

## Norme de siguranță Let's Do It, Romania!

- Prezentele norme de siguranță **trebuie citite și însușite** de toți cei care iau parte la acțiunea de curățenie organizată sub egida „Let's Do It, Romania!”.
- **Liderul de echipă** are datoria de a prezenta aceste norme membrilor echipei sale și de a se asigura de buna și deplina înțelegere a acestora.
- **Toți membrii echipei** trebuie să evite să se expună riscurilor, să se protejeze pe sine și să aibă grijă de cei din echipa din care fac parte, conform prezentelor norme.

### Măsuri COVID-19

- Voluntarii trebuie să aibă soluții pentru **dezinfectarea mâinilor**;
- Este interzisă organizarea de acțiuni de curățenie în localitățile cu o incidență la 14 zile mai mare de 3/1000 de locuitori.
- Este interzisă organizarea de acțiuni de curățenie cu mai mult de 100 de participanți/zona în localitățile cu o incidență la 14 zile mai mică de 3/1000 de locuitori, dar mai mare de 2/1000 de locuitori.
- Este interzisă organizarea de acțiuni de curățenie cu mai mult de 500 de participanți/zona în localitățile cu o incidență la 14 zile mai mică de 2/1000 de locuitori.

### Dispoziții generale

#### Echipament

- Sugerăm dotarea cu spray-uri sau creme cu protecție solară și împotriva țânțarilor, căpușelor și a altor insecte și utilizarea acestora înainte de începerea activităților, dar și pe întreaga durată a acestora.
- Voluntarii trebuie să aibă îmbrăcăminte adecvată acestui tip de activitate. Vom folosi pantaloni lungi sau jampieri înalți pentru a ne proteja împotriva zgârâieturilor. Vom aplica spray-uri și creme împotriva insectelor pe pielea piciorului. Este indicat să avem haine deschise la culoare pentru a identifica mai ușor insecte care se cațără pe noi, iar materialul



LET'S DO IT,  
ROMANIA!

din care sunt realizate aceste haine să fie alunecos pentru a nu favoriza cățărarea. Spray-urile de protecție este indicat să fie aplicate și pe suprafața jampierilor, pantalonilor până la nivelul genunchilor.

- Voluntarii trebuie să aibă **îmbrăcăminte adecvată condițiilor meteorologice** (e.g. ploaie, vânt, soare);
- **Încălțăminte** trebuie să **protejeze piciorul** (spini, țepi, teren accidentat, pietre) și să fie **comodă**, permițând o activitate susținută timp de 6 ore;
- Este **interzisă** orice fel de încălțăminte cu toc, sandale sau șlapi de plajă;
- Sugerăm **accesorii** (cercei, brățări, lăntișoare) cât mai simple sau chiar evitarea lor;
- Sugerăm folosirea unor **ghiozdane/rucsacuri** ușoare, cu strictul necesar: apă, mâncare, ciocolată, bomboane sau alte alimente care să ofere energie, obiecte igienice;
- Activitatea va fi considerabil îngreunată de un ghiozdan prea încărcat sau de obiecte care nu permit folosirea ambelor mâini.

### **Protecție personală pe durata desfășurării activității**

- Purtarea **mănușilor de cauciuc** în procesul de colectare este **obligatorie**;
- Se vor **manipula cu maximă atenție obiectele care prezintă un pericol** (ascuțite, contondente, substanțe toxice sau materiale în poziții instabile); Voluntarii **trebuie să evite zonele periculoase!** (e.g. zone abrupte, carosabilul)

### **Stare medicală / efort fizic**

- Este recomandat ca toți participanții la eveniment **să fi mâncat de dimineață** pentru a le permite o activitate susținută pe parcursul activității.
- Ținând cont că în cadrul evenimentului activitățile desfășurate se rezumă printre altele la urcat și coborât, mișcări de aplecare repetată, etc., este recomandat ca alimentele consumate înainte de eveniment să fie bogate în fibre și carbohidrați, în timp ce grăsimile să fie reduse, chiar eliminate în dimineața respectivă. De asemenea, este indicat să vă hidratați înainte cu minim 500 ml apă, limonadă sau alte sucuri naturale.
- Persoanele care suferă de o anumită **afecțiune** (cardiaci, hipertensivi, astmatici etc.) trebuie să comunice Liderilor de echipă aceste informații;
- În momentul în care voluntarii resimt o **stare accentuată de oboseală** sau **leșin**, vor între-rupe activitatea și se vor adresa Liderului de echipă;
- În caz de **accidente**, voluntarii trebuie să anunțe Liderul de echipă indiferent de gravitatea acestora;
- Liderul de echipă va avea o **trusă medicală de urgență**;

- În cazul unui **accident major**, apelați de urgență serviciul **112** și informați un reprezentant LDIR;
- Dacă observați **lipsa unui coleg de echipă**, anunțați de urgență Liderul de echipă; activitatea de colectare a deșeurilor va înceta până la găsirea acestuia;

## Voluntari minori

- Pentru a putea participa, **voluntarii minori** trebuie să prezinte un **acord** semnat de părinte, tutore legal;
- Participanții care nu au vârsta de **16 ani împliniți** trebuie să fie însoțiți de un părinte, tutore legal sau un cadru didactic;
- Voluntarii minori **nu vor atinge obiectele periculoase** (ascuțite, contondente, instabile)!

## Dispoziții speciale

- Este strict interzis consumul de **băuturi alcoolice și /sau a substanțelor stupefiante** cu 12 ore înainte și în timpul desfășurării activității<sup>(\*)</sup>;
- Este strict interzisă aducerea de **injurii**, folosirea unui **limbaj tendențios** sau un **comportament abuziv și neadecvat** față de persoanele cu care interacționați pe parcursul proiectului;
- În cazul descoperirii unui **cadavru uman** se va anunța de urgență serviciul **112** și se va aștepta echipajul de poliție în vecinătatea locului respectiv; de asemenea, se va informa un reprezentant LDIR;
- În cazul descoperirii unui **proiectil nedetonat**, voluntarii se vor îndepărta la o distanță considerabilă de locul respectiv și vor anunța de urgență serviciul **112**; de asemenea, se va informa un reprezentant LDIR; sub nicio formă nu se vor mișca respectivele obiecte.

<sup>(\*)</sup> Organizatorii, precum și Liderul de echipă au dreptul de a **exclude** din echipă persoana sau persoanele care nu respectă această normă.

## Acțiuni premergătoare:

- Ne vom seta o locație sau o zonă în care să existe cel puțin un drum de acces. În urma curățeniei este nevoie ca autospecialele companiilor de salubritate să poată ajunge.
- Ne vom asigura că atât noi, cât și restul persoanelor care participa la acțiunea de curățenie nu suferă de boli care îi împiedică să fie apti pentru acest tip de acțiune.
- Ne vom asigura că toată lumea este odihnită corespunzător și nu este sub acțiunea băuturilor alcoolice și a substanțelor stupefiante. De asemenea, consumul acestora



LET'S DO IT,  
ROMANIA!

pe întreaga desfășurare a acțiunii de cartat este strict interzisă.



LET'S DO IT,  
ROMANIA!

- Dacă observăm o persoană din grupul din care facem parte sau dintr-un alt grup, că nu se simte bine, este palid, transpiră excesiv, are un comportament ciudat, privire pierdută, nu se poate exprima corespunzător, etc. îi oferim sprijin sau prim ajutor (dacă suntem în măsură să o facem) și anunțăm de îndată liderul de echipă.
- Dacă observăm o persoană care consumă băuturi alcoolice sau substanțe stupefiante anunțăm de asemenea liderul de echipă.
- Vom avea grijă să avem o trusă de prim ajutor cu noi, protecții împotriva razelor solare (haine care să acopere pielea, șepci, pălării, crème și spray-uri cu SPF corespunzător, ochelari de soare)
- Ne vom asigura că avem suficiente lichide pentru a evita deshidratarea
- Ne vom asigura că avem niște produse ce conțin zahăr pentru a evita scăderile de glicemie
- Ne vom asigura că avem bateria încărcată la telefon, eventual o baterie externă (care să fie de asemenea încărcată)
- Ne vom asigura că avem cu noi crème și spray-uri de protecție împotriva țânțarilor, căpușelor și a altor insecte

### **În timpul curățeniei:**

- Ne vom deplasa în grupuri de minim 2 persoane. Acest lucru este important în caz de orice eveniment nefericit (căderi de calciu, leșin, etc) a doua persoană poate să contacteze serviciile de urgență și liderul de grup și să ofere un prim ajutor ghidat prin intermediul telefonului
- Nu ne vom avânta în zone periculoase, vom evita să intrăm în mijlocul mormanelor de gunoi, vom evita de asemenea și obiectele ascuțite și/sau cablurile electrice.
- Vom păși întotdeauna pe suprafețe solide și nu ne vom îndepărta de potecile marcate. Vom păstra întotdeauna o distanță de maxim 100 m față de drumul de acces.
- Ne vom deplasa pe cât se poate de mult pe cărări și poteci și cât mai pe mijlocul acestora, evitând vegetația. Temperatura ridicată și zonele umede favorizează activitatea țânțarilor, căpușelor și a altor insecte. O parte din acestea pot transmite boli, în special căpușele.
- Nu ne vom aventura pe domenii private, fie acestea și păduri sau alții de lacuri, râuri. Acestea vor fi de regulă marcate cu panouri care înștiințează domeniul privat, inclusiv pădurile aflate sub administrația Romsilva sau alte companii similare. Aceste zone nu pot fi curățate datorită caracterului lor privat, orice aventurare în aceste zone reprezintă o încălcare de proprietate.
- În cazul în care din anumite motive nu mai avem contact vizual sau verbal cu restul



LET'S DO IT,  
ROMANIA!

echipei, vom utiliza telefonul mobil pentru a lua legatura cu aceasta. Acțiunea de curățenie se va suspenda automat până la întregirea echipei.



LET'S DO IT,  
ROMANIA!

- În cazul în care un eveniment neprevăzut are loc, se investighează evenimentul de către persoanele de față, se anunță autoritățile și se acordă primul ajutor. De îndată ce situația permite, se anunță persoanele din LDIR cu privire la eveniment.

