

SRC KURYE SINAV HAZIRLIK REHBERİ

4 BÖLÜM — DETAYLI İPUCU VE SENARYO KİTABI

★ KANUNLAR • İLK YARDIM • HİJYEN • GÖNDERİ ★

BÖLÜM 1 — KANUNLAR: 10 temel kanun/yönetmelik, her birinden sınavda ne sorulur, motokuryeleri ne ilgilendirir

BÖLÜM 2 — İLK YARDIM & KAZA SENARYOLARI: 8 senaryo, KBK, Rentek manevrası, kask çıkarma teknikleri (SVG çizimlerle), şok, kanama, kırık, yanık, nabız/nefes değerleri

BÖLÜM 3 — HİJYEN & GIDA GÜVENLİĞİ: Çapraz bulaşı, soğuk zincir, el hijyeni, ekipman temizlik rehberi

BÖLÜM 4 — GÖNDERİ ULAŞTIRMA: Taşıma kuralları, sınıflandırma, iade, zimmet, teslim prosedürleri

1

KANUNLAR VE MOTOKURYE BAĞLANTILARI

SRC Kurye sınavında sorulabilecek 10 temel kanun/yönetmelik.
Her kanundan sınavda ne sorulur? Motokuryeleri ne ilgilendirir?
Hangi maddeler kritik? Hap bilgi formülü.

1. 4925 SAYILI KARAYOLU TAŞIMA KANUNU — "ANA KANUN"

SINAV İPUCU	İÇERİK
Madde 3 — Tanımlar	Taşıma: Ücret karşılığı bir noktadan diğerine götürme. Taşımacı: Yetki belgeli ticari taşıma yapan kişi/kuruluş. Kargo: Paketlenmiş ticari gönderi.
Madde 4 — Düzenleme	Can/mal güvenliği, çevre koruması, taşıma düzeni — taşımacılığın temel ilkeleri.
Madde 5 — Yetki belgesi	Taşımacılık faaliyeti için Bakanlıktan yetki belgesi ZORUNLU .
Madde 7 — Kurallar	Taşıma sırasında uyulması gereken yükümlülükler.

SINAVDA FORMÜL: "Taşımacının sorumluluğu gönderiyi **teslim aldığı andan itibaren** başlar" — 4925 s.K. Her "sorumluluk ne zaman başlar?" sorusunda bu cevabı seçin.

KURYE İÇİN: Bu kanun TÜM taşımacılık sektörünün çatı kanunudur. Kurye, bu kanun kapsamında "ticari taşımacılık yapan meslek mensubu" statüsündedir. Yetki belgesi olmadan faaliyet = YASADIŞI.

2. KARAYOLU TAŞIMA YÖNETMELİĞİ (KTY) — "UYGULAMA YÖNETMELİĞİ"

SINAV İPUCU	İÇERİK
Madde 4 — Tanımlar (15.05.2025 değişikliği)	Kurye: Kurye gönderisini taşıyan kişi/şoför (bent çççç). Kurye Gönderisi: Max 30 kg / 300 dm³ , tasnif yapılmadan (bent dddd). Kurye İşletmecisi: Posta/ticari yetkilendirme ile gönderi taşıyan kişi (bent eeee).
Madde 6/Fıkra 12 Yetki belgeleri	P1: İl içi / komşu ilçeler arası kurye işletmeciliği. P2: Bir veya birden fazla ilde. M1: Kargo (P1 kapsamında da yetkili). M2: (P2 kapsamında da yetkili).
Madde 33	Personelin görev/sorumluluk tanımları, güvenli çalışma şartları.
Madde 34 (15.05.2025 değişikliği)	Kuryede aranan şartlar: Ehliyet + SRC + Psikoteknik + Adli sicil + Mesleki saygınlık. Üst yaş: 69.
Madde 40/41	Mesleki yeterlilik: SRC eğitimi + sınav zorunluluğu.
Madde 43/A EN KRİTİK	Kurye işletmecisi yükümlülükleri + uyarma puanları. Yasak eşya = 50 uyarma. 500 uyarma = faaliyet durdurma. Teslim edilemeyen gönderi = aynı sürede göndericiye iade.

SINAV İPUCU: "KTY Madde 43/A" her sınavda en az 2-3 soru kaynağıdır. Özellikle: uyarma puanları tablosu, yasak eşya cezası (50 uyarma), teslim edilemeyen gönderi iadesi, "KURYE" ibaresi + U-Net zorunluluğu.

3. SRC KURYE YÖNETMELİĞİ (29.01.2026) — "KURYEYE ÖZEL"

SINAV İPUCU	İÇERİK
SRC KURYE tanımı	Sadece motosiklet veya moped ile kurye gönderisi taşıyan sürücüler için özel mesleki yeterlilik belgesi.
RG bilgileri	29 Ocak 2026, Sayı: 33152. Son tarih: 15 Mayıs 2026.
Belgesiz ceza	4.392 - 43.920 TL + firmaya da ayrıca ceza. Uygulamalardan sipariş ALAMAZ. Sigorta kazada ÖDEMEYEBİLİR.

SINAVDA: "P1 kime verilir?" → İşletmeye. "SRC kime verilir?" → Sürücüye. İkisi ayrı, ikisi de zorunlu.

4. 4857 SAYILI İŞ KANUNU — "İŞÇİ HAKLARI"

MADDE	İÇERİK & SINAV SORUSU
Md. 2 İşçi/işveren	"Kurye bir firmaya bağlıysa ne statüsündedir?" → İşçi .
Md. 8 Sözleşme	"Yazılı yapılmalı mı?" → Evet , bir nüshasını saklamak hakkı vardır.
Md. 11 Belirli süreli	"Peş peşe yapılabilir mi?" → Hayır , belirsiz süreliliye dönüşür.
Md. 13 Kısmi süreli	Tam zamanın önemli ölçüde altında çalışma.
Md. 17 İhbar süreleri	0-6 ay: 2 hf / 6 ay-1.5 yıl: 4 hf / 1.5-3 yıl: 6 hf / 3+ yıl: 8 hf
Md. 24/II-e Haklı fesih	"Ücret 20+ gün gecikince?" → İşçi haklı nedenle fesih + mevduata en yüksek faiz.
Md. 32 Ücret	En geç ayda bir, TL ile, bankaya .
Md. 39 Asgari ücret	Asgari ücretin altında ücret BELİRLENEMEZ .
Md. 46 Hafta tatili	Kesintisiz 24 saat + tam ücret ödenir.
Md. 53 Yıllık izin	1-5 yıl: 14 gün / 5-15 yıl: 20 gün / 15+ yıl: 26 gün . 18 altı / 50 üstü: 20 gün .
Md. 59 İzin ücreti	Kullanılmayan izinler YANMAZ , sözleşme bitince ücreti ödenir.
Md. 68 Ara dinlenme	4 saate: 15 dk / 4-7.5 saat: 30 dk / 7.5+: 60 dk

SINAVDA EN ÇOK SORULAN: İhbar süreleri, yıllık izin tablosu, ara dinlenme süreleri, "ücret ne zaman ödenir?", "yıllık izin yanıyor mu?" (HAYIR). Deneme süresi: en fazla **2 ay**.

5. 5510 SAYILI SGK KANUNU – "SOSYAL GÜVENLİK"

MADDE	İÇERİK & SINAV SORUSU
Md. 13 İş kazası	"Teslimat yolunda kaza = ?" → İş kazası . SGK'ya 3 iş günü içinde bildirim ZORUNLU.
Md. 14 Meslek hast.	Bel fıtığı, bilek sorunları, solunum hastalıkları, stres bozuklukları.
Md. 16 Haklar	Geçici iş göremezlik: yatarak günlüğün yarısı , ayaktan 2/3'ü . Sürekli iş göremezlik: iş gücü %10+ kayıp.
Sigorta kolları	Kısa vadeli: İş kazası, hastalık, analık. Uzun vadeli: Malullük, yaşlılık, ölüm. + Genel sağlık.

SINAVDA: "İş kazası ne zaman SGK'ya bildirilir?" → **3 iş günü**. "Teslimat yolundaki kaza ne sayılır?" → **İş kazası**. "Sigortasız çalışırken kaza geçirirsen haklarını kaybeder misin?" → **HAYIR**, SGK'ya kendin başvurabilirsin.

6. 4447 SAYILI İŞSİZLİK SİGORTASI KANUNU

KRİTİK BİLGİ	DEĞER
Son 3 yılda minimum prim	600 gün → 180 gün ödenek
Orta düzey	900 gün → 240 gün ödenek
Üst düzey	1080+ gün → 300 gün ödenek
İşten ayrılmadan son	120 gün kesintisiz çalışma şartı
İŞKUR başvuru süresi	Fesihden itibaren 30 gün
Ödenek miktarı	Son 4 ay prim kazancının günlük ortalamasının %40'

SINAVDA: "İşsizlik ödeneği için minimum prim?" → **600 gün**. "Kendi isteğiyle istifa eden alır mı?" → **HAYIR**. "İŞKUR'a kaç günde başvurmalı?" → **30 gün**.

7. 2918 SAYILI KARAYOLLARI TRAFİK KANUNU (KTK) – "TRAFİK"

MADDE	KURYE İÇİN
Md. 32 Çanta projesi	Ruhsata "Taşıma Kutusu Mevcuttur" işlenmesi ZORUNLU.
Md. 54 Takip mesafesi	Kuru: 2 sn / Islak: 4 sn / Gece: 3 sn .
Md. 78/1-b Koruyucu ekipman	Kask, eldiven, gözlük (vizörsüz kasklarda), reflektif yelek ZORUNLU.
Md. 150 Artçı	Artçı kasksız ceza SÜRÜCÜYE kesilir.

7574 SAYILI KANUN (27.02.2026): Tüm trafik cezaları güncellendi. Kırmızı ışık kademeli sistemi, kaldırımında motor 5.000 TL, APP plaka 140.000 TL, hız toleransı KALDIRILDI.

8. 6698 SAYILI KVKK — "VERİ KORUMA"

SINAV SORUSU	CEVAP
"Müşteri numarasını kişisel amaçla aramak?"	KVKK İHLALİ. Ceza: 5.000 – 1.000.000 TL + adli süreç.
"Müşteri fotoğrafını sosyal medyada paylaşmak?"	KVKK + Mahremiyet ihlali.
"Kuryenin müşteri bilgilerine erişim hakkı?"	Sadece teslimat amacıyla erişebilir.
"Teslimattan sonra müşteri adresini not defterine yazmak?"	YASAK — veri koruma ihlali.

9. 6502 SAYILI TÜKETİCİNİN KORUNMASI KANUNU

SINAV SORUSU	CEVAP
"İzinsiz müşteri fotoğrafı ne ihlal eder?"	KVKK + Tüketici hakları
"Tüketici şikâyet kanalı?"	ALO 175 , e-Devlet, hakem heyeti
"Mücbir sebep durumunda tazminat?"	Sorumluluk DOĞMAZ (deprem, sel, savaş, salgın)
"SDR nedir?"	Özel Çekme Hakkı — IMF tarafından oluşturulan tazminat hesap birimi

10. 6475 SAYILI POSTA HİZMETLERİ KANUNU + YÖNETMELİĞİ

SINAV SORUSU	CEVAP
"Posta gönderisini izinsiz açmak?"	YASAL SUÇ
"Gönderi hakkında üçüncü kişiye bilgi vermek?"	YASAK — gönderi gizliliği ihlali
"Gönderi gizliliğinden kim sorumlu?"	TÜMÜ: Kabul, ayırım, sevk, dağıtım, taşıma, temizlik, güvenlik, yüklenici dahil her kademe
"Şikâyet kayıtları ne kadar saklanır?"	En az 2 yıl
"U-ETDS bildirimini ne kadar sürede?"	Kabul saatinden en geç 1 saat içinde

☆ KANUNLAR — SINAV İPUÇLARI ÖZETİ ☆

- 4925:** Taşımacı sorumluluğu teslim alma anında başlar.
- KTY Md.4:** Kurye gönderisi = max 30 kg / 300 dm³, tasnif YOK.
- KTY Md.34:** Ehliyet + SRC + Psikoteknik + Adli sicil + Yaş sınırı 69.
- KTY Md.43/A:** Yasak eşya = 50 uyarma. 500 uyarma = faaliyet dur. İade = aynı sürede.
- İş Kanunu:** İhbar: 2/4/6/8 hf. İzin: 14/20/26 gün. Deneme: max 2 ay. Ücret: banka, ayda bir.
- SGK Md.13:** Teslimat yolunda kaza = İŞ KAZASI → 3 gün SGK.
- İşsizlik:** 600/900/1080 gün prim → 180/240/300 gün. İŞKUR 30 gün. %40 ödenek.
- KTK Md.78:** Kask+eldiven+gözlük+yelek ZORUNLU. Artçı kasksız → ceza sürücüyeye.
- KVKK:** Müşteri bilgisi = sadece teslimat amaçlı. Kişisel kullanım = SUÇ.
- Posta Kanunu:** Gönderi açma = SUÇ. Gizlilik = TÜM kademe sorumlu. Şikâyet: 2 yıl.

2

İLK YARDIM & KAZA SENARYOLARI

Motokurye kazalarına yönelik 8 gerçekçi senaryo.
KBK, Rentek manevrası, kask çıkarma teknikleri, şok pozisyonu,
kanama müdahalesi, kırık, yanık — hepsi adım adım.
SVG çizimleri ile görselleştirilmiş müdahale teknikleri.

HAYAT KURTARAN RAKAMLAR — EZBERLE!

DEĞER	NORMAL	AÇIKLAMA
Yetişkin nabız	60-100 / dk	Bilek (radial) veya boyun (karotis) arterinden ölç
Yetişkin solunum	12-20 / dk	Göğüs hareketi + kulağını ağza yaklaştır
Çocuk nabız	80-120 / dk	—
Çocuk solunum	20-30 / dk	—
Bebek nabız	100-160 / dk	—
KPR oranı	30 baskı : 2 nefes	Göğüs ortası, 5-6 cm derinlik, dk 100-120 baskı
Ambulans ort. süresi	8-15 dakika	Bu sürede doğru müdahale = yaşam şansı
Beyin oksijensiz kalma	4-6 dakika	4 dk sonra kalıcı beyin hasarı başlar
Baskılı pansuman süresi	Min 10-15 dakika	Arada kaldırıp BAKMA
Yanık soğutma	Min 20 dakika	Akan çeşme suyu (buz/macun/yağ DEĞİL)
Şok pozisyonu bacak	30-40 cm yükselt	Sırt üstü, bacaklar yukarı

KBK — KORUMA, BİLDİRME, KURTARMA



KBK sırasını ASLA bozma — Koruma → Bildirme → Kurtarma

İLK 30 SANİYE — HIZLI DEĞERLENDİRME

KONTROL	NASIL?	SONUÇ
BİLİNÇ	Omuzlara hafifçe dokun: "İyi misiniz?"	Cevap varsa → bilinçli
SOLUNUM	Göğüs hareketi izle + ağza yaklaş (10 sn)	Alıyorsa → izle. Almıyorsa → 112
KANAMA	Gözle hızlı tara (görünür kanama?)	Ciddi → ÖNCE durdur
HAREKET	"Ellerinizi kıpırdatabilir misiniz?"	Kıpırdamıyorsa → omurga şüphesi → HAREKET ETTİRME

SENARYO 1: MOTOSİKLETLERLE TEK TARAFLI KAZA — KAYMA VE DÜŞME

⚡ Islak zeminde motor kayarak düştünüz. Sol bacağınızda şiddetli ağrı var.

Durum: Yağmurlu hava, ıslak demir rögar kapağı, hız 40 km/s, sol bacak muhtemel kırık

1. **DURDUR:** Sakinleş, panik yapma. Motor devrilmemiş durumdaysa **konağı kapat** (yakıt sızıntısı riski)
2. **GÜVENLİ ALAN:** Yoldaysan kenara sürüklen, dörtlü ikaz aç. **Mümkünse reflektör üçgeni 30 m geriye koy.**
3. **KENDİNİ KONTROL ET:** Kaskın yerinde mi? Kask ÇIKARMA (omurga). Bacağına bak — kemik dışarı çıkmışsa **açık kırık**.
4. **112'Yİ ARA:** "Konum: X sokağı Y kavşağı. Motor kazası, tek yaralıyım. Sol bacakta muhtemel kırık. Bilinç açık."
5. **KIRIK MÜDAHALESİ:** Bacağı **HAREKET ETTİRME**. Atel yapabilirsen — düz tahta, şemsiye, karton ruloyla bacağı sabitle. Açık kırıkta temiz bezle ört, kemiği itme.
6. **FİRMAYI BİLGİLENDİR:** Uygulama veya meslektaşınız aracılığıyla.
7. **TUTANAK:** Fotoğraf çek (yol durumu, rögar, motor hasarı). Tek taraflı olsa da tutanak tut.
8. **SGK:** İş kazası → **3 iş günü içinde SGK bildirim**.

SENARYO 2: KAVŞAKTA ARAÇ ÇARPMASI — KAZAZEDEYE İLK YARDIM

🚗 Kavşakta bir araç kırmızı ışıkta geçerek başka bir motosiklete çarptı. Kurye yerde, bilinçsiz.

Durum: Bilinçsiz yaralı, kask yerinde, sağ koldan kanama, nefes alıyor

1. **K — KORUMA:** Kendi güvenliğin! Aracını güvenli yere park et, dörtlü ikaz. Trafik yönünden yaklaş. Yakıt sızıntısı kontrolü.
2. **B — BİLDİRME:** 112'yi ara: "Kavşakta motor-araba çarpışması. 1 yaralı, bilinçsiz ama nefes alıyor. Koldan kanama var."
3. **K — KURTARMA:**
 - Kaskı **ÇIKARMA** (omurga riski). Sadece nefes alamıyorsa ve deneyimli biri varsa.
 - Sağ koldaki kanamayı **temiz bezle baskı** uygula — en az 10-15 dk bırakma.
 - Yaralıyı **hareket ettirme** (omurga ihtimali).
 - Soğuktan koru — üzerine mont/battaniye ört.
 - Meraklı kalabalığı uzak tut.
 - Yiyecek/içecek **VERME**.
4. **TUTANAK:** Karşı araç plakası, ehliyet, sigorta bilgisi al. Tanık bilgisi. Fotoğraf çek.

SENARYO 3: TESLİMAT SIRASINDA ŞOK BELİRTİLERİ

🚑 Kazadan sonra yaralı "iyi" görünüyor ama bir süre sonra solgunlaşıyor, elleri buz gibi.

Durum: Şok belirtileri — solgunluk, soğuk/nemli cilt, hızlı ve zayıf nabız, bilinç bulanıklığı

1. **ŞOK TANIMA:** Solgun, soğuk, nemli cilt. Hızlı/zayıf nabız. Hızlı/yüzeysel solunum. Susuzluk. Bulantı.
2. **ŞOK POZİSYONU (Trendelenburg):**
 - Sırt üstü yatır
 - Bacakları **30-40 cm yükselt** (kalp seviyesi üzerine)
 - Baş ve gövde düz
 - **DİKKAT:** Baş/boyun/omurga yaralanması şüphesinde bacakları **KALDIRMA!**
3. Üzerini ört, sıcak tut
4. Ağızdan **HİÇBİR ŞEY VERME**
5. 112'yi ara, yanında kal, sakinleştir

ŞOK POZİSYONU (Trendelenburg)



Bacakları 30-40 cm yükselt. Baş/boyun/omurga şüphesinde **KALDIRMA**.

SENARYO 4: ARAÇTA SIKIŞAN YARALI — RENTEK MANEVRASI

🔥 Araç çarpmış, motor yanıyor. Karşı aracın sürücüsü araçta sıkışmış. Yangın riski VAR.

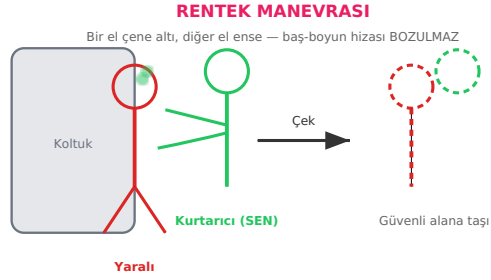
Durum: Yaralı araçta, yakıt kokusu, duman çıkıyor. Acil çıkarma GEREKLİ.

1. **RENTEK NE ZAMAN?** SADECE acil durumlarda: **yangın, patlama, su basması** riski varsa. Acil yoksa yaralıyı araçta BIRAK!

2. **ADIMLAR:**

- 1. Yaralının **ARKASINA** geç
- 2. Bir el **çenenin altına**, diğer el **enseye** — **baş-boyun hizasını KORU!**
- 3. Kollarının altından kavrayarak **kendine doğru çek**
- 4. Sirtını göğsüne yasla
- 5. Baş-boyun hizası **BOZULMADAN** araçtan çıkar
- 6. Güvenli alana taşı, sırt üstü yatır

3. 112'yi ara, ABC kontrolü yap



Rentek manevrası SADECE yangın/patlama/su basması gibi acil durumlarda. Acil yoksa yaralıyı araçta bırak ve 112'yi bekle.

SENARYO 5: EGZOZ YANIGI — TESLİMAT SIRASINDA

🔥 **Teslimat sonrası motora binerken bacağınız sıcak egzozla değdi. Yanık oluştu.**

Durum: 2. derece yanık (su kabarcıkları), bacak iç kısmında, ağrılı

1. Yanık bölgeyi **en az 20 dk akan çeşme suyu** altında tut
2. **BUZ KOYMA** — doku hasarı artırır
3. **Diş macunu, yağ, merhem SÜRME** — enfeksiyon
4. Kabarcıkları **PATLATMA**
5. Yapışmış giysiyi **zorla çıkarma**
6. Temiz bezle ört
7. Yanık geniş veya 3. derece ise **112**

SENARYO 6: BOĞULMA — YABANCI CİSİM (HEİMLİCH)

🍷 **Mola sırasında bir meslektaşınız yemek yerken boğulmaya başladı. Nefes alamıyor.**

Durum: Yabancı cisim havayolu tıkanıklığı. Kişi öksüremiyor, nefes alamıyor, morarıyor.

1. **Tam tıkanma belirtileri:** Öksüremiyor, konuşmıyor, ses çıkaramıyor, morarma
2. **Kısmi tıkanma:** Öksürebiliyorsa → öksürmeye teşvik et, müdahale ETME
3. **Tam tıkanmada — Heimlich (karın baskısı):**
 - Yaralının ARKASINA geç
 - Kollarını belin etrafına sar
 - Bir yumruğunu **göbek ile göğüs kemiği arasına** yerleştir
 - Diğer elle yumruğu kavra
 - **Hızlı ve kuvvetli şekilde içe ve yukarı doğru baskı** uygula
 - Cisim çıkana veya kişi bilincini kaybedene kadar tekrarla
4. Bilinç kaybederse → sırt üstü yatır → 112 → KPR başla

SENARYO 7: ELEKTRİK ÇARPMASI — TESLİMAT ADRESİNDE

⚡ **Teslimat adresinde kapının yanında açık elektrik kablosu. Müşteri çarpılmış yerde yatıyor.**

1. **DOKUNMA!** Önce elektrik akımını KES (sigorta, ana şalter)
2. Akım kesilemiyorsa **yalıtkan cisimle** (tahta, plastik, ip) temas kes — **ıslak elle DOKUNMA**
3. ABC değerlendir
4. **KESİNLİKLE SU İLE MÜDAHALE ETME** (elektrik + su = iletken!)
5. Yaralıyı hareket ettirme
6. Temiz bezle hasar bölgesini ört
7. 112'yi ara

SENARYO 8: ÇOK YARALILI KAZA — TRİYAJ (ÖNCELİK SIRASI)

🚑 **Kavşakta zincirleme kaza: 3 yaralı var. Kim önce müdahale edilir?**

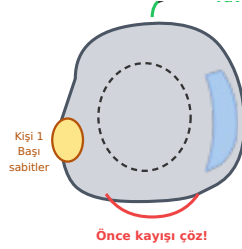
Yaralı A: Hafif sıyrık, yürüyebiliyor. Yaralı B: Bilinçsiz ama nefes alıyor. Yaralı C: Ciddi kol kanaması.

1. **ÖNCELİK 1 — Yaralı C:** Ciddi kanama hayati tehlike → HEMEN baskılı pansuman
2. **ÖNCELİK 2 — Yaralı B:** Bilinçsiz ama nefes alıyor → yan yatır (boğulma riski), izle
3. **ÖNCELİK 3 — Yaralı A:** Hafif yaralı → sakın tut, 112 gelmesini bekle
4. **Genel kural:** Ağır kanama > Bilinçsiz > Kırık > Hafif yaralı

KASK ÇIKARMA — NE ZAMAN VE NASIL?

TEMEL KURAL: Kazazedenin kaskını **ÇIKARMAYIN!** Kask omurgayı korur. SADECE nefes alamıyorsa ve deneyimli birisi varsa çıkarılır.

KASK TİPİ	ÇIKARMA TEKNİĞİ
AÇIK KASK (Yarım/Jet)	<ol style="list-style-type: none">İki kişi ile yapılır (ideal)Kişi 1: Başın iki yanından tutarak boyun hizasını sabitlerKişi 2: Kayışı çözerKişi 2: Kaskı YAVAŞÇA yukarı ve GERİYE doğru çekerKişi 1 baş-boyun hizasını ASLA bozmaz
FULL-FACE KASK (Tam kapalı)	EN ZOR TİP! <ol style="list-style-type: none">Mutlaka 2 kişi gerekliKişi 1: Başı sabitler — alt çene + enseKişi 2: Kayışı çözerKaskı ÖNCE arkaya yatırarak çene koruyucuyu burun üzerinden geçirSonra kaskı yukarı doğru yavaşça çıkarASLA HIZLI ÇEKME! Boyun omuru hassasVizör açıksa → solunum kontrolü kask çıkarmadan yapılabilir
ÇENE KAPAKLI (Modüler) KASK	En kolay tip: <ol style="list-style-type: none">Çene mandalını bul ve açÇene kapağını yukarı kaldırSolunum kontrolü yapılabilirGerekirse kask çıkarma (üstteki prosedür)



DİL KAÇMIŞSA (Airway)

- Kaskı çıkarmadan vizörü aç
- Çeneyi öne çek (jaw thrust)
- Dil düşmesini önle, nefes yolu aç

Dili PARMAKLARLA çekmeye çalışma!

MODÜLER KASK (Çene Kapak)

- Mandal bul ve aç
- Çene kısmını yukarı kaldır
- Solunum kontrolü yapılabilir

En kolay tip — kaskı çıkarmaya gerek yok

Full-face kask çıkarma: 2 kişi zorunlu. Önce kayış, sonra kaskı arkaya yatırarak çene koruyucuyu burundan geçir, sonra yukarı çek. ASLA hızlı çekme!

ATARDAMAR (Arter)

Pariyak kırmızı
Fişkırarak akar

ÇOK TEHLİKELİ

Hızla kan kaybı!

TOPLARDAMAR (Ven)

Koyu kırmızı
Sürekli akar

TEHLİKELİ

Baskı ile durdur

KILCAL DAMAR

Sızıntı şeklinde
Yavaş

DÜŞÜK RİSK

Temizle + sar

SEDYE TAŞIMA KURALLARI — YÖNLER

DURUM	HANGİ TARAF ÖNDE?
Normal düz yol	AYAK tarafı gidiş yönünde
Yokuş yukarı	BAŞ tarafı önde
Merdiven çıkarken	BAŞ tarafı önde
Merdiven inerken	AYAK tarafı önde
Her durumda	Sedye YATAY , aynı adımla

☆ İLK YARDIM ALTIN KURALLAR ☆

1. **KBK sırasını BOZMA:** Koruma → Bildirme → Kurtarma.
2. **Kaskı ÇIKARMA** — sadece nefes alamıyorsa + deneyimli biri.
3. **Kanama:** Temiz bezle baskı, **10-15 dk.** Kaldırıp bakma.
4. **Şok:** Sirt üstü, bacaklar **30-40 cm** yukarı. Omurga şüphesinde KALDIRMA.
5. **Kırık:** Hareket ettirme, sabitle, 112 bekle. "Şüphe = kırık gibi davran."
6. **Yanık:** 20 dk akan su. Buz/macun/yağ/merhem **DEĞİL.**
7. **Elektrik:** ÖNCE akımı kes. Su KESİNLİKLE kullanma.
8. **Taşımak SON çare.** 112 bekle.
9. **Yaralıya yiyecek/içecek VERME.**
10. **112 tek numara** — ambulans + itfaiye + polis.
11. **Beyin 4-6 dk** oksijensiz → kalıcı hasar.
12. **Nabız:** Yetişkin 60-100/dk. **Solunum:** 12-20/dk.

3

HİJYEN & GIDA GÜVENLİĞİ REHBERİ

Kişisel hijyen, çapraz bulaşı, soğuk zincir kuralları,
el hijyeni detayları, ekipman temizlik takvimi,
gıda taşımacılığında hijyen protokolleri.

ÇAPRAZ BULAŞI (Cross-Contamination) — KURYE İÇİN KRİTİK

ÇAPRAZ BULAŞI NEDİR? Mikropların bir kaynaktan (kirli yüzey, ham gıda, eller) başka bir yüzeye veya gıdaya **dolaylı olarak bulaşmasıdır**. Kuryeler gün içinde onlarca yüzeye dokunur — çapraz bulaşı riski ÇOK YÜKSEK.

BULAŞI KAYNAĞI	NASIL BULAŞIR?	NASIL ÖNLENİR?
El → Gıda	Kirli elle gıda paketine dokunma	Her teslim alma/verme öncesi el yıka/dezenfekte
Para → El → Gıda	Kapıda ödeme aldıktan sonra gıdaya dokunma	Para sonrası mutlaka el dezenfekte
Kirli çanta → Gıda	Temizlenmemiş çantadaki bakteri	Çantayı her vardiya sonunda temizle
Gıda → Gıda	Sızan paket → diğer paketi bulaştırır	Sızan paketi ayır, bölmeli çanta kullan
Kimyasal → Gıda	Temizlik spreyi, yakıt kokusu	Kimyasalları gıda çantasına KOYMA
Yüzey → El → Gıda	Kapı kolu, bina zili, asansör tuşu	Temas sonrası dezenfektan

ÇAPRAZ BULAŞIYI ÖNLEME — 5 ALTIN KURAL

- EL HİJYENİ:** Her gönderi öncesi/sonrası el yıka veya dezenfekte et — gıda paketine dokunmadan ÖNCE!
- AYIRMA:** Gıda ve gıda olmayan gönderileri farklı bölmelerde taşı. Sıcak ve soğuk gıdayı AYIR.
- TEMİZLİK:** Çantanın iç yüzeyini her gün sil. Sızan gıdayı DERHAL temizle.
- KORUMA:** Gıda paketlerini yere koyma, kirli yüzeylere temas ettirme.
- KİMYASAL İZOLASYON:** Temizlik malzemesi, yakıt, yağ → gıda çantasından UZAK tut.

SOĞUK ZİNCİR — SICAKLIK KONTROLÜ

ÜRÜN TÜRÜ	İDEAL SICAKLIK	TEHLİKE SINIRI
Soğuk gıda (süt ürünü, et, salata)	0°C — 4°C	4°C üstü → bakteri üremesi hızlanır
Dondurulmuş gıda	-18°C ve altı	Erimeye başlarsa → yeniden DONDURMA
Sıcak gıda	60°C üstü	60°C altına düşerse → bakteri tehlike bölgesi
TEHLİKE BÖLGESİ	5°C — 60°C arası = bakteri en hızlı ürediği sıcaklık aralığı	

KURAL: Soğuk zincir kırıldıysa (ürün ısınmış, erimiş, buz çözülmüş) → **TESLİM ETME**, firmaya bildir. Müşteri "sorun yok, verin" dese bile **VERME** — sorumluluk sende!

EL HİJYENİ DETAYLARI

NE ZAMAN EL YIKA?	NEDEN?
Göreve başlamadan ÖNCE	Evden/dışarıdan gelen mikroplar
Her teslimat sonrası	Kapı, zil, para, imza cihazı teması
Gıda gönderisi almadan ÖNCE	Çapraz bulaşı önleme
Para/kart temasından sonra	Para en kirli nesnelere biri
Hapşırma, öksürme, burun silme sonrası	Solunum yolu mikroorganizmaları
Tuvalet sonrası	Temel hijyen
Sigara sonrası	Ağız/el teması + koku

%70+ alkollü dezenfektan — su/sabun yoksa yedek. AMA görünür kir varsa ETKİSİZ!

EKİPMAN TEMİZLİK TAKVİMİ — ÖZET

EKİPMAN	SIKLİK	NASIL?
Termal gıda çantası	Her kullanım sonrası	Gıdaya uygun dezenfektan
Taşıma çantası (iç)	Her gün + haftalık detay	Nemli bez + sabunlu su
Kask iç astarı	Haftada bir	Ilık sabunlu su, gölgede kurut
Kask vizörü	Her gün	Yumuşak bez (çizme!)
Eldiven	Haftada bir	Tekstil: elle yıka / Deri: nemli bez + krem
Telefon	Günlük	Ekran + kasa dezenfekte
El terminali/POS	Her vardiya başı/sonu	Alkollü mendil

☆ HİJYEN ALTIN KURALLAR ☆

- 20 sn el yıkama = %80 risk azalması.**
- Dezenfektan yedektir; görünür kirde ETKİSİZ.
- Çapraz bulaşı:** Para → el → gıda = EN SIK yol. Para sonrası mutlaka dezenfekte.
- Gıdada **TEHLİKE BÖLGESİ: 5°C - 60°C** → bakteri çok hızlı ürer.
- Soğuk zincir kırıldı → **TESLİM ETME**, müşteri istese bile.
- Sıcak + soğuk gıda **aynı bölmede TAŞIMA**.
- Kask astarı haftada bir yıka — tuvalet kapağında fazla bakteri!
- Bulaşıcı hastalıkta gıda teslimatı **YAPMA**.
- İşveren hijyen eğitimi vermek **ZORUNDADIR**.

4

GÖNDERİ ULAŞTIRMA GENEL BİLGİLER

Taşıma kuralları, sınıflandırma kriterleri, iade prosedürleri, zimmet, teslim akışı, emanet sorumluluğu ve kritik kurallar.

GÖNDERİ TAŞIMANIN TEMEL İLKELERİ

İLKE	AÇIKLAMA
Emanet sorumluluğu	Kurye teslim aldığı gönderiyi emanet olarak taşır. Sorumluluk teslim alma ANINDA başlar (4925 s.K.).
30 kg / 300 dm³ sınırı	Bu sınırı aşan gönderi motosikletle taşınamaz . İş emri reddedilebilir.
Ücretlendirme kuralı	Ağırlık ve hacimden YÜKSEK olana göre ücret hesaplanır.
Zimmet	Gönderi sorumluluğunun kuryeye verilmesi. İmza karşılığında teslim alınır ve teslim edilir.
Dijital onay	Onay alınmadan teslimat TAMAMLANMIŞ SAYILMAZ . Onaysız gönderi "kayıp" işlem görür.
Soğuk zincir	Bozulabilir gıdada soğuk zincir tedbirleri ZORUNLU (KTY Md.43/A). Kırılmışsa TESLİM ETME.

GÖNDERİ SINIFLANDIRMA — 7 KRİTER

#	KRİTER	SINIFLAR
1	Teslim bölgesi	Bölge / semt / mahalle gruplandırması
2	Teslim süresi	Acil / standart / ekonomik
3	Gönderi türü	Evrak / gıda / ticari / kırılacak / değerli
4	Hassasiyet	Normal / soğuk zincir / dikkatli taşıma
5	Ödeme durumu	Kapıda ödeme / peşin / alıcı ödemeli
6	Hizmet türü	Değer konulmuş / sigortalı / tebligat / alma haberli
7	Kayıt durumu	Kayıtlı (takip numaralı) / kayıtsız

TESLİM ÖNCELİKLENDİRME — HANGİSİ ÖNCE?

- Zamana duyarlı:** Sıcak yemek, ilaç, acil evrak → EN ÖNCE
- Soğuk zincir:** Bozulabilir ürünler → EN KISA SÜREDE
- Aynı bölge:** Birbirine yakın teslimatları GRUPLA
- Kapıda ödeme:** Nakit taşıma riski, dikkatle planla
- Randevulu:** Teslim saati olan gönderileri öne al

KAPIDA ÖDEME — KRİTİK KURALLAR

- Tahsilat teslimattan **ÖNCE** yapılır
- Tahsilat yapılmadan gönderi **TESLİM EDİLMEZ**
- Alıcı ödemeyi reddederse → **iaade süreci**
- Tahsil edilen bedeller **aynı gün** iş yerine **zimmetle** teslim
- Mutlaka kimlik tespiti** yapılır
- Tahsilat anında sisteme KAYDEDİLİR (vardiya sonuna bırakılmaz)

İADE SÜRECİ AKIŞI



GÖNDERİ GÜVENLİĞİ — TEMEL İLKELER

- Gönderi **zarar görmeden** taşınmalı

- Paketler doğru şekilde **yerleştirilmeli ve sabitlenmeli**
- **Doğru adrese** teslim edilmeli
- Alıcı kişi **doğrulanmalı**
- Teslimat **kayıt altına alınmalı**
- Gıda ürünleri **uygun sıcaklıkta** taşınmalı
- Gönderici kapsam kontrolünü reddederse → **GÖNDERİ KABUL EDİLMEZ**

ELDE KALAN GÖNDERİ — KURALLAR

- Güvenli alanda saklanır
- Bozulabilir ürünler uygun sıcaklıkta
- Değerli gönderiler güvenli kasada
- **HİÇBİR KOŞULDA** kurye tarafından **açılmaz, kullanılmaz, sahiplenemez**
- İçerik merak amaçlı incelenemez
- Bekleme süresi dolunca göndericiye iade
- **Elde kalan gönderiyi açmak = YASAL SUÇ**

AMBALAJ GEREKSİNİMLERİ — GÖNDERİ KABUL

- Gönderi kapsamının ağırlığına ve niteliğine uygun
- İçindeki maddeyi baskıdan koruyacak nitelikte
- Düşmeyi, kırılmayı, sızmayı önleyecek özellikte
- Yaralanmaya neden olmayacak şekilde
- Diğer gönderilere zarar vermeyecek nitelikte

☆ GÖNDERİ ULAŞTIRMA ALTIN KURALLAR ☆

1. Sorumluluk teslim alma **ANINDA** başlar.
2. **30 kg / 300 dm³** aşan gönderi = KABUL ETME.
3. Kapıda ödeme = **ÖNCE tahsil, SONRA teslim.**
4. Dijital onaysız teslimat = **kayıp** sayılır.
5. Teslim edilemeyen = **aynı sürede göndericiye iade** (KTY 43/A).
6. Elde kalan gönderiyi açmak = **YASAL SUÇ.**
7. Hasarlı gönderiyi kontrol etmeden alırsan hasar **SENİN.**
8. Ücretlendirme: ağırlık/hacimden **YÜKSEK olana** göre.
9. Zamana duyarlı gönderiler **ÖNCELİKLİ.**
10. Gönderici kontrolü reddederse = **KABUL ETME** (istisnasız).