

3・3・3・3の法則

サバイバル・災害・登山中の危機・・・

生き延びるうえでの判断基準となる考え方



- 3分 酸素がないと（呼吸できないと）命に係わる
- 3時間 体温が維持できないと命に係わる
- 3日間 水が無いと命に係わる
- 3週間 食べるものがないと命に係わる

