



GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI

ÜDS

ÜNVAN DEĞİŞİKLİĞİ

SINAVLARINA HAZIRLIK

AVUKAT - İSTATİSTİKÇİ - BİYOLOG - KİMYAGER
MİMAR - MÜHENDİS - FİZYOTERAPİST - DİYETİSYEN
SOSYAL ÇALIŞMACI - PSİKOLOG - TEKNİKER - TEKNİSYEN

KONU ANLATIMLI - SORU BANKASI

ORTAK KONULAR



Soruların çözümlerine, kitabın baskı tarihinden sonraki güncellemelere ve konulardaki ek formlara erişebilmek için QR kodu okutunuz.

 **PEGEM AKADEMİ**



Komisyon

GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI ÜNVAN DEĞİŞİKLİĞİ SINAVINA HAZIRLIK KONU ANLATIMLI SORU BANKASI

ISBN 978-625-8656-23-7

Kitapta yer alan bölümlerin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© Pegem Akademi

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

I. Baskı: 2026, Ankara

Yayın-Proje: Pegem
Dizgi-Grafik Tasarım: Gülnur Öcalan
Kapak Tasarımı: Pegem

İletişim

Shira Ticaret Merkezi, Macun Mahallesi 204 Cad.
No: 141/33, Yenimahalle/Ankara
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: yayinevi@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47865

ÖN SÖZ

Değerli Okuyucularımız,

Gençlik ve Spor Bakanlığı Ünvan Değişikliği Sınavına Hazırlık Konu Anlatımlı Soru Bankası kitabımız, yayımlanan son sınav ilanındaki konular baz alınarak alanında uzman yazar komisyonumuz tarafından hazırlanmıştır. Yayınımızda yer alan bazı soruların çözümlerine, baskı tarihinden sonraki güncellemelerine ve konulardaki ek formlara erişebilmek için dış kapakta yer alan QR kodu okutunuz.

Yayınımızdaki konularda teorik çerçeve net bir şekilde çizilmiş, çözümlü ve cevaplı testler ile pratiğe ilişkin çok sayıda örneğe yer verilmiştir. Anlatılan konuların zihinde somutlaşması için konuların arasına yazar notları, şemalar ve tablolar da eklenmiştir. Kitabımızda, daha önceki sınavlarda sorulmuş olan soru ve çözümler ilgili konuların arasına yerleştirilmiştir. Okuyucuların toplam iş yükü gözetilerek, öz ve net bilgilerden uzaklaşmadan, güncel ve çalışmalarını pekiştirecek yöntemleri sunmak amacıyla özenle hazırlanan bu yayınınızın sınava hazırlanan siz değerli okuyucularımıza katkı sağlamasını diliyoruz.

Kitaba ilişkin sorularınızı yayinevi@pegem.net adresine e-posta yoluyla ya da 0538-5949240 numaralı telefona WhatsApp üzerinden iletmeniz yeterli olacaktır.

PEGEM Akademi

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM: Türkiye Cumhuriyeti Anayasası	1
2. BÖLÜM: 657 sayılı Devlet Memurları Kanunu	49
3. BÖLÜM: 4982 sayılı Bilgi Edinme Hakkı Kanunu	95
4. BÖLÜM: 6245 sayılı Harcırah Kanunu	103
5. BÖLÜM: 6331 sayılı İş Sağlığı Ve Güvenliği Kanunu	117
6. BÖLÜM: 3628 sayılı Mal Bildiriminde Bulunulması, Rüşvet Ve Yolsuzluklarla Mücadele Kanunu	134
7. BÖLÜM: 351 sayılı Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurt Hizmetleri Kanunu	142
8. BÖLÜM: 3289 sayılı Gençlik ve Spor Hizmetleri Kanunu	147
9. BÖLÜM: 1 sayılı Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi	161
10. BÖLÜM: Resmi Yazışmalarda Uygulanacak Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmelik.....	172
11. BÖLÜM: Gençlik ve Spor Bakanlığı Disiplin Amirleri Yönetmeliği	186
12. BÖLÜM: Gençlik ve Spor Bakanlığı Personeli Görevde Yükselme ve Ünvan Değişikliği Yönetmeliği.....	192
13. BÖLÜM: Gençlik ve Spor Bakanlığı Taşra Teşkilatının Kuruluşu, Görevleri, Çalışma Usul ve Esasları Hakkında Yönerge.....	201
14. BÖLÜM: Protokol Kuralları.....	219
15. BÖLÜM: Etik Davranış İlkeleri	231
16. BÖLÜM: Temel İlk Yardım	250

I. 1982 ANAYASASI'NIN GENEL ÖZELLİKLERİ

1982 Anayasası, 1961 Anayasası gibi başlangıç metni ile başlar. 177 madde, 21 geçici madde ve 7 kısımdan oluşur.

- ✓ Genel esaslar, temel hak ve hürriyetler, Cumhuriyetin temel organları, mali ve ekonomik hükümler, çeşitli hükümler, geçici hükümler ve son hükümlerden oluşur.
- ✓ Başlangıç metni ve hükümler anayasa dahilidir; ancak **madde kenar başlıkları** anayasa metnine dahil değildir.
- ✓ Anayasanın 4. maddesine göre, ilk üç madde değiştirilemez ve değiştirilmesi dahi teklif edilemez.

1982 Anayasası Başlangıç İlkeleri

- ▶ Atatürk ilke ve inkılaplarına bağlılık
- ▶ Atatürk milliyetçiliği
- ▶ Atatürk medeniyetçiliği
- ▶ Çağdaş medeniyetlere ulaşma azmi
- ▶ Millî egemenlik
- ▶ Millî menfaatlerin üstünlüğü
- ▶ Anayasanın ve hukukun üstünlüğü
- ▶ Hürriyetçi demokrasi
- ▶ Kuvvetler ayrılığı
- ▶ Yurtta sulh, cihanda sulh ilkesi
- ▶ Türk varlığının devleti ve ülkesiyle bölünmezliği
- ▶ Laiklik ilkesi ve kutsal din duygularının devlet işlerine ve politikaya kesinlikle karıştırılmayacağı
- ▶ Her Türk vatandaşının temel hak ve hürriyetlerden yararlanacağı

II. 1982 Anayasası'nın Genel Esasları

Madde 1. Devletin şekli: "Türkiye Devleti bir Cumhuriyettir."

- ✓ Devletin yönetim şeklini ifade eder.
- ✓ Egemenliğin bir kişiye veya zümreye değil, toplumun tümüne ait olduğu bir devleti ifade eder.

Madde 2. Cumhuriyetin temel nitelikleri sayılmıştır: "Türkiye Cumhuriyeti, toplumun huzuru, millî dayanışma ve adalet anlayışı içinde *insan haklarına saygılı, Atatürk milliyetçiliğine bağlı, başlangıçta belirtilen temel ilkelere dayanan, demokratik, laik ve sosyal bir hukuk devletidir.*"

a. İnsan Haklarına Saygılı Devlet

- ✓ 1961 Anayasası'nda **insan haklarına dayanan devlet ibaresi kullanılırken, 1982 Anayasası'nda insan haklarına saygılı devlet ifadesi kullanılmıştır.**

b. Atatürk Milliyetçiliğine Bağlı Devlet

- ✓ Milliyetçilik ilkesi 1924 Anayasası'nda 1937 yılında yapılan değişiklikle **ilk kez** yer almıştır.

- ✓ **1961 Anayasası** milliyetçilik yerine millî devlet ifadesini kullanmıştır. 1982 Anayasası'nda da Türk devletine vatandaşlık bağı ile bağlı olan herkesin Türk olduğu belirtilerek **subjektif millet** anlayışı benimsenmiştir.

- ✓ Atatürk milliyetçiliği, "İrk, din, dil ayrımı yapılmaksızın, Türk vatan ve milletinin bölünmez bir bütün olduğu, Türk devletine vatandaşlık bağıyla bağlı olan herkesin Türk sayılması gerektiği temel fikrine dayanır.

c. Laik Devlet

- ✓ Laiklik kavramı **din ve devlet işlerinin birbirinden ayrılmasının yanında din hürriyetini de kapsamaktadır.**

Din ve devlet işlerinin bir ülkede ayrı sayılabilmemesinin şartları şunlardır:

- ✓ Resmî bir devlet dininin bulunmaması
- ✓ Devletin, bütün dinlerin mensuplarına eşit davranması,
- ✓ Din hizmetlerinin bir kamu hizmeti olarak görülmesi,
- ✓ Din kurumları ile devlet kurumlarının ayrılmış olması,
- ✓ Devlet yönetiminin din kurallarından etkilenmemesi.

İnanç ve vicdan hürriyeti: Herkesin dilediği inanç ve kanaate sahip olmasıdır. Mutlak, sınırsız bir hürriyettir.

İbadet hürriyeti: Kişilerin inandıkları dinin ibadet, ayin ve törenlerini serbestçe yerine getirebilmesidir. İbadet hürriyetinin kötüye kullanılması yasaktır. Mutlak değil nispidir.

- ✓ Laiklik ilkesi 1924 Anayasası'nda 1937 değişikliği ile ilk kez Anayasada yer almıştır.

1924 Anayasası'nda **1928'de yapılan değişiklikler şöyledir:**

- ✓ Devletin dininin **İslam olduğu ifadesi anayasadan çıkarılmıştır** (Laikliğin ilk adımıdır).
- ✓ And metninde yer alan **vallahi kelimesi çıkarılmıştır.**
- ✓ Meclisin yetkileri arasında sayılan şeri hükümleri uygulama kuralı kaldırılmıştır.
- ✓ Ayrıca 1937 yılında yapılan değişiklikle de laiklik ilkesi anayasada yer almıştır.

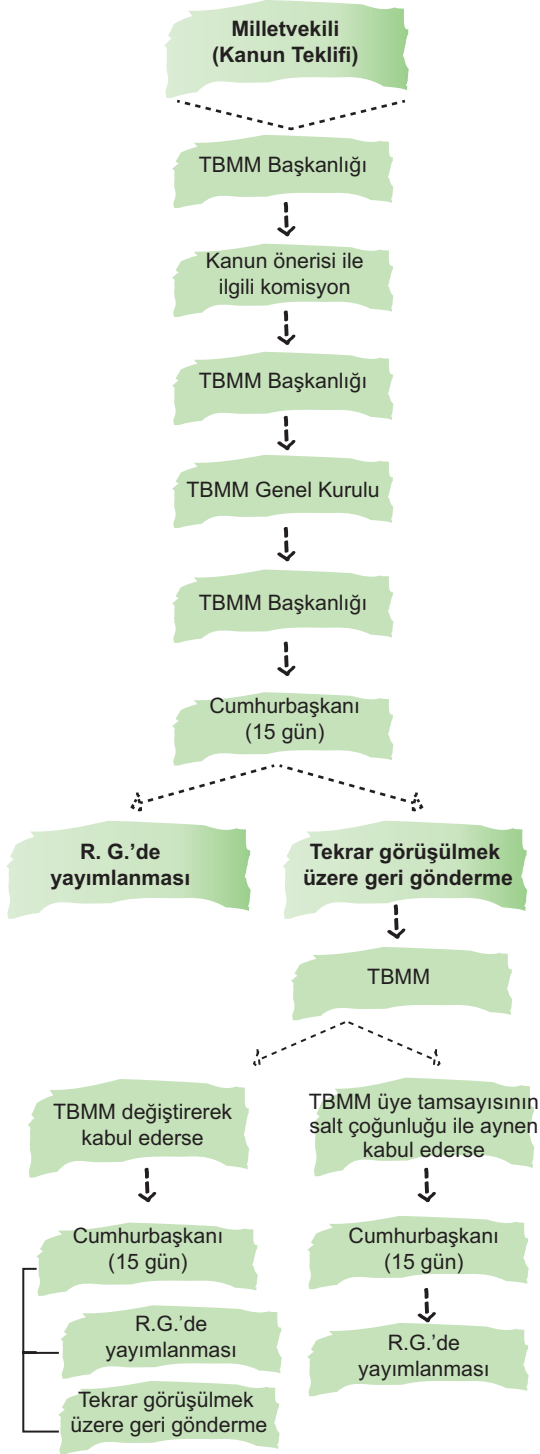
d. Demokratik Devlet

Demokratik bir rejimin unsurları şunlardır:

- ✓ Siyasal makamların serbest seçimlerle belirlenmesi
- ✓ Seçimlere birden fazla siyasal partinin katılabilmesi
- ✓ Temel hak ve hürriyetlerin tanınmış olması

Serbest seçimler

- ✓ Seçmenlerin hiçbir baskı ve zorlamaya maruz kalmaksızın seçimlere katılabilmeleridir.
- ✓ 1982 Anayasası'nın 1987 değişikliği ile serbest oya bizzat anayasa ile sınırlama getirilmiş ve oy kullanmak yükümlülük hâlini almıştır.



Cumhurbaşkanının kanunları veto yetkisi mutlak değil güçleştirici vetodur. Meclisin üye tamsayısının salt çoğunluğu ile aynen kabul ettiği kanunları Cumhurbaşkanı yayımlamak zorundadır.

No+

Kanunların Yürürlüğe Girmesi

- ✓ 10 sayılı Cumhurbaşkanlığı Kararnamesine göre, ayrıca bir yürürlük tarihi belirtilmeyen kanunlar, Cumhurbaşkanlığı kararnameleri ve yönetmelikler Resmî Gazete'de yayımlandığı gün yürürlüğe girer.



I. Bütçe ve Kesin Hesap Kanunu

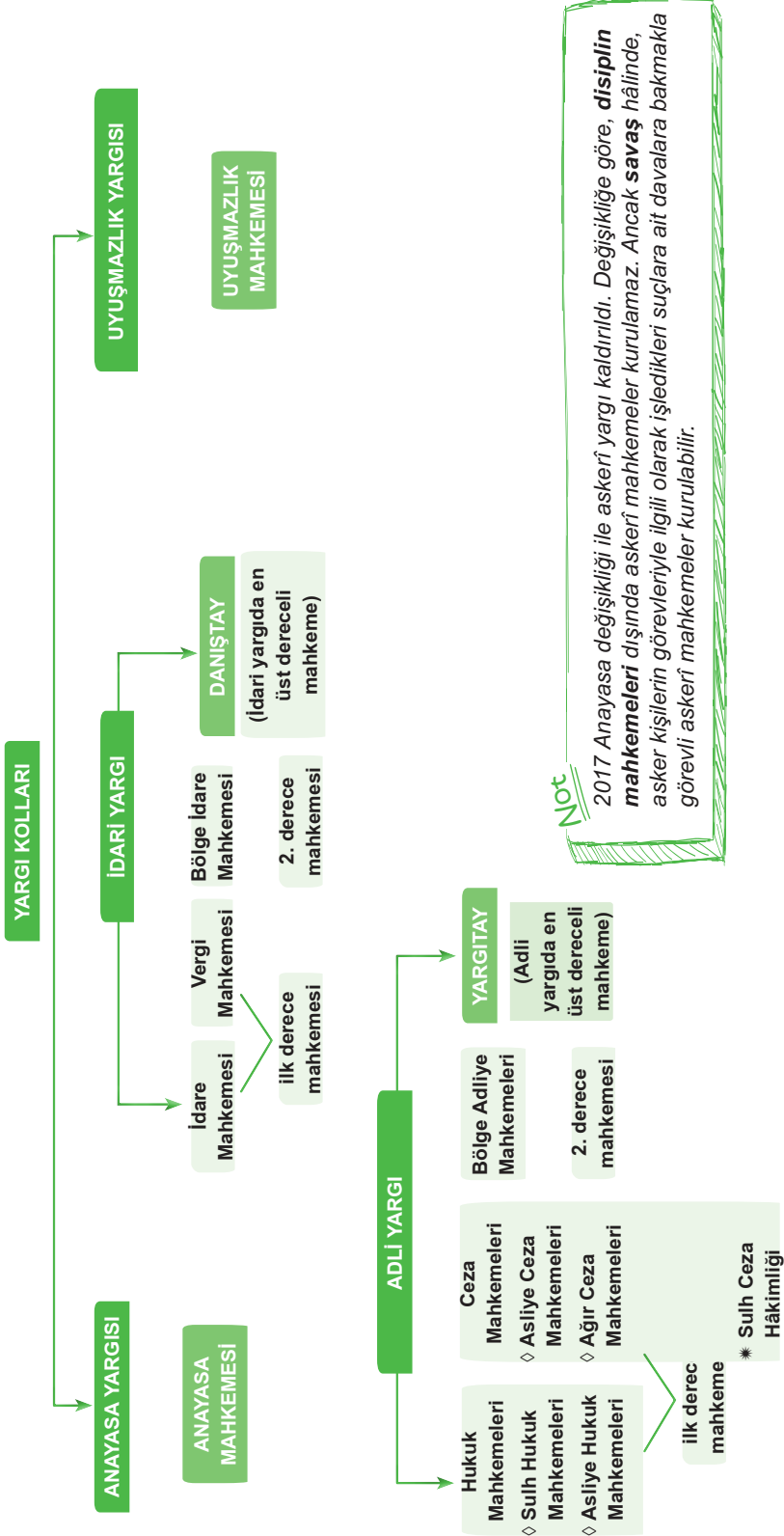
- ✓ Kamu idarelerinin ve kamu iktisadi teşebbüsleri dışındaki kamu tüzel kişilerinin harcamaları yıllık bütçelerle yapılır. Mali yıl başlangıcı ile merkezi yönetim bütçesinin hazırlanması, uygulanması ve kontrolü ile yatırımlar veya bir yıldan fazla sürecek iş ve hizmetler için özel süre ve usuller kanunla düzenlenir.
- ✓ Bütçe Kanunu'na, bütçe ile ilgili hükümler dışında hiçbir hüküm konulamaz.
- ✓ **Cumhurbaşkanı** bütçe kanun teklifini, mali yılbaşından **en az yetmiş beş gün önce**, Türkiye Büyük Millet Meclisine sunar. Bütçe teklifi Bütçe Komisyonunda görüşülür.
- ✓ Komisyonun **elli beş gün içinde** kabul edeceği metin Genel Kurulda görüşülür ve mali yılbaşına kadar karara bağlanır.
- ✓ Bütçe Kanunu'nun süresinde yürürlüğe konulamaması hâlinde, geçici Bütçe Kanunu çıkarılır. Geçici Bütçe Kanunu'nun da çıkarılamaması durumunda, yeni Bütçe Kanunu kabul edilinceye kadar bir önceki yılın bütçesi yeniden değerlendirme oranına göre artırılarak uygulanır.
- ✓ Türkiye Büyük Millet Meclisi üyeleri, Genel Kurulda kamu idare bütçeleri hakkında düşüncelerini her bütçenin görüşülmesi sırasında açıklarlar, gider artırıcı veya gelirleri azaltıcı önerilerde bulunamazlar.
- ✓ Genel Kurulda kamu idare bütçeleri ile değişiklik önerileri, üzerinde ayrıca görüşme yapılmaksızın okunur ve oylanır. Merkezi yönetim bütçesiyle verilen ödenek, harcanabilecek tutarın sınırını gösterir.
- ✓ Harcanabilecek tutarın Cumhurbaşkanlığı kararnamesi ile aşılabileceğine dair Bütçe Kanununa hüküm konulamaz. Cari yıl bütçesindeki ödenek artışını öngören değişiklik teklifleri ile cari ve izleyen yılların bütçelerine mali yük getiren tekliflerde, öngörülen giderleri karşılayabilecek mali kaynak gösterilmesi zorunludur.



P
E
G
E
M

A
K
A
D
E
M
İ

YARGI



Not

2017 Anayasa değişikliği ile askerî yargı kaldırıldı. Değişikliğe göre, **disiplin mahkemeleri** dışında askerî mahkemeler kurulamaz. Ancak **savaş** hâlinde, asker kişilerin görevleriyle ilgili olarak işledikleri suçlara ait davalara bakmakla görevli askerî mahkemeler kurulabilir.

Not

2014 yılında sulh ceza mahkemeleri ile özel yetkili mahkemeler kaldırılmıştır.

BİRİNCİ KISIM**Amaç, Görev ve Teşkilat****Amaç****Madde 1**

- Bu Kanunun amacı, Gençlik ve Spor Bakanlığında tüzel kişiliğe sahip taşrada özel bütçeli Gençlik Hizmetleri ve Spor İl ve İlçe Müdürlüklerinin kurulması, teşkilat, görev ve yetkilerine ait esas ve usulleri düzenlemektir.

İKİNCİ BÖLÜM**Taşra Teşkilatı****Taşra teşkilatı ile Bakanlığın il düzeyindeki iş ve işlemleri****Madde 6**

- Gençlik ve Spor Bakanlığının taşradaki hizmetlerini yürütmek üzere **illerde gençlik ve spor il müdürlüğü, ilçelerde gençlik ve spor ilçe müdürlüğü** kurulur.
- İl teşkilatının bütçesi özel bütçedir.
- Bağlı federasyonların ilgili olduğu spor dallarında taşra bağlantılarını sağlamak amacıyla illerde fahri olarak görev yapmak üzere **birer spor dalı temsilcisi** bulunur.

ÜÇÜNCÜ KISIM**Çeşitli Hükümler****Sürekli kurullar****Madde 8**

- Ülkemizde yapılacak uluslararası gençlik ve spor organizasyonlarının hazırlığı, düzenlenmesi, yürütülmesi ve sonuçlandırılmasıyla ilgili iş ve işlemlerin belirlenmesi, planlanması, koordine ve takip edilmesi ile görevli hazırlık ve düzenleme kurulları oluşturulabilir.
- Hazırlık ve düzenleme kurulları **Gençlik ve Spor Bakanının başkanlığında**, Gençlik ve Spor Bakanlığınca belirlenecek **3 yönetici** Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Başkanı ile spor organizasyonunun yapılacağı ilin; valisi, 5216 sayılı Büyükşehir Belediyesi Kanunu'nun uygulandığı yerlerde büyükşehir belediye başkanı, diğer yerlerde belediye başkanı ve ilde bulunan üniversitelerin rektörlerinin kendi aralarından belirleyecekleri **1 temsilciden teşekkül eder**.

Organizasyon birden fazla ilde gerçekleştirilecekse bu illerin valileri, belediye başkanları ve ilde bulunan üniversitelerin rektörlerinin kendi aralarından belirleyecekleri temsilci de kurula üye olabilir.

- Düzenlenecek organizasyonun özelliğine göre, **Gençlik ve Spor Bakanı tarafından** kamu kurum ve kuruluşlarının temsilcileri ile özerk spor federasyonlarının temsilcileri hazırlık ve düzenleme kurulu toplantılarına davet edilebilir. Hazırlık ve düzenleme kurulları ihtiyaç duyulan organizasyonlarda alt çalışma grupları ve komisyonlar oluşturabilir.
- Hazırlık ve düzenleme kurullarının **sekretaryası Gençlik ve Spor Bakanlığınca yürütülür**. Kurul kararlarının takibinden ve koordinasyondan sorumlu olmak üzere Gençlik ve Spor Bakanı tarafından bir genel koordinatör görevlendirilebilir.
- Uluslararası gençlik ve spor organizasyonlarında, ilgili organizasyonun süresini aşmamak kaydıyla özel hukuk hükümlerine göre yerli ve yabancı, tam zamanlı veya yarı zamanlı personel çalıştırılabilir. Her bir organizasyonda görev alacak genel koordinatör ve personele ödenecek ücret ile çalıştırılacak personel sayısının üst sınırı Cumhurbaşkanınca belirlenir. Genel koordinatörlere ödenecek ücret, 657 sayılı Devlet Memurları Kanunu'nun 4'üncü maddesinin (B) fıkrası kapsamındaki sözleşmeli personel tavan ücretinin 5 katını, **diğer çalışanlara ödenecek ücret anılan tavan ücretinin 2 katını aşamaz**.
- Hazırlık ve düzenleme kurullarının görev, yetki ve sorumlulukları ile çalışma usûl ve esasları hazırlanarak yürürlüğe konulan **yönetmelik** ile düzenlenir.
- Ülkemizde yapılacak uluslararası gençlik ve spor organizasyonlarının giderlerinde kullanılmak üzere Gençlik ve Spor Bakanlığı nezdinde özel hesap oluşturulur. Özel hesabın gelirleri; bu amaçla bütçeden ayrılacak ödenek, oyunların düzenlenmesi ile ilgili naklen yayın, reklam ve sponsorluk gelirleri ile bağış ve yardımlardan meydana gelir. Özel hesapta toplanan paraların harcanması, nemalandırılması ve buna ilişkin diğer usûl ve esaslar hazırlanarak yürürlüğe konulan yönetmelik ile düzenlenir.

1. MAKAM OTOMOBİLİNDE OTURMA DÜZENİ

Ş: Şoför, KSMT: Koruma, Sekreter (Özel Kalem), Mihmandar, Tercüman

Şoför	KSMT
2	1 MAKAM

RESMÎ TAŞITLARDA OTURMA DÜZENİ

§	3	
2	1	

§	4	
2	3	1

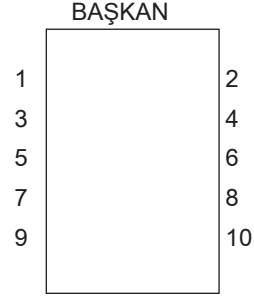
- Resmî araçlarda aracı şoför kullanıyorsa protokol makamı aracın sağ arka koltuğudur. Oraya makam sahibi oturur.
- Ancak kendimizden üst birini ya da konuk olarak birini aracımıza almışsak onu sağ arka koltuğa yani "makam yerine" oturtmalıyız.

Toplantı Protokolü

Toplantıda katılımcılar daima ünvanlarına veya temsil ettikleri kurumlarının protokoldeki yerine uygun olarak otururlar. Toplantılarda kullanılan U, yuvarlak, kare, dikdörtgen, köşegen ve hilal masa tiplerinin farklı anlamları, önemleri ve etkileri vardır. Zira, **görüş alışverişi ve katılım sağlamak için YUVARLAK MASA**; kısa ve öz toplantı ve görüşme yapmak için KARE MASA; otorite altında bir toplantı yapmak için DİKDÖRTGEN veya U MASA, demokratik katılım sağlamak için KÖŞEĞEN veya HİLAL MASA tercih edilir. Kare ve yuvarlak masa toplantı düzenleri eşit düzeydeki kişilerin yaptıkları toplantılar için uygundur. İki taraflı toplantılar için dikdörtgen masalar; tek taraflı toplantılar için U masalar; katılımcı-demokratik toplantılar için köşegen veya hilal masa düzeni tercih edilmelidir. İki taraflı toplantılarda yöneticiler daima dikdörtgen masanın orta merkezinde, kendi astları da sağında ve solunda yer almalıdır.

Toplantılarda başkan olan kişi (yönetici), toplantı odasında ya da salonunda sırtı duvara gelecek, yüzü geniş alana bakacak, ışık soldan gelecek biçimde kapıya yakın oturmalıdır. Toplantıda konuk taraf varsa, sağda ve sırtları duvara gelecek yerde oturtulmalıdır.

TEK BAŞKANLI VE TEK TARAFLI TOPLANTI DÜZENİ



TEK BAŞKANLI VE ÇİFT TARAFLI TOPLANTI DÜZENİ



EŞBAŞKANLI VE ÇİFT TARAFLI TOPLANTI DÜZENİ



İki taraflı toplantılarda başkanların düzey olarak, üyelerin sayı olarak eşitliği esastır.

- Su toplayan yerler patlatılmaz, üstü temiz bir bezle örtülür.
- Eller ve ayaklar yukarı kaldırılır.

Kırık, Çıkık ve Burkulmalarda İlk Yardım

1. Kırık Nedir?

Kırık, kemik bütünlüğünün bozulmasıdır. Genellikle darbe, düşme veya kazalar sonucu oluşur; ancak yaşlılık veya hastalıklar (kemik erimesi gibi) nedeniyle kendiliğinden de gelişebilir.

Kaç Çeşit Kırık Vardır?

Kırıklar temel olarak iki ana gruba ayrılır:

- **Kapalı Kırık:** Kemik bütünlüğü bozulmuştur ancak deri sağlamdır.
- **Açık Kırık:** Kemik uçları deriyi delerek dışarı çıkmıştır. Bu durumda enfeksiyon riski ve kanama çok yüksektir.

Kırık Belirtileri Nelerdir?

- Hareketle artan şiddetli ağrı.
- Şekil bozukluğu (uzuvda kısalma, eğrilik).
- Ödem (şişlik) ve morarma.
- Hareket kaybı veya kısıtlılığı.
- Kırık uçlarının birbirine sürtünme sesi (duyulabilir veya hissedilebilir).

Kırığın Yol Açabileceği Olumsuz Durumlar

- **Şok:** Şiddetli ağrı ve iç/dış kanama nedeniyle.
- **Damar ve Sinir Yaralanmaları:** Kırık uçlarının çevre dokuları kesmesi.
- **Enfeksiyon:** Özellikle açık kırıklarda.
- **Organ Yaralanmaları:** Örneğin kaburga kırığının akciğere batması.

Kırıklarda İlk Yardım Nasıl Olmalıdır?

1. **Hayati fonksiyonlar (ABC)** kontrol edilir.
2. Hasta/yaralı gereksiz yere hareket ettirilmez.
3. **Açık kırık varsa:** Yara temiz bir bezle kapatılır, kanama durdurulur.
4. Kırık bölgesi, bir üst ve bir alt eklemi de içine alacak şekilde **tespit edilir (sabitletir)**.
5. Parmak uçları açıkta bırakılarak dolaşım kontrol edilir.
6. Tıbbi yardım (112) istenir.

2. Burkulma Nedir?

Eklem yüzeylerinin anlık olarak ayrılması ve tekrar yerine dönmesidir. Zorlanma sonucu eklem bağlarının gerilmesi veya yırtılmasıdır.

Burkulmada İlk Yardım Nasıl Olmalıdır?

- **Dinlendirme:** Burkulmuş bölge hareket ettirilmez.
- **Soğuk Uygulama:** Şişliği ve ağrıyı azaltmak için ilk 24-48 saat buz uygulaması yapılır (direkt tene temas ettirmeden).
- **Sıkıştırma (Kompresyon):** Bölge elastik bandajla sarılır.
- **Yükseltme (Elevasyon):** Burkulmuş uzuv kalp seviyesinden yukarıda tutulur.

3. Çıkık Nedir?

Eklem yüzeylerinin kalıcı olarak birbirinden ayrılmasıdır. Burkulmadan farkı, eklem kendi kendine yerine dönmemesidir.

Çıkık Belirtileri Nelerdir?

- Yoğun ve sürekli ağrı.
- Eklemde belirgin şekil bozukluğu.
- Eklem bölgesinde şişlik ve kızarıklık.
- İşlev kaybı (eklemi hiç hareket ettirememesi).

Çıkıkta İlk Yardım Nasıl Olmalıdır?

1. **Asla yerine oturtmaya çalışılmamalıdır!** (Damar ve sinir sıkışmasına yol açabilir).
2. Eklem bulunduğu şekilde tespit edilir.
3. Bölgede nabız, deri rengi ve sıcaklık kontrol edilir.
4. Tıbbi yardım istenir.

4. Kırık, Çıkık ve Burkulmalarda Tespit (Sabitleme)

Tespit, yaralanmış bölgenin hareketini kısıtlayarak ağrıyı azaltmak ve hasarın büyümesini önlemek için yapılan işlemdir.

Tespit Sırasında Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- **Doğal Pozisyon:** Yaralı bölge nasıl bulunduyorsa öyle tespit edilmelidir; düzeltilmeye çalışılmaz.
- **Kapsam:** Sabitleme, kırığın hem üstündeki hem de altındaki eklemleri içermelidir.
- **Yumuşak Destek:** Sert tespit malzemeleri (atel) ile deri arasına pamuk veya bez gibi yumuşak malzemeler konulmalıdır.
- **Dolaşım Kontrolü:** Tespit çok sıkı olmamalıdır. Parmak uçlarının rengi ve sıcaklığı sık sık kontrol edilmelidir.



P
E
G
E
M

A
K
A
D
E
M
İ