

 Bear
Grylls



HAYATTA KALMA BECERİLERİ EL KİTABI

DOĞA YÜRÜYÜŞÜ

VAHŞİ DOĞADA HAYATTA KALMAK İÇİN
İPUÇLARI VE PÜF NOKTALAR

GENÇ
T
TİMAS

Su toplama tedavisi

Çoğu su kabarcığı tıbbi yardım gerektirmez. Onları kendi haline bırakırsanız doğal bir şekilde iyileşirler. Vücudunuz yaranın etrafındaki sıvıyı emer ve altta yeni deri oluştuğunda üstteki deri kuruyarak soyulur.

1 Kabarcığı kendi haline bırakın, sıvının dışarı çıkması iyileşme sürecini yavaşlatabilir ve enfeksiyona yola açabilir.

2 Kabarcığın üstünü uygun bir yara bandı veya sargıyla örtmeyi düşünebilirsiniz. Sargıyı günlük olarak değiştirin ve bunu yapmadan önce ellerinizi yıkadığınızdan emin olun.

3 Su toplamasına neden olan ayakkabıyı, eğer mümkünse iyileşene kadar giymekten kaçının. Su kabarcığı patlarsa yarayı yavaşça yıkayın ve kuru, steril bir sargı beziyle kapatın.

4 Kabacıklar aşırı derecede acıyor, rengi kırmızı ve yanma hissi varsa, ya da iltihapla doluysa, mikrop kapmış olabilir. Bu durumda tıbbi yardım almanız gerekir.



enfeksiyon kapmasını engellemek için kabarcıkları temiz tuttuğunuza emin olun



yara bandı kabarcıkların korunmasına yardımcı olabilir

BEAR DİYOR Kİ

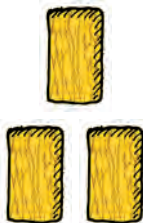
Sağlıkla ilgili su toplaması da dahil herhangi bir durumda her zaman yetişkin birine bilgi verin, böylece onlar bir sonraki adımda ne yapılacağına karar verebilirler.

İZ İŞARETLERİ

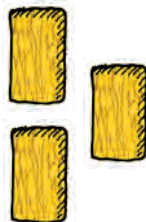
Bir gözünüz her zaman iz işaretlerinde olsun bu yanlış yöne dönmenizi engeller. İzler bir yolun yönünü işaretlemek için kullanılır.



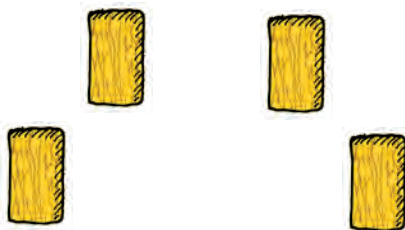
düz devam
edin



iz başlangıcı

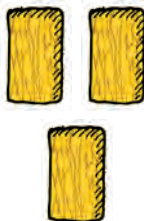


başka bir ize
giden yol



sağa dönüş

sola dönüş



iz sonu

Amerika yerlilerinin işaretleri

Kuzey Amerika'nın yerli halkları arkadaşlarının onları izleyebilmeleri için yüzyıllar boyunca arkalarında izler bıraktılar.



BEAR DİYOR Kİ

İki grup halinde doğa yürüyüşü yapıyorsanız, ilk grubun ikinci grup için işaretler bırakması iyi bir alıştırmadır. Kodu herkesin anladığından emin olun.



düz devam
edin



sağa dönün



sola dönün



önemli uyarı



düz devam
edin



sağa dönün



sola dönün



önemli uyarı



düz devam
edin



sağa dönün



sola dönün



önemli uyarı

ORMAN GEZİSİ

Orman gezileri zorlayıcı olabilir. Sıcak, bunaltıcı nem, böcek ısırıkları ve kalın bitki örtüsü hazırlıksız olanların iradesini çok çabuk kıracaktır.

Orman katmanları

