



ÜNİTE 5: SUYLA İLİŞKİLİ AFET BİLİNCİ VE MÜDAHALE

EĞİTİM MODÜLÜ 30: Su ilişkili Afet Senaryosunda Tek Başına Hayatta Kalma Becerileri

Yazar: EVA93 / VETREADY Proje Ortaklığı

Proje numarası:2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



Co-funded by
the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak, burada ifade edilen görüş ve fikirler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) görüşlerini yansıtmayabilir. Avrupa Birliği veya hibe veren kurum bu görüş ve fikirlerden sorumlu tutulamaz.



Eğitim Modülünün Amacı

Genel Amaç:Öğrencilere, su kaynaklı bir afet senaryosuyla tek başlarına karşılaştıklarında ve anında dış destek alamadıklarında, bireysel koruma, karar verme ve uyum sağlama için gerekli pratik hayatta kalma stratejileri ve öz güven becerileri kazandırmak.

Duration of the training module: 2,6 academic hours

Değerlendirme yöntemi: Eğitim modülünün tamamlanmasının ardından çoktan seçmeli sınav

Target Groups: VET learners, CVET learners, Diaspora learners, VET and CVET educators

Öğrenciler İçin Tanınma:

Tamamlanma Sertifikası (formel olmayan eğitim programı)

Eğitimciler İçin Tanınma:

Mesleki Yeterlilik Gelişim Sertifikası

Hedeflenen yatay ESCO becerisi T2.1 kategorisinde: Öngörülemeyen durumlarda problem çözme ve karar verme

Eğitim Modülünün Öğrenme Çıktıları

Bilgi

1. önemli su kaynaklı afet türlerini ve bunların tek başına hayatta kalma bağlamında oluşturduğu belirli tehlikeleri **tanıyabilme**.
2. Acil bir afetle karşılaşıldığında ve anında dış destek bulunamadığında temel hayatta kalma önceliklerini ve stratejilerini **anlama**.
3. Tek başına hayatta kalmayı desteklemek için çevresel kaynakları bağımsız bir şekilde değerlendirmenin önemini **kabul etme**.

Beceri

1. Kendi kendine yönetilen hayatta kalma stratejilerini **belirleme ve önerme**
2. Dinamik ve tehlikeli su koşullarıyla karşılaşıldığında gerçek zamanlı olarak **otonom karar alma becerisini gösterme**.
3. Çevresel değişikliklere dış destek olmadan **bağımsız şekilde uyum sağlama**.

Bu beceriler, doğrudan yatay ESCO becerileri olan **T2.1: Öngörülemeyen durumlarda problem çözme ve karar verme ile ilişkilidir**.

- Bağımsız olarak problem çözme
- Acil durumlarda inisiyatif alma
- Baskı altında hızlı kararlar alma

Giriş: Su Kaynaklı Afet Senaryosunda Tek Başına Hayatta Kalma Becerileri Nedir?

- **Su kaynaklı afet senaryosunda tek başına hayatta kalma becerileri;** yükselen su, izolasyon ve sınırlı kaynakların tehdit oluşturduğu ve acil yardımın olmadığı durumlarda, kişinin bağımsız şekilde kendi güvenliğini sağlama, karar verme ve uyum sağlama yeteneğini ifade eder.
- Bu modül, mevcut çevresel kaynakları kullanarak ve bağımsız hareket ederek - ekipman, destek veya barınak olmasa bile - sakin kalmayı, hızlı kararlar almayı ve temel hayatta kalma ihtiyaçlarınızı karşılamayı öğretir.

Temel Kavramlar ve Terminoloji

Su Kaynaklı Hastalıklar - Bakteri, virüs veya parazitlerle (örneğin; Giardia, E. coli, Leptospira) kirlenmiş suyu içmek veya yüzmek sonucu oluşan hastalıklar.

Sürüklenme - Suda kontrolsüz şekilde yüzmek, genellikle bir tekne kazası sonrası veya akıntı/rüzgar tarafından sürüklenme durumu.

Elektrik İletkenliği (suda) - Suyun elektriği iletme yeteneği. Düşmüş elektrik hatları varsa, küçük su birikintileri bile tehlikeli olabilir.

Denizanası Sokması Tepkisi - Denizanası dokunaçlarıyla temas sonucu oluşan ağrılı veya tehlikeli fiziksel tepki. Cilt döküntüleri, şişme veya nefes almada zorluğa neden olabilir.

Ağızdan Sıvı Tedavisi - Suyun tuz ve şekerle karıştırılarak dehidrasyonu önlemek veya tedavi etmek için kullanılan yöntem — özellikle hasta veya sıcak ortamlarda hayati öneme sahiptir.

Rüzgâra Karşı ve Yukarı Doğru - Tehlikeyi uzaklaşmak için rüzgârın ters yönünde ve yüksek rakımlara doğru hareket etmek — toksik buharlardan veya kimyasal sızıntılardan kaçınmanın anahtarıdır.

Cilt Enfeksiyonları (Islak Ortam) - Kirli veya ılık suyla temas sonrası kötüleşen kızarıklık, şişme veya yaralar; özellikle kesiklerde veya su toplamış bölgelerde görülür.

Panik Donması - Aşırı korku nedeniyle kişinin zihinsel veya fiziksel olarak "donduğu" bir hayatta kalma tepkisi — sakin kalmayı öğrenmek hayati önem taşır.

Önemi Anlama

- Yaklaşık olarak her 8 Avrupalıdan 1'i nehir taşkını riski altındaki bölgelerde yaşıyor ve nüfusun %30'u her yıl su stresine karşı karşıya kalıyor.
- Son on yıllarda Avrupa, sık ve şiddetli hava ve iklim kaynaklı doğal tehlikeler yaşamaktadır. 2014-2024 yılları arasında Copernicus, EM-DAT kamu veritabanı ve Hanze veritabanı tarafından toplanan veriler, 24 Avrupa ülkesinde en az 681.076 kişinin sellerden etkilendiğini göstermektedir. Ancak tüm seller için veri mevcut olmadığından etkilenen insanların gerçek sayısı daha yüksektir.
- İklim değişikliği nedeniyle Avrupa'nın bazı bölgeleri dakikalar içinde şiddetli sağanak yağışlara maruz kalmaktadır. Kıyı bölgeleri, daha sık fırtına kabarması riski altında olacak ve bu da bina veya tarım arazilerinin su altında kalmasına yol açacaktır. Rüzgar hızları, Avrupa'da daha önce görülmemiş seviyelere ulaşarak kazalara neden olmakta ve diğer bölgelerde ise şiddetli soğuk dalgaları görülmektedir.

Bu Eğitim Modülü Neden Önemli

- Acil durumlar her zaman dramatik görünmez — bazen sadece suyun beklenenden hızlı yükselmesi veya bir yolun kapanmasıdır.
- Bir dere kenarında yürüyüş yaparken bilek burkulması. Sahil şeridini keşfederken telefonun kaybolması. Bir arkadaşın yardım almak için ayrılması — ve geri dönmemesi.
- Bu gibi anlarda hayatta kalma, ekipmana değil; zihniyetinize, kararlarınıza ve doğanın size sunduklarını kullanma becerinize bağlıdır.
- Su kenarında tek başınızayken ne yapacağınızı bilmek, panik ile hayatta kalma arasındaki farkı yaratabilir — hem sizin için, hem de belki bir gün başka biri için.

Su Kaynaklı Afet Senaryosunda Tek Başına Hayatta Kalma Becerileri Bağlamında Doğal Afetler

- İklim değışikliğı nedeniyle nehir ve kıyı selleri, şiddetli gök gürültülü fırtınalar ve uzun süreli sıcak dalgaları gibi doğal afetler Avrupa genelinde giderek daha sık görülüyor. Bu olaylar özellikle alçak veya kıyı bölgelerde hızla gelişebilir ve su kenarındaki bireyler için tecrit riski oluşturabilir.
- Yükselen sular yolları kapatabilir, işaret noktalarını su altında bırakabilir ve güvenli zemini değerlendirmeyi zorlaştırabilir. Gök gürültülü fırtınalar, açık su kenarlarında ciddi tehdit oluşturan yıldırım, güçlü rüzgarlar ve düşen enkaz getirir. Aşırı sıcaklar, özellikle yalnızsanız ve barınak veya içme suyunuz yoksa, dehidrasyon riskini artırır.
- Birisi bu tür koşullarda izole olduğunda, hayatta kalma; sadece yardım beklemek yerine, net düşünmeye, öz güvene ve doğal çevreyi kullanma becerisine bağlıdır.

Seller

Göller, nehirler veya kıyı bölgeleri yakınındaki seller nadiren dramatik bir şekilde başlar— **Aşağıda sıralanan belirtileri verir:**

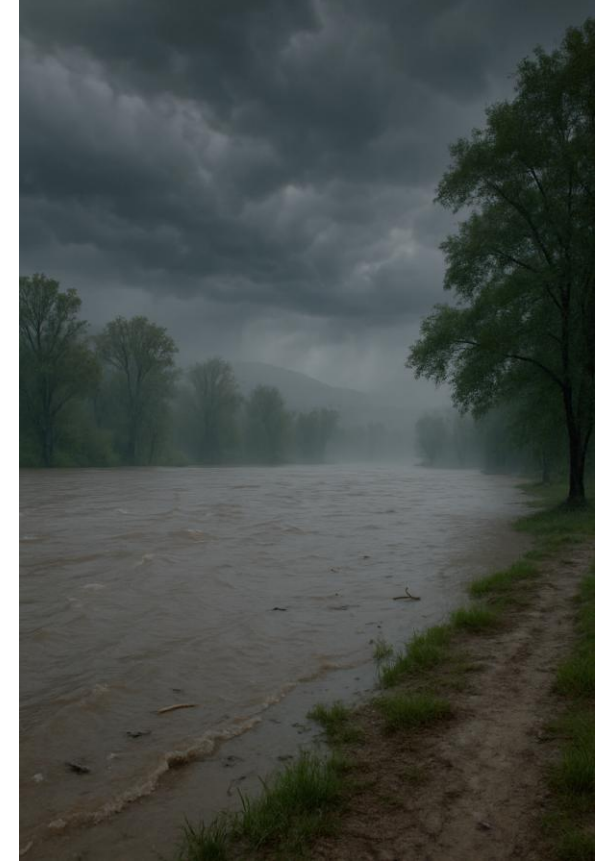
- Uzak tepelerin veya yukarı bölgelerin üzerinde koyu, hızlı hareket eden bulutlar
- Kuşların veya hayvanların aniden sessizleşmesi — onlar insanlardan önce kaçır
- Nehir kıyılarında, yollarda veya kıyı şeridinde yükselen su seviyeleri
- Havada güçlü bir ıslak toprak veya toprak kokusu
- Uzaktan gelen alçak bir gürültü — gök gürlemesi değil, su sesi olabilir
- Suyun bulanıklaşması veya normalden hızlı akması

Neden tepki vermeliyiz?

15-30 cm kadar hızlı akan su bile bir insanı ayaklarından devirebilir.

60 cm su bir arabayı sürükleyip götürebilir.

Ani seller dakikalar içinde yükselir — ve genellikle geceleri, işaretler fark edilmediğinde ortaya çıkar.



Resim 1.Seller.(YZ.-E. Şijina tarafından via Sora kullanılarak üretilmiştir.)

Seller

Sel başladığında su kaynağının yakınındaysanız

- **Köprüler veya menfezlerden uzak durun!** Bu yapılar çökebilir veya enkaz tarafından tıkanabilir.
- **Derhal yüksek bir yere tırmanın!** Sel suları hızlı hareket eder ve düz alanlarda bile aniden yükselebilir.
- **Drenajlardan, hendeklerden veya tünellerden uzak durun!** Bunlar hızla dolar ve sizi kaçış olmadan tuzağa düşürebilir.
- **Asla hareket halindeki suda yürümeyin!** Sadece 15-30 cm hızlı akan su sizi yere devirebilir.
- **Telefonunuza güvenmeyin!** Seller mobil ağları ve elektriği kesebilir.
- **Sudan geldiği yönün tersine doğru uzaklaşın — nehir boyunca değil!** Su aşağı yöne doğru ilerler; onu takip etmek sizi daha uzun süre tehlikede bırakır. Aşağı yöne değil, yukarı doğru çıkın.

Eğer suydaysanız (tekne, yüzerken, avlanırken)

- **Derhal karaya çıkmaya çalışın!** Su seviyeleri ve akıntılar hızla değişebilir, bu da kurtarmayı zorlaştırır.
- **Eğer karaya güvenli bir şekilde ulaşamıyorsanız:** Sakin kalın, yüzmeye devam edin ve fazla enerji harcamamak için akıntıyla hareket edin — aşağı yönde daha güvenli bir çıkış noktası arayın.
- **Dar alanlardan veya yüzen enkaz bulunan yerlerden kaçın!** Bunlar yolunuzu tıkayabilir veya yaralanmanıza neden olabilir.
- **Güçlü akıntılara karşı yüzmeyin!** Bu çok fazla enerji harcatır ve sizi daha uzağa sürükleyebilir — kıyıya doğru çapraz şekilde yüzün.
- **Yüzen nesnelere tutun!** Bunlar su üstünde kalmanıza ve enerjinizi korumanıza yardımcı olur.
- **Yardım için yalnızca güvende olduğunuzda işaret verin!** Çok erken dikkat çekmek enerjinizi boşa harcayabilir veya sizi daha fazla riske atabilir.

Şiddetli Fırtınalar

Göller, nehirler veya kıyı bölgeleri yakınındaki gök gürültülü fırtınalar gök gürlemesiyle başlamayabilir —**aşağıdaki işaretlerle başlarlar:**

- Ani sıcaklık düşüşü ve hızlanan rüzgar
- Ufukta koyu, yüksek bulutların (kümülönimbüs) oluşması
- Fırtına hemen öncesinde nemli, yapışkan hava
- Kuşların ve böceklerin sessizleşmesi veya hayvanlarda ani hareketlenme
- Saçların diken diken olması veya metal eşyalardan çıtırtı sesleri
- Üzerinizdeki gökyüzü sakın görünse bile, uzaktan gelen gök gürültüsü eşliğinde şimşek çakmaları

Neden hızlı davranılmalı?

- **Yalnız olduğunuzda kimse yardım çağırılmaz** — yıldırım çarpmaları genellikle bilinç **kaybı veya hafıza kaybına** neden olur.
- **Yıldırım suya düşerek yüzeyde yayılabilir** — metrelerce uzaktaki yüzücülere veya teknedekilere isabet edebilir.
- **Tehlikede olduğunuzu anlamak için fırtınayı görmeniz gerekmez** — yıldırım düşmeleri fırtınadan 15 km uzakta bile gerçekleşebilir.
- **Yanınızdaki metal nesneler (olta, kürek, tekne) yıldırımını çeker** — özellikle göl veya plaj gibi açık alanlarda.
- **Toprak akımı sessizce öldürür** — bir ağacın yanında durmak veya ıslak kumda bulunmak bile ölümcül olabilir.



Resim 2. Gölün Üstünde Şiddetli Fırtına(YZ. E. Şilina tarafından via Sora ile üretilmiştir.)

Şiddetli Fırtınalar

Korktuğumuz şey kara bulutlar, şiddetli yağmurlar, güçlü rüzgarlar veya sağır edici gök gürültüsü değildir (her ne kadar su baskınları ve güçlü rüzgarlar da öldürücü olabilse de). Hayır, asıl korkmamız gereken şey yıldırımdır.

Su kaynağının yakındaysanız

- **Derhal sudan uzaklaşın!** Su mükemmel bir iletken — yakınınıza düşen bir yıldırım bile size elektrik çarpabilir.
- **Uzun veya izole nesnelerden (ağaçlar, direkler, olta kamışları) kaçın!** Yıldırım en yüksek noktayı arar — bunlar mıknatıs gibi etki eder.
- **Yere uzanmayın!** Yer akımı yayılır — sırtüstü yatmak toprakla temasınızı artırır.
- **Çömelerek ayak parmaklarınızın üzerinde durun, kollarınızı dizlerinize sarın!** Bu, toprakla temasınızı ve boyunuzu azaltır — sığınak yoksa en güvenli duruştur.
- **Metal nesnelerden uzak durun!** Balık ekipmanları, aletler, hatta fermuarlar bile yıldırımı çekebilir.
- **Yakındaysanız bir arabanın içine sığının (çadır veya kulübe değil)!** Metal tavanlı arabalar Faraday kafesi gibi davranır — yıldırım düşmelerinde güvenlidir.

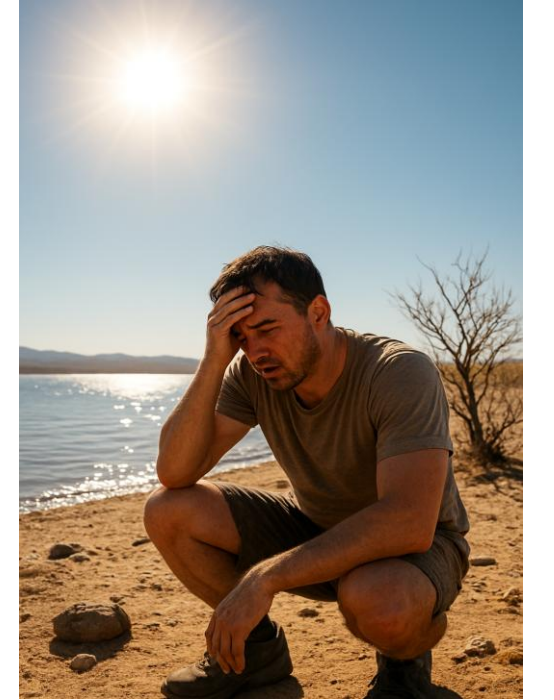
Eğer suadaysanız (tekne, yüzerken, avlanırken)

- **Derhal kıyıya çıkın ve sudan uzaklaşın!** Yıldırım su yüzeyinde ilerleyebilir ve düştüğü noktadan uzaktaki birine isabet edebilir.
- **Kıyıya ulaşamıyorsanız, botun ortasında çömelin, ayaklar bitişik, ellerinizi metal kısımlardan uzak tutun!** Bu, vücut profiliniz alçaltır, denizenizi korur ve elektrik iletebilecek temas noktalarını azaltır. Metal olması durumunda suya, küreklere veya gövdeye dokunmaktan kaçın.
- **Metal veya uzun balık ekipmanlarını bırakın!** Bunlar yıldırımı çeker ve sizi yaralayabilir veya öldürebilir.
- **Kayalık çıkıntıların veya sarp yamaçların altına sığınmayın!** Bunlar elektrik deşarjını hapsedebilir ve yer akımını yansıtabilir.
- **Fırtına geçtikten sonra yardım işareti verin!** Fırtına sırasında telefonunuzu kullanmak veya bağırarak sizi daha fazla riske atar.

Aşırı Sıcaklar ve Sıcak Hava Dalgaları

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Dünya Meteoroloji Örgütü'ne (WMO) göre, aşırı sıcaklar; özellikle yüksek nemle birleştiğinde, ciddi sağlık riskleri oluşturan ve ölümcül olabilen, alışılmadık derecede sıcak hava dönemlerini (genellikle 32-35°C üzeri) ifade eder. Bu durum, açık havada çalışanlar veya yalnız yaşayanlar başta olmak üzere herkes için tehlikeli olabilir.

- Doğrudan güneş altında sadece **15 dakika içinde** sıcak çarpması gerçekleşebilir — bu, bilinç kaybı, organ yetmezliği veya ölüme neden olabilir.
- Tehlikede olduğunuzu fark etmeyebilirsiniz — **dehidrasyon** beyninizi etkiler, düşüncenizi yavaşlatır ve koordinasyonunuzu zayıflatır.
- Vücut, su, kum veya tekneler gibi **yansıtıcı yüzeylerin** yakınında daha hızlı su kaybeder — **rüzgar** bu kaybı hızlandırır.
- Yürerken, yürürken veya kürek çekerken **bayılabilirsiniz** — ve eğer yalnızsanız bunu kimse görmeyebilir.
- Aşırı ısınan kaslar aniden **kramp** girer — su içinde bu, boğulmaya neden olabilir.
- Cep telefonları aşırı ısınır ve **kapanır** — bu durumda yardım bile ulaşamaz hale gelir.
- Birçok ölüm, güvenli bir yere sadece **100 metre** uzaklıkta gerçekleşir — çünkü kurban bunun geleceğini hissetmemiştir.



Resim 3. Sıcaktan korunma eğitimi. (YZ E. Şilina tarafından via Sora ile üretilmiştir.)

Aşırı Sıcaklar ve Sıcak Hava Dalgaları

Su kenarındaysanız ve sıcaklıkla ilgili belirtiler hissediyorsanız (baş dönmesi, halsizlik, zihin karışıklığı)

- Gölgeye veya su kenarına oturun!** Düşmeyi önler — sıcaklık denge ve koordinasyonu etkiler. Ceketinizi, sırt çantanızı veya bir ağı kullanın — herhangi bir bariyer aşırı ısınmayı yavaşlatmaya yardımcı olur.
- Vücut çekirdeğinizi ve başınızı soğutun:** Giysilerinizi ıslatın ve başınıza, göğsünüze, eklemlerinize ve üst mide bölgenize ıslak bez yerleştirin! Buharlaşıma, vücut sıcaklığınızı düşürmeye yardımcı olur. Baş, koltuk altları, dizler ve göbek deliğinin hemen üstündeki bölgeye odaklanın — bu, vücudunuzda dolaşan kanın soğumasına yardımcı olur.
- Bacaklarınızı hafifçe yükseltin, yere uzanmayın!** Sıcak zeminden veya böceklerden kaçınırken kan dolaşımını iyileştirir.
- Mümkünse birini arayın veya mesaj atın!** Konumunuzu, belirtilerinizi ve yakındaki sığınakları söyleyin — zaman kritiktir.
- Yudum yudum su içmeye çalışın — veya mümkünse tuzlu su!** Küçük yudumlar sıvı kaybını telafi eder ve krampları önler. Suyu bir tutam tuz eklemek kaybedilen mineralleri yerine koyar ve vücut fonksiyonlarınızı sürdürmenize yardımcı olur. Kafein, alkol, enerji içeceklerinden kaçın!

Sudaysanız ve sıcaklıkla ilgili belirtiler hissediyorsanız

- Sırtüstü dönerek yüzün!** Sıcak çarpması koordinasyonunuzu hızla kaybettirebilir — yüzme pozisyonu yüzünüzü çaba harcamadan suyun üstünde tutar.
- Kollarınızı ve bacaklarınızı gevşek bırakın** — suyla mücadeleyi bırakın! Kas gerginliği ve panik oksijeni tüketir. Nazifce yüzmek enerjiyi korur ve aşırı ısınmayı yavaşlatır.
- Bacaklarınıza kramp girerse, kısa süreliğine yüzükoyun dönüp diğer bacağınızı çırparak esnetin!** Kramplar hızla gerçekleşir — yüzerken bir bacağı esnetmek batmadan ağrıyı hafifletebilir.
- Dikey "çırpınma" hareketinden kaçın — enerjiyi tüketir!** Yatay pozisyonda kalın. Dikey durmak bayılma veya vücudunuzun dayanmasız kalması durumunda nefes almayı zorlaştırır.
- Teknelerden, iskelelerden veya kayalıklardan uzak durun!** Bayılır veya sürüklenirseniz keskin veya sıcak yüzeylere çarpabilirsiniz. Açık su, metale veya tahtaya çarpmaktan daha güvenlidir.
- Kıyıya yakınsanız, yavaşça süzülün — "kendinizi zorlamayın"!** Sırtüstü veya yan pozisyonda yavaş kurbağalama stilini kullanın. Hız için değil, sadece ayağa kalkabileceğiniz bir mesafeye ulaşmaya odaklanın.
- Bayılacak gibi hissediyorsanız, sığ suya ulaşmaya çalışın ve suyun içinde uzanın!** Kısmen su altında kalmak, bayılsanız bile serin kalmanızı sağlar. Yakınlarda başkaları varsa bağırın veya suyu çırpın.

Duraklayın ve Düşünün

Aşırı Sıcakta Balık Avlıyorsunuz— Şimdi ne olacak?

Yalnız başına, sakın bir göl kıyısında saatlerdir balık tutuyorsunuz. Hava sıcak ve rüzgarsız, ancak balık tutmaya devam etmek istiyorsunuz. Aniden bir baş dönmesi hissediyor ve görüşünüz hafifçe bulanıklaşıyor. Yakınlarda gölge yok, sadece küçük sırt çantanız ve balık ekipmanlarınız var. Telefonunuz cebinizde, ancak aşırı ısınmış ve ekranı kararmış durumda.

Böyle bir durumda ne yapardınız?



Resim 4. Sıcak Çarpması (YZ- E. Şilina tarafından via Sora ile üretilmiştir.)

Duraklayın ve Düşünün

Aşırı sıcaklar, sıcak bitkinliği, yön duygusunun kaybolması ve bilinç kaybına neden olabilir. Doğada yalnızken vücudunuzu soğutmak, eforu azaltmak ve cihazların aşırı ısınmasını yönetmek için hızlı hareket etmek hayati önem taşır.

Neden Bazı Seçimler Güvensiz veya Etkisiz Olabilir?

- Balık tutmaya devam etmek veya doğrudan güneşte kalmak, aşırı ısınmayı şiddetlendirir ve bayılma riskini artırır.
- Sıcak zeminde oturmak veya uzanmak, vücudun ısı emilimini artırır.
- Aşırı ısınmış bir telefonu kullanmak kalıcı hasara veya pil arızasına neden olabilir.

En İyi Uygulamayı Yansıtan Eylem Nedir?

- Tüm aktiviteleri durdurun ve sırt çantanıza yaslanarak oturun, bacaklarınızı kan dolaşımını desteklemek için hafifçe yükseltin.
- Göl suyunu başınıza, üst göğsünüze, koltuk altlarınıza ve mide bölgenize dökün veya sürün.
- Ekipmanlarınızı veya giysinizi kullanarak gölge yaratın.
- Telefonunuzu cebinizden çıkarın, kapattıktan sonra gölgede bir bez içine sarın.
- Telefonunuz tekrar açılırsa, konumunuzu ve semptomlarınızı iletin.
- Varsa suyu yavaş yudumlayın ve kendinizi iyi hissedene kadar dinlenin.

Suyla İlişkili Teknolojik ve Endüstriyel Afet Senaryolarında Bireysel Hayatta Kalma Becerileri

- Su kenarında yalnız başınıza balık tutarken, tekne gezintisi yaparken veya yüzerken kendinizi güvende ve tehlikeden uzak hissedebilirsiniz. Ancak bazı teknolojik veya endüstriyel felaketler, huzurlu ve uzak yerlerde bile gerçekleşebilir.
- Örneğin, geçen bir gemiden sızan kimyasallar suya veya havaya zehirli maddeler yayabilir. Bir barajın çökmesi veya diğer hidro-teknik yapıların arızalanması beklenmedik, hızla ilerleyen sellere neden olabilir. Yer üstü veya su altı güç hatlarındaki hasarlar, su yakınlarında ölümcül elektrik tehlikeleri oluşturabilir.

Kimyasal Kazalar

Nehir, göl veya deniz kıyısında olsanız bile kimyasal tehlikelerle karşılaşabilirsiniz. Gemiler, fabrikalar veya depolama tankları yakınlarda bulunabilir ve kazalar uyarı yapılmadan aniden gerçekleşebilir.

Neler Olabilir?

- Bir kargo gemisinden suya zehirli kimyasallar veya yakıt sızabilir.
- Su altındaki veya su yakınındaki bir boru hattı gaz veya petrol sızdırabilir.
- Endüstriyel atıklar nehirlerle veya kıyı bölgelere yasa dışı olarak boşaltılabilir.

Neden Tehlikeli?

- Bazı kimyasalların güçlü kokuları vardır, bazılarının yoktur — ancak her ikisi de zehirli olabilir ve yalnızken tehlike işaretlerini kendiniz fark etmek zorundasınız.
- Buharlarını solumak baş dönmesi, baş ağrısına neden olabilir hatta sizi bilincinizi kaybettirebilir — ve etrafta yardım edecek kimse olmaz.
- Kirli suda yüzmek veya bu suya temas etmek yanıklara veya zehirlenmeye yol açabilir — ve bir bireysel hayatta kalma durumunda tıbbi yardım yakınında bulunmaz.
- Ekipman veya destek olmadan, güvende kalmak için tehlikesi erken fark etmeli ve hızlı hareket etmelisiniz — gözlem ve karar verme yetenekleriniz en iyi hayatta kalma araçlarınızdır.



Resim 5. Yalnız balıkçının mücadelesi (YZ- E. Şilina tarafından via Sora ile üretilmiştir.)

Kimyasal Kazalar

Bir Kimyasal Kaza Olduğundan Şüphelenirseniz Ne Yapmalısınız?

Su Kenarındaysanız (avlanma,sahil yürüyüşü)

- **Su alışılmadık görünüyorsa veya tuhaf kokuyorsa yaklaşmayın!** Kimyasal döküntüler köpük, yağlı tabakalar veya alışılmadık renkler şeklinde görünebilir. Birçoğu koku olmadan bile zehirlidir.
- **Burnunuzu ve ağzınızı bir bezle kapatın!** Bazı kimyasal buharlar baş dönmesine veya bilinç kaybına neden olabilir — bir bez, kaçış sırasında temel koruma sağlar.
- **Hızla rüzgâr yönünde ve yukarı doğru hareket edin!** Birçok kimyasal duman havadan ağırdır ve yüzeyde kalır — yükseklik ve rüzgâr yönü maruziyeti azaltır.
- **Ölü balıklara, varillere veya bilinmeyen enkaza dokunmayın!** Bunlar tehlikeli maddeler taşıyabilir veya sızdırabilir — kısa süreli cilt teması bile yanıklara veya zehirlenmeye neden olabilir.

Sudaysanız (yüzerken, teknede)

- **Sakin kalın ve panikle suyu çırpmamaya çalışın!** Hareket etmek suyu ve kimyasalları karıştırır — sakın kalmak cilt temasını ve soluma riskini sınırlar.
- **Görünür yağlı lekeler veya renk değişimi olan alanlardan uzaklaşın!** Bunlar büyük olasılıkla toksik konsantrasyonun en yüksek olduğu bölgelerdir. Yavaşça temiz suya veya en yakın güvenli kıyıya doğru yüzün.
- **Kıyıya çıkar çıkmaz kıyafetlerinizi hemen çıkarın!** Gözlerinize, burnunuza veya ağzınıza dokunmaktan kaçının! Kumaşta sıkışan kimyasallar cildinize zarar vermeye devam edebilir veya buhar yayabilir.
- **Mümkünse temiz suyla temas eden cildinizi yıkayın!** Bu, emilimi ve tahrişi azaltabilir. Yalnız bir hayatta kalma durumunda bu, tek ilk yardımınız olabilir.

Hidro-teknik Yapı Arızaları

Barajlar, kapaklar veya setler gibi hidro-teknik yapılar, nehir veya göl sahin görünse de yukarı akışta bulunabilir — ve bu yapılardaki arızalar aniden, hiçbir uyarı olmadan gerçekleşebilir.

Ne Olabilir?

- Bir baraj veya set yıkılır ve dakikalar içinde devasa bir su kütlesi açığa çıkar.
- Bir hidroelektrik santrali arızası, aşağı kesimlerdeki su akışını aniden hızlandırır.
- Şiddetli yağmur veya deprem gibi olaylar, su tutan yapılara hasar verir.

Neden Tehlikeli?

- Su çok hızlı ve muazzam bir güçle ilerler; insanları, ekipmanları ve tekneleri süpürür.
- Ani seller genellikle hiçbir uyarı işareti olmadan gelir — hazırlanmak veya kaçmak için zamanınız olmaz.
- Uzak bölgelerde siren veya uyarı sistemleri bulunmayabilir — tek güvendiğiniz şey kendi farkındalığınızdır.



Resim 6. Kirlı Göl Kıyısı Endişesi.
(YZ- E. Şilina tarafından via Sora ile üretilmiştir.)

Hidro-teknik Yapı Arızaları

Su Kenarındaysanız

- Derhal daha yüksek bir yare çıkın!** Sakin görünen bir nehir bile saniyeler içinde yükselebilir — "geliyor mu gerçekten diye" beklemeyin. Yüksekliğe ulaşmak en iyi korunma yöntemidir.
- Eşyalarınızı toplamak için durmayın!** Ani seller hızla ilerler. Gecikmeler hayatınıza mal olabilir. Eşyalar yenilenebilir — siz yenilenemezsiniz.
- Eğimi takip edin — nehir boyunca koşmayın!** Sel suları nehir yatağını takip eder. Yanlara ve yukarı doğru kaçmak en iyi kurtulma şansınızı verir.
- İzlemeye ve dinlemeye devam edin!** Uzaktan gelen bir uğultu, aniden değişen su hareketi veya titreyen zemin tek erken uyarınız olabilir.

Sudaysanız

- Akıntıya karşı yüzmeye çalışmayın!** Çok güçlüdür — onun yerine, başınızı enkazdan korumak için sırtüstü, ayaklarınız önde yüzün.
- Sakin kalın ve düzenli nefes alın!** Panik enerjinizi tüketir ve hayatta kalma yeteneğinizi azaltır.
- Tutunacak veya tırmanacak bir yer arayın!** Su kenarındaki bir dal, kaya veya yapıya doğru yönelmeye çalışın.
- Güvende olduğunuzda geri dönmeyin!** Mümkünse başkalarını uyarın ama hayatınızı tekrar riske atmayın — yardım bekleyin.

Yer Üstü veya Su Altı Enerji Hatlarındaki Hasar

Su ve elektrik birleşmez — ve tehlike her zaman görünür değildir. Fırtınalar, kazalar veya ekipman arızalarından sonra elektrik akımı suya sessizce sızabilir.

Ne Olabilir?

- Bir elektrik direği fırtına sırasında devrilir — enerjili kablolar bir nehre, göle veya su baskını olan bir bölgeye temas eder.
- Su altı güç kabloları erozyon veya zemin kayması nedeniyle hasar görür veya açığa çıkar.
- Teknelerde, iskelelerde veya kamp alanlarındaki elektrik sistemleri yakındaki suya kaçak akım yayar.

Neden Tehlikeli?

- Elektrik akımı suyun içinde görünmez bir şekilde yayılır — herhangi bir uyarı işareti görmeyebilirsiniz.
- Islak yüzeyler elektriklenmişse su kenarında durmak bile riskli olabilir
- Elektrik çarpması kas felcine neden olur — yüzmeyi veya kaçmayı imkansız hale getirir.
- Yalnız hayatta kalma durumunda hiçbir yardım mevcut değildir — tehlikenin farkına varmanız tek korunma yönteminizdir.



Resim 7. Sellerde Elektrik Riski
(YZ- E. Šijina tarafından via Sora ile üretilmiştir.)

Yer Üstü veya Su Altı Enerji Hatlarındaki Hasar

Su Kenarındaysanız

- **Hemen durun — bir adım daha atmayın!** Zemin ıslaksa, zaten tehlikede olabilirsiniz.
- **Geri dönün ve ayaklarınızı yerden kaldırmadan, topuk-dize sürüyerek uzaklaşın!** Bu "penguen yürüyüşü" her iki ayağınızı da yerde tutarak vücudunuzdan geçebilecek akım riskini azaltır.
- **Sudan ve her türlü elektrik direği veya yere düşmüş kablodan en az 10 metre (yaklaşık 10 büyük adım) uzaklaşın.**
- **Kuru zeminde kalın.** Su birikintileri, ıslak çimen veya metal parmaklıklardan kaçın.
- **Metal olan hiçbir şeye — parmaklıklar, direkler, banklar, hatta tabelalara — DOKUNMAYIN!** Elektrik, bu nesneler güvenli görünse bile onların üzerinden ilerleyebilir.

Sudaysanız

- **Sakin kalın — kıyıya doğru acele etmeyin!** Kıyı şeridi elektrik yüklü olabilir — oraya yüzmek tehlikeyi artırabilir.
- **Sırtüstü yüzerek yavaşça hareket edin.** Bu, suyla teması azaltır ve elektrik çarpması durumunda başınızı suyun üstünde tutar.
- **Teknelerden, iskelelerden ve enkazdan uzak durun!** Bunlar, özellikle karaya veya kablolarla bağlıysa elektrik iletebilir.
- **Uzuvlarınızı vücudunuza yakın tutun, suyu çırpmayın!** Sakin hareket elektrik teması riskini azaltır ve enerji tasarrufu sağlar.
- **Güvenli ve temiz bir çıkış noktası arayın.** Direk ve kablolardan uzak bir yer seçin — yavaşça ayağa kalkın ve kendinizi kontrol edin.

Duraklayın ve Düşünün

Sessiz Bir Sabah Daha Mı?

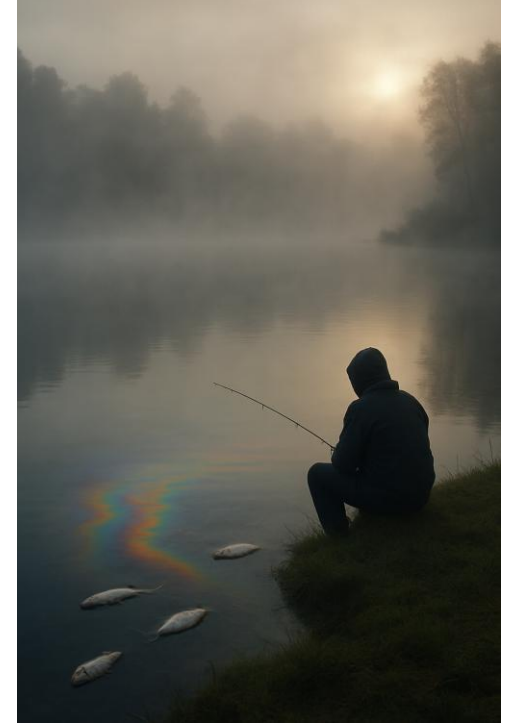
Gün doğumundan hemen sonra, sessiz bir göl kıyısında yalnız başınıza balık tutuyorsunuz. Aniden, su yüzeyinde hafif yağlı bir parıltı fark ediyorsunuz - oltanızın yakınında gökkuşağı renkleriyle kıvrılan desenler. Etrafta hiç koku, ses veya kimse yok.

Telefonunuza bakıyorsunuz— Sinyal yok

"Acaba bu, daha önce geçen bir tekneden sızan yakıt olabilir mi?" diye düşünüyorsunuz. Sonra, yakınlarda birkaç ölü balığın suyun üstünde yüzdüğünü fark ediyorsunuz.

Bu durumda ne yapardınız?

- Balık tutmaya devam mı ederseniz?
- Yerinizi mi değiştirirsiniz?
- Yüzmek için suya mı girersiniz?
- Telefonunuz çalışırsa yardım mı çağırırdınız— Yoksa bu aşırı tepki mi?



Resim 8. Sisli Göl Yansıması
(YZ- E. Şilina tarafından via Sora ile üretilmiştir.)

Duraklayın ve Düşünün

Yalnız bir hayatta kalma durumunda, tehlikeyi fark etmek için ikinci bir şansın olmayacak. Gözlerin ve verdiği kararlar tek erken uyarı sistemidir — burnun veya telefonun değil. Bir şeyler yanlış görüldüğünde, hızlı davran, akıllıca hareket et ve önce kendini koru.

Ne Yapmalısınız

- Gördüklerine güven — kokulara değil!** Pek çok tehlikeli kimyasal hiç koku vermez. Bazıları ise zararsız kokabilir. Su üzerinde yağlı tabaka, gökkuşağı renkleri, köpük veya alışılmadık su hareketi görürseniz — kokusu benzin gibi gelse veya hiç gelmese bile bunu toksik kabul edin.
- Bölgeyi hemen terk edin — suya dokunmadan!** Kimyasallar cilt teması veya solunum yoluyla vücudunuza girebilir. Kısa süreli maruziyet bile yanıklara, baş dönmesine, zihin karışıklığına veya bilinç kaybına yol açabilir.
- Yüksek rakımlı ve rüzgâr üstü yöne ilerleyin!** Çoğu kimyasal buhar havadan ağırdır ve zemine veya suya yakın birikir. Yüksekçe çıkmak ve rüzgârı karşınıza alarak ilerlemek soluduğunuz madde miktarını azaltır ve toksik bulutun dışında kalma şansınızı artırır. Uzaklaşırken burnunuzu ve ağzınızı bezle kapatın!
- Enkaza dokunmayın — ölü balıklar veya yüzen nesneler dahil!** Bunlar zararlı maddeleri emmiş veya taşıyor olabilir. Dokunmak kimyasalların yüzünüze, gözlerinize veya yaralarınıza bulaşmasına neden olabilir.
- Olayı sadece güvenli bir konuma ulaştıktan sonra bildirin!** Kaçışınıza odaklanın — tehlike yakınında yardım aramak için zaman kaybetmeyin.

Suyla İlişkili Biyolojik ve Sağlıkla Alakalı Senaryolarında Bireysel Hayatta Kalma Becerileri

Nehir, göl veya deniz kenarında yalnız olduğunuz durumlarda, küçük biyolojik veya sağlık sorunları bile anında destek olmaksızın hayati tehlike oluşturabilir.

Doğa koşullarına, kirli suya veya sucul organizmalara maruz kalmak sağlık risklerini artırır — ve ilk yardım, tıbbi destek veya barınak olmadan durum hızla kötüleşebilir.

Su kaynaklı enfeksiyonlar, sokmalar veya hastalıklar başlangıçta tehlikeli görünmeyebilir — ancak izole ortamlarda hareket kabiliyetinizi, muhakeme yeteneğinizi ve hayatta kalma sürenizi doğrudan etkileyebilir.



Resim 9:Göl Kıyısında Yalnız Başına
(YZ- E. Şilina tarafından via Sora ile üretilmiştir.)

Su Kaynaklı Hastalıklar

Göl, nehir veya taşkın suları gibi yerlerde yalnızken, arılmamış suyu içmek veya yutmak sizi zararlı patojenlere maruz bırakabilir. Bu, temiz görünen yerlerde bile ciddi hastalıklara neden olabilecek bakteriler, parazitler ve virüsleri içerir.

Avrupa'da yaygın görülen su kaynaklı hastalıklar:

Giardiyaz – Genellikle dağ derelerinde veya göllerde bulunan Giardia parazitinin neden olduğu bir bağırsak enfeksiyonu

E. coli enfeksiyonu – Tarım alanları veya kanalizasyon taşkını yakınındaki nehirlerde ve taşkın sularında bulunur,

Leptospiroz – Hayvan idrarının su veya toprağa karışmasıyla bulaşır, (özellikle şiddetli yağmurlardan sonra)

Norovirüs (Viral gastroenterit) – Suda bulunan mikroskopik düzeyde dışkı veya kusmuk kalıntılarının yutulmasıyla yayılır.

Yaygın Görülen Belirtiler:

İshal

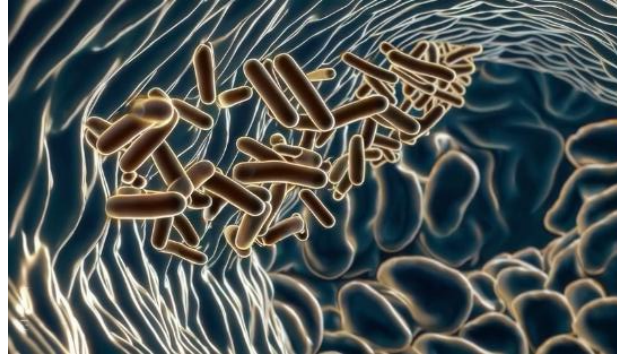
Kusma

Ateş ve titreme

Karın krampları

Dehidrasyon (sıvı kaybı)

Halsizlik veya baş dönmesi



Resim 10. E.Coli. (YZ- E. Şilina tarafından via Sora ile üretilmiştir.)

Su Kaynaklı Hastalıklar

Doğada Yalnızken Rahatsızlanırsanız

- **Doğal bir sığınak bulun ve gölgede dinlenin.** Doğrudan güneşten kaçmak için ağaç gölgesi, kaya çıkıntısı veya bir oyuğu kullanın. Ateş, baş dönmesi veya titreme, vücudunuzun enerjiyi korumaya ve serinlemeye ihtiyacı olduğunun sinyalidir.
- **Çevrenizdeki malzemelerle temel bir rehidrasyon içeceği hazırlayın.** Ateş yakabiliyorsanız, metal bir şişe, teneke kutu veya tahta bir kapta ısıtılmış taşlar kullanarak suyu kaynatın. Soğumasını bekleyin ve yavaş yavaş için. Ateş yoksa: suyu temiz bir kapta saatlerce bekletin ve kumaş, yosun veya bir tişörtten süzerek tortuyu azaltın. Bir tutam doğal tuz (yanınızda bulunan yiyeceklerden veya deniz kenarındaysanız yosun gibi doğal tuz kaynaklarından) ve güvenli, ezilmiş meyveleri şeker için ekleyin. Bu, tehlikeli dehidrasyonu önlemeye yardımcı olur.
- **Hareketsiz yatın ve enerjinizi koruyun.** Kesinlikle gerekli olmadıkça yürümekten veya yüzmekten kaçının. En ufak bir efor bile semptomları kötüleştirebilir. Gölge ve su kaynağına yakın durun, ancak semptomlar kötüleşirse daha fazla su içmeyin.
- **Üşütürseniz kendinizi doğal yalıtım malzemeleriyle örtün.** Titreme başlarsa, özellikle akşam saatlerinde ısınmak için kuru yapraklar, yosun, kabuk veya yedek giysiler kullanın.
- **Panik yapmayın — stabil kalmaya odaklanın.** Halsizlik, kramplar veya yönelim bozukluğu, vücudunuzun mücadele ettiği anlamına gelir. Ayaklarınız hafif yüksekte olacak şekilde sırtüstü yatın, yavaş nefes alın ve serinlemeye, rehidrasyona ve tetik kalmaya odaklanın.

Islak Ortam Deri Enfeksiyonları

Islak Ortam Deri Enfeksiyonları Nedir?

Bunlar, sıcak, nemli veya kirli ortamlarda gelişen bakteri, mantar veya parazitlerin neden olduğu deri iltihaplanmaları veya enfeksiyonlarıdır.

Genellikle şunlardan kaynaklanır:

- Uzun süre ıslak kıyafetler veya ayakkabılar giymek
- Çamurlu, kirli sularda yürümek
- Durgun su veya hayvan dışkısına maruz kalan sıyrıklar
- Deriyi uygun şekilde kurutmamak veya temizlememek

Yalnız kalan kişiler şu belirtilere karşı tetikte olmalıdır:

- Bir yaranın etrafında kızarıklık, şişme, ağrı veya sıcaklık
- Deride soyulma, çatlama veya kaşıntı
- İrin oluşumu, ateş veya genel halsizlik



Resim 11. Sudaki Gizli Tehlikeler.
(YZ- E. Şilina tarafından via Sora ile üretilmiştir.)

Islak Ortam Deri Enfeksiyonları

Enfeksiyonlar, hızla yürümeyi ağırlı veya hareket etmeyi zorlaştırabilir — ve yalnız başınayken, bu durum kurtulmak ile kurtulamamak arasındaki fark anlamına gelebilir.

Enfeksiyondan Korunma Yolları

- **Ayaklarınızı ve cildinizi mümkün olduğunca kuru tutun!** Dinlenirken ıslak çorapları veya ayakkabıları çıkarın. Güvenliyse güneşte veya ateşin üzerinde kurutun.
- **Çamur, sel suyu veya bataklık alanlarda çıplak ayakla yürümekten kaçınin.** Küçük sıyrıklar veya sülükler, başlangıçta fark edilmese bile enfekte yaralara yol açabilir.
- **Durduğunuzda cildinizin hava almasını sağlayın.** Ayaklarınızı, koltuk altlarınızı, kasıklarınızı ve diz arkalarınızı havaya ve güneşe maruz bırakarak mantar oluşumunu önleyin.
- **Temiz su bulunmadığında cildinizi kuru çimen, bez veya yosunla hafifçe ovun.** Bu, kir ve nemi temizler.

Enfeksiyonu Erken Farkettisyeiniz

- **Mümkünse bölgeyi kaynatılmış suyla temizleyin.** Su kaynatamıyorsanız, dinlendirilmiş ve süzölmüş suyla hafifçe durulayın, ovmaktan kaçınin.
- **Doğal antiseptikler uygulayın:** Eğer tanıyorsanız, yara üzerine sinirli ot yaprakları, ezilmiş civanperçemi veya sarımsak kullanın. Bunlar iltihabı azaltır ve bakteri büyümesini yavaşlatabilir. Yarıyı temiz bir bez veya kuru yosunla hafifçe kapatın. Yarıyı böceklerden, kirden ve daha fazla hasardan koruyun.
- **Enfeksiyon kötüleşirse yürümekten veya yüzmekten kaçınin.** Ağrı ve şişlik, daha derin bir enfeksiyonun işareti olabilir. Durun, dinlenin ve enerjinizi koruyun.

Denizanası Sokmaları

Sokulmak için denizin derinliklerinde olmanıza gerek yok — denizanaları sakin havalarda bile plajlara, kayalıklara veya sığ sulara sürüklenebilir. Avrupa'da, denizlerin ısınması ve mevsimsel değişiklikler nedeniyle denizanası sokmaları giderek daha yaygın hale geliyor.

Avrupada Nerelerde Meydana Geliyor?

- Akdeniz – özellikle İtalya, Yunanistan, İspanya, Hırvatistan
- Karadeniz ve Adriyatik Denizi
- Baltık Denizi – özellikle sıcak yaz aylarında
- Çiçeklenme dönemlerinde kuzey sularında bile sokmalar bildirilmektedir.

Yanırsanız Neden Tehlikelidir?

- Yüzerken sokulursanız, acı ve panik boğulmaya neden olabilir.
- Bazı türler (Pelagia noctiluca gibi) şiddetli yanma, şişme veya kramplara yol açar.
- Bir sokma, nefes almada zorluk, mide bulantısı veya alerjik reaksiyona neden olabilir — ve yardım edecek kimse olmaz.
- Ölümcül olmayan sokmalar bile yüzme, yürüme veya net düşünme yeteneğinizi azaltabilir — bu da hayatta kalma durumunda kritik öneme sahiptir.

Denizanası Sokmaları

Yapılmaması Gerekenler

•Tatlı suyla yıkamayın!

Tatlı su, denizanası sokma hücrelerini (nematosit) tetikleyerek daha fazla zehir salgılamasına neden olur; sadece deniz suyu ilk temizleme için güvenlidir.

•Sokulan yere idrar yapmayın!

İdrarın asit oranı değişkendir ve daha fazla zehir hücrelerini aktive edebilir. Rahatlattığı yaygın bir efsanedir, çoğu zaman tahrişi artırır.

•Kum, havlu veya giysiyle ovmayın!

Ağrıyı, şişmeyi ve enfeksiyon riskini artırırsınız — özellikle tıbbi yardımdan uzaktaysanız bu çok tehlikelidir.

•Alkol, amonyak veya dezenfektan kullanmayın!

Bu maddeler zehir emilimini artıran kimyasal reaksiyonlara neden olabilir. Denizanası sokmalarında güvenli değildir ve cilt yanıkları veya komplikasyonlara yol açabilir.

•Zorunlu olmadıkça yürümeyi, yüzmeyi veya hareket etmeyi sürdürmeyin

Hareket etmek kalp atış hızını artırarak zehrin vücudunuzda daha hızlı yayılmasına neden olur.

Yalnızken Yapılması Gerekenler

- **Sakince sudan çıkın.** Panik, boğulma riskini artırır. Acı şiddetli olsa bile kıyıya yavaşça ilerleyin.
- Sokulan bölgeyi deniz suyuyla yıkayarak tentakülleri nazikçe uzaklaştırın.
- **Tentakülleri çıplak elle değil, bir çubuk, kabuk veya eldivenli elle çıkarın.** Ovuşturmak veya kaşımak sokmayı kötüleştirir — dikkatlice temizleyin, acı verse bile.
- **Mümkünse ısı uygulayın.** Güvenle ateş yakabiliyorsanız, bezi ılık (kaynar değil) suya batırıp sokulan bölgeye yerleştirin — ısı zehri etkisiz hale getirmeye yardımcı olur.
- **Gölgede dinlenin ve nefesinizi izleyin.** Nefes darlığı, baş dönmesi veya mide bulantısı hissederseniz, gölgede uzanın ve hareketsiz kalın. Susuz kalmaktan kaçının ve sakinliğinizi koruyun.

Duraklayın ve Düşününelect

Yüzdükten Sonra Gizemli Şişlik: Şimdi Ne Yapmalı?

Sıcak bir kıyı bölgesinde günü geçirdiniz ve sığ bir körfezde yüzdünüz. Akşam olduğunda, ayak bileğinizin kızarıklık, şiş ve dokunulduğunda sıcak olduğunu fark ediyorsunuz. Kendinizi biraz halsiz ve başınız dönüyormuş gibi hissediyorsunuz ve yalnızsınız — yardım, yiyecek veya temiz sudan uzaktasınız.

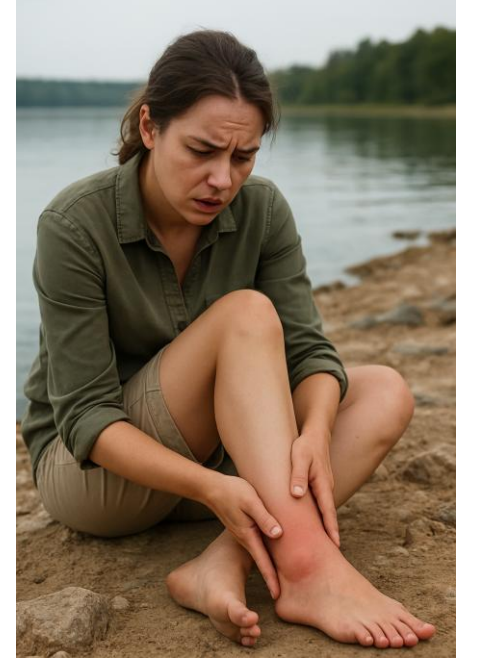
Bunun bir sokma, enfekte olmuş bir yara mı yoksa sudaki bir şey mi olduğundan emin değilsiniz.

Telefon çekmiyor. Yakınlarda kimse yok. Güneş batıyor.

Bu durumda ne yaparsınız?

Yürümeye devam eder miydiniz? Şifalı bitkiler arar mıydınız? Yarayı yıkamayı dener miydiniz? Dinlenip bekler miydiniz?

Kendinizi iyi hissedene kadar veya yardım gelene kadar hayatta kalmanıza ne yardımcı olurdu?



Resim 12. Ayağı Burkulmuş Kadın.
(YZ- E. Şilina tarafından via Sora ile üretilmiştir.)

Duraklayın ve Düşünün

En İyi Uygulama Yanıtı:

- Kesinlikle gerekli değilse yürümeye devam etmeyin — şişlik ve baş dönmesi düşmeye veya enfeksiyonun kötüleşmesine yol açabilir. Gölgede dinlenin.
- Bölgeyi mevcut en temiz suyla temizleyin. Ovmayın. Havayla kurumaya bırakın.
- Şişliğin yayılıp yayılmadığını (ciddi enfeksiyon veya alerjik reaksiyon belirtisi) takip etmek için kül, kömür veya bir çubukla sınırını işaretleyin.
- Güvenli olduğunu bildiğiniz söğüt kabuğu veya temiz nane yaprakları gibi doğal anti-inflamatuar bitkileri çiğneyin — iltihabı azaltmak için. Süzölmüş veya dinlendirilmiş suyu küçük yudumlarla için — hafif dehidrasyon bile ateş ve halsizliği kötüleştirebilir.
- Vücudunuzu gözlemleyin — zihin karışıklığı veya ateş kötüleşirse, enerjinizi koruyun ve vücudunuzu serin tutun.

Güvenli Olmayan Davranışlar:

- Yürümeye devam etmek stresi artırır ve enfeksiyonun yayılmasına neden olabilir.
- Ovmak cildi daha fazla açar ve bakteri girişine yol açabilir.
- Güneşte veya soğukta beklemek, zaten zayıf olan vücuda ekstra stres bindirir.

İlham Verici Eylemler Rol Modeller

Asla Vazgeçme: 438 Gündür Denizde Kayıp

José Salvador Alvarenga (2012–2014)

Kasım 2012'de, El Salvador'lu balıkçı José Alvarenga, Meksika kıyıları açığında bir fırtına sırasında Pasifik Okyanusu'na sürüklendi. Motoru, radyosu ve demiri olmadan, 438 gün boyunca okyanusta sürüklenerek hayatta kaldı - bu, bilinen en uzun tek başına okyanus hayatta kalma hikayelerinden biridir.

- Denizde 14 aydan fazla bir süre tek başına dayandı ve insanın hayatta kalma içgüdüsünün gücünü kanıtladı.
- Zihinsel olarak odaklandı, her kaynaktan faydalandı ve umudunu asla kaybetmedi.
- Onun hikayesi bize, en kötü koşullarda bile direnç, uyum sağlama ve sakin düşünmenin hayat kurtardığını hatırlatıyor.



Video1. Pasifik'te Sürükleniş. https://www.youtube.com/watch?v=4_Z1nqhFOzk

Unutmayın!

İmkansız görüldüğü zamanlarda bile, zihniniz en güçlü hayatta kalma aracınızdır. Sakin kalın. Akıllı olun. Hayatta kalın.

Daha Fazla Keşfetmek İçin

1. Suyunuzu Doğru Şekilde Filtreleyin

Yalnız hayatta kalma durumlarında suyu güvenli hale getirmek için hayat kurtaran yöntemler

2. 3 GÜN boyunca tek başına hayatta kalma (YİYECEK YOK, SU YOK, BARINAK YOK) sadece bir ÇAKI ile bir adada

Yalnız su yolcuları için hayatta kalma ipuçları

3. Bir Gök Gürültülü Fırtınadan Nasıl Kurtulursunuz: Temel Bilgiler

Gök gürültülü fırtınalar ve yıldırım hakkında pratik hayatta kalma dersi ve temel bilgiler

Kaynakça

BBC News. (2017, May 2). *Incredible stories of survival at sea*. <https://www.bbc.com/news/world-39783347>

Developers, L. (2025, July 7). *Electrocution in water: Everything you need to know*. Electrocutation Lawyers, PLLC. <https://electrocuted.com/electrical-safety/electrocution-in-water/>

Doctorsa. (2025, March 18). Jellyfish in Italy | Doctorsa. *Doctorsa*. <https://doctorsa.com/stories/jellyfish-in-italy/>

Extreme weather: floods, droughts and heatwaves. (2025, July 15). European Environment Agency's Home Page. <https://www.eea.europa.eu/en/topics/in-depth/extreme-weather-floods-droughts-and-heatwaves?>

Mac. (2015, July 15). *How to Survive a thunderstorm: The Basics (Part 1 of 4)*. Halfway Anywhere. <https://www.halfwayanywhere.com/trails/how-to-survive-thunderstorm-basics/>

RebeccaM. (2022, April 26). *Chemical spills in waterways: What you need to know*. ERL Inc - Your Partner to Success Through Innovative Solutions to Everyday Challenges. <https://erlinc.com/chemical-spills-in-waterways-what-you-need-to-know/>

Skills & competences. (n.d.-b). European Skills, Competences, Qualifications and Occupations (ESCO). https://esco.ec.europa.eu/en/classification/skill_main

Troubled waters: The multiple impact of the devastating floods in Europe - European Data Journalism Network - EDJNet. (2025, May 30). European Data Journalism Network - EDJNet. https://www.europeandatajournalism.eu/cp_data_news/troubled-waters-the-multiple-impact-of-the-devastating-floods-in-europe/?utm

Water-borne disease. (2025, July 16). European Climate and Health Observatory. <https://climate-adapt.eea.europa.eu/en/observatory/evidence/health-effects/water-and-food-borne-diseases>

World Health Organization: WHO. (2020, January 6). *Heatwaves*. https://www.who.int/health-topics/heatwaves#tab=tab_1

Kaynakça

- **Videos**
- Fascinating Horror. (2024, March 12). *Adrift in the Pacific | a short documentary | Fascinating horror* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=4_Z1nqhFOzk
- Field Days. (2020, September 6). *3 DAYS solo survival (NO FOOD, NO WATER, NO SHELTER) on an island with only a POCKET KNIFE* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=jz97Oo2f5KI>
- The FieldCraft Survival Channel. (2023, March 27). *Filter your water the right way | Wilderness Survival* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=6WLF5wVpoHM>
- **Pictures**
- Šilina, E. (2025). *Dam break with fast-moving water engulfing valley* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k21x5pgyez3rxcg30qtc9aav
- Šilina, E. (2025). *Hidden dangers in murky water near reeds* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k226y4t5efbtrsadv03vc0bw
- Šilina, E. (2025). *Impending river flood approaching small rural area* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k20k1sx6er4reevry9g8a4qw
- Šilina, E. (2025). *Lone fisherman battling waves in open sea* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k21rvak5f5s8k9myymqqbcc9
- Šilina, E. (2025). *Lone survivor preparing for extreme heat by lake* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k21nm3mje1a9g40h796j0cev
- Šilina, E. (2025). *Misty lake with calm reflection at sunrise* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k221rztke3rv1dkpgd96m1de
- Šilina, E. (2025). *Person alone by remote forest lake* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k225gn4neegbh9bq2dhtwfnfnt
- Šilina, E. (2025). *Power line collapse into floodwater* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k21y942jeekrpv9a1r26hsvy
- Šilina, E. (2025). *Survivor looking at reflection in stormy lake* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k227yj8be57rcdfjrw9k8wds
- Šilina, E. (2025). *Thunderstorm forming over a still European lake* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k21ke6chexy91ptbv0fh1z3
- Šilina, E. (2025). *Worried person near polluted lakeshore* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k21tg04yekz9vekww9s6qv3h
- Šilina, E. (2025). *Worried woman inspecting swollen ankle by water* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k22a7ay8exq9eyw23p0dc7h

ORTAKLIK



<https://ied.eu/>



<https://denizli.afad.gov.tr/>



<https://neotalentway.com/>



<https://www.eva93.lv/>



<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>

VET-READY ile Kolaylıkla Öğrenin

ÜNİTE 5: SUYLA İLİŞKİLİ AFET BİLİNCİ VE MÜDAHALE

Eğitim Modülü 30: Su ilişkili Afet Senaryosunda Tek Başına Hayatta Kalma Becerileri

Bizi Takip Edin



<https://vetready.eu/>