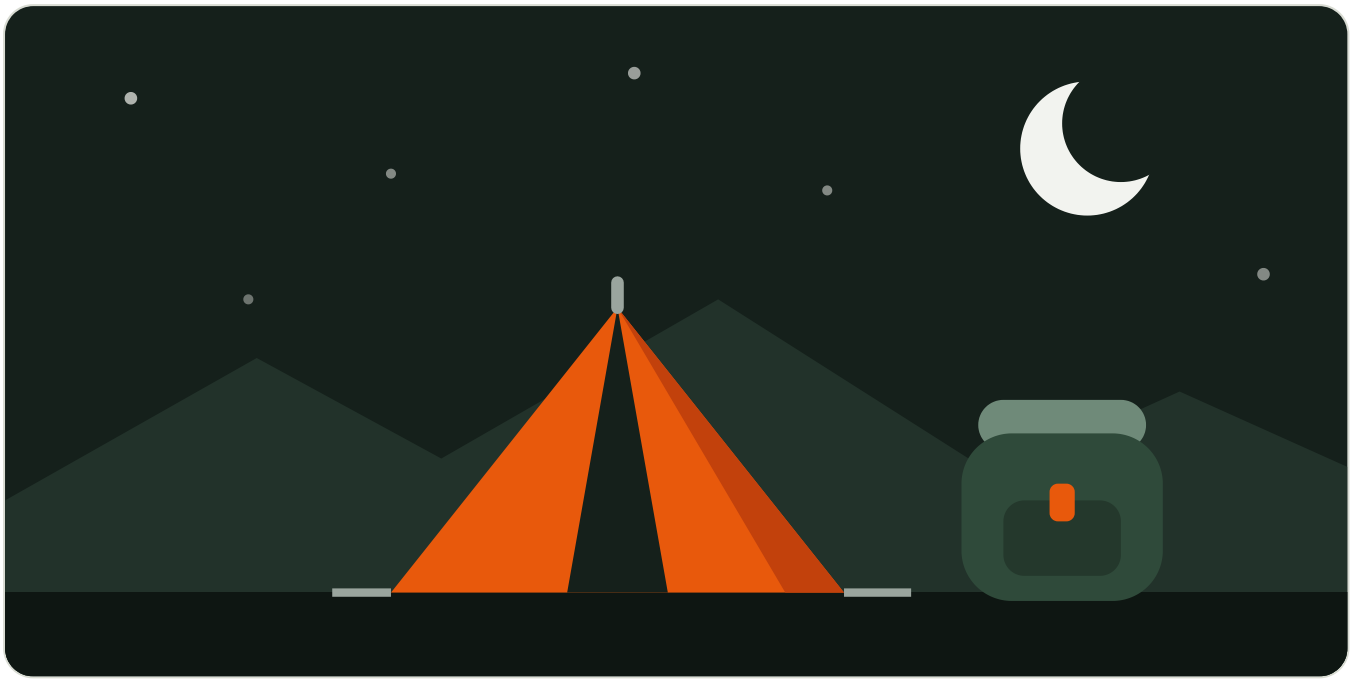
v1 · TR



DIŞARIDA · 000 · BURADAN BAŞLAYIN — DIŞARIDA 72 SAAT

DIŞARIDA 72 SAAT

Ücretsiz arazi kontrol listesi — yanınıza ne alacağınız, kime haber vereceğiniz, ne zaman geri döneceğiniz ve gece sizi dışarıda yakalarsa ne yapacağınız

STAYSAFE72

A4 · BASKI SÜRÜMÜ
12 BÖLÜM · 6 EK
DİLLER: BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR
BALKAN = BIH · HR · SRB · MNE

BU REHBER HAKKINDA

DIŞARIDA KRİZ HABER VERMEDEN GELİR

Karanlığa kadar uzayan bir yürüyüş. Bir dağ geçidinde karda mahsur kalmış bir araba. Kimsenin binada uyumak istemediği deprem sonrası gece. Barınağın ancak iki gün sonra hazır olduğu bir tahliye. Bunların hepsinde sıradan bir gün, dışarıda geçen birkaç saate ya da birkaç güne dönüşür — evsiz, elektriksiz ve çoğu zaman sinyalsiz.

Bu rehber vahşi doğada hayatta kalma üzerine değil. Doğaya çıkan, kışın araç kullanan ya da depremin sık yaşandığı yerlerde oturan insanlar için basit bir plan: yanınızda her zaman ne bulunmalı, nereye gittiğinizi kime söylemelisiniz, nasıl sıcak ve kuru kalırsınız ve hava kararmadan eve dönemeyeceğinizi anladığınızda ne yaparsınız. Bitirdiğinizde bir günübirlik çantanız, bir yol planınız ve hayat kurtaran birkaç kuralınız olacak.

KISACA

- Nereye gittiğinizi ve ne zaman döneceğinizi **birine söyleyin** — bu rehberdeki en önemli şey budur.
- Kısa bir yürüyüşte bile **on temel malzemeyi** yanınıza alın: ışık, sıcaklık, su, yiyecek, ilk yardım, yön bulma, barınak.
- **Soğuk ve ıslaklık açlıktan daha büyük bir tehlikedir** — önce kuru giysiler ve yerden yalıtım.
- Kaybolursanız: **durun, düşünün, gözlemleyin, plan yapın** — yol planı bıraktıysanız olduğunuz yerde kalın.
- **Ateşi yalnızca izin verildiğinde** ve güvenliyse yakın — yangın mevsiminde açık havada ateş yakmak çoğu zaman yasaktır.

72 SAAT bu rehberin kapsamı	**2 HAFTA**	**3 AY**	**1 YIL+**

İÇİNDEKİLER

01	Dışarıda 72 saat ne zaman yaşanır	4
02	Yola çıkmadan önce: plan yapın ve birine haber verin	5
03	On temel malzeme	6
04	Dışarıda su ve yiyecek	7
05	Sıcak ve kuru kalmak	7
06	Dışarıda bir gece	8
07	Ateş — yalnızca izin verildiğinde ve güvenliyse	9
08	Kaybolursanız	10
09	Dışarıda ilk yardım	11
10	Kışın araç kullanmak ve arabada uyumak	11
11	En sık yapılan hatalar	13
12	Yazdırılabilir kontrol listesi	14

EKLER — YAZDIRILABİLİR ÇALIŞMA SAYFALARI

A	Kayboldum — önce ne yapmalı?	15
B	Yol planı	16
C	Günübirlik çanta ve 72 saatlik çanta	17
D	Önceliğe göre ekipman	18
E	Yerel bilgi kartı	19
F	Örnek hesap — bir yürüyüş ve arabada bir gece	20

01 · BÖLÜM

DIŞARIDA 72 SAAT NE ZAMAN YAŞANIR



3 saat
soğukta, rüzgârda ve ıslaklıkta barınaksız

3 gün
susuz

72 sa
yardım herkese ulaşana kadar

Bu, dağcıların eski "üçler kuralı"dır — bir yasa değil, bir yol gösterici. Ama sırayı iyi gösterir: dışarıda sizi önce soğuk tehdit eder, sonra susuzluk, açlık ise çok daha sonra. Bu yüzden çanta yiyecekle değil, giysi ve barınakla başlar.

Hazırlandığımız üç durum

Durum	Genellikle ne olur	En çok ne işe yarar
Yürüyüş veya dağ gezisi	yaralanma, sis, geç dönüş, karanlık	yol planı, ışık, sıcak katmanlar, ilk yardım
Kışın yolda araba	trafik sıkışıklığı, kar, şehirden uzakta arıza	battaniye, su, ışık, şarj cihazı, karbonmonoksit kuralları
Deprem veya tahliye sonrası dışarıda bir gece	parkta, bahçede veya arabada uyumak	çadır veya branda, mat, sıcak katmanlar, su

DENEYİMDEN

2020'de Petrinja'daki (Hırvatistan) ve 2023'te Türkiye'deki depremlerden sonra binlerce aile günlerce ve haftalarca çadırlarda, arabalarda ve konteynerlerde kaldı. Uyku tulumu, matı ve brandası olanların ilk geceleri, terlikle dışarı koşanlarınkinden çok daha kolay geçti.

02 · BÖLÜM

YOLA ÇIKMADAN ÖNCE: PLAN YAPIN VE BİRİNE HABER VERİN



Dağdaki aramaların çoğu uzun sürer, çünkü kimse kişinin nereye gittiğini bilmez. Evde bırakılan bir yol planı aramayı günlerden saatlere indirir.

1. **Güzergâh**: nereden başlıyorsunuz, nereye gidiyorsunuz, hangi yoldan dönüyorsunuz
2. Planınızı ve dönüş saatinizi **birine bildirin** — mesajla veya kâğıt üzerinde
3. **Hava tahmini ve gün batımı**: hâlâ ışık varken geri dönün
4. **Şarjlı telefon ve powerbank**, harita çevrimdışı kullanım için indirilmiş
5. **Alarm saati**: o saate kadar haber vermediyseniz — yardım çağrılır

Yol planına ne yazılır

- Kimler gidiyor (isimler, kişi sayısı, telefon numaraları) ve grup ne kadar deneyimli.
- Araba nereye park edildi (yer, plaka).
- Güzergâh ve yedek güzergâh, yol üzerindeki dağ evi veya sığınak.
- En geç dönüş saati ve **yardım çağrılacak saat** — ör. planlanan dönüşten iki saat sonra.
- Ne giydiğiniz: mont ve çanta renkleri (fark edilmenizi ve tarif edilmenizi kolaylaştırır).

Form ekte yer alıyor (Ek B · s. 16). Fotoğrafını çekin ve evde kalan kişiye gönderin.

İPUCU

Zamanında geri dönün. Önceden bir "dönüş saati" belirleyin — zirveye ulaşsanız da ulaşmasanız da geri döneceğiniz saat. Kazaların çoğu inişte, yorgunken ve karanlıkta olur.

03 · BÖLÜM

ON TEMEL MALZEME



Dünyanın her yerinde yürüyüşçüler aynı on parçalık listeyi taşır — üç saatlik bir yürüyüşte bile. Bir şey olacağı için değil, olursa orada market olmadığı için.

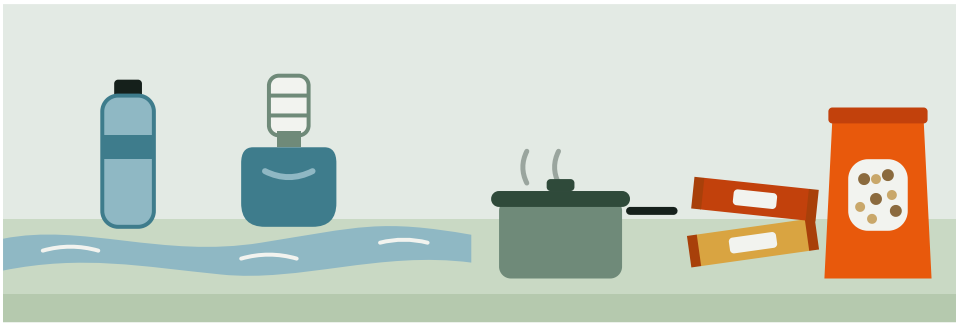
Malzeme	Neden	En azından
Yön bulma	sis, karanlık, biten pil	harita + pusula veya telefonda çevrimdışı harita
Işık	karanlık sandığınızdan hızlı gelir	kafa lambası + yedek pil
Güneşten korunma	güneş yanığı, güneş çarpması, kar parlaması	şapka, güneş gözlüğü, güneş kremi
İlk yardım	su toplaması, kesikler, burkulmalar	küçük set + kişisel ilaçlar (böl. 09 · s. 11)
Bıçak veya çok amaçlı alet	onarım, yemek, ilk yardım	küçük çakı
Ateş	sıcaklık ve işaret, izin varsa	çakmak + poşette kibrit (böl. 07 · s. 9)
Acil barınak	rüzgâr, yağmur, gece	acil durum battaniyesi veya bivak torbası
Fazladan yiyecek	uzayan güzergâh, yardım beklemek	planlanandan bir öğün fazla
Fazladan su	sıcak, efor	0,5–1 L fazla + arıtma yolu (böl. 04 · s. 7)
Fazladan giysi	yağmur, rüzgâr, gece	gerektiğini düşündüğünüzden bir katman fazla (böl. 05 · s. 7)

İPUCU

Çantanızı bir kez hazırlayın ve hazır tutun — yalnızca su ve yiyecek ekleyin. Çantada sürekli duran şeyi hiçbir zaman unutmazsınız.

04 · BÖLÜM

DIŞARIDA SU VE YİYECEK



Su

Yürüyüşte bir yetişkinin **günde 2–3 litreye**, sıcakta ve yokuşlarda daha fazlasına ihtiyacı vardır. Susuzluk geç gelen bir işarettir — az az ve sık için.

- Kısa bir yürüyüşte bile kişi başı en az 1–1,5 L taşıyın; tam gün için suyu nerede dolduracağınızı planlayın.
- **Doğadan alınan suyu daima arıtın** — berrak bir dere bile bakteri ve parazit taşıyabilir. Filtre, tablet veya kaynatma (ayrıntılar *Su* ve *000-02 Dışarıda su* rehberlerinde).
- Karı ve buzu önce eritin — kar yemek vücudunuzu soğutur.

Yiyecek

Dışarıda yiyecek, ısınmanın yakıtıdır. Hafif, bozulmayan ve pişirmeden yenebilen yiyecekler seçin: kuruyemiş, kuru meyve, enerji barları, çikolata, kraker; yılın soğuk döneminde peynir ve pastırma veya dana sucuk.

> DENEYİMDEN
> Planınızdaki yiyeceğin yanında bir de "bekleme yiyeceği" alın — dokunmadığınız birkaç bar. Kurtarma ekibini veya sabahı beklerken titremekle uyumak arasındaki fark budur.

05 · BÖLÜM

SICAK VE KURU KALMAK



Hipotermi yalnızca kışın olmaz. Yağmur, rüzgâr ve ıslak giysiler, özellikle yorgun ve açken, vücudunuzu +10 °C'de bile soğutabilir.

Üç katman

Katman	Görevi	Malzeme
İç (tene değen)	teri uzaklaştırır	yün veya sentetik — **pamuk değil**
Orta	sıcak tutar	polar, yün, hafif kaz tüyü veya sentetik mont
Dış	rüzgâr ve yağmurdan korur	kapüşonlu mont ve pantolon

Bere, eldiven ve yedek çorap ekleyin — dağda yaz yürüyüşü için bile. Pamuk bir kez ıslanınca ıslak kalır ve sizi üşütmeye devam eder.

Hipotermi belirtileri

- **Hafif:** şiddetli titreme, soğuk eller, sakarlık, huysuzluk.
- **Ağır:** kişi üşüdüğü hâlde titreme durur, zihin karışıklığı, peltek konuşma, uyuşukluk, yürüyememe.

> UYARI
>
> Bir kişi titremeyi bırakır ama hâlâ soğuk, zihni karışık veya uyuşuksa — bu acil bir durumdur. **Yardım çağırın.** Yardım gelene kadar: rüzgârdan koruyun, kuru giysiler giydirin, yerden yalıtın, bir battaniyeye veya uyku tulumuna sarın. Sıcak ve tatlı bir içecek yalnızca tamamen bilinci yerindeyse ve yutabiliyorsa. Ovmayın, alkol vermeyin.

06 · BÖLÜM

DIŞARIDA BİR GECE



Bazen karanlıkta bilmediğiniz arazide yürümektense geceyi geçirmek daha akıllıcadır. Sıcak katmanlarınız ve suyunuz varsa ve bir yol planı bıraktıysanız, dışarıda bir gece rahatsız edicidir ama atlatılabilir.

Yer seçimi

- Rüzgârdan korunaklı: bir kayanın arkası, sık orman, tepenin rüzgâr almayan yamacı.
- Dere yatağında veya sel yarığında **değil** (su aniden yükselebilir), kuru veya kırık dalların altında değil.
- Düz, kuru zemin; kenarlardan ve dik yamaçlardan uzakta.
- Depremden sonra: açık alan; devrilebilecek binalardan, duvarlardan, elektrik hatlarından ve ağaçlardan uzakta.

Yerden yalıtım, örtüden daha önemlidir

Zemin ısıyı havadan daha hızlı çeker. Önce alta bir katman — mat, çantanız, kuru dallar ve yapraklar, karton — ancak ondan sonra üste örtü. Vücudunuzun etrafında acil durum battaniyesi, başınızda bere ve uyumak için kuru çorap.

> İPUCU
> 3 × 3 m'lik bir branda ve birkaç metre ip yarım kilodan hafiftir ve beş dakikada iki kişilik bir çatı olur. Ayrıntılar *O03 Barınak* rehberinde.

07 · BÖLÜM

ATEŞ — YALNIZCA İZİN VERİLDİĞİNDE VE GÜVENLİYSE



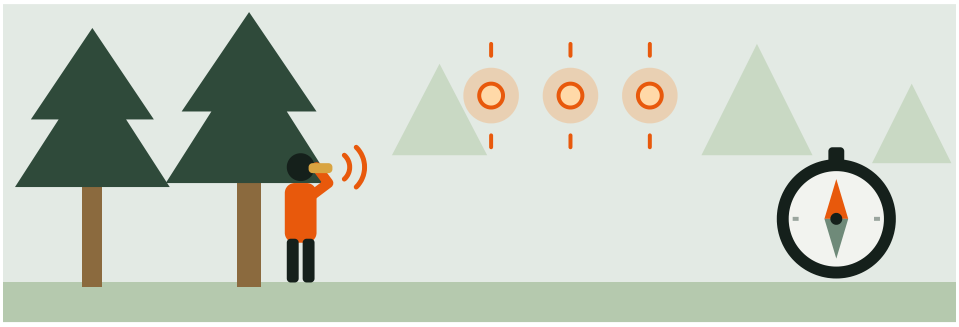
Ateş ısıtır, kurutur ve işaret verir. Ama her yıl orman yangınları tam da o "küçük ateş"ten çıkar.

- **Yasakları kontrol edin.** Yangın mevsiminde birçok bölgede açık ateş yakmak yasaktır ve cezalar yüksektir. Milli parklarda ve korunan alanlarda ateşe genellikle yalnızca belirlenmiş ocaklarda izin verilir.
- **Yer:** çıplak toprak veya taş ocak; ağaçlardan, köklerden, otlardan ve çadırlardan uzakta. Kuvvetli rüzgârda ateş yakmayın.
- **Ateşin yanında daima:** söndürmek için su veya toprak.
- **Söndürme:** suyla boğun, karıştırın, yeniden boğun — kül **elinizi değdirdiğinizde soğuk** olana kadar.

> UYARI
> Çadırda, arabada veya kapalı bir alanda asla ateş, gaz ocağı veya mangal kullanmayın — karbonmonoksitin kokusu yoktur ve uykuda öldürür.

08 · BÖLÜM

KAYBOLURSANIZ



1. **Durun** — rastgele yürümeye devam etmeyin
2. **Düşünün** — konumunuzdan en son nerede emindiniz?
3. **Gözlemleyin** — patikalar, işaretler, bir dere, sesler, ışıklar
4. **Plan yapın** — bildiğiniz yoldan geri dönün ya da kalın ve yardım çağırın

Kalmak mı, gitmek mi?

Bir yol planı bıraktıysanız **olduğunuz yerde kalın** — kurtarma ekipleri önce güzergâh boyunca arar. Yalnızca geri dönüş yolunu bildiğinizden eminseniz ve yeterince ışık varsa hareket edin.

Yardım çağırın

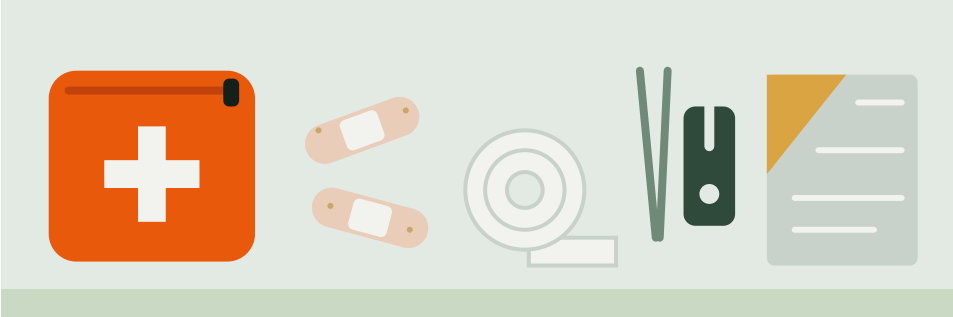
- **Acil numarayı arayın** (Türkiye'de ve AB'de 112, Kuzey Amerika'da 911 — Ek E · s. 19). Nerede olduğunuzu, ne olduğunu, kaç kişi olduğunuzu ve durumunuzu söyleyin.
- **Konumunuzu** mesajla gönderin (telefondaki haritadan koordinatlar).
- **Pili koruyun:** parlaklık en düşükte, aramalar arasında uçak modu, kararlaştırılan saatlerde haber verin.

İmdat işaretleri

İşaret	Nasıl
Alp imdat işareti	**dakikada 6 düdük veya ışık**, sonra bir dakika ara, sonra tekrar
Kurtarıcıların cevabı	dakikada 3 işaret
"Üç kez" olan her şey	3 düdük, 3 ışık, 3 taş yığını — her yerde tehlike anlamına gelir
Görünürlük	açık alanda serilmiş parlak renkli bir mont veya acil durum battaniyesi

09 · BÖLÜM

DIŞARIDA İLK YARDIM



Çantadaki küçük bir set, patikadaki sorunların çoğunu çözer: su toplaması, kesikler, burkulmalar ve keneler.

- **Su toplaması:** sürtünmeyi hisseder hissetmez — durun ve bir su toplaması bandı yapıştırın. Patlamasını beklemeyin.
- **Burkulma:** dinlenme, soğutma (bir dere, soğuk bir şişe), elastik bandaj, bacak yukarıda. Ayağınıza basamıyorsanız — yardım çağırın.
- **Kene:** mümkün olan en kısa sürede cımbız veya kene kartıyla çıkarın — deriye yakın tutun ve yavaşça, sabit bir şekilde çekin. Yağ sürmeyin, yakmayın. Bölgeyi temizleyin ve tarihi not edin.

> UYARI
> Sonraki günlerde kene ısırığının etrafında yayılan bir kızarıklık çıkarsa ya da ateşiniz ve ağrılarınız olursa — doktora gidin. Lyme hastalığı ve keneyle bulaşan ensefalit Avrupa'nın birçok bölgesinde görülür; Türkiye'de keneler ayrıca Kırım-Kongo kanamalı ateşi taşıyabilir. Aşı konusunda doktorunuza danışın.

Çanta için mini set

Yara bantları ve su toplaması bantları, steril gazlı bez, elastik bandaj, flaster, cımbız veya kene kartı, dezenfektan, ağrı kesici ve alerji ilacı, 3 günlük kişisel ilaçlar, acil durum battaniyesi, eldiven. Daha kapsamlı liste *İlk Yardım* rehberinde.

10 · BÖLÜM

KIŞIN ARAÇ KULLANMAK VE ARABADA UYUMAK



Araba iyi bir barınaktır — kuralları biliyorsanız. Şehirden uzakta karda mahsur kalırsanız **arabada kalın**: bulunmanız daha kolaydır ve rüzgârdan korunursunuz.

1. **Egzoz borusunu kardan temizleyin** — motoru çalıştırmadan önce, her seferinde
2. **Motoru saatte yaklaşık 10 dakika çalıştırın** — yalnızca ısınacak kadar
3. Motor çalışırken **pencereyi biraz aralayın**
4. Geceleri motor çalışırken **tavan lambası açık** — görünmeniz için
5. **Battaniye, bere, kuru çorap** — kabini değil, vücudunuzu ısıtın

UYARI

Tıkalı bir egzoz, kabini dakikalar içinde karbonmonoksitle doldurur. Egzozun açık olduğundan emin değilseniz, motor çalışırken asla arabada uyumayın.

Kış araç seti

Battaniye veya uyku tulumu, bere ve eldiven, tüm yolcular için su ve yiyecek, kafa lambası, araç telefon şarjı, küçük kürek, akü takviye kablosu, çekme halatı, reflektörlü yelek ve reflektör, mıcır veya kum. Ayrıntılar *O09 Barınak olarak araç* rehberinde.

11 · BÖLÜM

EN SIK YAPILAN HATALAR

- ✕ Nereye gittiğinizi veya ne zaman döneceğinizi kimse bilmiyor.
- ✕ Kafa lambası olmadan geç yola çıkmak — "zirveye çıkıp hemen döneriz".
- ✕ Dağda yağmurda ve rüzgârda pamuklu tişört ve kot pantolon.
- ✕ Son su yarı yolda bitti, yenisini arıtmanın yolu yok.
- ✕ Telefonda %30 pil, powerbank yok, indirilmiş harita yok.
- ✕ Yangın mevsiminde ateş ya da "kendi kendine sönsün" diye bırakılan ateş.
- ✕ Karda, egzoz gömülüyken çalışan motor.
- ✕ Düdüğü ve kaybolurlarsa ne yapacakları konusunda planı olmayan çocuklar.

12 · BÖLÜM

YAZDIRILABİLİR KONTROL LİSTESİ

Her şeye ihtiyacınız yok. Önemli olan bir **temel plan** ve temel yöntem işe yaramazsa diye **bir yedek seçenek**.

Mutlaka — temel plan

- [ ] Yol planı birine bırakıldı, yardım çağrılacak saat dahil (böl. 02 · s. 5)
- [ ] Kısa bir yürüyüşte bile on temel malzeme çantamda (böl. 03 · s. 6)
- [ ] Yol için su ve fazlasını arıtmanın bir yolu (böl. 04 · s. 7)
- [ ] Gerektiğini düşündüğümden bir sıcak, su geçirmez katman fazla (böl. 05 · s. 7)
- [ ] Şarjlı telefon, powerbank ve çevrimdışı çalışan harita

Yedek seçenek — en az birini seçin

Temel yönteminiz **olmayan** bir şey seçin. Telefonunuza güveniyorsanız — yedeğiniz kâğıt harita ve pusuladır. Bir dağ evine güveniyorsanız — yedeğiniz acil barınaktır.

- [ ] Kâğıt harita ve pusula
- [ ] Acil durum battaniyesi veya bivak torbası
- [ ] Düdük ve yedek pilli kafa lambası
- [ ] Su arıtma tabletleri veya filtre

Genişletme — temel hazır olduğunda

- [ ] Dışarıda 72 saat için çanta (Ek C · s. 17)
- [ ] Branda, ip ve mat (böl. 06 · s. 8)
- [ ] Arabada kış seti (böl. 10 · s. 11)
- [ ] İlk yardım kursu veya dağcılık kursu

Bilgi

- [ ] Telefon olmadan harita ve pusula kullanabiliyorum (böl. 08 · s. 10)
- [ ] Gruptaki herkes alp imdat işaretini biliyor (böl. 08 · s. 10)
- [ ] Hipotermiyi tanıyabiliyorum (böl. 05 · s. 7)
- [ ] Ateşi nasıl güvenle söndüreceğimi ve nerede yasak olduğunu biliyorum (böl. 07 · s. 9)

EK A

KAYBOLDUM — ÖNCE NE YAPMALI?

Yazdırın, katlayın ve çantanızın kapağında saklayın. Sırayla ilerleyin — her adım ayrıntıların bulunduğu bölümü gösterir.

1. **Durun.** Rastgele yürümeye devam etmeyin. Kuru bir şeyin üzerine oturun. böl. 08 · s. 10
2. **Bir katman daha giyin ve bir şey yiyin** — soğuk ve yorgunluk kararları bozar. böl. 05 · s. 7
3. **Düşünün:** konumunuzdan en son nerede emindiniz? Hava kararmasına ne kadar var?
4. **Sinyal var mı?** Acil numarayı arayın, konumunuzu gönderin, sonra pili koruyun. Ek E · s. 19
5. **Gözlemleyin:** patika, patika işaretleri, bir dere, köy sesleri.
6. **Karar verin:** yeterli ışıkla bilinen bir dönüş yolu — ya da olduğunuz yerde kalın.
7. **İşaret verin:** dakikada 6 düdük veya ışık, açık alanda parlak bir renk.
8. **Geceyi geçirirseniz:** rüzgârdan korunun, yerden yalıtın, acil durum battaniyesi, bere. böl. 06 · s. 8

UYARI

Kabarmış bir dereyi geçmeyin, karanlıkta dik bir yamaçtan inmeyin ve gruptan ayrılmayın. Kurtarma ekipleri önce yol planınızdaki güzergâh boyunca arar.

EK B

YOL PLANI

Her yolculuktan önce doldurun, bir kopyasını evde bırakın ya da fotoğrafını çekip gönderin. Döndüğünüzde — aynı kişiye haber verin.

Kimler gidiyor (isimler, kişi sayısı)

Katılımcıların telefon numaraları

Başlangıç noktası ve park yeri (yer, plaka)

Gidiş ve dönüş güzergâhı

Yedek güzergâh / yol üzerindeki dağ evi

Çıkış (tarih ve saat)

Planlanan dönüş (saat)

Yardım çağrılacak saat

Mont ve çanta renkleri

Yardımı kim, ne zaman çağırır

Kim	Telefon	Ne zaman arar	Kimi arar
Örnek: ağabey	05xx xxx xx xx	saat 20.00'ye kadar haber vermediysek	112, sonra dağ kurtarma

EK C

GÜNÜBİRLİK ÇANTA VE 72 SAATLİK ÇANTA

Elinizde olanları işaretleyin. İlk bölüm her yolculuk içindir; geceyi veya daha uzun süreyi dışarıda geçirme ihtimaliniz varsa ikinciyi ekleyin.

Her yolculuk için (gün)

- [ ] Harita ve pusula / telefonda çevrimdışı harita
- [ ] Kafa lambası + yedek pil
- [ ] Şapka, güneş gözlüğü, güneş kremi
- [ ] Mini ilk yardım seti + kişisel ilaçlar
- [ ] Çakı veya çok amaçlı alet
- [ ] Poşette çakmak ve kibrit
- [ ] Acil durum battaniyesi
- [ ] Kişi başı 1–1,5 L su + tablet veya filtre
- [ ] Yiyecek + bir yedek öğün
- [ ] Sıcak katman, yağmurluk, yedek çorap
- [ ] Düdük
- [ ] Telefon + powerbank + kablo

Dışarıda 72 saat için ek

- [ ] Uyku tulumu ve mat
- [ ] Branda veya çadır + ip
- [ ] Ocak, gaz, tencere, kupa (böl. 04 · s. 7)
- [ ] 3 günlük yiyecek (pişirme gerektirmeyen veya çabuk pişen)
- [ ] Su kapları, kişi başı 3–4 L
- [ ] 3 günlük yedek giysi ve iç çamaşırı
- [ ] Hijyen: ıslak mendil, el dezenfektanı, tuvalet kâğıdı, poşetler
- [ ] Nakit para ve belge fotokopileri
- [ ] Radyo veya haber almanın başka bir yolu
- [ ] 3 günlük ilaçlar ve reçeteler

EK D

ÖNCELİĞE GÖRE EKİPMAN

Her şeyi bir kerede almayın. Birinci seviyeyle başlayın — bir sonrakine ancak o tamamlandığında geçin.

1. Temel — doğaya çıkan herkes

- [ ] Kafa lambası ve düdük
- [ ] Acil durum battaniyesi veya bivak torbası
- [ ] Yağmur ve rüzgâr montu
- [ ] Mini ilk yardım seti ve kene kartı
- [ ] Powerbank

2. Faydalı genişletme

- [ ] Pusula ve gittiğiniz bölgelerin kâğıt haritaları
- [ ] Su filtresi veya tabletler
- [ ] Yün veya sentetik içlik ve polar
- [ ] 3 × 3 m'lik branda ve 10 m ip
- [ ] Kış araç seti

3. Gece ve özel durumlar için

- [ ] Uyku tulumu ve mat
- [ ] Aile çadırı (deprem sonrası gece için de)
- [ ] Ocak ve gaz
- [ ] Araba için el feneri, herkes için yedek bere ve eldiven

EK E

YEREL BİLGİ KARTI

En sık gittiğiniz bölge için bir kez doldurun, yazdırın ve çantanızda ve arabada saklayın. Numaraları ülkenizin resmî web sitelerinden kontrol edin.

Dağ kurtarma — ülkenizdeki numara

Dağcılık kulübü / dağ evi — telefon

Orman işletmesi veya park — ateş yasakları (nereden kontrol edilir)

Dağ hava tahmini (web sitesi veya uygulama)

Yerel radyo istasyonu (adı ve frekansı)

Evdeki irtibat kişisi

En yakın sağlık ocağı veya acil servis

Yerel acil durum numaranız

Acil durum numaraları

Nerede	Acil numara	Not
Türkiye ve Avrupa Birliği	112 Acil Çağrı	Ambulans, itfaiye, polis ve jandarma tek numarada; her cep telefonundan ücretsiz
Amerika Birleşik Devletleri, Kanada	911	
Birleşik Krallık	999	112 de çalışır
Avustralya	000	Cep telefonlarından 112 çalışır
Bosna-Hersek, Sırbistan, Karadağ	112 yalnızca Karadağ'da	Ambulans 124 / 194, polis 122 / 192, itfaiye 123 / 193

EK F

ÖRNEK HESAP — BİR YÜRÜYÜŞ VE ARABADA BİR GECE

Kesin malzemelerle iki gerçek plan. Bunları yol planında kendi grubunuza uyarlayın (Ek B · s. 16).

Günübirlik yürüyüş, iki yetişkin ve bir çocuk (10), 6 saat yürüyüş

Ne	Miktar	Kim taşır	Not
Su	3 × 1,5 L + 1 filtre	yetişkinler	pınardan filtreyle doldurulur
Yiyecek	sandviçler + 6 yedek bar	herkes kendininkini	barlara dönene kadar dokunulmaz
Sıcak katmanlar	herkese polar + mont, 3 bere	herkes kendininkini	sabah sıcak olsa bile
Işık	2 kafa lambası + pil	yetişkinler	çocuğun düdüğü var
İlk yardım	mini set + kene kartı	baba	akşam kene kontrolü
Yol planı	sabah 8.00'de babaanneye gönderildi	anne	19.00'a kadar haber vermezsek alarm

Kışın araba, dağ geçidi, iki yolcu

Ne	Miktar	Arabada nerede	Not
Battaniye veya uyku tulumu	2	arka koltuk	bagajda başka eşyaların altında değil
Su ve yiyecek	kişi başı 2 L + 4 bar	kabin	kışın donmasın diye
Kürek ve mıcır	1 + 5 kg	bagaj	egzoz ve tekerlekler için
Işık ve şarj	kafa lambası, araç şarjı	torpido gözü	
Bere, eldiven, çorap	herkese birer takım	kabindeki çanta	kuru çorap = sıcak ayaklar
Yakıt deposu	daima yarının üstünde	—	kışın "yedekte" yola çıkmayın

İPUCU

Yola çıkmadan iki dakika önce: evdeki birine bir mesaj — nereye gittiğiniz ve ne zaman haber vereceğiniz. Sahip olduğunuz en ucuz ekipman budur.

KAYNAKLAR

- The Mountaineers — *Ten Essentials* (temel dağ ekipmanı listesi); ABD Milli Park Servisi (NPS) — *Ten Essentials*.
- Wilderness Medical Society — hipoterminin önlenmesi ve tedavisi için kılavuzlar; CDC — *Hypothermia* ve *Winter Weather: Staying Safe in a Car*.
- Uluslararası Alp Kurtarma Komisyonu (ICAR-CISA) ve dağcılık kulüpleri — alp imdat işareti (dakikada 6 işaret, cevap 3).
- ECDC ve ulusal halk sağlığı kurumları — keneler, Lyme hastalığı ve keneyle bulaşan ensefalit; T.C. Sağlık Bakanlığı — keneler ve Kırım-Kongo kanamalı ateşi.
- Avrupa Komisyonu — *Preparedness Union Strategy* (2025), 72 saat kendi kendine yetme tavsiyesi; AFAD — afet ve acil durum çantası rehberleri; Ready.gov (FEMA) — *Winter Weather*; yerel numaralar ve ateş yasakları için ülkenizdeki dağ kurtarma ekipleri ve orman yangınlarıyla mücadele kurumları (Türkiye'de Orman Genel Müdürlüğü ve valilikler) — bölgeniz için kontrol edin.

Uzman içerik kontrolü	**[TARİH] · [UZMAN / KURUM, ör. dağ kurtarma ekibi]**

Bu PDF'teki alanlar ve kutucuklar Adobe Acrobat Reader'da (bilgisayar ve telefon) doldurulup kaydedilebilir. Bazı tarayıcılarda doldurma çalışmaz — bu durumda sayfayı yazdırın.

Sorumluluk reddi. Bu rehber eğitim amaçlıdır ve doktor, AFAD, gıda denetimi veya diğer uzman kurumların tavsiyesinin yerini tutmaz. Ülkenizdeki yetkililerin talimatlarına uyun. Yazar, içeriğin yanlış kullanımından doğan zararlardan sorumlu tutulamaz. Bu PDF kişisel ve ailevi kullanım için lisanslanmıştır — paylaşılması ve yeniden satılması yasaktır.

STAYSAFE72 İLK 72 SAAT HER ŞEYİ BELİRLER.

BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR