

في الخارج · 000 · ابدأ من هنا — 72 ساعة في الخارج

72 ساعة في الخارج

قائمة تحقق ميدانية مجانية — ماذا تحمل، ومَن تُخبر، ومتى تعود أدراجك، وماذا تفعل إذا داهمك الليل في الخارج

A4 · نسخة الشاشة
12 فصول · 6 ملاحق
اللغات: AR · TR · PT · FR · ES · DE · EN · BALKAN
BALKAN = BIH · HR · SRB · MNE

STAYSAFE72

عن هذا الدليل

في الخارج، لا تُعلن الأزمة عن نفسها

رحلة مشي تمتد حتى يحلّ الظلام. سيارة عالقة في الثلج على ممر جبلي. الليلة التي تلي زلزالاً، حين لا يريد أحد أن ينام داخل المبنى. إخلاء لا يتوفر فيه مأوى إلا بعد يومين. في كل هذه الحالات يتحول يوم عادي إلى بضع ساعات أو أيام في الخارج — بلا بيت، وبلا كهرباء، وغالباً بلا تغطية للهاتف.

هذا الدليل ليس عن البقاء في البرية. إنه خطة بسيطة لمن يخرجون إلى الطبيعة، أو يقودون في الشتاء، أو يعيشون حيث تهتز الأرض: ماذا تحمل دائماً، ومن تُخبر بوجهتك، وكيف تبقى دافئاً وجافاً، وماذا تفعل حين تدرك أنك لن تصل إلى البيت قبل الظلام. عندما تنتهي، سيكون لديك حقيبة يومية وخطة رحلة وبضع قواعد تنقذ الأرواح.

باختصار

- **أخبر أحداً** إلى أين تذهب ومتى تعود — هذا أهم ما في هذا الدليل كله.
- احمل دائماً **الأشياء العشرة الأساسية**، حتى في نزهة قصيرة: الإضاءة، والدفء، والماء، والطعام، والإسعافات الأولية، والملاحة، والمأوى.
- **البرد والبلل أخطر من الجوع** — الملابس الجافة والعزل عن الأرض أولاً.
- إذا ضللت الطريق: **توقّف، فكّر، راقب، خطّط** — وابقَ في مكانك إذا تركت خطة رحلة.
- **النار فقط عندما يُسمح بها** وتكون آمنة — في موسم الحرائق كثيراً ما تُمنع النار في الخارج.

72 ساعة	أسبوعان	3 أشهر	سنة فأكثر
يغطيه هذا الدليل			

المحتويات

01	عندما تمر الساعات الـ72 في الخارج	4
02	قبل الخروج: ضع خطة وأخبر أحدا	5
03	الأشياء العشرة الأساسية	6
04	الماء والطعام في الخارج	7
05	الدفء والجفاف	8
06	ليلة في الخارج	9
07	النار — فقط عندما يسمح بها وتكون آمنة	10
08	إذا ضللت الطريق	11
09	الإسعافات الأولية في الخارج	12
10	القيادة شتاء والنوم في السيارة	13
11	الأخطاء الأكثر شيوعا	14
12	قائمة تحقق للطباعة	15

الملاحق — أوراق عمل للطباعة

A	ضللت الطريق — ماذا أفعل أولا؟	16
B	خطة الرحلة	17
C	حقيبة اليوم وحقيبة الـ72 ساعة	18
D	المعدات حسب الأولوية	19
E	بطاقة المعلومات المحلية	20
F	مثال محسوب — نزهة مشي وليلة في السيارة	21

01 · الفصل

عندما تمر الساعات الـ72 في الخارج



3 ساعات
بلا مأوى في البرد والريح والبلل

3 أيام
بلا ماء

72 ساعة
حتى تصل المساعدة إلى الجميع

هذه هي "قاعدة الثلاثات" القديمة لدى متسلقي الجبال — دليل إرشادي لا قانون. لكنها تبيّن الترتيب جيداً: في الخارج يهددك البرد أولاً، ثم العطش، والجوع بعد ذلك بكثير. لهذا تبدأ الحقيبة بالملابس والمأوى لا بالطعام.

ثلاث حالات نستعد لها

الحالة	ما يحدث عادة	ما يساعد أكثر
رحلة مشي أو نزهة جبلية	إصابة، ضباب، تأخر في العودة، ظلام	خطة الرحلة، إضاءة، طبقات دافئة، إسعافات أولية
سيارة على الطريق في الشتاء	ازدحام، ثلج، عطل بعيداً عن المدينة	بطانية، ماء، إضاءة، شاحن، قواعد CO
ليلة في الخارج بعد زلزال أو إخلاء	النوم في حديقة عامة أو فناء أو سيارة	خيمة أو قماش مشمّع، فرشة نوم، طبقات دافئة، ماء

من التجربة

بعد زلزال بيترينيا (كرواتيا) عام 2020 وزلازل تركيا عام 2023، قضت آلاف الأسر أياماً وأسابيع في الخيام والسيارات والحاويات. من كان لديه كيس نوم وفرشة وقماش مشمّع مرّت لياليه الأولى أسهل بكثير ممن خرج بالخُفّ المنزلي.

02 · الفصل

قبل الخروج: ضع خطة وأخبر أحدا



تطول معظم عمليات البحث في الجبال لأن أحداً لا يعرف إلى أين ذهب الشخص. خطة رحلة تُترك في البيت تختصر البحث من أيام إلى ساعات.

1. **المسار:** من أين تبدأ، وإلى أين تذهب، ومن أي طريق تعود
2. **أخبر أحداً** بخطتك وموعد عودتك — برسالة أو على ورقة
3. **النشرة الجوية والغروب:** عُد ما دام الضوء باقياً
4. **هاتف مشحون وبنك طاقة**، وخريطة محمّلة للاستخدام دون إنترنت
5. **موعد الإنذار:** إن لم تتصل حتى ذلك الوقت — يُطلب لك النجدة

ماذا تكتب في خطة الرحلة

- من يذهب (الأسماء، عدد الأشخاص، أرقام الهواتف) وما مدى خبرة المجموعة.
- أين ركنت السيارة (المكان، رقم اللوحة).
- المسار والمسار البديل، والكوخ الجبلي أو المأوى على الطريق.
- آخر موعد للعودة و**موعد طلب النجدة** — مثلاً بعد ساعتين من العودة المخطط لها.
- ماذا ترتدي: لون السترات والحقائب (يسهّل رؤيتك ووصفك).

الاستمارة في الملحق (ملحق B · ص 17). صوّرها وأرسلها إلى الشخص الذي يبقى في البيت.

نصيحة

عُد في الوقت المناسب. اتفقوا مسبقاً على "موعد العودة" — الساعة التي تعودون فيها سواء بلغتم القمة أم لا. معظم الحوادث تقع في طريق النزول، مع التعب والظلام.

الفصل · 03

الأشياء العشرة الأساسية



يحمل المتنزهون في أنحاء العالم القائمة نفسها من عشرة أشياء — حتى في نزهة من ثلاث ساعات. لا لأن شيئاً سيحدث، بل لأنه إن حدث فلا يوجد متجر.

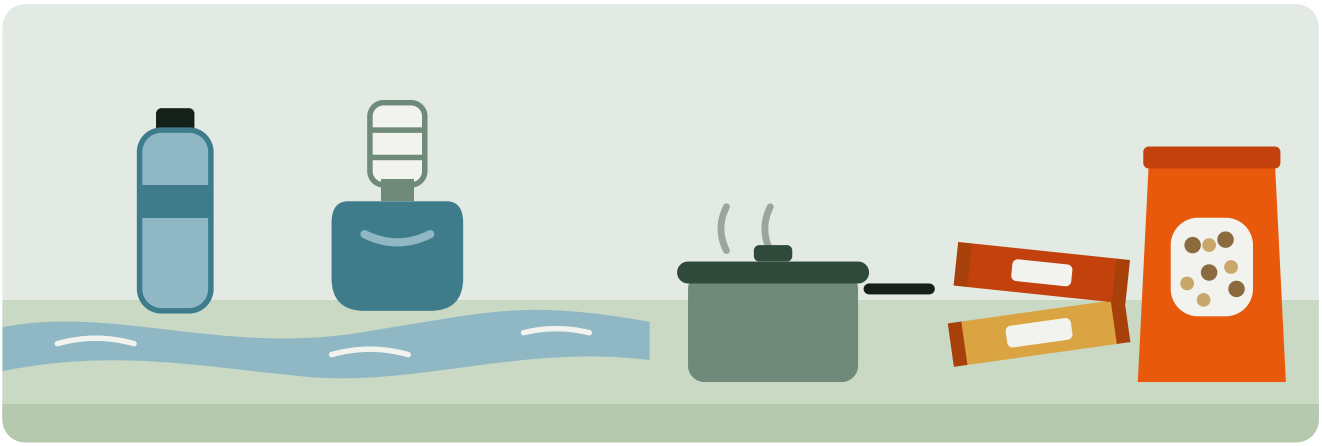
الشيء	لماذا	الحد الأدنى
الملاحة	ضباب، ظلام، بطارية فارغة	خريطة + بوصلة أو خريطة دون إنترنت على الهاتف
الإضاءة	الظلام يأتي أسرع مما تظن	مصباح رأس + بطاريات احتياطية
الحماية من الشمس	حروق الشمس، ضربة الشمس، وهج الثلج	قبعة، نظارة شمسية، واقٍ من الشمس
الإسعافات الأولية	البثور، الجروح، الالتواءات	حقيبة صغيرة + أدويتك الشخصية (الفصل 09 · ص 12)
سكين أو أداة متعددة	الإصلاح، الطعام، الإسعافات الأولية	سكين جيب صغيرة
النار	الدفء والإشارة، حين يُسمح بها	ولاعة + أعواد ثقاب في كيس (الفصل 07 · ص 10)
مأوى الطوارئ	الريح، المطر، الليل	بطانية طوارئ أو كيس مبيت (bivy)
طعام إضافي	مسار أطول، انتظار النجدة	وجبة واحدة أكثر من المخطط
ماء إضافي	الحر، الجهد	0.5–1 لتر أكثر + وسيلة لمعالجته (الفصل 04 · ص 7)
ملابس إضافية	المطر، الريح، الليل	طبقة واحدة أكثر مما تظن أنك تحتاج (الفصل 05 · ص 8)

نصيحة

جهّز حقيبتك مرة واحدة واتركها جاهزة — أضف فقط الماء والطعام. ما يبقى في حقيبتك دائماً لا تنساه أبداً.

04 · الفصل

الماء والطعام في الخارج



الماء

أثناء المشي يحتاج البالغ إلى **لترين إلى ثلاثة لترات يومياً**، وأكثر في الحر وعند الصعود. العطش علامة متأخرة — اشرب قليلاً وكثيراً.

- احمل لتراً إلى لتر ونصف على الأقل لكل شخص حتى في نزهة قصيرة؛ وليوم كامل خطّط لمكان إعادة التعبئة.
- **عالج دائماً الماء من الطبيعة** — حتى الجدول الصافي قد يحمل بكتيريا وطفيليات. فلتر أو أقراص أو غلي (التفاصيل في دليلَي *الماء* و*O02 الماء في الخارج*).
- أذِب الثلج والجليد أولاً — أكل الثلج يبرّد جسمك.

الطعام

في الخارج، الطعام وقود للدفء. اختر طعاماً خفيفاً لا يفسد ويمكن أكله دون طهي: المكسرات، والفواكه المجففة، وألواح الطاقة، والشوكولاتة، والبسكويت المالح، والجبن واللحم البقري المجفف في الجزء الأبرد من السنة.

من التجربة

إلى جانب طعام خطتك، احمل "طعام الانتظار" — بضعة ألواح لا تلمسها. إذا كنت تنتظر المنقذين أو الصباح، فهذا هو الفرق بين الارتجاف والنوم.

05 · الفصل

الدفء والجفاف



انخفاض حرارة الجسم لا يحدث في الشتاء فقط. المطر والريح والملابس المبللة قد تبرّد جسمك حتى عند +10 درجات مئوية، خاصة حين تكون متعباً وجائعاً.

ثلاث طبقات

الطبقة	وظيفتها	المادة
الأساسية (ملاصقة للجلد)	تسحب العرق بعيداً	صوف أو ألياف صناعية — **لا قطن**
الوسطى	تحفظ الدفء	صوف صناعي (فليس)، صوف، سترة خفيفة من الريش أو الألياف الصناعية
الخارجية	تحمي من الريح والمطر	سترة وبنطال مع قلنسوة

أضف قبعة وقفازات وجوارب احتياطية — حتى في نزهة صيفية في الجبال. القطن يبقى مبللاً بعد أن يتشرّب الماء ويستمر في تبريدك.

علامات انخفاض حرارة الجسم

- **خفيف:** ارتجاف قوي، يدان باردتان، تعثّر في الحركة، مزاج سيئ.
- **شديد:** يتوقف الارتجاف رغم أن الشخص بارد، ارتباك، كلام متلعثم، نعاس، عجز عن المشي.

تحذير

إذا توقف الشخص عن الارتجاف لكنه ما زال بارداً أو مرتبكاً أو ناعساً — فهذه حالة طوارئ. **اطلب النجدة.** إلى أن تصل المساعدة: احمه من الريح، وألبسه ملابس جافة، واعزله عن الأرض، ولفّه ببطانية أو كيس نوم. مشروب دافئ محلّى فقط إذا كان واعياً تماماً ويستطيع البلع. لا تدلّكه، ولا تعطه كحولاً.

06 · الفصل

ليلة في الخارج



أحياناً يكون المبيت أذكى من المشي في الظلام على أرض لا تعرفها. إذا كانت لديك طبقات دافئة وماء وتركت خطة رحلة، فالليلة في الخارج مزعجة لكن يمكن تجاوزها.

اختيار المكان

- احتمِ من الريح: خلف صخرة، في غابة كثيفة، على الجانب المحمي من التل.
- **ليس** في مجرى جدول أو أخدود (قد يرتفع الماء فجأة)، ولا تحت أغصان يابسة أو مكسورة.
- أرض مستوية وجافة، بعيداً عن الحواف والمنحدرات الشديدة.
- بعد الزلزال: مكان مفتوح، بعيداً عن المباني والجدران وخطوط الكهرباء والأشجار التي قد تسقط.

العزل عن الأرض أهم من الغطاء

تسحب الأرض الحرارة أسرع من الهواء. ضع أولاً طبقة تحتك — فرشة، أو حقيبتك، أو أغصاناً وأوراقاً جافة، أو كرتوناً — ثم الغطاء بعد ذلك. بطانية طوارئ حول جسمك، وقبعة على رأسك، وجوارب جافة للنوم.

نصيحة

قماش مشمّع بمقاس 3 × 3 أمتار وبضعة أمتار من الحبل يزنان أقل من نصف كيلوغرام، ويصنعان في خمس دقائق سقفاً لشخصين. التفاصيل في دليل *O03 المأوى*.

07 · الفصل

النار — فقط عندما يسمح بها وتكون آمنة



النار تدفئ وتجفف وتُرسل إشارة. لكن كل عام تشتعل حرائق الغابات من تلك "النار الصغيرة" بالذات.

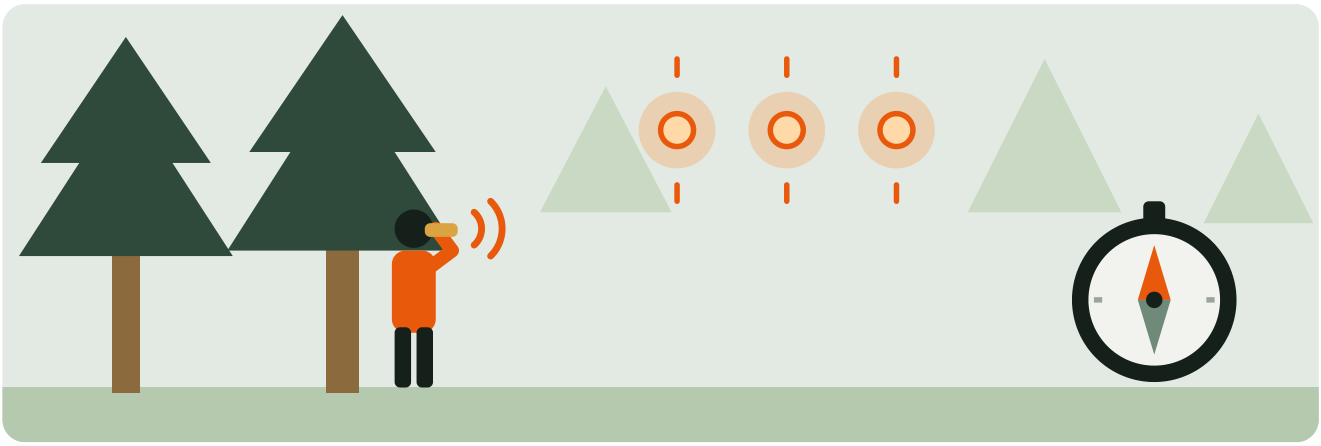
- **تحقّق من الحظر.** في موسم الحرائق تُمنع النار المكشوفة في مناطق كثيرة، والغرامات مرتفعة. في المتنزهات الوطنية والمحميات يُسمح بالنار عادة فقط في المواقد المخصصة. اتبع تعليمات الدفاع المدني والسلطات المحلية.
- **المكان:** أرض عارية أو حلقة من الحجارة، بعيداً عن الأشجار والجذور والعشب والخيام. لا تُشعل ناراً في ريح قوية.
- **دائماً بجانب النار:** ماء أو تراب لإطفائها.
- **الإطفاء:** أغرقها بالماء، حرّكها، ثم أغرقها مرة أخرى — حتى يصبح الرماد **بارداً عند اللمس**.

تحذير

لا تستخدم أبداً النار أو موقد الغاز أو الشواية داخل خيمة أو سيارة أو مكان مغلق — أول أكسيد الكربون (CO) بلا رائحة ويقتل أثناء النوم.

08 · الفصل

إذا ضللت الطريق



1. **توقّف** — لا تواصل المشي عشوائياً
2. **فكّر** — أين كنت آخر مرة متأكداً من موقعك؟
3. **راقب** — الممرات، العلامات، جدول ماء، الأصوات، الأضواء
4. **خطّط** — عُد من الطريق الذي تعرفه، أو ابقَ واطلب النجدة

أبقى أم أتحرك؟

إذا تركت خطة رحلة، **فابقَ في مكانك** — يبحث المنقذون على طول المسار أولاً. تحرّك فقط إذا كنت متأكداً أنك تعرف طريق العودة وكان الضوء كافياً.

اطلب النجدة

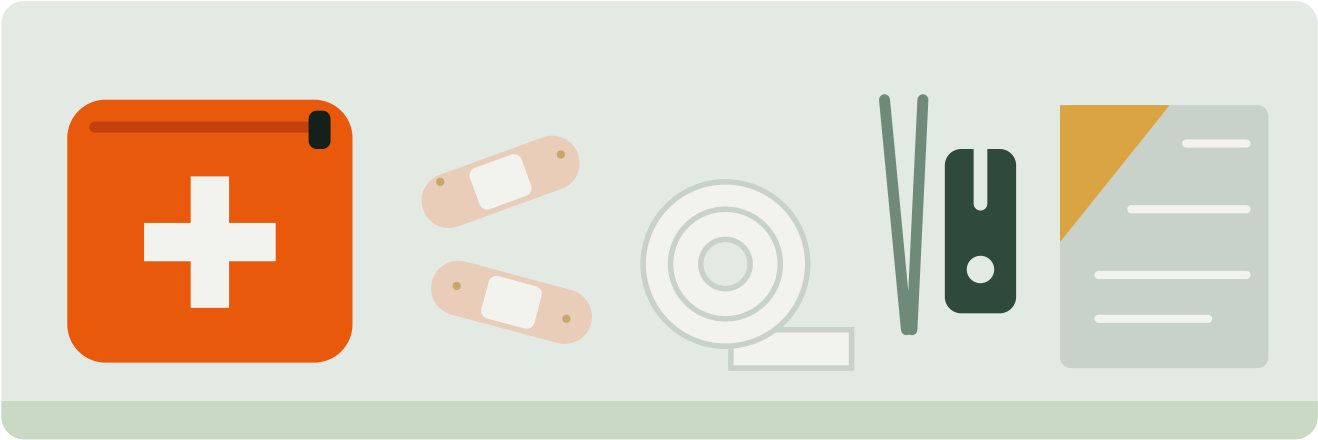
- **اتصل برقم الطوارئ** (112 في الاتحاد الأوروبي ومعظم أوروبا؛ أرقام الدول العربية في ملحق E · ص 20). قل أين أنت، وماذا حدث، وكم عددكم، وما حالتكم.
- أرسل **موقعك** برسالة (الإحداثيات من الخريطة على هاتفك).
- **وفّر البطارية:** السطوع في أدناه، ووضع الطيران بين المكالمات، والاتصال في أوقات متفق عليها.

إشارات الاستغاثة

الإشارة	كيف
إشارة الاستغاثة الجبلية	**6 صفارات أو ومضات في الدقيقة**، ثم دقيقة توقف، ثم تكرار
رد المنقذين	3 إشارات في الدقيقة
أي شيء "ثلاث مرات"	3 صفارات، 3 ومضات، 3 أكوام حجارة — تعني الخطر في كل مكان
الظهور	سترة بلون فاقع أو بطانية طوارئ مفرودة في مكان مكشوف

09 · الفصل

الإسعافات الأولية في الخارج



حقيبة صغيرة في حقيبة ظهرك تحل معظم المشكلات على الممر: البثور والجروح والالتواءات والقُراد.

- **البثرة:** بمجرد أن تشعر بالاحتكاك — توقّف وضع لاصقة البثور. لا تنتظر حتى تنفجر.
- **الالتواء:** الراحة، والتبريد (جدول ماء، زجاجة باردة)، ورباط مرن، ورفع الساق. إذا لم تستطع الارتكاز على القدم — اطلب النجدة.
- **القُرادة:** انزعها في أسرع وقت بملقط أو بطاقة نزع القُراد — أمسكها قريباً من الجلد واسحبها ببطء وثبات. لا تدهنها بالزيت ولا تحرقها. نظّف المكان ودوّن التاريخ.

تحذير

إذا ظهر في الأيام التالية احمرار يتسع حول لدغة القُرادة، أو أصابتك حمى وآلام — راجع الطبيب. داء لايم والتهاب الدماغ المنقول بالقُراد منتشران في أجزاء كثيرة من أوروبا؛ اسأل طبيبك عن اللقاح.

حقيبة صغيرة للظهر

لاصقات ولاصقات بثور، شاش معقّم، رباط مرن، شريط لاصق، ملقط أو بطاقة نزع القُراد، مطهّر، مسكّنات ودواء للحساسية، أدويتك الشخصية لثلاثة أيام، بطانية طوارئ، قفازات. القائمة الأشمل في دليل *الإسعافات الأولية*.

الفصل 10

القيادة شتاء والنوم في السيارة



السيارة مأوى جيد — إذا عرفت القواعد. إذا علقت في الثلج بعيداً عن المدينة، **فابقَ في السيارة**: يسهل العثور عليك، وأنت محمي من الريح.

1. **نظّف أنبوب العادم من الثلج** — قبل تشغيل المحرك، في كل مرة
2. **شغّل المحرك نحو 10 دقائق كل ساعة** — بما يكفي للتدفئة فقط
3. **افتح النافذة قليلاً** ما دام المحرك يعمل
4. **أضئ المصباح الداخلي** ليلاً ما دام المحرك يعمل — ليراك الآخرون
5. **بطانية، قبعة، جوارب جافة** — دفْء جسمك لا المقصورة

تحذير

العادم المسدود يملأ المقصورة بأول أكسيد الكربون خلال دقائق. لا تنم أبداً في سيارة يعمل محركها ما لم تكن متأكداً أن العادم مكشوف.

عُدّة السيارة الشتوية

بطانية أو كيس نوم، قبعة وقفازات، ماء وطعام لكل الركاب، مصباح رأس، شاحن هاتف للسيارة، مجرفة صغيرة، أسلاك توصيل البطارية، حبل سحب، سترة عاكسة ومثلث تحذير، حصى أو رمل. التفاصيل في دليل *O09 السيارة مأوى*.

11 · الفصل

الأخطاء الأكثر شيوعا

- لا أحد يعرف إلى أين ذهبت ولا متى ستعود.
- الانطلاق متأخراً بلا مصباح رأس — "فقط إلى القمة ونعود".
- قميص قطني وبنطال جينز في الجبال تحت المطر والريح.
- نفاد آخر ماء في منتصف الطريق، دون وسيلة لمعالجة المزيد.
- هاتف بشحن 30% بلا بنك طاقة وبلا خريطة محمّلة.
- نار في موسم الحرائق، أو نار تُركت "لتنطفئ وحدها".
- محرك يعمل في الثلج والعادم مدفون.
- أطفال بلا صفارة وبلا خطة لما يفعلونه إذا تاهوا.

12 · الفصل

قائمة تحقق للطباعة

لا تحتاج إلى كل شيء. المهم أن تكون لديك **خطة أساسية** و**خيار احتياطي واحد** في حال لم تنجح الطريقة الأساسية.

الأساسي — الخطة الأساسية

- [ ] خطة رحلة تُركت لدى أحد، مع موعد طلب النجدة (الفصل 02 · ص 5)
- [ ] الأشياء العشرة الأساسية في حقيبتي، حتى في نزهة قصيرة (الفصل 03 · ص 6)
- [ ] ماء للرحلة ووسيلة لمعالجة المزيد (الفصل 04 · ص 7)
- [ ] طبقة دافئة مقاومة للماء أكثر مما أظن أنني أحتاج (الفصل 05 · ص 8)
- [ ] هاتف مشحون وبنك طاقة وخريطة تعمل دون إنترنت

خيار احتياطي — اختر واحداً على الأقل

اختر شيئاً **ليس** طريقتك الأساسية. إذا كنت تعتمد على هاتفك — فاحتياطك خريطة ورقية وبوصلة. وإذا كنت تعتمد على كوخ جبلي — فاحتياطك مأوى طوارئ.

- [ ] خريطة ورقية وبوصلة
- [ ] بطانية طوارئ أو كيس مبيت
- [ ] صفارة ومصباح رأس مع بطاريات احتياطية
- [ ] أقراص تنقية الماء أو فلتر

التوسّع — بعد أن تتوفر الأساسيات

- [ ] حقيبة لـ72 ساعة في الخارج (ملحق C · ص 18)
- [ ] قماش مشمّع وحبل وفرشة نوم (الفصل 06 · ص 9)
- [ ] عُدّة شتوية في السيارة (الفصل 10 · ص 13)
- [ ] دورة إسعافات أولية أو دورة في تسلق الجبال

المعرفة

- [ ] أستطيع استخدام الخريطة والبوصلة دون هاتف (الفصل 08 · ص 11)
- [ ] كل من في المجموعة يعرف إشارة الاستغاثة الجبلية (الفصل 08 · ص 11)
- [ ] أستطيع التعرف على انخفاض حرارة الجسم (الفصل 05 · ص 8)
- [ ] أعرف كيف أطفئ النار بأمان وأين تُمنع النار (الفصل 07 · ص 10)

ملحق A

ضللت الطريق — ماذا أفعل أولاً؟

اطبعها واطوِها واحفظها في غطاء حقيبتك. اتبعها بالترتيب — كل خطوة تشير إلى الفصل الذي فيه التفاصيل.

1. **توقّف.** لا تواصل المشي عشوائياً. اجلس على شيء جاف. الفصل 08 · ص 11
2. **البس طبقة أخرى وكُل شيئاً** — البرد والتعب يُفسدان القرارات. الفصل 05 · ص 8
3. **فكّر:** أين كنت آخر مرة متأكداً من موقعك؟ كم بقي حتى الظلام؟
4. **هل توجد تغطية؟** اتصل برقم الطوارئ، وأرسل موقعك، ثم وفّر البطارية. ملحق E · ص 20
5. **راقب:** الممر، علامات المسار، جدول ماء، أصوات قرية.
6. **قرّر:** طريق عودة معروف مع ضوء كافٍ — أو ابقَ في مكانك.
7. **أرسل إشارة:** 6 صفارات أو ومضات في الدقيقة، ولون فاقع في مكان مكشوف.
8. **إذا بتّ ليلتك:** احتمِ من الريح، واعزل نفسك عن الأرض، وبطانية طوارئ، وقبعة. الفصل 06 · ص 9

تحذير

لا تعبر جدولاً فائضاً، ولا تنزل منحدراً شديداً في الظلام، ولا تنفصل عن المجموعة. يبحث المنقذون أولاً على طول المسار المدوّن في خطة رحلتك.

ملحق B

خطة الرحلة

املأها قبل كل رحلة، واترك نسخة في البيت أو صوّرها وأرسلها. عندما تعود — أبلغ الشخص نفسه.

من يذهب (الأسماء، عدد الأشخاص)

أرقام هواتف المشاركين

نقطة الانطلاق ومكان الركن (المكان، رقم اللوحة)

المسار ذهاباً وإياباً

المسار البديل / الكوخ الجبلي على الطريق

الانطلاق (التاريخ والساعة)

العودة المخطط لها (الساعة)

موعد طلب النجدة

لون السترات والحقائب

من يطلب النجدة ومتى

من	الهاتف	متى يتصل	بمن يتصل
مثال: الأخ	xxx xxx xxxx	إذا لم نتصل حتى الساعة 8 مساءً	رقم الطوارئ، ثم الإنقاذ الجبلي

ملحق C

حقيبة اليوم وحقيبة الـ72 ساعة

ضع علامة على ما لديك. الجزء الأول لكل رحلة؛ وأضف الثاني حين قد تبيت في الخارج أو أكثر.

لكل رحلة (يوم واحد)

- [ ] خريطة وبوصلة / خريطة دون إنترنت على الهاتف
- [ ] مصباح رأس + بطاريات احتياطية
- [ ] قبعة، نظارة شمسية، واقٍ من الشمس
- [ ] حقيبة إسعافات صغيرة + أدوية شخصية
- [ ] سكين جيب أو أداة متعددة
- [ ] ولاعة وأعواد ثقاب في كيس
- [ ] بطانية طوارئ
- [ ] ماء 1–1.5 لتر للشخص + أقراص أو فلتر
- [ ] طعام + وجبة احتياطية
- [ ] طبقة دافئة، سترة مطر، جوارب احتياطية
- [ ] صفارة
- [ ] هاتف + بنك طاقة + كابل

إضافة لـ72 ساعة في الخارج

- [ ] كيس نوم وفرشة
- [ ] قماش مشمّع أو خيمة + حبل
- [ ] موقد، غاز، قدر، كوب (الفصل 04 · ص 7)
- [ ] طعام لثلاثة أيام (بلا طهي أو بطهي سريع)
- [ ] عبوات ماء، 3–4 لترات للشخص
- [ ] ملابس وملابس داخلية احتياطية لثلاثة أيام
- [ ] النظافة: مناديل مبللة، معقّم يدين، ورق تواليت، أكياس
- [ ] نقود ونسخ من الوثائق
- [ ] راديو أو وسيلة أخرى لتلقي الأخبار
- [ ] أدوية لثلاثة أيام والوصفات الطبية

ملحق D

المعدات حسب الأولوية

لا تشترِ كل شيء دفعة واحدة. ابدأ بالمستوى الأول — وانتقل إلى التالي فقط بعد أن يكتمل.

1. الأساسيات — لكل من يخرج إلى الطبيعة

- [ ] مصباح رأس وصفارة
- [ ] بطانية طوارئ أو كيس مبيت
- [ ] سترة واقية من المطر والريح
- [ ] حقيبة إسعافات صغيرة وبطاقة نزع القُراد
- [ ] بنك طاقة

2. توسّع مفيد

- [ ] بوصلة وخرائط ورقية للمناطق التي تزورها
- [ ] فلتر ماء أو أقراص
- [ ] قميص من الصوف أو الألياف الصناعية وسترة فليس
- [ ] قماش مشمّع 3 × 3 أمتار و10 أمتار من الحبل
- [ ] عُدّة السيارة الشتوية

3. لليل والحالات الخاصة

- [ ] كيس نوم وفرشة
- [ ] خيمة عائلية (أيضاً لليلة ما بعد الزلزال)
- [ ] موقد وغاز
- [ ] مصباح يدوي للسيارة، وقبعة وقفازات احتياطية للجميع

ملحق E

بطاقة المعلومات المحلية

املأها مرة واحدة للمنطقة التي تزورها أكثر، واطبعها واحفظها في حقيبتك وفي السيارة. تحقق من الأرقام على المواقع الرسمية في بلدك.

خدمة الإنقاذ الجبلي — الرقم في بلدك

نادي المشي / الكوخ الجبلي — الهاتف

إدارة الغابات أو المحمية — حظر النار (أين تتحقق)

النشرة الجوية للجبال (موقع أو تطبيق)

محطة الإذاعة المحلية (الاسم والتردد)

شخص للتواصل في البيت

أقرب مركز صحي أو قسم طوارئ

رقم الطوارئ المحلي لديك

أرقام الطوارئ

أين	رقم الطوارئ	ملاحظة
المملكة العربية السعودية	911	موحّد في الرياض ومكة والمدينة والشرقية؛ في غيرها: الإسعاف 997، الدفاع المدني 998، الشرطة 999
الإمارات العربية المتحدة	999 / 998 / 997	الشرطة 999، الإسعاف 998، الدفاع المدني (الإطفاء) 997
مصر	122 / 123 / 180	الشرطة 122، الإسعاف 123، المطافئ 180
الاتحاد الأوروبي ومعظم أوروبا	112	يعمل من أي هاتف محمول مجاناً
البوسنة والهرسك، صربيا، الجبل الأسود	112 في الجبل الأسود فقط	الإسعاف 194 / 124، الشرطة 192 / 122، الإطفاء 193 / 123

ملحق F

مثال محسوب — نزهة مشي وليلة في السيارة

خطتان حقيقيتان بأشياء محددة. كيّفهما مع مجموعتك في خطة الرحلة (ملحق B · ص 17).

نزهة يوم واحد، بالغان وطفل (10 سنوات)، 6 ساعات مشي

ماذا	الكمية	من يحمله	ملاحظة
الماء	3 × 1.5 لتر + فلتر واحد	البالغان	نعيد التعبئة من نبع بالفلتر
الطعام	شطائر + 6 ألواح احتياطية	كلٌّ يحمل طعامه	الألواح لا تُمسّ حتى نعود
طبقات دافئة	فليس + سترة لكل شخص، 3 قبعات	كلٌّ يحمل طبقاته	حتى لو كان الصباح دافئاً
الإضاءة	مصباحا رأس + بطاريات	البالغان	مع الطفل صفارة
الإسعافات الأولية	حقيبة صغيرة + بطاقة نزع القُراد	الأب	فحص القُراد مساءً
خطة الرحلة	أُرسلت إلى الجدة الساعة 8 صباحاً	الأم	إنذار إن لم نتصل حتى الساعة 7 مساءً

سيارة في الشتاء، ممر جبلي، راكبان

ماذا	الكمية	أين في السيارة	ملاحظة
بطانية أو كيس نوم	2	المقعد الخلفي	ليس في الصندوق تحت أشياء أخرى
الماء والطعام	2 لتر + 4 ألواح للشخص	المقصورة	حتى لا يتجمد في الشتاء
مجرفة وحصى	1 + 5 كغ	الصندوق	للعادم والعجلات
الإضاءة والشاحن	مصباح رأس، شاحن سيارة	درج القفازات	
قبعة، قفازات، جوارب	طقم لكل شخص	حقيبة في المقصورة	جوارب جافة = قدمان دافئتان
خزان الوقود	دائماً فوق النصف	—	في الشتاء لا تقُد "على الاحتياطي"

نصيحة

قبل خروجك بدقيقتين: رسالة إلى أحد في البيت — إلى أين تذهب ومتى ستتصل. إنها أرخص قطعة في معداتك.

المصادر

- The Mountaineers — *Ten Essentials* (قائمة المعدات الجبلية الأساسية)؛ دائرة المتنزهات الوطنية الأمريكية (NPS) — *Ten Essentials*.
- جمعية طب البرية (Wilderness Medical Society) — إرشادات الوقاية من انخفاض حرارة الجسم وعلاجه؛ المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) — *Hypothermia* و*Winter Weather: Staying Safe in a Car*.
- اللجنة الدولية للإنقاذ في جبال الألب (ICAR-CISA) والأندية الجبلية — إشارة الاستغاثة الجبلية (6 إشارات في الدقيقة، والرد 3).
- المركز الأوروبي للوقاية من الأمراض ومكافحتها (ECDC) ومعاهد الصحة العامة الوطنية — القُراد وداء لايم والتهاب الدماغ المنقول بالقُراد.
- المفوضية الأوروبية — (2025) *Preparedness Union Strategy*، توصية الاكتفاء الذاتي لمدة 72 ساعة؛ Ready.gov (FEMA) — *Winter Weather*؛ الدفاع المدني وخدمات الإنقاذ الجبلي وسلطات الحماية من الحرائق في بلدك للأرقام المحلية وحظر النار (تحقق منها لمنطقتك).

مراجعة المحتوى من قبل مختص — **[التاريخ] · [الخبير / المؤسسة، مثل خدمة الإنقاذ الجبلي]**

يمكن تعبئة الحقول والمربعات في ملف PDF هذا وحفظها في برنامج Adobe Acrobat Reader (على الحاسوب والهاتف). قد لا تعمل التعبئة في بعض المتصفحات — اطبع الصفحة عندها.

إخلاء المسؤولية. هذا الدليل لأغراض تثقيفية ولا يغني عن استشارة الطبيب أو الدفاع المدني أو جهات سلامة الغذاء أو غيرها من الجهات المختصة. اتبع تعليمات السلطات في بلدك. لا يتحمل المؤلف أي مسؤولية عن الأضرار الناتجة عن الاستخدام غير الصحيح للمحتوى. هذا الملف مرخّص للاستخدام الشخصي والعائلي — لا يُسمح بمشاركته أو إعادة بيعه.