



ASOCIAȚIA MONTANĂ CARPAȚI

FII OM ȘI PE MUNTE!

VOLUNTARIAT ÎN NATURĂ

PENTRU O LUME MAI BUNĂ

DESPRE VOLUNTARIAT

CONSOLIDAREA ECHIPEI



În cadrul acțiunilor de voluntariat, angajații vor avea ocazia să lucreze împreună într-un mod diferit și să construiască relații care le vor fi de folos apoi și la birou.

SENTIMENT DE ÎMPLINIRE



Conform studiilor, peste 90% dintre persoanele care au făcut voluntariat au simțit un sentiment puternic de împlinire și au devenit mai eficiente în viața de zi cu zi.

DEZVOLTAREA RESPONSABILITĂȚII



Pentru o lume mai bună, avem nevoie de cetățeni responsabili. Iar prin voluntariat, oamenii învață că fiecare își poate aduce contribuția la o societate așa cum și-o dorește.

IGIENIZARE ÎN ZONA MONTANĂ

O acțiune ce presupune colectarea deșeurilor din păduri, poieni și de pe traseele montane. Lăsăm natura curată în timp ce ne bucurăm de triluri de păsări, aer curat și echipe de oameni entuziasmați.



Cum se desfășoară?

- Ajungem la locul de întâlnire, împărțim materialele și facem un scurt instructaj.
- Apoi pornim într-o drumeție ușoară pe traseu până într-un punct terminus (cabană, poiană, răscruce) unde ne oprim în pauza de prânz.
- După ce servim masa și admirăm peisajul, începem coborârea pe parcursul căreia igienizăm poteca și zonele foarte apropiate de aceasta (aproximativ 20-30m în jur).
- Lăsăm sacii cu deșeurile rezultate la tomberon, ne luăm la revedere și pornim spre casă.

Cât durează*?

- urcarea: 2-3 ore
- pauza de masă: 1-2 ore
- coborârea: 1-2 ore
- transport dus-întors: 3-5 ore

Total aproximativ: 7-12 ore

* În funcție de locație, ritmul participanților și trafic.

80 EUR (400 LEI) / PARTICIPANT

MARCAR TRASEE MONTANE

O acțiune pentru cei care înțeleg importanța siguranței pe potecile montane. Creăm trasee mai sigure de care se vor putea folosi și copiii noștri, în timp ce ne bucurăm de o drumeție ușoară și lucru organizat în echipă.



Cum se desfășoară?

- Ajungem la locul de întâlnire, împărțim materialele și facem un scurt instructaj.
- Ne împărțim în mini grupuri de câte 2-3 persoane și pornim într-o drumeție ușoară pe parcursul căreia, vopsim cu alb baza semnelor pe copaci.
- Dacă exista persoane mai experimentate care doresc, putem adăuga la activitate plasarea de stâlpi de orientare, montaj de săgeți la intersecții sau plăcute pe vârf.
- La ora prânzului ne oprim, servim masa constând în sandwich-uri și snack-uri.
- Apoi începem coborârea pe parcursul căreia adăugăm cu vopsea culoarea marcajului în forma specifică și biluțe fosforescente pe vopseaua proaspătă.

Cât durează*?

- urcarea: 2-3 ore
- pauza de masă: 1 oră
- coborârea: 1-2 ore
- transport dus-întors: 3-5 ore

Total aproximativ: 7-11 ore

* În funcție de locație, ritmul participanților și trafic.

100 EUR (500 LEI) / PARTICIPANT

DRUMEȚIE ȘI EDUCAȚIE MONTANĂ

O activitate de learning și conștientizare pentru cei care nu au mai fost la munte, doresc să meargă și au nevoie de o bază de informații. Orice persoană informată corect despre zona montană devine un turist mai responsabil și un viitor profesor de responsabilitate.



Cum se desfășoară?

- Ajungem la locul de întâlnire, o poiană / lizieră unde facem cunoștință cu instructorii.
- Învățăm despre echipamentul montan, alegerea unui traseu și pregătirea drumeției.
- Pornim într-o drumeție pe parcursul căreia ni se prezintă marcajele montane, tipurile de trasee și cum să le evaluăm, evaluarea fenomenelor meteo, flora și fauna locală.
- Facem o pauză de masă iar apoi ni se prezintă câteva elemente de prim ajutor și reacție (întâlnirea cu ursul, mușcătura de vipera și de insectă, hipotermie, etc).
- Începem coborârea pe parcursul căreia învățăm despre rolul Salvamont, cum și când apelăm la serviciile Salvamont și alte informații la cerere de la participanți.

Cât durează*?

- instructajul inițial: 1/2 oră
- urcarea: 1-2 ore
- pauza de masă și instructaj după pauză: 1.5 ore
- coborâre: 1 oră
- transport dus-întors: 3-5 ore

Total aproximativ: 7-10 ore

* În funcție de locație, ritmul participanților și trafic.

60 EUR (300 LEI) / PARTICIPANT

DETALII ORGANIZATORICE



Ce asigurăm?

- toate materialele necesare desfășurării activității, după caz: saci, mănuși, veste de protecție sau tricouri personalizate, vopsea, pensule, diluant, etc.
- masa la cabană sau sandwich-uri și snack-uri.
- transportul cu autocar sau microbuz.
- coordonatori de grup: minim o persoană din partea asociației pentru fiecare 10 - 15 persoane + specialiști la activitățile de remarcare și drumeție.
- contracte de voluntariat
- instructaj specific în funcție de activitate

Ce trebuie să aibă participanții?

Obligatoriu:

- adidași (preferabil bocanci de munte)
- îmbrăcăminte comodă (preferabil sintetică)
- un rucsac mic cu minim 1l de apă
- pelerină de ploaie
- un hanorac / geacă subțire
- șosete de schimb

Opțional:

- bete de trekking
- cremă de protecție solară
- haine de schimb
- șapcă/bandană

Alte informații:

- activitățile se pot desfășura în timpul săptămânii sau în weekend.
- tipul de activitate și data exactă se vor stabili cu aproximativ 1 lună înaintea.
- contribuția se face prin contract de sponsorizare.
- recomandarea pentru participarea copiilor este să aibă vârsta de minim 10 ani.

SCRIE-NE LA: OFFICE@ASOCIATIAMONTANACARPATI.RO

DESPRE NOI



Din anul 2008, Asociația Montană Carpați reunește iubitori ai muntelui și ai naturii.

Prin intermediul activităților organizate ne dorim să schimbăm percepția oamenilor asupra mediului înconjurător, să-i determinăm să fie mai atenți și mai responsabili:

- îmbunătățim infrastructura turistică montană prin (re)marcarea traseelor montane pierdute sau distruse;
- organizăm ture și ateliere de inițiere în mersul pe munte, prim ajutor, schi, alpinism și escaladă;
- organizăm programe de educație montană pentru a inspira copiii, dar și adulților, pasiunea pentru natură și mișcare în aer liber.



ASOCIAȚIA MONTANĂ CARPAȚI

— FII OM ȘI PE MUNTE! —

**CREDEM ÎN PUTEREA LUI ÎMPREUNĂ!
ÎN OAMENI, ÎN RESPONSABILITATE ȘI ÎN TRAIUL ÎN ACORD CU
NATURA. CREDEM CĂ MUNȚII NU ÎȘI MERITĂ POVARA PE CARE I-O
DĂM SĂ O POARTE ȘI MAI ALES CREDEM CĂ RĂSPUNSUL E LA NOI,
LA CEI CĂRORA LE PASĂ!**