

RECTOR,

**Prof. dr. Sorin CÎMPEANU**

***Instructiuni proprii***  
**de sanatate si securitate a muncii**  
**in timpul practicilor studentesti**  
(ghid practic)

In timpul activitatilor de practica studenteasca pot surveni accidente. Ce este de facut in asemenea situatii ?

Observati cu atentie situatia.

Care a fost motivul accidentarii? Daca prezenta voastra nu este absolut necesara, lasati-i pe cei indreptatiti sa actioneze.

Evaluati

Evaluati eventualele riscuri care mai exista pentru raniti si ajutoare. Ganditi-va in liniste pentru a putea actiona eficient.

Actionati

- protejati-va;
- asigurati-va ca nu au mai avut loc si alte accidente;
- indepartati in mod civilizat curiosii sau trimiteti-i dupa ajutor;
- transportati raniti in afara zonei periculoase;
- verificati care este starea generala a ranitorilor: raspund la intrebari, respira, sangereaza, au pulsul normal?

In cazul in care accidentul a fost deosebit de grav si este nevoie de interventie medicala imediata, dati alarma;

- telefonati de urgenta la salvare si la politie;
- dati date despre cel care telefoneaza;
- relatati exact cele intamplate, ora si locul la care s-a petrecut accidentul, numarul de raniti si tipul ranilor acestora, alte informatii pe care le considerati importante, particularitatile zonei etc.

Pana la sosirea Salvarii incercati sa stabiliti consecintele accidentului asupra ranitorilor.

Infirmeria:

- Este obligatorie existenta unei infirmerii in camp;
- Daca tabara este amplasata intr-o cladire trebuie rezervata o camera pentru infirmerie;
- Pentru taberele alcatuite in intregime din corturi se poate utiliza un cort tip "familiar", de preferinta cu o camera si un antreu ferite de soare si de caldura excesiva situata in apropierea responsabilului;

- Un cort sau o incapere trebuie sa fie rezervate izolarii bolnavilor care nu necesita transportare la spital;
- Infirmeria trebuie semnalizata cu semne distinctive si cunoscuta de toti. Este bine sa se indice pe usa: numele responsabililor calificati pentru acordarea ingrijirilor medicale si orarul;
- Infirmeria trebuie sa fie curata, de aceea va fi spalata mereu;
- Medicamentele si produsele periculoase vor fi puse sub cheie, dupa ce se verifica data de expirare;
- Infirmeria este un loc de refugiu, unde fiecare poate gasi calm, securitate, confort...

Cine este responsabilul cu infirmeria?

- un responsabil calificat, brevetat in acordarea primului ajutor;
- daca exista mai multi responsabili calificati este cu atat mai bine;
- ei sunt singurii care asigura ingrijirea medicala, in cadrul competentelor lor; este important pentru toti sa stie cine sunt responsabilii calificati.

Ce trebuie retinut?

- Trebuie sa existe un loc (o camera sau un cort) pentru izolare;
- Diagnosticul si prescriptiile sunt acte medicale; acestea tin de competenta unui medic;
- Trebuie sa existe cel putin un responsabil calificat;
- Tinerea sub cheie a medicamentelor si produselor.

Ce se gaseste in infirmerie?

- unul sau doua paturi, paturi;
- o farmacie de camp curata, bine aranjata si bine aprovizionata cu instrumente;
- truse de prim ajutor, verificate dupa fiecare iesire;
- o parte rezervata administratiei cuprinzand:
  - caietul infirmierului cu explicatii exacte;
  - rețete si tratamentele care se afla in desfasurare;
  - numerele de telefon utile (afisate);
  - un sistem de iluminare autonom;
  - un cos de gunoi rezervat deseurilor rezultate dupa acordarea ingrijirilor medicale;

Pentru studenti:

- fisele medicale personale completate si semnate de catre medicul de familie;

Pentru responsabili:

- fise medicale;
- un certificat medical ce autorizeaza practicarea unui sport (daca este cazul)

Rolul responsabilului cu infirmeria:

- asigura primele masuri de ajutor si acorda ingrijirile medicale dupa prescriptiile unui medic;
- evita sa puna singur diagnostice si nu ezita faca apel la un medic;
- se ocupa de relatiile cu medicul sau medicii si cu spitalul;
- asigura urmarirea exacta a prescriptiilor medicale;
- se ocupa de farmacia campului si reinnoieste produsele necesare si pe cele perimate;
- verifica intretinerea truselor de prim ajutor;

- nu va lasa pe nimeni sa se ingrijeasca (medical) singur; are rol de formator pentru invatarea unor metode elementare de prim ajutor si igiena (in particular pentru infirmierii unitatilor);
- completeaza si semneaza caietul infirmierului dupa fiecare ingrijire medicala; intretine o relatie afectiva, privilegiata si de protectie cu participantii;
- se ocupa de alimentatia, toaleta bolnavilor, de animarea lor; merge in vizita la spital (daca exista participanti care au fost spitalizati);

Remarci asupra ingrijirilor medicale:

- Nu se acorda ingrijire medicala unui student decat dupa consultarea fisei medicale personale;
- Pentru fiecare medicament verificati inainte de folosire, printre altele, prescriptia medicala, indicatiile, contraindicatiile, doza prescrisa (atentie sa nu administrati un medicament destinat adultilor unor copii) si data expirarii;
- Ustensilele trebuie sa fie curate si dezinfectate dupa fiecare utilizare;
- Efectuarea ingrijirilor se va face la ore fixe, cunoscute de toti;
- Atentie, anumite persoane sunt alergice la anumite medicamente;

Pentru pansarea ranilor este de preferat, in mod special, folosirea manusilor de protectie (chirurgicale).

Cateva sfaturi:

- Pentru a-ti calcula ritmul de mers cu un rucsac greu de 5 kg:

- pe un teren drept - 4 km/h
- pe teren in panta - 2 km/h

- Cand mergeti sub soarele torid de vara purtati o palarie pentru evitarea radiatiilor solare.

Poate aveti pielea mai fragila? Atunci ganditi-va la procurarea unor creme de protectie.

Intepaturi (muscaturi) de insecte: nu aveti incredere in viespi sau bondari, pot fi periculosi. In acest caz nu va instalati intr-un loc unde aceste insecte sunt numeroase sau aproape de un roi sau un furnicar. Aveti grija sa nu inghititi vreuna in timp ce mancati.



Beti lichide in mod frecvent atunci cand va intoarceti dintr-o calatorie pentru a nu va dezhidrata.

Aveti grija de posibila crestere a apelor. Chiar daca nu ploua, nu va instalati intr-o rapa, prea aproape de un rau sau intr-o groapa.

Inainte de plecare ganditi-va sa va notati numerele de telefon de urgenta ale: taberei, pompierilor, medicului, centrului medical, politiei, etc.

In cazul unei muscaturi de vipera asezati si calmati ranitul, iar cat se poate de repede acordati ingijirile medicale necesare.

Basicile din talpa:

- Spargerea lor se fac cu ajutorul unui ac dezinfectat si un fir. Strapungeti cu acul basicile treceti firul prin ele, lasandu-l acolo pentru scurt timp.
- Daca aveti posibilitatea schimbati-va incaltamintea.
- Pentru evitarea formarii basicilor puneti un pansament pe zonele sensibile.

Asigurati-va ca apa este potabila.



Animalele care pasc in zonele cu izvoare, pot transmite paraziti in apele paraiaselor. Daca nu sunteti siguri de curatenia apei, fierbeti-o inainte de a o consuma.

Nu uitati sa va informati asupra starii vremii inainte de a incepe o calatorie pe munte.

Cateva safturi de prim-ajutor:

#### 1. Respiratie artificiala

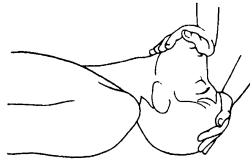
Cand functia organismului de absorbire a oxigenului din aer si de eliminare a acidului carbonic inceteaza (inec, strangulare sincopa, asfixie, lesin) se recurge la respiratia artificiala.

Semnele lesinului: un om lesinat se cunoaste dupa :

- ingalbenirea la fata;
- caderea pe spate;
- bolnavul nu face nici o miscare.

Primele masuri : Cand se observa semnele unui inec, asfixie, lesin etc. se iau in primul rand urmatoarele masuri :

- se indeparteaza toate legaturile (curea, fular, esarfa, sireturi) care pot sa-l jeneze pe bolnav;
- se aseaza cu corpul putin mai ridicat decat capul;
- i se desface gura cu o lingura;
- se curata fundul gurii de toate mucozitatile;
- se excita pielea prin: frectie cu mustar, cataplasma si flagelare (palme usoare);
- se gadila omusorul si nu se administreaza nici un fel de bautura;
- se produce un curent de aer facand vant cu un basc sau cu o hartie;
- i se da sa respire eter, amoniac sau otet;
- daca bolnavul isi revine i se dau cateva picaturi de apa cu rachie, eter sau rom;



- un inecat se aseaza pe burta cu capul in jos; i se tine gura deschisa si limba scoasa pentru a i se elimina apa din plamani. Apoi, tinandu-se limba scoasa, este asezat pe o parte, asteptand sa-i revina respiratia.

Daca bolnavul nu si-a revenit nici dupa aceste masuri i se face respiratie artificiala.

Din metodele de respiratie artificiala ne oprim asupra sistemului Schafer, intrebuintat la inec sau asfixiere.

Principiul pe care se bazeaza acest sistem este scoaterea din plamani a aerului si readucerea lui in plamani.

Se procedeaza astfel :

1. Se culca inecatul pe burta cu fata intr-o parte si bratele intinse iar salvatorul se aseaza cu fata spre capul inecatului.
2. Salvatorul, asezat calare peste coapsele inecatului, ii pune mainile pe sale in partea de jos, degetele neatingand decat ultimele coaste.
3. Salvatorul se apleaca cu bratele intinse lasandu-si toata greutatea corpului pe maini timp de 3 secunde. Prin aceasta miscare toracele inecatului primeste o presiune verticala, puternica si continua, pantecele este apasat de pamant iar aerul din plamani este dat afara.
4. Fara sa ridice mainile, salvatorul se ridica in sus incetand presiunea timp de doua secunde.

Se continua presiunea toracelui, ca mai sus, cu un ritm de 12 presiuni pe minut pana cand inecatul, incetul cu incetul, isi revine si apoi se continua pana cand respira normal. Nu trebuie sa va descurajati daca nu-si revine repede; s-au vazut cazuri cand si-au revenit dupa 3 - 4 ore de respiratie artificiala. Dupa ce inecatul si-a recapatat respiratia, va fi invelit cu paturi, flanele sau se vor folosi sticle cu apa calda puse la talpile picioarelor si sub brate. Salvatorul continua sa supravegheze pe cel aproape readus la viata din inec inca una - doua ore.

La inecati respiratia artificiala se face asezand victima cu fata in jos, iar la asfixiati cu fata in sus.

## 2. Muscaturi si intepaturi

In cazul muscaturilor de serpi, masurile imediate de prim ajutor sunt:

- se leaga strans garoul deasupra muscaturii;
- se spala rana cu amoniac, apa sarata, alcool;
- se tine victima tot timpul treaza;
- se stoarce rana;
- bolnavul se prezinta cat mai repede la medic.

In zonele in care se stie ca exista serpi, din trusa campului nu trebuie sa lipseasca serul antiveninos (antiviperin).

## Muscaturile de caini:

Turbarea se propaga ca o epidemie printre animalele salbatice (mai ales vulpile). Ea poate fi transmisa la animalele domestice sau oameni prin muscatura. Boala conduce, cand apare, la moarte, chiar si pentru oameni. Animalele turbate se comporta foarte ciudat: ele dau tarcoale asezarilor, pot parea foarte familiare (prietenoase) pentru ca apoi sa devina dintr-o data agresive si sa inceapa sa muste. Saliva acestor animale bolnave este purtatoarea bolii care se instaleaza cu cateva zile inainte ca ele sa aiba acest comportament bizar.

Cum se evita infectarea?

Nu trebuie sa va apropiati de un animal cu un comportament bizar sau dubios si nu lasati sa va linga astfel de animale.

Nu aveti incredere, in mod particular, in animalele salbatice ce se apropie cu o incredere putin naturala.

Nu atingeti animalele moarte.

Izgoniti orice animal agresiv.

Semnalati primului post de politie sau unui veterinar orice animal suspect de turbare care este viu, mort sau pe moarte, indicand locul precis unde se gaseste acesta.

In caz de muscatura:

- se dezinfecteaza rana si se panseaza;
- se transporta cat mai repede bolnavul la medic;
- cainele se tine sub supraveghere.

Intepaturi

Intepaturile de albina, viespe, tantar, paianjen, musca de camp, se ingrijesc astfel :

- se scoate acul insectei (atentie pentru a nu descarca punga cu venin in rana);
- se freaca locul intepat cu sare, otet, alcool, amoniac sau se unge cu tinctura de iod;
- se pun comprese reci.

In locurile cu tantari se pleaca cu spray-uri sau alte metode contra tantarilor.

### 3. Hemoragii

Hemoragia se opreste cu ajutorul mai multor mijloace :

1. Comprimarea nasului (cu degetul sau cu un tampon).
2. Compresiune cu tub elastic (cauciuc).
3. Compresiune cu fasa si o bucata de lemn.
4. Compresiunea Garot (un dublu nod sub care se introduce un bat; se strange fasa prin rotirea lemnului pana se comprima artera).
5. Medicamente ca: apa oxigenata, solutie de antiperina dizolvata in apa, (un vas) alcool, cenusa de carpa arsa.
6. Legaturile facute de medic.

Scurgerea sangelui din nas (epistaxis) se opreste astfel :

- se apasa narile (nu se sufla niciodata nasul);
- se pun comprese reci pe frunte si pe cap;
- se ridica bratul de pe aceeasi parte cu nara prin care curge sangele;
- se tamponeaza nara cu o solutie de antiperina, apa oxigenata, spirt, apa sarata. Nu se trage apa pe nas.

### 4. Insolatie

Semnele insolatiei :

- ameteala, dureri de cap;
- figura rosie si umflata.

Ingrijirile ce se dau sunt :

- bolnavul se intinde orizontal la umbra sau in loc racoros, oferindu-i-se libertatea miscarilor respiratorii si circulatorii;
- se pun comprese reci pe cap si mustar la picioare;
- se stropeste fata cu apa rece;
- se pun ventuze;
- se face respiratie artificiala ( in cazurile grave).

### 5. Arsuri si degeraturi

Orice arsura trebuie considerata infectata.

Arsurile sunt de 3 grade:

- gradul 1- pielea se inroseste, se umfla si devine dureroasa;
- gradul 2 - se formeaza basici cu lichid;
- gradul 3- tesuturile sunt modificate.

Primul ajutor consta in :

- se curata regiunea arsa cu apa si sapun (arsurile produse de acizi se spala cu apa calda, si putin bicarbonat de sodiu);
- se pun deasupra carpe fierte sau comprese sterile;
- se prepara un medicament din doua parti egale de untdelemn si apa de var, bine amestecate;
- se inteapa (cu un ac dezinfectat) basicile si se scurge lichidul fara a se ridica sau taia bucatile de piele arsa;
- se aplica apoi un pansament cu medicamentul preparat ca mai sus (sau miere de albine);
- bolnavul este tinut apoi la caldura sau i se ofera bauturi calde (ceai, lapte);
- cel mai bun tratament este insa cel cu tanin.

Ca medicamente se mai intrebuinteaza: (in afara celor din farmacii) untdelemn, miere de albine, albus de ou, smantana, unt.

Hipotermia (temperaturi scazute ale organismului sau degeraturi)

In cazul unei protectii insuficiente impotriva frigului, mainile, picioarele, nasul, urechile si obrazii sunt alimentate mai putin cu sange si, deci, devin foarte sensibile. Degeraturile se disting prin dureri, pierderea sensibilitatii in partea corpului atinsa, de asemenea se disting printr-o culoare rosietica ce se schimba intr-una palida si uneori apar basici.

Inghetarea generala poate apare daca cineva este prins de o avalansa sau dupa ce a cazut in apa foarte rece pe timp de iarna. Se poate recunoaste dupa urmatoarele simptome: raceala pielii, pielea gainii si tremurat, oboseala, dureri ale muschilor si membrelor, si, in cazurile grave, pierderea cunostintei.

Cum puteti evita aceste dureri cauzate de frig?

Schimbarea imbracamintei umede.

Imbracarea cu haine calduroase si moi. Mai multe straturi subtiri, izoleaza mai bine decat unul singur si gros.

Faceti miscari rapide.

Acoperiti-va reciproc.

Masati in directia inimii partile de corp care par a fi in pericol si miscati-va mult.

Atentie! Somnul, fumatul si alcoolul pot fi fatale.

Cum procedati in cazul unei inghetari generale?

Protejati-l pe cel inghetat de frig, de umiditate, de vant; incalziti-l de la miloc spre membre, administrati-i bauturi calde; incalziti apoi progresiv partile periferice ale corpului, imbracati-l cu haine suplimentare, incalziti-l pana la o temperatura normala (o crestere prea rapida de temperatura ii poate pune viata in pericol).

Cum procedati in cazul unei degeraturi locale?

Miscati membrul degerat, incalziti-l printr-o baie calda (nu mai mult de 45 °C) in jur de 30 minute, nu spargeti basicile; in cazurile grave (partea de corp degerata este insensibila, palida si dura) trebuie de la inceput tratata ca si degerarea generala.

## 6. Intoxicatii

In general, primul ajutor in cazuri de intoxicatii (otraviri) se refera la: golirea stomacului, golirea intestinelor subtire, golirea intestinului gros si la administrarea antidotului.

### Golirea stomacului

Alimentele nu stau mai mult de 3 ore in stomac.

Golirea stomacului se poate face astfel :

- cu degetul sau cu o pana se gada omusorul;
- prin cantitate mare de apa calduta cu sare (1/2 kg)
- faina de mustar (o lingura la un pahar cu apa calduta, la fiecare 3 minute).
- prin purgative.
- prin clisme.

Se pot produce intoxicari prin introducerea in organism a unei otravi necunoscute. In situatia aceasta se administreaza bolnavului:

- apa cu albus de ou;
- praf de carbune (4 - 5 lingurite in apa);
- lapte dulce (fiert sau nefiert).

Impotriva otravurilor cu vitriol, esenta de otet, apa tare, acid fenic, se administreaza: apa cu bicarbonat de sodiu, apa cu sapun, var de pereti, cenusa cu apa, lapte dulce, apa de var. Nu trebuie provocata varsatura, existand arsuri pe esofag si stomac.

Impotriva intoxicarilor cu baze (var nestins, soda caustica) se administreaza: otet, lamaie, bors, untdelemn, multa apa calda, sare de lamaie dizolvata in apa.

Contra otravirii cu cocleala (vase de arama) se administreaza: apa albuminoasa, zahar in cantitate mare, ceai de orz, lapte, cataplasme calde pe burta.

Contra otravirii cu arsenic: apa sarata in cantitate mare, apa albuminoasa, apa de var, lapte, cafea neagra.

Impotriva otravirii cu sublimat - mercur. Nu se administreaza acid ci: apa albuminoasa, apa calda, lapte.

Transportati-l cat mai repede pe cel otravit la medic.

### Intoxicatia cu ciuperci

In primul rand cercetasii sunt cei care trebuie sa deosebeasca o ciuperca buna de una otravitoare.

In general caracteristicile celor doua tipuri de ciuperci sunt :

Ciupercile bune: miros proaspat, placut, gust placut, carnea tare, alba, sfaramicioasa, nu isi pierde prin taiere culoarea, au fata neteda fara luciu, lamelele sub palarie sunt roz.

Ciupercile otravite: miros gretos de iarba, gust putin sarat, carnea moale, isi schimba culoarea prin apasare, au fata scortoasa, lucioasa, lamelele sub palarie sunt albe.

Nu se vor consuma ciupercile care traiesc la umbra si in locuri intunecoase.

Semnele otravirii cu ciuperci apar dupa cateva ore, timp in care otrava s-a raspandit in organism si cu greu se mai poate inlatura. Ele sunt: dureri de burta, ameteli, tremuraturi, respiratie accelerata, batai rapide de inima, lesin, delir, sudori reci, tulburari ale vederii.

Pana la sosirea medicului i se vor provoca bolnavului varsaturi si apoi i se vor administra: multa apa calda, ricina (purgativ), clisma, cafea tare, picaturi de eter cu zahar, picaturi de rachiu cu zahar, lapte.

## 7. Lovituri, entorse, fracturi



### Lovitura (vanataie)

In cazul unei lovituri, sub piele se formeaza o umflatura unde are loc o sangerare interioara.

Se imobilizeaza membrul in cauza, apoi pe rana se pun comprese cu apa rece, eventual se aplica sulfat de aluminiu.

### Entorse

O miscare exagerata sau neobisnuita a unei articulatii pot face ca ligamentele care tin legate oasele intre ele sa se deplaseze sau sa se rupa. Durerea si umflatura sunt cauzate de patrunderea sangelui in urma ranirii.

### Luxatia

In urma unei lovituri sau a unei miscari neobisnuite, osul se scranteste. Articulatia se deformeaza si nu se mai poate misca.

Membrul trebuie imobilizat intr-o pozitie care sa provoace cat mai putina durere.

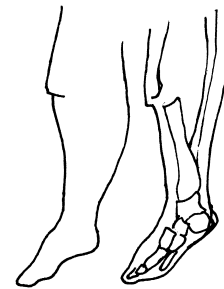
Atentie! Nu incercati sa puneti articulatia la loc (e periculos pentru rana). Adresati-va repede unui medic sau conduceti ranitul la spital.

Fractura este ruperea sau plesnirea oaselor. Deosebim fracturi simple (osul nu a iesit din piele), deschise (osul a ptruns pielea) si cominutive (osul sfaramat in mai multe bucatele). Fracturile pot fi sau nu insotite de rana (plaga).

O fractura se recunoaste dupa urmatoarele semne :

- in locul unde s-a produs fractura se localizeaza si durerea;
- echimoza (vanataia) apare mult mai tarziu (1 - 2 zile dupa accident);
- regiunea fracturata se deformeaza sau se scurteaza;
- bolnavul nu poate misca membrul fracturat.

In toate cazurile se imobilizeaza fractura cu ajutorul ateleor (sau lopatele de lemn, cartoane tari, sindrila, jgheaburi de tinichea, impletituri de sarma) astfel: se fracturata cu vata (la o fractura complicata bandajeaza plaga); cand lipseste vata imbraca in fulare, bluza, camasa, batiste, Atelele invelite de, asemenea, in vata se si de alta a membrului fracturat. Se fixeaza bandaj spiral de jos in sus sau cu fulare, etc. Cu multa grija spre a nu produce sau dureri, pacientul se aseaza pe targa si intarziere la medicul cel mai apropiat.



inveleste partea se panseaza si se atelele se prosop, ciorapi. aseaza deoparte atelele printr-un sfoara, curele, deplasarea osului se transporta fara

### 8. Pansamente

Ranile nu se pot vindeca daca sunt lasate in contact cu microbii din aer si sub actiunea efectelor atmosferice. O rana trebuie pansata. Pansamentul grabeste si asigura vindecarea plagii deoarece :

- o fereste de intemperii si loviri;
- o pune la adapost de microbi, muste, insecte si praf;
- absoarbe lichidul (secretia) sau puroiul din rana si deci ajuta la vindecarea bolnavului.

Un pansament uscat se compune din: o compresa sterilizata, vata hidrofila (sterilizata) iar la cel umed se adauga si o folie de plastic sau gutaperca, panza cauciucata sau hartie impermeabila.

Pansamentul se fixeaza cu bandaj.

Cand nu se dispune de pansamente, acestea se improvizeaza din carpe curate, bine fierte si stropite apoi cu alcool. Pansamentul astfel improvisat se pune pe rana iar peste pansament alt rand de carpe curate dar uscate si totul se fixeaza cu ajutorul fularului de cercetas (esarfa) sau al batistei.

Atentie ! Nu puneti pe rani comprese muiate in tinctura de iod.

## 9. Bandaje

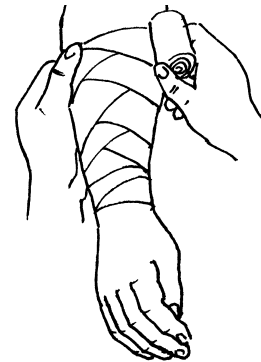
Bandajul fixeaza pansamentul pe plaga. Un bandaj are: un inceput si un glob. Globul se tine in mana stanga iar inceputul la dreapta cu fata in sus.

Bandajul circular - fasa se roteste in jurul capului (la frunte), la mana, la picior, mijloc, etc.

Bandajul oblic - se bandajeaza un ochi.

Bandajul spiral - fesa inconjoara mana sau picorul la fel ca moletierele.

Bandaj spica - se face in doua regiuni - la subtioara si intre picioare.

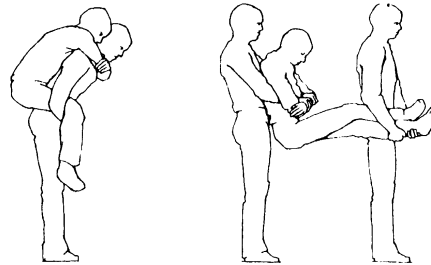


Bandajul plastic - se face la barbie, nas si buze.

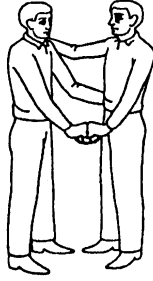
## 10. Transportul ranitilor. Targa

Raniti la cap vor fi transportati de o singura persoana, in spate (in carca).

Cei raniti la picioare sau la cap vor fi transportati de doua persoane.



Cand sunt disponibile doua persoane, in cazul ranitilor la cap sau picioare, se poate improviza un scaun utilizand un inel confectionat prin rulare. In lipsa de altceva, se poate utiliza esarfa.



Se poate improviza o targa cu ajutorul a doua bastoane legate cu franghii, curele, pantaloni, fulare, infasurate intr-o patura sau trecute prin manecile a doua bluze de cercetas sau se improvizeaza un scaun de brat.

**Intocmit,  
Birou Securitatea Muncii si P.S.I.**