăm liniștea.
- La plecare, după ce studiem traseul ales, îl informăm pe cabanier asupra acestuia (pentru a fi localizați ușor în cazul în care avem nevoie de ajutor).

## Cum cerem ajutor pe munte?

- Apelăm 112 sau OSALVAMONT.
- Avem nevoie de ajutor: 6 semnale acustice/luminoase la interval de 10 secunde, 1 minut pauză.
- Răspuns: 3 semnale acustice/luminoase la interval de 20 secunde, 1 minut pauză.
- Semnalizarea nejustificată sau folosirea în mod nejustificat a numerelor de urgență poate conduce la accidente și pune în pericol vieți omenești!

Pentru mai multe sfaturi de drumeție și multe alte informații utile despre munte, accesează site-ul [www.carpati.org](http://www.carpati.org)