

INTRODUCERE în TURISMUL ECOLOGIC

COORDONATORI:

Martin Petru DOMOKOS

Ștefania Cerasela DOMOKOS

Simona Angela PETRACOVSCI



PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ

INTRODUCERE ÎN TURISMUL ECOLOGIC



COORDONATORI:

Martin Petru DOMOKOS | Ștefania Cerasela DOMOKOS
Simona Angela PETRACOVSCI

INTRODUCERE
în
TURISMUL ECOLOGIC

COORDONATORI:

Martin Petru DOMOKOS
Ștefania Cerasela DOMOKOS
Simona Angela PETRACOVSKI

PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ
2025

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. habil. Adrian Cojocariu

Prof. univ. dr. habil. Mircea Voiculescu

ISBN 978-606-37-2494-7

© 2025 Coordonatorii volumului. Toate drepturile rezervate.
Reproducerea integrală sau parțială a textului, prin orice mijloace, fără acordul coordonatorilor, este interzisă și se pedepsește conform legii.

Universitatea Babeș-Bolyai
Presa Universitară Clujeană

Director: Codruța Săcelean

Str. B.P. Hasdeu nr. 51

400371 Cluj-Napoca, România

Tel.: (+40)-744.687.884

E-mail: editura@ubbcluj.ro

<http://www.editura.ubbcluj.ro/>

<https://biblioteca.ubbcluj.ro/>

*„Dacă vrei să ajungi repede, mergi singur.
Dacă vrei să ajungi departe, mergeți împreună.”*

(Proverb african)

CUPRINS

Capitolul I.

ISTORICUL ORIENTĂRII SPORTIVE 11

Gabriel Arnăutu

1.1. Introducere.....	11
1.2. Obiectivele și competențele unității de învățare	11
1.3. Conținutul unității de învățare	12
1.3.1. Apariția primelor forme de deplasare prin natură.....	12
1.3.2. Originea orientării sportive.....	13
1.3.3. Orientarea sportivă în România	16
1.3.4. Concepte outdoor	18
1.4. Îndrumar pentru verificare/ autoverificare	19
Bibliografie	19

Capitolul II.

DATE GENERALE DESPRE ORIENTARE 21

Martin Domokos

2.1. Introducere.....	21
2.2. Obiectivele și competențele unității de învățare:	22
2.3. Conținutul unității de învățare	22
2.3.1. Harta	22
2.3.2. Busola și punctele cardinale	26
2.3.3. Utilizarea hărții și a busolei.....	28
2.3.4. Sisteme de navigație prin satelit	31
2.3.5. Principiile Leave No Trace	33
2.4. Îndrumar pentru verificare/ autoverificare	33
Bibliografie	34

Capitolul III.

PLANIFICAREA EXCURSIEI..... 35

Cristian Negrea

3.1. Introducere.....	35
3.2. Obiectivele și competențele unității de învățare	35
3.3. Conținutul unității de învățare	36
3.3.1. Nutriția - planificarea rației alimentare	36

3.3.2. Hidratarea – la locul de campare și pe traseu	44
3.3.3. Îmbrăcămintea, încălțăminte și selectarea acestora	47
3.3.4. Rucsacul și pregătirea acestuia	51
3.3.5. Ajustarea și reglajul rucsacului.	57
3.4. Îndrumar pentru verificare/ autoverificare	59
Bibliografie	60

Capitolul IV.

FOCUL, HIDRATAREA ȘI ALIMENTAȚIA

ÎN LOCUL DE CAMPARE	61
--------------------------------------	-----------

Eugen Bota

4.1. Introducere.	61
4.2. Obiectivele și competențele unității de învățare	61
4.3. Conținutul unității de învățare	62
4.3.1. Pregătirea și folosirea vetrei de foc.	62
4.3.2. Construirea focului; tipuri de vetre de foc.	66
4.3.3. Alimentația la locul de campare	68
4.3.4. Hidratarea la locul de campare	70
4.4. Îndrumar pentru verificare/ autoverificare	70
Bibliografie	71

Capitolul V.

IGIENA MONTANĂ	73
---------------------------------	-----------

Cerasela Domokos

5.1. Introducere.	73
5.2. Obiectivele și competențele unității de învățare	74
5.3. Conținutul unității de învățare	75
5.3.1. Igiena personală.	75
5.3.2. Igiena echipamentului	76
5.3.3. Igiena locului de campare	77
5.4. Îndrumar pentru verificare/ autoverificare	82
Bibliografie	82

Capitolul VI.

NOȚIUNI GENERALE DESPRE CAMPARE	83
--	-----------

Hans-Eric Reitmayer

6.1. Introducere.	83
6.2. Obiectivele și competențele unității de învățare	83
6.3. Conținutul unității de învățare	84
6.3.1. Condiții meteorologice montane	84
6.3.2. Planificarea și pregătirea pentru campare	86

6.3.3. Tehnici și practici de campare	88
6.3.4. Tehnici de deplasare montană	89
6.4. Îndrumar pentru verificare/ autoverificare	90
Bibliografie	91

Capitolul VII.

MANAGEMENTUL RISCULUI 93

Nada Arseni

7.1. Introducere	93
7.2. Obiectivele și competențele unității de învățare	93
7.3. Conținutul unității de învățare	94
7.3.1. Riscul	94
7.3.2. Managementul riscului	94
7.3.3. Concepte cheie legate de managementul riscului	96
7.3.4. Fazele managementului riscului	97
7.4. Îndrumar pentru verificare/ autoverificare	101
Bibliografie	102

Capitolul VIII.

LEADERSHIP 105

Ionuț Pîrjol

8.1. Introducere	105
8.2. Obiectivele și competențele unității de învățare	105
8.3. Conținutul unității de învățare	106
8.3.1. Leadership și lider	106
8.3.2. Stiluri de leadership	106
8.3.3. Bazele generale ale leadershipului	111
8.4. Îndrumar pentru verificare/ autoverificare	113
Bibliografie	113

Capitolul IX.

IMPORTANȚA COMUNICĂRII ÎN TURISM –

Procesarea și analiza activităților 115

Simona Petracovschi

9.1. Introducere	115
9.2. Obiectivele și competențele unității de învățare	115
9.3. Conținutul unității de învățare	116
9.3.1. Sesiunea de analiza și elementele ei	116
9.3.2. Componentele sesiunii de analiză	117
9.3.3. Conducerea sesiunilor de analiză	119
9.4. Îndrumar pentru verificare/ autoverificare	120

Bibliografie	120
--------------------	-----

Capitolul X.

ETICA MEDIULUI ȘI PRACTICI

DE CONSERVARE A NATURII.....	121
-------------------------------------	------------

Saša Jovanović

10.1. Introducere.....	121
10.2. Obiectivele și competențele unității de învățare	122
10.3. Conținutul unității de învățare	122
10.3.1. <i>Etica în turism – noțiuni generale</i>	122
10.3.2. <i>Etica mediului înconjurător</i>	123
10.3.3. <i>Comportamentul în expediții.</i>	125
10.4. Îndrumar pentru verificare/ autoverificare	128
Bibliografie	128

Capitolul XI.

PRIM AJUTOR	129
--------------------------	------------

Voichița Domokos

11.1. Introducere.....	129
11.2. Obiectivele și competențele unității de învățare	130
11.3. Conținutul unității de învățare	130
11.3.1. <i>Primul ajutor în traumatismele țesuturilor moi.</i>	130
11.3.2. <i>Primul ajutor în traumatismele aparatului locomotor</i>	131
11.3.3. <i>Efectul temperaturii asupra corpului uman</i>	133
11.4. Îndrumar pentru verificare/ autoverificare	137
Bibliografie	137



ISBN: 978-606-37-2494-7

Foto: Bogdan Blendea