



CONSILIUL JUDEȚEAN

SIBIU



Ghidul drumețului



Ghidul drumețului

Dacă ai ajuns până aici, înseamnă că ai decis să te lași cuprins de frumusețile naturii, să le explorezi la pas, să înșpiri adânc și să pornești la drum.

Aici vei găsi câteva sfaturi ce-ți vor fi utile de-a lungul traseului și pentru a te pregăti de plecare. Însă cel mai important dintre toate este să pornești la drum cu inima deschisă. Când oferi vibrații pozitive universului, acesta te va răsplăti. Și de data aceasta o va face oferindu-ți peisaje minunate, experiențe speciale, brize răcoritoare și gusturi tradiționale.

Respectul pe care îl arătăm față de natură, față de comunitățile pe care le vizităm, este același pe care îl purtăm pentru noi înșine. Unde altundeva te poți apropia mai mult de tine însuși, dacă nu în natură?

Îmbrățișează bucuria descoperirii și a redescoperirii, lasă-te învăluit de nostalgia și magia lucrurilor simple.

Bucură-te de parcurs. Fii liber în aer liber!



Principiile ecoturismului

1. Ecoturismul se desfășoară în cadrul naturii și se bazează pe experiența directă și personală a turiștilor în natură.
2. Ecoturismul contribuie la o mai bună înțelegere, apreciere și bucurie de a descoperi și ocroti natura și cultura locală tradițională, atât pentru vizitatori cat si pentru comunitatea locală.
3. Ecoturismul oferă cele mai bune practici de turism și planificare din punct de vedere al conservării naturii și dezvoltării durabile. Produsul ecoturistic se desfășoară și este condus astfel încât să protejeze și să pună în valoare mediul natural și cultural în care se desfășoară.
4. Ecoturismul contribuie în mod pozitiv la protejarea ariilor naturale. Ecoturismul oferă modalități practice pentru bunul management și protecția ariilor naturale (spre exemplu oferirea ajutorului financiar în acțiunile de reabilitare a ariilor naturale, strângerea deșeurilor lăsate de turiști sau contribuții îndreptate către organizațiile de conservare).
5. Ecoturismul oferă contribuții durabile privind dezvoltarea comunităților locale. Beneficiile locale pot proveni din folosirea ghizilor locali, cumpărarea de bunuri și servicii locale și folosirea facilităților locale.
6. Ecoturismul trebuie să asigure o reducere a impactului negativ asupra comunității locale vizitate și să contribuie la conservarea culturii și tradițiilor locale. Activitățile de ecoturism oferă în același timp contribuții constructive pe termen lung acestor comunități.
7. Ecoturismul trebuie să răspundă așteptărilor turiștilor. Potențialii ecoturiști au un nivel înalt de educație și de așteptări, așadar gradul de satisfacție legat de produsul ecoturistic este esențial.
8. Marketingul pentru ecoturism oferă clienților informații complete și responsabile care conduc la creșterea respectului pentru mediul natural și cultural al zonelor vizitate și a gradului de satisfacție a turiștilor.



Pregătește-te de drum: cele 5 reguli de aur

Să pornești într-o drumeție nu e chiar o activitate spontană. Întreaga acțiune necesită o pregătire amănunțită. În funcție de sezon și de durata traseului, pregătirea este una temeinică și necesită atenție la detalii.

Dan Popescu, director al Serviciului Public Județean Salvamont Sibiu ne dă câteva sfaturi:

În funcție de câte ore are drumeția, de experiența fiecăruia și de mărimea grupului, regulile pregătirii pentru a porni într-o drumeție pe munte sunt următoarele:

-  în primul rând trebuie să urmărești prognoza meteo;
-  echipamentul să fie adecvat zonei în care mergi;
-  să ai ceva în plus de îmbrăcat de rezervă, să ai o căciulă, niște mănuși chiar dacă ai văzut că o să fie cald afară, se poate să te prindă noaptea și atunci temperaturile vor scădea;
-  să ai o lanternă frontală la tine, dacă te prinde noaptea să ai o sursă de lumină la tine;
-  să ai bateria telefonului încărcată ca să poți anunța orice problemă întâmpinată pe traseu;
-  să fii hidratat, să ai apă și ceai la tine,
-  dacă tura este mai lungă este bine să ai și o gustare în rucsac;
-  să ai un tricou de schimb, o pelerină, și de ce, nu o pereche de șosete de schimb. Toate hainele acestea de rezervă e bine să fie împachetate într-o pungă impermeabilă, dacă vine o ploaie să nu le cari degeaba după tine.

Prognoza meteo o poți verifica pe site-ul meteoromania.ro, însă nu te poți baza doar pe aceste informații pentru că poate oricând să vină o rafală de vânt sau de ploaie destul de scurtă care să îți provoace un disconfort destul de mare.

Dan verifică înainte de fiecare deplasare pe munte, vremea de pe două sau trei aplicații – windy ca să vadă partea de vânt, - când merge la ski verifică starea vântului și își dă seama pe ce versant să se ducă ca să fie mai ok vremea, apoi are meteoblue și aplicațiile standard din Android-ul telefonului.

Referitor la gustarea pe care o împachetăm pentru excursie Dan insistă că e bine să avem la noi mâncăruri care să nu fie voluminoase, care să aibă o putere calorică mare și care să fie bogate în glucide, ca să ne dea o energie rapidă și să fie ușor de digerat. „Acum sunt pe piață o grămadă de batoane din astea proteice. Eu când știu că plec pe undeva am mereu batoane de cereale cu ciocolată la mine, nu îmi ocupă loc în rucsac și sunt ușor de mâncat, iar apoi pot aduce ambalajul înapoi cu mine la fel de ușor, în rucsac”, concluzionează el.

Deci, ce facem înainte să plecăm pe munte:

-  Verificăm prognoza meteo (meteoromânia.ro).
-  Împachetăm rucsacul cu: căciulă, mănuși, tricou de schimb, o pereche de șosete de schimb, lanternă frontală. Punem totul într-o pungă de plastic și apoi în rucsac.
-  Încărcăm bateria telefonului mobil.
-  Împachetăm ceva de mâncare care să nu fie voluminos, de exemplu un sandwich și un baton proteic.
-  Luăm apă și ceai cu noi.

Trusa de prim ajutor

Se spune că paza bună trece primejdia rea. În jurul acestui concept ne orientăm și noi atunci când alegem să plecăm într-o tură de drumeție. Trusa de prim ajutor este unul dintre elementele obligatorii din rucsacul oricărui drumeț, indiferent de lungimea sau dificultatea turei. Iată ce trebuie să conțină ea:

-  comprese sterile
-  role de fașă tifon și fașă elastică
-  betadină, rivanol sau apă oxigenată
-  leucoplast
-  o foarfecă mică care taie bine sau un briceag
-  plasturi
-  mănuși
-  folie de supraviețuire
-  medicamente: un antiinflamator (ibuprofen sau ketoprofen), antipiretic (paracetamol), medicament pentru protecție gastrică (pantoprazol), metoclopramid și eventual +/- un antialergic (aerius sau clorfeniramină)
-  pliculete cu săruri de rehidratare
-  spray de arsuri (oximed)
-  gel antiinflamator (sindolor/diclofenac/ orice gel din farmacie)
-  atele SAM din aluminiu

Facem însă tot posibilul să nu avem nevoie de toate aceste lucruri, suntem atenți la drum, nu ne abatem de la potecile marcate, parcurgem drumeția în siguranță și ajungem teferi înapoi acasă.

Sfaturi de prim ajutor

În cazul nefericit al unui accident pe traseul de drumeție trebuie să fim pregătiți să acționăm rapid. Câteva secunde pot fi decisive în vindecarea unei afecțiuni sau cel puțin în ușurarea durerii. Cheia pentru a reacționa rapid și corect în cazul unei accidentări este calmul și luciditatea. Bianca Pop, voluntar al Serviciului Public Județean Salvamont Sibiu și paramedic SMURD ne dă câteva indicații precise, de prim ajutor, pe care să le urmăm în caz de nevoie. Desigur că cel mai bun sfat este să sunăm imediat serviciile de urgență, atunci când suntem accidentați sau când avem nevoie de ajutor de-a lungul unei drumeții. Numărul la care vom apela este 112. Este important să menționăm operatorului locația în care ne aflăm, marcajul traseului, ultima indicație pe care am citit-o pe ultimul stâlp întâlnit pe traseu.

În cazul unei fracturi, luxații sau entorse:

- imobilizăm locul, cu o atelă realizată dintr-un lemn, un băț, o bucată de gard.
- atela trebuie să cuprindă articulația de sus și de jos față de focarul de fractură și să îl cuprindem cu fașă. La fracturile membrelor inferioare putem să ne folosim și de membrul sănătos ca să facem o atelă, la fel și la degete, putem să folosim degetul sănătos pentru a face o atelă.
- înainte de ai mobiliza locul este important să tragem de articulațiile din jurul fracturii, în sens opus, în sus și în jos pentru a pune osul în ax.

În cazul unei plăgi deschise:

- facem toaleta unei plăgi: curățăm locul de impurități cu betadină, rivanol sau doar cu apă. Nu folosim sub nici o formă alcool sau spirt.
- punem o compresă sterilă, care este pansamentul, și apoi aplicăm bandajul pe care îl fixăm cu o fașă.
- lucrăm cât mai steril pentru a nu adăuga impurități în rană.
- în cazul hemoragiilor externe, pentru a opri sângerarea punem presiune pe locul respectiv. Dacă nu se oprește sângerarea la aplicarea presiunii directe, facem un bandaj din fașă și strângem cât putem de tare astfel încât să mai avem și circulație dar să și oprim sângerarea. Dacă nu oprim sângerarea nici în acest caz înseamnă că avem de-a face cu o hemoragie arterială și trebuie să punem garoul. Un garou se poate improviza în următorul fel: deasupra tăieturii vom lega o fașă cu un nod simplu. Iar în nodul acela adăugăm o creangă sau un băț și creăm o elice de care să învârtim până se oprește hemoragia.

În cazul unui corp străin penetrant:

- corpul străin nu se scoate din plagă, ci se imobilizează 2/3 din lungimea lui în afara plăgii.
- luăm role de fașă pe care le fixăm în jurul corpului străin și le fixăm cu un bandaj de fașă.
- riscul declanșării unei hemoragii în cazul scoaterii unui corp străin este foarte mare.

În cazul mușcăturii de șarpe:

- oprim orice stare de agitație a pacientului.
nu facem nicio mișcare, nu mai mergem, pentru a încetini cât de mult împrăștirarea veninului.
- ducem pacientul cât mai repede la spital. Anunțăm în primul rând mușcătura de șarpe atunci când contactăm serviciile de urgență pentru a procura ser antivenin.
- membrul afectat ar fi ideal să fie ținut deasupra planului inimii.
- nu consumăm alcool sau tutun.

În cazul mușcăturii de câine:

- tratăm afecțiunea ca pe o plagă deschisă
- mergem la spital pentru a primi vaccinurile obligatorii: antitetanos, antirabie

În caz de hipotermie:

- încălzim victima, îndepărtăm hainele reci și ude, aplicăm haine uscate și folie de protecție termică.
- nu consumăm alcool sau tutun.
- administrăm băuturi calde și dulci
- este bine ca victima să frisoneze pentru că această reacție generează căldură dar consumă foarte multe glucide, drept urmare este important ca organismul să își refacă rezervele de glucide prin administrarea băuturilor dulci.

În caz de insolație:

- hidratăm victima
- nu consumăm alcool sau tutun.
- răcorim victima cu sticle de apă rece aplicate sub braț.

În cazul crampelor musculare:

- consumăm magneziu

Niciodată bumbac

Cu ce mă îmbrac în drumeție?

Florin Băraș, fondator și organizator al ultramaratonului montan, 2x2 Race, categoric unul din cele mai dificile și frumoase ultramaratoane montane din Europa care unește cele mai înalte două vârfuri din România cu cei mai buni alergători, subliniază importanța alegerii echipamentului potrivit pentru drumeție, în funcție de sezon dar și de lungimea și dificultatea traseului. Cel mai de preț sfat al lui este să alegem haine dintr-o țesătură ușoară, respirabilă, care să permită uscarea acestora cât mai repede, ca de exemplu echipamentul din lână merinos. “Când ne alegem vestimentația vom avea în gând dificultatea turei pe care o vom parcurge și prognoza meteo și ne vom alege astfel straturile de haine. Pe principiul babei dochia vom alege să purtăm mai multe straturi de haine subțiri pe care să ne putem îmbrăca sau dezbrăca ușor în funcție de necesități. În sezonul rece, de exemplu, vom începe cu un base layer, haine de corp. Apoi vom folosi suprapantaloni și un soft shell, și o jachetă pentru vânt și ploaie pe care o vom îmbrăca iarna peste geaca de puf”, explică Florin. În zona montană este bine să avem aceeași jachetă pentru vânt și ploaie și vara la noi, pe care o vom îmbrăca peste tricou. Florin mai menționează importanța jachetei de ploaie și de vânt, un element foarte important în recuzita unui drumeț care trebuie să aibă elemente de oprire a apei și tototdată și de respirabilitate, pentru a permite corpului să degaje căldura. Atunci când ne alegem jacheta potrivită, ne uităm de obicei la o cifră de peste 10.000 pentru coloana de apă, impremeabilitate și respirabilitate, ideal ar fi să țintim o cifră de 20.000 /coloana de apă. Pentru situațiile în care întâlnim precipitații pe drum vom alege fie să ne acoperim un poncho, care acoperă și rucsacul, mai ales pentru drumeții lungi cu un rucsac de 50 de litri în spate, sau pentru drumeții mai scurte putem opta pentru o husă specială pentru rucsac și noi să purtăm geaca de vânt și de ploaie. “Un alt element foarte important în recuzita unui drumeț sunt șosetele, care trebuie să fie unele speciale pentru drumeție, cu întărituri la călcâie

și degete, fără cusături”, menționează Florin. Despre încălțăminte spune că trebuie să aibă o membrană impermeabilă, poate fi una din gore-tex sau din alt material impermeabil special, iar talpa acestora trebuie să fie adecvată pentru traseul montan, de tip vibram sau alt material special pentru talpă profilată. Foarte utile sunt și bețele de trekking în recuzita drumețului pentru că ele pot reduce efortul fizic de pe picioare cu 30% atunci când sunt folosite corect.

Tot cu acest prilej aflăm că pantalonul de drumeție ideal este un pantalon elastic, care permite totodată și respirabilitatea dar are și zone întărite în jurul genunchilor și a fesierilor, iar partea de sus a vestimentației este indicat să alegem un tricou tehnic.

“În mod ideal ar fi să avem mereu la noi mănuși subțiri pentru a ne feri mâinile de îngheț”, concluzionează Florin.



Pe scurt acum, cu ce ne îmbrăcăm când mergem pe munte?

Vara:

-  Ghete de drumeție impermeabile cu talpă aderentă, înalte, cu susținere pentru gleznă;
-  Șosete fără cusături;
-  Tricou tehnic;
-  Pantaloni elastici;
-  Strat termic;
- Haină adaptată sezonului, inclusiv un ultim strat impermeabil;
- Rucsac de tură;
- Căciulă / pălărie de soare;
-  Ochelari de soare;
-  Bețe de trekking.

Iarna:

-  Ghete de drumeție impermeabile cu talpă aderentă, înalte, cu susținere pentru gleznă;
-  Șosete fără cusături;
-  Tricou tehnic;
-  Pantaloni elastici;
-  Strat termic;
- Haină adaptată sezonului, inclusiv un ultim strat impermeabil;
- Rucsac de tură;
- Căciulă;
-  Ochelari de soare;
-  Buff;
-  Parazăpezi;
-  Mănuși;
-  Bețe trekking.



Adaugă stil drumeției tale printr-o alegerea cromatică pe sufletul tău

Ce împachetez când merg pe munte?

Când e vorba de bagaje, trebuie să recunoaștem, fără vreun clișeu, tot fetele știu cel mai bine ce și cum să împacheteze. Cu o atenție deosebită pentru detalii și multă experiență de călătorii, pe munte și coline de pretutindeni, Ștefania Ruset, fondatoare Loop Yoga, ne dezvăluie ce mai are ea în rucsac atunci când pleacă într-o aventură montană: “Eu iau mereu cu mine o saltea de Yoga, o saltea de călătorie subțire, pliabilă și ușoară, și o folosesc mereu pentru momente de stretching și pentru momentele în care mă conectez cu natura și peisajele din jur”, dezvăluie Ștefania. Salteaua de yoga este și elementul ideal, pentru momentele în care ne așezăm și facem un popas.

Ștefania mai adaugă în rucsacul ei de obicei:

-  Un balsam de buze,
-  O haină de schimb,
-  O sticlă reutilizabilă cu apă care să nu fie din plastic,
-  O lanternă frontală.

Tot Ștefania ne sfătuiește să verificăm mereu ca telefonul nostru mobil să fie încărcat atunci când pornim într-o drumeție. Iar dacă ne dorim să adăugăm stil ținutei noastre de drumeție, o putem face prin alegerea unei cromatici a vestimentației și a accesoriilor, pe sufletul fiecăruia.





În drumeție mâncăm produse care ne mintesc de copilărie

Ce mâncăm când suntem în drumeție?

Într-o drumeție, în mod ideal, trebuie să luăm la noi produse care ne amintesc de copilărie. Dacă în copilărie mergeai în pădure sau la câmp, e fain să găsești aceleași produse pe care le luai cu tine atunci.

Cristian Cismaru, ghid de turism și fondator al conceptului My Transilvania contribuie cu mare bucurie la dezvoltarea zonelor rurale și montane din România și promovează patrimoniul imaterial prin programe, proiecte, evenimente alternative și concepte inovative. El se implică mai ales în comunitățile mici, în proiecte ce vizează mișcarea în natură, meseriile și meșteșugurile, cultura gastronomică, educația și sănătatea. De aceea vă așteaptă în fiecare weekend afară în natură, să vă povestească, să vă inspire, să vă conectați și să mâncați împreună.

Până atunci însă ne dă aici câteva sfaturi cu privire la bucatele pe care să le alegem pentru următorul picnic în aer liber.

- Alege produse care îți amintesc de copilărie.
- Alege produse care nu lasă apă. Dacă totuși alegi produse care lasă apă, precum brânzeturile, împachetează-le în șervețele de hârtie ca să nu îți altereze conținutul restului mâncării.
- Legumele este important să le ștergi după ce le speli și să nu le porționezi. Porționarea le usucă și le alterează gustul.
- Cumpără produse locale. Astfel vei contribui și la prosperitatea comunității locale și vei beneficia și de gustul local.
- Nu combina mai multe tipuri de proteine de origine animală la aceeași masă. Este important să nu mănânci și produse lactate și produse din carne la aceeași masă.
- Foarte important la un picnic este un detaliu mic mic dar



care va schimba toată atmosfera: sarea. Pune-ți un pic de sare într-un șervețel să ai la tine la picnic.



Nu folosi plastic.



la cu tine un sac, dacă rămân resturi să le poți lua cu tine înapoi acasă.



Pentru gustare alege merele. Știai că în momentul în care mănânci un măr este ca și cum te-ai spăla pe dinți după o masă?.

Ce bei într-o drumeție?



Cândește-te ce este sezonal și alege un sirop de sezon. Pune sticla în congelator ca să înghețe, iar aceasta se va dezgheța pe parcursul drumeției, păstrând băutura rece mai mult timp.



la cu tine apă.

Ce să nu uiți când mergi într-o drumeție?



Păturica.



Caută pentru locul unde alegi să iei masa, umbră.



Împachetează mâncarea în rucsac între două haine ca să izolezi termic bucatele.



larna, pune mâncare și băutura într-un termos ca să se păstreze caldă.



la cu tine mereu un briceag sau un opinel. Un opinel este o marcă foarte cunoscută a unui cuțit care poate fi folosit și ca țepușă. Mai ales copiii iubesc opinelul pentru că oferă atât de multe posibilități pentru a avea parte de distracție atunci când participi la un picnic.

Să ne bucurăm de drumeție și să rămânem cu amintirea, cu pozele și să nu lăsăm nimic în urma noastră

Mircea Mărginean, biolog de meserie, este mereu activ când vine vorba de proiecte pe care le poate susține sau iniția organizația Flora and Fauna International. Spirit puternic atașat de tainele și de vietățile munților, ne sfătuiește cum să ne comportăm în raport cu plantele sau cu animalele pe care le întâlnim pe parcursul unei drumeții, fie că este vorba de câini de la stână, de alte animale domestice sau de cele sălbatice. Ne mai atrage atenția că nu trebuie să fim atenți doar la animalele pe care le întâlnim în jurul nostru, ci și la ale noastre, și să respectăm câteva reguli pentru a le menține și pe ele, alături de noi, în siguranță:

Întâlnirea cu animalele

- Când mergem într-o drumeție trebuie să ne informăm cât mai bine cu privire la specificul traseului pe care pornim, și anume, să verificăm dacă acesta este un traseu care are stâne de-a lungul său, sau care traversează zone în care se află urși sau alte animale domestice sau sălbatice.
- Să nu uităm să plecăm foarte bine echipați, să avem lichide și mâncare suficientă. Dacă avem mâncare ambalată, luăm mereu ambalajele înapoi cu noi și să nu le lăsăm în pădure. Iar dacă avem produse care se descompun ușor sau sunt perisabile, ca de exemplu cotoarele de mere sau coji de banane, e bine să nu le aruncăm în apropierea traseelor. Aici nu este vorba de poluare, însă ele reprezintă un atrăctant pentru diferite animale cum ar fi mistrețul sau ursul. Pontul cunoscătorului este să avem mereu o pungă pentru deșeuri menajere la noi pentru a le depozita ușor în rucsac.
- Atunci când mergem într-o drumeție este mereu indicat



să nu mergem singuri. Tot timpul când pornim la drum este obligatoriu să fim minim două persoane în grup. Iar dacă avem o conduită normală de-a lungul drumeției, cântăm, povestim sau ne jucăm diferite jocuri în grup, este foarte puțin probabil ca un urs să se apropie de traseu pentru că orice animal simte prezența oamenilor cu mult timp înainte ca aceștia să simtă prezența lui.

Dacă campăm este bine să campăm în zone special amenajate, iar dacă dorim totuși să ne oprim în zone sălbatice, este foarte important să punem mâncarea în siguranță, și anume, un pic mai departe de cort, cât mai sus, ideal agățată într-un arbore la minim 50 – 100 m de cort, în pungi resigilabile, care împiedică răspândirea mirosurilor. Dacă gătim sau încălzim mâncare este bine să o facem mai departe de cort.

În cazul în care ne întâlnim cu animale, ca de exemplu cu un urs pe care-l zărim în depărtare, trebuie să rămânem calmi, oricât de greu ar părea. Distanța pe care este indicat să o păstrăm față de un animal este de minim 200 de metri pentru a mai avea timp să ne îndepărtăm în siguranță de acesta. Dacă totuși se întâmplă, însă aceste cazuri sunt foarte rare, să ne aflăm la o distanță mai mică de 200 de metri față de animalele pe care le întâlnim este foarte important ținem minte să nu facem mișcări bruște, să nu țipăm, să nu fugim, ci cu foarte mare calm să urmărim comportamentul animalului. Dacă animalul ne vede și nu se întepește el de noi, încercăm cât de ușor să ne îndepărtăm cu el, mergând în lateral, nu cu spatele, eliberând traiectoria drumului pe care se află acesta, avându-l mereu în câmpul nostru vizual. Dacă nu avem această posibilitate și ne aflăm într-un grup mare este bine să ne apropiem cât de mult unii de alții și să ne îndepărtăm împreună, în grup, ca o singură entitate. Dacă



suntem totuși singuri, încercăm să ne facem cât mai mari, ridicăm mâinile sau ne urcăm încet pe un bolovan, în speranța că animalul se va îndepărta. Putem chiar să vorbim cu animalul ca acesta să realizeze că nu suntem pradă, să ne anunțăm prezența și să-l asigurăm că nu suntem un pericol pentru el. Mai repet o dată regula cea mai importantă, nu ne smucim, nu fugim, nu ne urcăm în copac. Desigur nicio soluție nu reprezintă o rețetă sigură de a îndepărta animalul, și fiecare vietate are personalitatea lui. Pentru a ne simți și mai în siguranță putem lua și un spray special pentru a îndepărta ursul la noi, însă nu este indicat să-l folosim decât dacă animalul se apropie foarte tare de noi.

Atunci când mergem cu animalele personale de companie este indicat ca acestea să fie ținute în lesă și să nu se depărteze de grup. Mai ales în zonele în care sunt stâne trebuie să avem mare atenție să nu iscăm un conflict între câini.

Când ne întâlnim de-a lungul unei drumeții cu câinii de la stână ne comportăm ca și cum ne-am întâlni cu orice animal, încercăm să fim calmi, să vorbim cu ei, și să ne îndepărtăm de aceștia. Dacă reușim să găsim un băț pe traseu îl vom pune între noi și câini, însă nu îl vom ridica pentru că ei percep acest gest ca fiind o amenințare. În general în momentul în care vom vorbi cu ei, aceștia ar trebui să se liniștească și să ne lase să ne îndepărtăm de stână, iar atunci când suntem la 200 de metri de aceasta, în general, și câinii vor pleca. Scopul lor este în fond să apere stâna și animalele.

Mereu când pornim într-o drumeție este important ne amintim că nici animalele nu își doresc să întâlnească oameni pe traseu.

Raportul drumețului cu flora

— Când mergem într-o drumeție este bine în general să nu aducem cu noi acasă decât amintiri și poze. Culesul floricelelor sau plantelor poate reprezenta o tentație însă în multe locuri ele sunt rare și pot fi specii protejate. Un alt aspect de ținut minte este că ele de cele mai multe ori nu vor rezista până să ajungă acasă pentru că au o altă structură decât florile specifice pentru a fi ținute în vază și se vor ofili mai repede decât ne-am fi imaginat sau ne-am fi dorit noi.

Sfatul drumețului către alt drumeț:

Ca recomandare generală vreau să mai adaug să nu ne abatem niciodată de la potecă și de la marcajul turistic, să ne bucurăm de drumeție și să rămânem cu amintirea, cu pozele și să nu lăsăm nimic în urma noastră. Iar dacă avem un săculeț cu noi și nu l-am umplut cu deșeuri personale dar vedem un deșeu părăsit pe traseu, este frumos să-l luăm cu noi, chiar dacă nu ne aparține, și să contribuim astfel la poteci mai curate și mai practicabile.

În drumeție se merge cu inima deschisă

Ce facem atunci când întâlnim alți drumeți pe traseu?

Adela Dadu, ghid local care croiește experiențe despre care se va mai vorbi mult timp după ce veți ajunge înapoi acasă, și consultant în turism, cu o experiență în domeniu de peste 15 de ani, ne sfătuiește să mergem în drumeție cu inima deschisă și ne dă câteva sfaturi pe care să le urmăm atunci când întâlnim alți drumeți sau localnici pe traseu:

-  Pe traseu spui bună ziua celor pe care îi întâlnești.
-  Este important să inițiezi o conversație cu ceilalți drumeți, mai ales în puncte cheie ale traseului cum ar fi de exemplu un vârf de munte, loc în care te oprești să te odihnești, să te așezi, să faci câteva fotografii.
-  Tot în locații cheie e important să fii atent și la nevoile celorlalți drumeți și să ne dăm cu rândul în puncte de belvedere, să lăsăm și alți turiști să fotografieze și să admire priveliștea.
-  Trebuie să avem grijă să ne dăm rând mai ales în zone înguste, stâncoase.
-  Dacă este vreme urâtă sau dacă te afli într-o zonă mai expusă este bine să spui drumeților cu care te întâlnești în ce direcție mergi ca să știe. Se întâmplă tot felul de nenorociri și astfel de informații, împărtășite, sunt importante și pot fi vitale la un moment dat. La fel, este foarte bine să împărtășești intenția direcției spre care te deplasezi și cu ei.
-  Când întâlnești un cioban este bine să inițiezi o conversație cu el.
-  Când întâlnești drumeți care au dificultăți de parcurgere a traseului este indicat să îi întrebăm dacă îi putem ajuta cu ceva. Astfel de caracteristici umane, mai ales pe un traseu de drumeție, sunt importante și pot face o diferență.

Este bine să inițiezi conversații cu oamenii locului. Vei putea afla astfel povești ale locului doar de ei știute, despre tradiții, despre locuri unde ai putea să mănânci, despre obiective pe care le poți vizita.

În drumeții, Adela încurajează vorba bună. Este convinsă că atunci când mergi în natură cu sufletul deschis, cu voie bună, cu bucurie, o să ți se întoarcă toate aceste lucruri pozitive. Atitudinea deschisă, sociabilitatea și bucuria de a fii în natură pur și simplu sunt cheia pentru a avea o experiență plăcută, în aer liber.



Acum că ai parcurs lista cu cele necesare, ai bagajul făcut și pachetulul de picnic pregătit, pornește la drum! Încalță bocancii de drumeție, bucură-te de natură, de soare și de vânt, de prieteni, de emoții și de noi activități. Aventуреază-te în descoperirea frumuseților naturii, la pas.

Lasă-te cuprins de magia vântului, de spiritul liber al naturii și de blândețea razelor de soare. Fii liber în aer liber!



Ghidul drumețului a fost realizat cu prilejul Programului „Anii Drumeției”

© 2022 Consiliul Județean Sibiu

Reproducerea integrală sau parțială a textelor sau a ilustrațiilor din orice pagină a ghidului este posibilă numai cu acordul prealabil scris al reprezentanților Programului „Anii Drumeției” din cadrul Asociației Județene de Turism Sibiu.

Pirateria intelectuală se pedepsește conform legii.



CONSILIUL JUDEȚEAN
SIBIU





Ecoturism și experiențe autentice în Județul Sibiu

Descoperă mai mult:

Anii Drumeției



www.aniidrumetiei.ro

f: /anii.drumeției

i: @anii.drumeției

e: anii.drumeției@sibiu-turism.ro

Sibiu, Konrad Haas nr. 14