

DOĞA SPORLARI 1

Oktay KIZAR
Harun GENÇ
İdris KAYANTAŞ
Mehmet KARGÜN

Elazığ-2018

gece
kitaplığı

İmtiyaz Sahibi / Publisher • Gece Kitaplığı
Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • Doç. Dr. Atilla ATİK
Proje Koordinatörü / Project Coordinator • B. Pelin TEMANA
Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Cenk MUTLU
Sosyal Medya / Social Media • Arzu ÇUHACIOĞLU

Birinci Basım / First Edition • © Aralık 2018

ISBN • 978-605-288-719-6

© copyright

Bu kitabın yayın hakkı Gece Kitaplığı'na aittir.
Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin
almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

The right to publish this book belongs to Gece Kitaplığı.
Citation can not be shown without the source, reproduced in any way
without permission.

Gece Kitaplığı / Gece Publishing

ABD Adres/ USA Address: 387 Park Avenue South, 5th Floor,
New York, 10016, USA
Telefon / Phone: +1 347 355 10 70

Türkiye Adres / Turkey Address: Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak
Ümit Apt. No: 22/A Çankaya / Ankara / TR
Telefon / Phone: +90 312 384 80 40
+90 555 888 24 26

web: www.gecekitapligi.com
e-mail: geceakademi@gmail.com



Baskı & Cilt / Printing & Volume
Sertifika / Certificate No: 26649

DOĞA SPORLARI 1

Oktay KIZAR
Harun GENÇ
İdris KAYANTAŞ
Mehmet KARGÜN

Elazığ-2018

gece
kitaplığı

İÇİNDEKİLER

1. DOĞA SPORLARI	9
1.1 DOĞA SPORU NEDİR?	11
2. TREKKING	17
2.1 GEREKLİ MALZEMELER	19
3. HİKİNG	27
4. KAMPÇILIK	33
4.1 MALZEME VE GIYSİ SEÇİMİ	38
4.2 DOĞRU ŞEKİLDE ÇADIR KURMA	39
4.3 UYKU TULUMUNUN BAKIMI	42
4.4 UYKU TULUMUNDA SICAK KALMANIN KOŞULLARI	43
4.5 AYAKKABI BAKIMI	45
4.6 TEMEL KAMP MALZEMELERİ, KULLANIMLARI, BAKIMLARI ÇADIR	46
4.7 ÇADIR TİPLERİ	49
4.8 UYKU TULUMU	50
4.8.1 Uyku Tulumunun Şekli:	51
4.8.2 Uyku tulumunun boyutları:	53
4.9 SIRT ÇANTASI	54
4.10 GIYSİLERDE HANGİ TÜR KUMAŞI TERCİH ETMELİYİZ?	59
4.11 KAMPTA BESLENME	60
4.12 KAMPÇILIKLA İLGİLİ BAZI İPUÇLARI	65
4.13 KAMPLARDA ÇEVREYE VE DOĞAYA UYUM	68
4.13.1 Kamp Ateşi Gerekli midir?	68
4.13.2 Çöpler:	69
4.15 NÖBET GÖREVLERİ	73
4.16 DOĞA SPORLARI KAMPINDA ÖĞRENCİLERİN UYMAK ZORUNDA OLDUKLARI BAZI KURALLAR	74
4.16.1 Doğaya en az zarar verecek şekilde kamp yapmanın kuralları..	75
4.17 KAMP ÇEŞİTLERİ	77
4.17.1 Hayatı İdame Kampı (Survival Camping)	77
4.17.2 Gizli Kamp (Stealth Camping)	78
4.17.3 Sırtçantalı Kamp (Backpacking Camping)	80
4.17.4 Kano Kampı (Canoe Camping)	81
4.17.5 Uçurum Kampı (Cliff Camping)	82
4.17.6 Kovboy Kampı (Cowboy Camping)	82
5. ATV	83
6. KANYON	85
6.1 KANYON ÇEŞİTLERİ VE SINIFLANDIRILMASI	87
6.2 RİSK FAKTÖRÜ	88
6.3 SINIFLANDIRMA VE ZORLUK DERECELERİ	92
6.4 YAYGIN DERECELENDİRME SİSTEMLERİ	97
6.4.1 FFME Derecelendirme Sistemi	98
6.4.2 ACA Kanyon Derecelendirme Sistemi	101
6.5 TÜRKİYEDE YER ALAN BAZI KANYONLARIN SINIFLANDIRILMASI	102

6.6 KANYON SPORU YAPILIRKEN KULLANILAN MALZEMELER ..	105
7. KAYAK.....	109
7.1 KAYAK SPORUNUN KISA TARİHÇESİ VE TÜRKİYE'DE GELİŞİMİ	109
7.2 Kayak İçin Gerekli Kıyafetler Nelerdir?.....	111
7.3 KAYAK MALZEMELERİ	111
7.4 ÖĞRENME FASLI:	119
7.4.1 Düzlükte Yürüme, Merdiven Adımı Tırmanma ve Düz Kayma	120
7.4.2 Düz Kayma Ve Karsabanına Geçiş	122
7.5 KAYAK DÖNÜŞLERİNİN MANTIĞI:.....	123
7.5.1 Karsabanı Dönüş	125
7.5.2 Dönüşleri Birbirine Bağlamak	125
7.6 YAMAÇ KAYMA	126
7.6.1 Yamaç Kaymaya Geçiş	126
7.6.2 Yan Kayma.....	127
7.6.3 Basit Dönüş	127
7.6.4 Dağa Doğru Dönüş (Ddd)	128
7.6.5 Alıkomalı Dönüş.....	129
7.6.6 Temel Paralel Dönüş:	129
7.6.7 Temel Paralel Dönüş - Kayakçının Hedefi	130
7.4 KAYAK VE SAĞLIK	131
7.5 KAYAK NASIL YAPILIR?	131
7.6 KAYAĞA GİTMEDEN ÖNCE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER	132
8. KÜREK	135
8.1 Dünyada Kürek Sporunun Tarihi	135
8.2 Türkiye'de Kürek Sporunun Tarihi	136
8.3 Kürek Sporunun Kuralları Nelerdir?	137
8.4 Kürek Kıyafetleri Nelerdir	140
8.4.1 Kürek Sporunda Hangi Malzemeler Kullanılır?	140
8.4.3 Kürek Sporuna İlişkin Fiziksel Özellikler	141
8.5 KÜREK SPORU ANTREMANI.....	142
8.5.1 Kürek Çekme Aşamaları.....	142
8.6 YARIŞ FORMATLARI.....	144
9. MAĞARACILIK.....	149
9.1 MAĞARACILIK NASIL YAPILIR?	151
9.2 MAĞARACILIKTA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER NELERDİR?	152
9.3 GÜVENLİ MAĞARACILIK	153
9.3.1 Güvenlik İçin Dikkat Edilmesi Gerekenler	153
9.4 KİŞİ VE EKİP İÇİN MAĞARA ÇANTASI VE İÇİNDE BULUNMASI GEREKEN MALZEMELER.....	155
9.5 MAĞARACILIK DÜĞÜMLERİ	160
9.6 MAĞARA TÜRLERİ VE SINIFLANDIRILMALARI	169
9.6.1 Oluşumlarına Göre Mağaralar.....	169
9.6.1.1 BİRİNCİL MAĞARALAR	169
9.6.1.2 İKİNCİL MAĞARALAR.....	171
9.6.2 Karstlaşabilen Kayacın Türüne Göre Mağaralar	173

9.6.3 Su Akımına Göre Mağaralar	174
9.7 BARET	174
9.7.1 Baret Ve Hazneyle İlgili Sık Karşılaşılan Problemler Ve Basit Çözümleri	175
9.8 TEMEL SRT İNİŞ-ÇIKIŞ-İSTASYON GEÇİŞİ	177
9.8.1 İniş	178
9.8.2 Çıkış	179
9.8.3 İnişten Çıkışa ve Çıkıştan İnişe Geçiş	181
10. PAINTBALL	183
10.1 OYUN SIRASINDA KULLANILAN EKİPMANLAR	187
10.2 GÜVENLİK KURALLARI	189
11. RAFTING	191
11.4 RAFTING'DE KULLANILAN MALZEMELER	197
12. YAMAÇ PARAŞÜTÜ	201
12.1 Yamaç paraşütü nasıl yapılır:	203
13. KANO	209
13.1 Kano Sporu Nasıl Yapılır?	212
13.2 Kano Sporu Kuralları	216
14. SCUBA DALIŞ	219
14.1 İlk Çağlardan Bugüne Dalış Türleri ve Tarihçesi	221
15. SEA KAYAK	231
16. SNOWBOARD	233
17. ORYANTİRİNG	235
17.1 Oryantiring yarışı nasıl oluyor?	235
17.1.1 Malzeme: Oryantiring için yarışmacıya gerekli tek malzeme pusula. Altimetre, GPS kullanmak gerekmiyor	236
17.1.4 Harita:	237
17.2 Oryantiring disiplinleri	238
18. DOĞA YÜRÜYÜŞLERİ ÖNCESİNDE YAPILMASI GEREKENLER	265
19. FOTO SAFARI	269
20. KAMPÇILIK	271
20.1 MALZEME VE GİYSİ SEÇİMİ	273
20.2 DOĞRU SEKİLDE ÇADIR KURMA	274
20.3 UYKU TULUMUNUN BAKIMI	276
20.4 UYKU TULUMUNDA SICAK KALMANIN KOŞULLARI	276
20.5 AYAKKABI BAKIMI	279
21. KAYA TIRMANIŞI	280
21.1 Sikkeler	280
21.2 Takozlar	281
21.3 Takoz Sapları	281
21.5 Kask	282
21.6 Kaya Tırmanış Ayakkabıları	282
KAYNAKÇA:	283

1.DOĞA SPORLARI

Doğada yapılan sportif etkinlikler “doğa sporları”, “açık alan rekreasyonu”, “macera sporları”, “macera rekreasyonu”, olmak üzere içinde bulundurdıkları risk faktörlerine ve kullanılan yardımcı unsurlara bağlı olarak değişik isimlerle sınıflandırılmıştır. Doğa yürüyüşü, kampçılık, balıkçılık, kano, kayak, at biniciliği, golf, su kayağı, motor sporları, hava sporları gibi geniş etkinlik yelpazesi yoluyla katılımcıların doğal çevre ile etkileşime girmelerine açık alan rekreasyonu adı verilmektedir. Doğa sporları ise Priest ve Gass’a göre açık alan rekreasyonun sadece insan gücü ile oluşturulmuş halidir. Başka bir tanıma göre ise doğa sporları insanın sahip olduğu bilgi, beceri ve kondisyonu ile hiçbir motor ve hayvan gücü desteği alınmaksızın, doğanın var olan potansiyel zorluk ve risklerine karşı mücadele etme ve yaşamı sürdürme etkinlikleri şeklinde ifade edilmektedir. Kaya tırmanışı, dağcılık, mağaracılık, yürüyüş, kampçılık, kayak, su altı sporları, oryantiring, bisiklet, yelken, kano, akarsu kapalı kanosu, rafting gibi doğal alanda yapılan pek çok sporu ve etkinliği kapsamaktadır. Doğa sporları etkinlikleri, motor gücü desteği alan moto-kros, kar motoru, araba yarışı, motorlu tekne gibi etkinlikleri, benzer şekilde hayvan gücü desteği alan; ata binme, köpekli kızak gibi etkinlik alanlarını içermemektedir. Tüm bunlar kesinlikle bir açık alan rekreasyonu olmasına karşın, doğa sporları etkinliklerine genelde eşlik eden insan gücü desteğinin kısıtlı, doğal çevreyle verilen en az etki felsefesinden uzaktırlar. Demirhan’da çalışmasında yüksek dağ tırmanışı, kaya tırmanışı, oryantiring, mağaracılık, dağ bisikleti, kürek, yüzme, sörf, sualtına dalma, yelken, rafting, alp kayağı, kuzey kayağı, tur kayağı, snowboard, paraşüt, hand gliding, cliff jumping ve yamaç paraşütünü doğa sporları olarak ele almıştır. Açık alan etkinlikleri; doğada kendiliğinden var olan veya oluşturulmuş sularda, karada, havada, karda ve

buzda yapılan etkinliklerden oluşmaktadır. Bunları da kaynak olarak kullanılan yapıya göre sınıflandırmak mümkündür. Dağcılık, kaya tırmanışı, doğa yürüyüşü, kampçılık, kanyon geçişi, mağaracılık, kayak, aletli dalış, kuş gözlemi, botanik gözlem, doğada yapılan eğitim faaliyetleri, serbest dalış, delta kanat, yelken gibi etkinlikler bu kapsamda değerlendirilebilecek örneklerdir. Doğada yapılan sportif etkinlikler. Doğa sporlarına artan ilgi ve katılımı birlikte bireylerin neden doğa sporları yaptığı ve doğa sporu yaparak elde ettikleri faydalar bilim adamlarının ilgisini çekmektedir. Çünkü doğa yürüyüşü, dağcılık ve kaya tırmanışı satın alınabilen ve/veya bireyin kendisinin ürettiği rekreasyonel bir üründür. Bu ürünü satın alma süreci endüstriyel veya tüketim ürünlerini satın alma sürecine benzer ve bir karar verme sistematığının sonucunda oluşur. Bu süreç birçok çalışmada farklı yönleriyle ele alınmıştır. Rekreasyonel anlamda bireyi doğa sporları yapmaya yönelten nedenler, bu etkinliklere katılımdan bireyin sağladığı olumlu etkili faydalardan ileri gelmektedir. Son yıllarda açık alan rekreasyonu ve doğa sporları yapan bireylerin bu sporları yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar sıklıkla sorgulanmaya başlamıştır. Doğa sporlarına katılım gerekçeleri olarak bireyin kişiliği ve bireyin içinde bulunduğu durumun sebep olduğu ileri sürülmektedir.

Etkinlik Sınıflaması Etkinlik Adı

Havada Yapılanlar: Hand gliding Balon Gliding Paraşüt Paragliding Gezinti turları (küçük uçak, helikopter) Helikopterli bungy jumping

Suda Yapılanlar: Su altı raftingi, Mağaracılık, Tüplü-tüpsüz dalış, Gemiyle seyahat, Jetski Jet botu, Parasailing, Rafting Nehir, deniz kayağı, Kano, Nehir sörfü-nehir kızıağı, Su kayağı, Rüzgar sörfü, Balıkçılık.

Karada Yapılanlar: Kros kayağı, Yamaç kayağı, Helikopterli kayak, Kayaklı yürüyüş, Trekking Araç safari,

Bungy Jumping, Bisiklet, Buzul yürüyüşü, Ata binme, Avcılık, Dağcılık, Oryantiring, Kaya tırmanışı.

Buradan hareketle doğa sporları insanın sahip olduğu bilgi, beceri ve kondisyonu ile, hiçbir motor ve hayvan gücü desteği alınmaksızın, doğanın var olan potansiyel zorluk ve risklerine karşı mücadele etme ve yaşamı sürdürme etkinlikleri olarak tanımlanabilir. Macera rekreasyonu ise sonuçların kesin olmadığı ve bu sonuçların katılımcılarca etkilendiği, genellikle doğal bir çevrede gerçekleştirilen, algılanan veya gerçekleşen tehlike elemanlarını kapsayan rekreasyonel faaliyetlerdir.

1.1 DOĞA SPORU NEDİR?

Doğada ve doğal ortamda, bir malzeme yardımıyla veya malzemesiz olarak yapılan sporların tümüne doğa sporları denir. Dağcılık, Kaya tırmanışı, doğa yürüyüşü, kampçılık, mağara dalışı, kanyon geçişi, yamaç paraşütü, paramotor, kanat, yelken kanat, motorlu delta kanat, nehir kanosu, rafting, su altı dalgıçlığı, serbest dalış, doğa fotoğrafçılığı, tur kayağı, buzul tırmanışı, donmuş şelale tırmanışı, dağ bisikleti, orientering, base jumping, yelken, rüzgar sörfü, uçurtma sörfü, ve benzeri aktiviteler doğa sporlarına örnek olarak gösterilebilir.

Yaşamı tanımlamaya kalktığımızda hareketi en başa koymamız gerekir. Çünkü yaşamın özü harekettir. Günümüz teknolojileri öylesine hızlı gelişmekte ki, otomasyon ve mekanizasyon artık insan yaşantısı içinde daha fazla yer tutmaktadır. Teknoloji kullanımlarında ise artık her şey insanın rahatlığı için düşünülmektedir. Çamaşır ve bulaşık yıkamaktan ayakkabı fırçalamaya kadar her şey artık aletler makineler aracılığıyla yapılmaktadır. Bu da günlük yaşam içinde insanı daha pasif ya da daha az aktif konuma sokmaktadır.

Günümüzdeki bu az hareket, yeni bir hastalık grubunun doğmasına da neden oldu. Bu hastalık grubuna Hypo-

kinetic- Disease (hareket azlığı hastalıkları) adı veriliyor. Artık bu hastalıklar günümüzde en çok can alan, bir hastalıklar grubudur. Kalp-Damar hastalıkları ise bu grubun başını çekiyor. İnsan bu hareket azlığı ile başa çıkmak, yaşam kalitesini yükseltmek, fiziksel anlamda günlük yaşamdaki etkinlikleri daha kolay yapar hale getirebilmek amacıyla “spor” olgusunu yarattı. Bu olgu çeşitli dönemlerde, çeşitli ülkelerde değişik isimlerle anıldı. Kimi zaman “herkes için spor”, kimi zaman “sağlık için spor”, kimi zaman “kitle sporu” v.b. gibi.

Sporun insan sağlığına, kişinin bedensel ve zihinsel gelişimine yaptığı katkılar saymakla bitmez. Son dönemlerde Spor faaliyetleri içinde grafiği hızla artan yeni bir dal oluşmaya başladı ki, her yaş ve meslek grubundan insanın ilgi odağı haline geldi... Doğa sporları...

Doğa yürüyüşleri çok fazla teknik beceri ve yeterlilik gerektirmeyen biraz bilgilendirme ve biraz da kondisyon ile herkesin rahatlıkla yapabileceği bir faaliyettir.

Doğa yürüyüşlerinin bir sonraki aşaması ise

Dağ Yürüyüşleridir. Doğa yürüyüşlerinden farkı ise, zorluk derecelerinin biraz daha yüksek olması ve dağcılık kategorisi içinde de yer almasıdır. Doğa sporlarının, adrenalini seviyesinin yüksek olduğu bilinen bir gerçektir. Ama insan sağlığı ve gelişimine katkısı da bir o kadar fazla ve tartışma gerektirmeyen diğer bir gerçektir. Doğa sporları; insanda disiplin, kararlılık, uyum, dayanıklılık, karar verme ve uygulama gibi becerilerin gelişimine katkı sağlar.

Ormanda Yapılan Doğa Yürüyüşleri: Ormanda yapılan doğa yürüyüşleri çoğunlukla vadi tabanına yakın yerlerde ve patikalarda gerçekleştirilirler. Ormanda dikkat edilmesi gereken en önemli şey sık bitki örtüsü içinde dikenli bitkilerin içine düşmemektir. Patika ve izleri kaybetmeden yürümeye dikkat etmek gerekir.

Çölde Yapılan Doğa Yürüyüşleri: Çölde doğa yürüyüşleri zorluğundan ve ilgi azlığından dolayı nadir yapılır. Üstelik ülkemizde çöl yürüyüşü yapılacak bir bölge mevcut değildir. Çölde dikkat edilmesi gereken en önemli unsur, sıcak çarpması, su kaybı ve kum fırtınalarıdır.

Dağlık Alanda Yapılan Doğa Yürüyüşleri: Dağ yürüyüşlerinde kayalara, çarşak bölgelere, yükseklerdeki soğuk hipotermiye ve sert hava şartlarına dikkat etmek gerekir. Rotayı ve bölgeyi iyi bilen bir dağcı veya mihmandarın rehberliğinde yapılmalıdır.

Yayla ve Ovalarda Yapılan Doğa Yürüyüşleri: Yaylalar arası geçişler ve yürüyüşlerdir. Dikkat edilmesi gereken genelde çoban köpekleri ve özellikle sert rüzgarın etkili olduğu açık hava şartlarıdır.

Kanyon veya Dere Yatağında Yapılan Doğa Yürüyüşleri: Oldukça zorlu, özellikle kanyon geçişlerinde daha fazla teknik bilgi gerektiren, kondisyon ve efor sarf ettiren, teknik malzemeye dayalı bir aktivitedir. Dikkat edilmesi gerekenler düşebilecek kayalar, suların sürükleyip sıkıştırdığı kütükler, ıslak kaya ve zeminler, çatlaklar, yarıklar ve uzun süre ıslak kalma durumunda oluşabilecek hipotermiadır. Rotalı Yapılan Doğa Yürüyüşleri: Belirli bir güzergâhı ve rotası olan, harita, pusula, Global Pointing System (GPS) gibi navigasyon malzemelerinin kullanıldığı, uzun konaklamalı, keşif maksadı da taşıyan her tür arazide yapılan yürüyüşlerdir. Dikkat edilmesi gerekenler kaybolmak, rotayı doğru okumak ve kondisyonudur.

Rotasız Keşif Amaçlı Yapılan Doğa Yürüyüşleri: Özellikle ormanlık ve dağlık alanlarda yapılan, belli bir rotası olamayan, bölgenin sadece genel olarak bilindiği, keşfe dayalı, kamp donanımı da gerektirebilen yürüyüşlerdir. Zamanlamaya dikkat etmek, belirsiz noktalardan uzak durmaya çalışmak, yaralanmamak ve malzeme kaybına neden olmamak için özen göstermek gerekir. Karda

Yapılan Doğa Yürüyüşleri: Kışın yapılan doğa yürüyüşleri daha fazla efor ve malzeme gerektirir. Taşınan çantanın ebadı büyür. Kışın vücut, kar üzerinde yürüyüşte daha çok yorulur, bunun nedeni taşınan malzemelerin ağırlığının artması ve soğuk vücutu daha çok zorlamasıdır. Soğuk iklimlerde ve yükseklerde susama hissi ve su kaybı daha fazla olur. Kalorisi yüksek karbonhidratlı yiyecekler yemeli ve terlemeye daha çok dikkat etmek gerekmektedir.

Doğa Yürüyüşlerinde Zorluk Dereceleri

Doğa yürüyüşlerinde, mevsimler, zeminin yapısı, yüksekti ve yürünen mesafe gibi bazı etmenler yürüyüşlerin zorluk derecesini etkilemektedirler. Şahin, bu zorluk derecelerini altı maddede ele almıştır.

Zorluk Derecesi 1: Yürüyüş eğimi azdır. Yükselme yani çıkış çok az yapılmaktadır. Çıkışlar 100 metreyi geçmez. Patikalar geniştir. Toplam yürüyüş süresi 2 saati geçmez. Yürüyüş yolu genellikle düzgündür.

Zorluk Derecesi 2: Yürüyüş eğimi azdır. Toplam 300 metreyi geçmeyen hafif çıkışlar içerir. Zorluk derecesi 1 olan parkurlardan farkı genelde süreleridir. Toplam yürüyüş süresi 3,5 saati geçmez.

Zorluk Derecesi 3: Yürüyüş eğimi artık artmaktadır. 500 metreyi geçmeyen çıkışlar içerir. Daha dar patikalardan, bazen sık ormanlık alanlardan daha çarşak bölgelerden geçmek gerekebilir. Islak geçişlerde yoğunlaşmaktadır. Toplam yürüyüş süresi 5 saati geçmez.

Zorluk Derecesi 4: Yürüyüş eğimi fazlalaşmaya başlar çıkışlar 700 metreyi bulmaktadır. Patikalar iyice bozuktur. Ormanlık alanlar daha da sıklaşır. Toplam yürüyüş süresi 6,5 saati geçmez.

Zorluk Derecesi 5: Yürüyüş eğimi artık zorlu ve fazladır. Çıkışlar 1000 metreyi de geçmeye başlar. Sert yapılı, taşlık,

kayalık ve patikasız alanlardan da gidilmektedir. Toplam yürüyüş süresi 8 saati bulmaktadır.

Zorluk Derecesi 6: Bol eğimli, çıkışları ve inişleri fazla olan, çıkışları 1500 metreyi bulabilen, uzun süreli rota takibi gerektiren, zorlu arazi şartlarında ilerlenen yürüyüşlerdir. Gerektiğinde kamp yapılmaktadır. Yürüyüş süresi 8 saat ve üzerinde olmaktadır. Zorluk derecelerinin oluşumunda, mevsimler birinci önceliğe sahiptir. Bu sebeple mevsim eğer kış ise, yürüyüş derecesi bir üst seviyede kabul edilmelidir.

2. TREKKING

Aslında bizlerde doğanın bir parçasıyız ve doğa her zaman bizi çağırıyor. Doğanın bu çağrısına kulak vermeye ve kendinizi daha fazla özgür hissetmeye ne dersiniz? Evet dediğinizi ama sorularınız olduğunu duyabiliyoruz. ?

En çok sorulan sorulardan birinin başında kimlerin trekking yapabileceği geliyor. Buna yürüyebilen herkes diye cevap vermek hiçte yanlış olmaz. Elbette her kes her yere yürüyemez. Çok zorlu, profesyonellik gerektiren parkurlar da var ama herkesin yürüyebileceği parkurlar da var. Fiziksel kondisyonuna göre göre sağlıklı olan ve yürüyebilen herkes hedefe varır geç yada erken önemli değil. Zaten trekking bir yarışmada değil....!! Trekking özellikle, doğanın yakından görülerek, detaylı incelenerek, sürekli güç sarf edilerek, irade gösterilerek yapılan bir yürüyüş ve keşif aracı olduğu için, araçlarla yapılan doğa turlarına göre daha üstündür. En önemli özelliği de kişinin iradesini ve dayanıklılığını kuvvetlendirmesidir. Bilinçli yürüyüş detaylarının kazanılmasını sağlamak maksadıyla düzenlenmiş bir eğitim programdır.

Trekking yani kamplı, uzun menzilli doğa yürüyüşü yaparken kamp yapma zorunluluğu nedeni ile gerekli tüm konaklama tekniklerini, güvenliğin oluşturulmasını, rahatın sağlanmasını ve öncelikle doğaya saygılı bir kampçılığın inceliklerini ve gereğini kazandırmak maksadı ile kampçılık detayları da eğitim programı kapsamındadır.



Ateş başında geçen sohbetler, çekilen fotoğraflar, gündüz yapılan keşifler ve sonuçta elde edilen doyumsuz bir anı. Dağlar arası geçişler, orman geçişleri, hacking (günübirlik yürüyüşler) gibi faaliyetlerinizde profesyonel rehberlik hizmeti vermekteyiz. Bu hizmetimizden seyahat acentalarından faydalandığınızdan farklı olarak, fazladan acenta ücreti ödemeden, klasik kampçı ve dağcı gibi kamp yükünüzü kendinizin taşıdığı, kamp kurulumunu ve yemek yapımını herkesin ortak üstlendiği, deneyimli veya deneyimsiz trekking veya amatör dağcılık stili faaliyet yapmak isteyen, kendi istedikleri ile doğru bir şekilde geçmek isteyen kişiler ve gruplar faydalanmaktadır. Genellikle yüksek irtifada, uzun ve engebeli arazileri parçalarını yürüyerek aşmak anlamına gelen trekking kavramı, zorluk bakımından hiking ve dağcılığın arasında yer almaktadır. Fakat yürüyüş mesafe ve süresi göz önünde bulundurulmazsa hiking'e daha benzer olduğu söylenebilir. Hiking yürüyüşleri genelde günübirlik olurken trekking faaliyetleri iki ya da daha fazla gün sürmektedir. Bu ise hikingden farklı olarak trekkingde organize olmak, kamp kurmak ve tüm yiyecek ve ekipmanı yanınızda bulundurmak zorunda olduğunuz anlamına gelir. Trekking sporunun önemli özelliklerinden biri, farklı sportif becerileri de gerektirmesidir. Trekkingde, genelde engebeli yüksek irtifa alanlarında, belki de daha önceden ayak basılmamış araziler üzerinde yürüneceğinden dolayı, kişilerin her türlü duruma hazırlıklı olması gerekir. Yüzme ve tırmanış gibi bazı spor becerilerine sahip olmak, trekking yapan kişi için bir artı olacaktır.

Alternatif olarak, bazı bölgelerde trekking yaparken, yol boyunca küçük pansiyon ve dağ kulübelerinde kalınabileceği gibi gün içinde kahvaltı yapma seçeneği olabilir. Art arda birkaç gün boyunca yürümeyi gerektirdiği için trekking'in hiking'den daha zor olduğu rahatlıkla söylenebilir. Trekking turları genelde belli bir noktada başlar ve farklı bir noktada tamamlanır. Başlangıç ve bitiş noktası arasındaki mesafe ortalama 40 kilometre ile yüzlerce kilometre arasında değişebilir. Bazı popüler trekking rotalarının tamamlanması birkaç hafta sürebilir.

Örneğin, Tour du Mont Blanc, Avrupa'daki ikinci en yüksek dağın etrafında, Fransa, İtalya ve İsviçre'yi kapsayan 170 kilometrelik bir trek alanıdır ve tamamlanması genelde 7 ila 10 gün sürer. 2 - 7 gün süren kamplı doğa yürüyüşü faaliyetlerini kapsamaktadır. En az 4 kişi, en fazla 10 kişilik gruplara rehberlik yapılmaktadır. 10 kişiye kadar 1 rehber; 10'ncü kişiden itibaren gruba 2'nci rehber verilmektedir.

2.1 GEREKLİ MALZEMELER

Çok derin açıklama ve detaylara girmeden Trekking sporunda kullanılacak malzemeleri bir tanıyalım. Her faaliyetin, her sporun kendine göre malzemeleri vardır. Bu malzemeleri mevsim ve bölge gözetmeden olmazlar, mevsim ve yere göre de gerekecek malzemeler olarak ayırarak kullanırız. Malzeme seçiminde dikkate alınması gereken en önemli husus; malzemelerin maksada uygunlukları, çok amaçlılıkları, sağlamlıkları ve hafifliklerinin göz önünde bulundurulmasıdır. Malzemelerde doğru olanı kullanmak kadar akılcı olarak da seçim yapmak gerekir. Trekkingde öncelikli malzeme giyimdir. Bunun nedeni yürüyüşte en önemli şeyin vücut sağlığı olduğudur. Vücut sağlığını bozmayacak rahatlıkta ve ferahlıkta giyim malzemeleri gereklidir. Trekking de konaklama, yani kampta yapabileceğimiz için kamp malzemeleri de gerekmektedir.

Açıklamasını yaptığımız tüm kamp malzemeleri kampçılığın temel ABC malzemeleridir. Standart malzemeler olarak ele aldık ancak konfor isteğinize ve şartlarınıza göre çeşitlendirmek sizin elinizde. Kitabın sonunda tam liste verdik faydalı olacaktır. Şimdi önem sırasına göre malzemelerimizi tanıyalım. Standart (Olmazsa Olmaz) **Malzemeler :** * Aşağıda listesi bulunan malzemeler olmadan doğada yürüyüşe çıkmayın ve bu malzemeleri kullanmakta ustalaşın. Yürüyüş için ortopedik, ayağa ve yere iyi tutunan yürüyüş botu (mevsime göre bot seçilmelidir.) Yazlık botun çok iyi havalandırma sağlaması, bileği koruması ama hafif ve yumuşak olması gerekir. Gore-Tex botlar yazın uygun değildir, botun tozdan ve kirden özel membranı zarar görür. Güneşin zararlı ışınları da Gore-Tex astar için zararlıdır. En iyi yazlık trekking botları cordura kumaş ve süet deri olarak üretilenlerdir. Kışın yapılacak yürüyüşlerde kullanılacak botların da suya dayanıklı, tabanları sağlam ve dişli olması tercih edilmelidir. Gore-Tex botlar tercih edilmelidir. Pahalı bulanlar deri botlarını Wax'layarak su geçirmez hale getirebilirler. Su şişesi veya matarası (alüminyum olmalı) Yanınızda taşıdığınız su bitebilir, temiz bir su kaynağı bulduğunuzda sağlam bir su kabına ihtiyacınız olacaktır. Her zaman bir matara sahibi olmak pet şişe ile su götürmekten daha iyidir. Pet şişenin kendini çöp gibi göstermek ve attırmak özelliği bilinen bir gerçektir. Size tavsiyem plâstik veya alüminyum askeri mataraları kullanmayın. Boş halde bile ağır olurlar. En iyi seçim, SIGG marka veya muadili alüminyum su şişeleri ile NALGENE marka koku yapmayan ve extreme ısı farklılıklarına dayanıklı Lexan plâstikten yapılmış geniş ağızlı su mataraları olacaktır.

Düdük: Gruptan kopabilirsiniz, kaybolabilirsiniz, bir yere yuvarlanıp bir yerinizi yaralayabilirsiniz. Ne ile diğer yürüyüşçüleri uyarıp, yerinizi belli edeceksiniz? Düdüğün tiz sesi sizin sesinizden üstündür ve daha uzaklardan duyulabilir. Bulabilirsiniz bir tarafı termometreli bir tarafı

pusulalı modelleri tercih edin ve düdüğünüzü kesinlikle bir iple boynunuza veya gömleğinizin düğmesine asın, asla da kaybetmeyin.

Çakı: Her zaman gerekli olmaktadır. Hayatta kalma durumuna girildiğinde bir çakı ile barınak yapılabilir ve bir geyik bile avlanabilmektedir. Tercihiniz daima av çakısından veya bir doğa sporcusu için daha da iyisi çok maksatlı penselerden yana olsun.

Pusula (büyük veya küçük fark etmez): Basit bir yürüyüşte yürüyüşe hangi istikametten başladığınızı bilmeniz gerekir. Yönünüzü muhafaza etmek için gereklidir. Tam bir pusula almak istiyorsanız, tercihiniz her zaman SILVA tip veya mercekli askeri pusulalar olmalıdır. Pusulasız doğa sporcusu olmaz.

Şapka: Yaz/Kış gereklidir. Bir şapka ile güneşin altında en az iki saat daha fazla kalabilirsiniz. Çok soğuk bir ortamda da ısı kaybınızı asgari düzeyde tutabilirsiniz. Geniş kenarlı şapkalar Yaz/Kış idealdir.

Ateş başlatıcı malzeme (kibrit, çakmak, varsa magnezyum çubuğu v.b.): Yürüyüşte suya düştünüz, hava güneşli ama esinti fazla veya akşam karanlığında kayboldunuz. Ateş en büyük kurtarıcıların başında gelir. Suya dayanıklı veya ıslanmaya karşı önlem alınmış malzemeler kullanın. Normal bir kibriti balmumuyla veya üzerine mum eriterek su geçirmez hale getirebilirsiniz.

Rüzgârlık veya yağmurluk: Molalarda terli halde esintide kalabilirsiniz, böyle bir durumda bir rüzgârlık hayat kurtarıcı olacaktır. Hava bir anda döner ve sağanak verebilir, yanınızda getirdiğiniz yağmurluk hele hele en iyisi bir panço sizi koruyacaktır. Pançolar çadır olarak bile işlem görebilir. Doğada garanti diye bir kelime yoktur. Garantinizi siz sağlamaya çalışın.

Sırt çantası: Yazın daha ufak, kışın biraz daha büyük

çanta kullanılır. Yazın içine koyulacak malzeme miktarı kışa göre biraz daha az olduğu için 35 lt. lik bir çanta yeterlidir. Kışın ise 40 lt. den başlayan çantalar sağlıklıdır. Çantalarınızın yanlarında mutlaka su şişesi veya matara cebi olmalıdır. (Kamp malzemeleri bölümünde biraz daha detaylı açıklanmıştır)

Ek gıda ve İlk yardım kiti: Dönüş yoluna kadar yemeyi en sona bırakacağınız küçük bir konserve yeterlidir. Ufak sıyrıklarda bile doğada enfeksiyon kapmak mümkündür. Mutlaka ufak bir ilk yardım paketi taşıyın. Yara bandı ve sargı bezi dahi kâfi gelmektedir.

Mevsim ve Bölgeye Göre (Gerekecek) Malzemeler: Duruma ve ihtiyaca göre kullanılan malzemelerdir.) Bere, eldiven, balaklava (maske), İç giyim, Orta giyim, Dış giyim, Baton, Tozluk, Mayo, şort, Spor ayakkabısı, sandalet, Dudak kremi, güneş kremi, Güneş gözlüğü, Alın veya el feneri.

Trekking sporu özel yetenek gerektirmese de, yediden yetmişe sağlıklı herkesin yapabildiği bir spor da olsa yine de bilgi edinilmeli, eğitim veya seminer alınmalıdır.

Profesyonel rehberlerin bile bu sporu keşif dışında tek başlarına yaptıkları pek görülmez. En az üç kişi giderler. Grup halinde gidin, düzen içinde hareket edin.

Ekip düzenini asla bozmayın.

“En kestirme yol en iyi bilinen yoldur” gerçeğini rehberler bile unutmamalı ve kestirme diye bilinmeyen yerlerden gidilmemelidir. Grubun geri kalanını tehlikeye sokmak hakkına kimse sahip değildir.

Yürüyüş sırası; “Rehber - en yavaş ve acemi kişi - grubun geri kalanı - en deneyimli veya artçı rehber” sıralaması şeklindedir. Bu sıra bozulmamalıdır. Rehberin hemen ardından en deneyimsiz yürüyüşçüsünün gelmesinden

maksat grubun yürüyüşünü bu kişiye göre ayarlayabilmesi ve doğru hızın, doğru temponun sağlanabilmesidir. Yoksa rehber hariç en deneyimli kişi önden giderse aralarda kopmalar yaşanır. En deneyimli kişi veya artçı rehberin en arkada bulunması da geride kalanların güvenliğini sağlamak ve kopmaları önlemektir.

Yürüyüş rehberini kesinlikle geçmemeye dikkat edin. Bu rehber açısından dikkat dağıtıcı ve sinir bozucu bir durumdur.

Tek sırayı ve tempoyu bozmayın, tempoyu rehber bile bozsa kibarca ve gizlice uyarın.

İlk mola en az bir saat sonra verilmeli ve mola süreleri kısa tutulmalı, vücudun soğumasına izin vermemelidir.

Yemek molasından sonra tempo biraz düşürülmeli ve dik eğim çıkmamalıdır.

Dikkat ve düşünceler yürüyüşe ve bulunulan ortama odaklanmalıdır. Yürüyüşe zaten şehir stresinden uzaklaşmak için gelinmiştir.

Yürüyüş boyunca etrafa dikkat etmeli, doğru rotada ilerlendiğinden emin olunmalı, çeşitli nirengiler alarak yola devam edilmelidir. Bu davranış rotadan sapıldığında sapılan noktaya geri gelinmesine yardımcı olacaktır.

Doğada arkadaşınızla veya gizli rakibinizle yarışmayın. Kazalar meydana gelebilir, kendinizle de yarışmamaya çalışın bir yere kadar ilerleyebilirsiniz. Doğayla ise asla yarışmamak gerekir. Kazanmak doğa izin vermediği sürece imkânsızdır.

Plân yapmadan, hazırlık yapmadan ve etrafa bilgi bırakmadan yürüyüşe çıkmayın.

Yürüyüş veya kamp yapılacak bölgenin jandarma karakoluna ve muhtarlığına mutlaka bilgi bırakılması ve izin

alınması gerekir. Kimseyi sorumluluk altına sokmamalısınız. Onların kaza geçirmez durumda yardım edebilmeleri için yürüyüşçülerden veya kampçılardan haberdar olmaları gerekecektir.

Kampli bir yürüyüş yapılıyorsanız etkinlik formu hazırlayın ve dönüş gününün saatini gecikmeleri hesaba katarak 1-2 saat sonrasını bildirin. Kimseyi gereksiz yere meraklandırmamış olursunuz. Doğada paylaşımcı olmak gerekir.

Gruptan kopup kaybolursanız, kaybolduğunuzu anladığınız noktaya gidin. Aramalara kaybolan kişinin en son görüldüğü noktadan başlanacaktır.

Kamp haricinde, yürüyüşte oluşan çöpleri atmamalı, yakılmayacak olanlar, hatta tümü geri getirilmelidir.

Yürüyüş sırasında yamaç veya uçurumdan aşağı taş atmayın ve yuvarlamayın. Aşağıdan başka bir grup geçiyor olabilir.

Gidiş dönüş saatinin iyi ayarlanması gerekmektedir. Güç ekonomik kullanılmalıdır. Kazaların çoğu dönüşte meydana gelmektedir.

Mümkünse gidilecek bölgenin bir haritasını veya en azından bir krokisini bulun. Hiçbiri yoksa bölge halkından gidilecek yer hakkında bilgi toplamaya çalışın.

Devamlı surette yolun sonunu ve hedefi düşünmeyin. Yürüyüş yapmaya bakın, çünkü önemli olan yürüyüşten ve bölgeden tat almanız. Devamlı olarak yürüyüşün varacağı yeri veya bir an önce varmayı düşünürseniz bu sizin isteksiz olduğunuzu gösterdiği gibi, bunalmanıza da neden olacaktır.

Özenli ve dikkatli adımlar atın. Dengeli, kararlı ve kısa olsun. Vücudunuzu yormamış, yürüyüş sürenizi ve isteğinizi uzatmış olursunuz.

Kar şartlarında yürüyüş yapıyorsanız, kaya yanlarından geçişte dikkatli olun kar yumuşaktır ve ufakta olsa gizli çukurlar olabilir. Sonra ayak bileğiniz zarar görebilir.

Kayalık bölgeden geçerken dikkatli olmalı, bağırmasıdır. Ses çığa etki ettiği gibi, taşlara ve hatta kayalara da etki edebilir.

Vadi tabanı yerine sırtlardan gidin, görüş açınız daha geniş olacaktır. Cangıl macerası yapmak istiyorsanız durum başka tabi.

El ele tutuşarak veya birbirine sarılarak yapılan yürümeler son derece tehlikeli olabilmektedir. Birincisi yürüyüşçüler birbirlerinin dengelerini bozabilmekte, en kötüsü de düşme anında birbirlerini çekebilmektedirler.

3. HİKİNG

Hiking, genellikle vadi, orman, patika, yapay yürüyüş yolu gibi doğal güzellikler içeren, başlangıç-bitiş noktası ve rotası parkurlar şeklinde önceden belirlenmiş ve ortalama yürüyüş süresi belirli olan günübirlik doğa yürüyüşleri olarak ifade edilebilir. Hiking de, yürüyüş yapılacak alanın koşullarına göre, kolaydan orta zorluk derecesine göre değişebilen belirli doğa parkurları üzerinde yürüyüş yapılır. Bu yürüyüşler, süre olarak genellikle yarım gün ve tam gün arasında değişen turlardan oluşur. Hiking arazileri, nispeten düz veya dik olma konusunda çeşitlilik gösterebilir. Hiking, trekking ya da dağcılığa oranla çok daha kolay bir aktivitedir. Fakat yine de kendi içinde zorluk derecesi değişebilir. Hiking yürüyüşleri genellikle 2 ile 8 saat arası süren gidiş-dönüş turları şeklinde gerçekleştirilir. Yani başlangıç ve bitiş noktası genelde aynıdır. Bu döngü, çember şeklinde olabildiği gibi, aynı yolu geri dönmek şeklinde de olabilir. Fakat bazı hiking turlarında başlangıç ve bitiş noktası farklı olabilir, bu yüzden rotayı önceden kontrol etmek her zaman önemlidir. Hiking aktivitesinde, trekking ve dağcılığa oranla çok az ekipmana ihtiyaç vardır. Günübirlik hiking turu için yanınızda bulundurmanız gereken malzemelerin listesini aşağıda görebilirsiniz. Bunlardan en önemlisi ise yanınızda bol miktarda su bulundurmaktır. Hava koşullarına uygun kıyafetler, tercihen su geçirmez yürüyüş ayakkabısı/botu ve ceket, şapka, güneş kremi, bölge haritası, pusula, ilk yardım çantası, su, yiyecek, bazen de yürüyüş batonu.

Hiking İçin:

1. 25 Lt sırt çantası
2. Kafa feneri, düdük ve pusula
3. Matara ve çelik kupa
4. Trekking giyimi
5. Trekking botu
6. Yağmurluk veya panço 7. Sıcak tutacak giyim
8. Çok maksatlı pense veya çak

Sınıf içi eğitimde; Dia, fotoğraf ve video destekli teorik eğitimle temel bilgiler ana hatları ile verilir. Trekking ve kampçılık yaşamının önemi, kamp yapmanın ve doğada yürümenin incelikleri, güvenlik ve konforun sağlanması, doğaya saygı, yapmamız ve yapmamamız gerekenler, malzeme bilgisi ve daha birçok konu anlatılır. Doğaya saygılı Kampçılık ve dikkat edilecekler - Malzemeler - Kamp yeri seçimi - Kamp konforunun sağlanması - Çadır kurma - Navigasyon - Güvenlik - Trekking - Temel hayatta kalma konuları işlenir.

Uygulama kampında; 1 gece, 2 gün boyunca kamp yaşamı ve doğa yürüyüşleri gerçekleştirilir. Toplam 15 km. yol kat edilir.

Yürürken

- Doğadayken toza çamura bulaşmaktan korkmanın ilk gördüğünüz suya yada çamura basın. Burada kentte yapamadıklarınızı yapmaya geldiğinizi unutmayın..?
- Parfüm kullanmayın. Bir çok bölgede doğal yada kovan arıları vardır peşinizden ayrılmayabilirler..?
- Bir çok parkurda içilebilir su vardır ancak çok steril yaşamaya alışık olanlara içmelerini önermiyoruz.
- Patikalardan yürürken tek sıra olamaya özen gösterin.
- Yeşil alanlardan yürürken birbirinizin bastığı yerlere basmamaya özen gösterin
- Ekili dikili yerlerden geçerken özen gösterin, izinsiz hiçbir şey koparmayın.
- Dere geçişlerinde taşlara basarak yürünür. Bastığınız taşı önce hafifçe yoklatarak oynak yada kaygan olup olmadığını kontrol edin.

- Dik bir yerden çıkarken önde gidenlerin hareketlerinde taş yuvarlanırsa taş diye bağırın.
- Sık dalların arasından geçerken önünüzdekenden 1 m kadar geride kalmaya çalışın ki önünüzdeki geçtikten sonra serbest kalan dallar size çarpmasın.
- Doğa yürüyüşü grup olarak yapılır ve grupta amaç ortak hareket etmektir. Rehberiniz bunu sağlamak için özen gösterecektir ancak bunu sağlamak için sizde özen gösterin ama kendi temponuzu esas alın, gereksiz ölçüde asla zorlanmayın. Bedeninizin verdiği sinyalleri dinleyin.
- Rehbere haber vermeden herhangi bir nedenle gruptan ayrılmayın.!!!
- Bir nedenle gruptan geride kalıp kaybolduğunuzu düşünürseniz bulunduğunuz noktadan ayrılmayın. Rota üzerinde beklediğinizde rehberiniz sizi kısa sürede bulacaktır.
- Çevreyi korumaya azami özen gösterin. Çöpünüzü doğada bırakmayın. Meyve atıkları ekmek, yiyecek atıkları gibi organik atıkları orman içine hayvanlara bırakın.
- Veeeeeeee, Yola çıktığınız anda geride kalan her şeyi unutun. Doğanın size sunacağı armağanları ve görsel şöleni hayal etmeye başlayın..?

Yürüyüş sonrası

Şayet zorlu bir parkur yürüdüyseniz dönüşte yatmadan önce Doktorunuza danıştığınız bir kas gevşetici almak sonraki birkaç gün bacaklarınızın tutulmasını önler..

Önemli bir uyarı Ayakkabı..!!

Doğa yürüyüşü için boğazlı bir ayakkabı giymelisiniz. Doğa yürüyüşlerini sıklıkla yapmaya karar vererseniz trekking ayakkabılarından mutlaka satın alın. Ancak yeni alacağınız ayakkabıyı kesinlikle ilk kez etkinlik sırasında kullanmayın. Mutlaka ama mutlaka etkinlik öncesi üç beş kez yeni ayakkabınızı kent yaşamında giyerek ayağınızı ve ayakkabınızı alıştıırın. Doğada zevk veya spor amaçlı yürüyüş yapmak anlamına gelen hiking kavramı, bu üç aktivite arasında en kolay olanıdır.

3.1 Hiking ve Trekking Arasındaki Farklar Karşılaştırma Tablosu

	Hiking	Trekking
Tanım	Yürüyüş parkurları belirlenmiş olan doğal çevrelerde, eğlence veya zevk amaçlı olarak yapılan günlük doğa yürüyüşüdür.	Hiking den daha zor ve yoğun olarak gerçekleştirilen, uzun mesafeleri birkaç gün boyunca yürümeyi gerektiren ve belli parkurlara bağlı olmayan doğa yürüyüşüdür.
Amaç	Normalde eğlence veya zevk için, doğa ile içi içe olmak ve rahatlamak için yapılır. Sağlık amaçlı da yapılır.	Zevk için yapılmasının yanısıra, belli bir hedefe ulaşmak amacı taşır. Doğası gereği hikeinge göre daha ciddi bir spordur.
Yer	Genellikle hiking için oluşturulmuş doğa parkurları ve güzel doğa çevrelerinde yapılır.	Yürümek dışında ulaşım imkânı olmayan kırlar, dağlık alanlar ve müthiş doğal güzellikler barındıran yerlerde yapılır.
Süre	Günübirdir. Gündüz ve gece yürüyüşü seçenekleri vardır.	Uzun bir yolculuk olduğu için günlerce sürer.
Beceri	Yürüyüş dışında herhangi bir fiziksel beceri gerektirmez.	Daha önceden kimsenin yürümemiş olduğu uzun yollardan yürüme ihtimalinden dolayı, her türlü duruma hazırlıklı olmak gerekir. Yüzme ve tırmanış becerisine sahip olmak önemlidir.

Ekipman	Günlük hava durumuna uygun kıyafetler (şapka, güneş kremi, ceket, ayakkabı), bölge haritası, pusula, su, yiyecek ve ilk yardım çantası ve bazen de baton gereklidir. Gece yürüyüşünde ise içinde hayatı idame kiti, yiyecek, su ve ilaç bulunan bir sırt çantası gereklidir.	Kamp ekipmanları, sırt çantası, pusula, hayatı idame kiti, özellikle yüksek irtifada sıcaklık değişikliklerine uygun kıyafetler, bot, yiyecek-içecek vb.
Çevreye Etkisi	Odun toplama, ateş yakma, dışkılama, bakteriye ayrışmayan atıkların doğaya bırakılması gibi sebepler yüzünden doğal çevreler zarar görür.	Hikingden hem süre hem mesafe olarak daha uzun olduğu için doğal çevreye olumsuz etkisi daha fazladır.

4. KAMPÇILIK

Kampçılık, doğa sporlarının ayrılmaz bir parçasıdır. İnsanda heyecan coşku ve bazı anlarda ise bağımlılık yapar. Kampçılıkta en temel unsur doğaya saygıdır. Bir yandan konforunuzu düşünürken diğer yandan da ortamın doğallığına zarar vermemeyi öncelikleriniz arasına alacaksınız. Bu doğa sporlarının ayrılmaz bir parçasıdır. İnsanda heyecan, coşku ve bazı anlarda ise bağımlılık yapar. Vahşi doğanın koynunda yapacağınız bir kamp aktivitesi esnasında öğrenecekleriniz kent yaşamınızı da oldukça kolaylaştıracaktır. Kampta geçirdiğiniz bazen hoş, bazen bunaltıcı anlar esnasında edineceğiniz yeni beceriler ile, hayatınızı renklendirecek ve daha yaşanır hale getireceksiniz. Doğaya giden herkesin kampçılıkla ilgili kendine göre farklı yaklaşımları vardır. Kimi için karavan veya motor-karavanla televizyondan jeneratöre hatta küçük bulaşık makinesine kadar birçok araç-gereci konaklayacağı yere taşıyarak yaptığı etkinliktir. Kimi için ise sırt çantası, mat, çadır v.b ile gerçekleştirilen bir etkinliktir. Genel olarak değerlendirilirse; kampçılık, diğer amaçlara ulaşmada yardımcı temel bir etkinliktir denilebilir. Bu amaçlar doğrultusunda kimileri kamp için önceden belirlenmiş alanları tercih eder, kimi ise doğada el değmemiş yerlerde kamp yapar. “Kampçılık her türlü doğa etkinliğinin temelidir” diyebiliriz. Dağcılık, mağaracılık, su ve akarsu sporları, turistik geziler, yürüyüş, tatil, doğa fotoğrafçılığı, trekking vb. gibi Kampçılığı iyi bilerseniz ve yeterli malzemeye de sahipseniz her yerde konaklayabilirsiniz. Böylece görmek istediğiniz yerleri daha uzun süre görebilir, çeşitli doğa etkinliklerini daha uzun süre yapabilirsiniz. Üstelik tüm bu avantajlarının yanı sıra maddi olarak ta oldukça tasarruf sağlarsınız.

“Hiçbir konaklama tesisinin yıldızları kampınızınki kadar çok olamaz.”

Başarılı Bir Kamp ...

Aç kalmadan, donmadan, sıırıslıkılam ısılanmadan, vahşı hayvanlara yem olmadan, birbirimizi öldürmeden iyi duygularla ve anılarla geriye döndüğümüz etkinliktir. Ancak doğaya sık giden biriyseniz aç kaldığınız zamanlarda, sıırıslıkılam ısılandığınız anılarınız mutlaka olacaktır. **Kampçılık Eğitimi Gerekli midir ?**

Kampçılık aslında bir usta-çırak işidir. Doğru insanlarla sık olarak yapacağınız kamplar size inanılmaz deneyim kazandırır. Ancak bu çok uzun zaman alabilir. Birçok şeyi başınıza geldiğinde öğrenirsiniz. Bu nedenle doğada konaklama ile ilgili bazı temel bilgileri teorik olarak bilmemizin faydası yadsınamaz.

Kampçılığın İlkeleri:

1. Tüm canlılara saygılı ol.
2. Çantandan çıkarttığın her şeyi tekrar çantana koy.
3. Kamp alanını bulduğundan daha temiz bırak.
4. Kampın kurallarına tamamen uy.
5. Kuru olmayan hiçbir bitkiyi kesme, yakma.
6. Su kaynaklarını kirletme İyi bir kampçı olmak için .
7. Kamplarda hem sonsuz özgürlük, hem de sonsuz sorumluluk vardır.
8. Kamplarda egolarınızı yok etmelisiniz.
9. Yardımlaşın, paylaşın, saygılı olun. Bencil olmayın.
10. Doğa bir savaş alanı değildir.
11. Yasalara ve kurallara uyun, gerekli izinleri alın. Gerktiğinde özel arazilerde mal sahibinden izin alın

12. Temel kampçılık eğitimi ve doğada yaşam terbiyesi almamış kişilerle kamp yapmayın

13. İster tek başınıza olun ister grup halinde kamp yapın çevrenizdeki doğa ile uyum sağlamalısınız.

14. Kendinizden önce diğerlerini düşünün, o zaman zaten her şey olabileceği kadar iyi gidecektir.

15. Kamplarda hava şartlarının değişimi genelde moraleri bozar. Deneyimli kamçılar hava koşullarının değişimini evlerindeymiş gibi karşılarlar. Onlar için bu çok doğal bir olaydır.

16. Doğaya ve çevresine zarar verenleri sonunda bir şey olmayacağını bilseniz bile şikayet edin.

17. İyi bir kampçı her şartta hayatını idame ettirebilen - ilkyardımcı temel becerilerini kazanmış - egolarını baskılamış - sakin - morali yüksek - tutarlı - paylaşımcı - doğaya ve canlılara saygılı olmalıdır.

Kamp Yönetimi:

1. Her kampta en az iki tane deneyimli-eğitilmiş liderin olması gerekir.

2. Her birey yapmayı düşündüğü etkinliği bu liderlere haber vermelidir.

3. Lideri uyarın ama saygılı olun. Herkes hata yapabilir, ancak eğer deneyimli kişilerle doğaya gitmişseniz, bu kişiler önerileri de değerlendirerek herkes için en doğru kararı verirler. 4. Belli bir amaca yönelik etkinliklerde önceden iş bölümü yapılması ve planlanması kampın sorunsuz geçmesi için gereklidir.

5. Çadır kuracağınız yerin belirlenmesi, ateş yakma, tuvalet gereksinimine kadar her konuda liderlerinize danışın.

6. Kampın genel işlerinin yapılması için yardım talebinde bulunun. Liderin grubu yönlendirmesine yardımcı olun.

7. Öteki yol ne kadar kısa ve güzel olursa olsun, liderin yolundan ayrılmayın.

8. Atasözü, Seneca Kabilesi 9. doğada konaklama 10. çadır – biwak – açıkta - doğal barınaklarda - insan yapımı barınaklarda – doğal malzeme ile yapılmış barınaklarda – ulaşım araçlarında olabilir.

Kamp yerinin seçiminde dikkat edilmesi gerekenler:

1. Kaya-taş heyelanına veya çığa maruz kalacak yerlere, dik yamaçların dibine/üstüne kamp kurmayın.

2. Kurumuş ölü ağaçların altına kamp kurmayın rüzgar ve fırtınadan korunaklı yer seçin, ormanlık alanlarda ağaçlık alanın içindeki küçük bir meydana kamp kurulabilir, böylece rahat ateş yakılabilir.

3. Su kaynağına uzaklık önemlidir. Ancak kuru bir dere veya nehir yatağına kamp kurmayın bazen gelen sel 3-4 metre yükselebilir.

4. Hava durumu hakkında bilgi edinin ve tedbirlerinizi ona göre alın. Hafif eğimli ve suyun birikmeyeceği bir alan seçmek önemlidir. Yağmur olasılığı varsa çadır etrafına oluk açmanız gerekebilir. Yağmurda çadırınızın ipleri gevşer, bu ipleri gerip daha sonra güneş açtığında gevşetmezseniz çadırınız yırtılabilir.

5. Tuvalet gereksinimi için uygun yerlerin olup olmadığını araştırın.

6. Acil durumlar için kamp yerinin terk edilmesi gerektiğinde mutlaka önceden belirlenmiş bir planınız olmalıdır.

7. Çadırınızı kurmadan önce aşağıya bakın... Bir çukurda olmayasınız, eğer yağmur yağarsa suyun hepsi size doğru gelebilir. Yukarıya bakın... bir ağacın çürük dalları altında olmamak için. Çevrenize bakın... Sürüklenmiş dallar, yapraklar veya çalılar varsa sel alanındaasınız demektir.

8. 2 tane 2'şer kişilik çadır kuracak yer bulmak her zaman bir tane 4 kişilik çadır kuracak yer bulmaktan kolaydır.

Kamp Alanının Organizasyonu ve Kampın Kurulması:

Kamp alanına gidildiğinde yapılması gereken ilk şey kampı kurmaktır. Çadırların kurulacağı alanın, kamp ateşi ve mutfak yerinin belirlenmesi yapılacak ilk iştir. Gruplara ayrılarak iş bölümü yapılabilir. Önce çadırlar kurulur. Böylece barınak sorunu halledilir. Herkesin çadır kurmayı bilmesi ve kendi çadırını kamp düzenine uygun olarak kurması en uygun yöntemdir. Çadırların kurulması matların, uyku tulumlarının ve kişisel eşyaların içine konulmasıyla tamamlanır. Hava kararmadan gece gerekecek malzemenin (el feneri, kazak vb.) hazırlanması unutulmamalıdır. Su kaynağının yeri ve tuvalet gereksinimlerinin nerede karşılanacağı konusunda herkes bilgilendirilmelidir. Bir grup yemek ve kamp ateşinin yerini düzenlerken diğer grupta o geceki ve ertesi sabahki gereksinimleri karşılayacak kadar odun toplar. Su taşınması, çöp torbalarının hazırlanması, v.b işlerin de tamamlanmasıyla kampımız eksiksiz kurulmuş olur.

Vahşi tabiatın ortasında güven içinde kalabileceğiniz, geçici bir yuvayı, kısa süreliğine de olsa yaşanır hale getirme gayretleriniz size o ana kadar hiç tanımadığınız tatları keşfetme fırsatı da verecektir. Kendi ellerinizle pişirdiğiniz yemekler, sıcak bir uyku tulumu, sessiz bir gece, yıldızlar ve siz... Kampçılıkta en temel unsur doğaya saygıdır. Bir yandan konforunuzu düşünürken diğer yandan da orta-

mın doğallığına zarar vermemeyi öncelikleriniz arasına alacaksınız. Bizlere böylesine mutluluk veren doğal güzelliklere saygı göstermek, birinci görevimiz olmalıdır. Bu da ancak eğitimle pekişmiş, bilinçli yapılan bir kampçılıkla mümkün olabilir. Bu sayfamız içinde sizlere aktaracağımız notlarda nelere dikkat edilmesi gerektiği, kamp yeri seçimi ve kampta yaşam gibi kısa pratik bilgilere ulaşacaksınız.

4.1 MALZEME VE GİYSİ SEÇİMİ

Doğa sporları; giysi ve malzemeleri, özellikleri ve seçenekleri oldukça fazla olan bir çeşitliliğe sahiptir. Önemli olan, bu seçenek zenginliği içinde aradığınızı bulmak değil, sizi kuru, konforlu ve güvende olmanızı sağlayacak malzemeleri seçmenizdir. Her faaliyete giderken, eksiklerinizi hemen gidermek yerine belli bir deneyim kazanmayı bekleyin. Deneyimleriniz geliştikçe tercihleriniz de şekillenecektir. Yılda bir kez veya bir daha hiç kullanmayacağınız bir malzemeyi satın almak, ekonomik sıkıntılar yaratmakla beraber evinizde kullanılmayan malzeme kalabalıklığı da yaratacaktır. İlk faaliyetlerinizde malzemelerinizi ödünç alın, kirala-
yın veya kendiniz uydurun. Sizden daha tecrübeli arkadaş-
larınızın tavsiyelerini dinleyin ve onlardan yardım isteyin. Her faaliyete giderken neler götürdüğünüzü kaydedin. Faa-
liyet sonrasında ise, neleri kullandığınızı ve güvenlik amaçlı olarak nelerin mutlaka bulunması gerektiğini, hangi malze-
melerin de hiç kullanılmadığını belirleyin. Böylece gereksiz ağırlıkları günlerce taşımaktan kurtulmuş olursunuz.

Eğer birden fazla gün için doğada kalmaya karar ver-
diyseniz, ana kamp malzemeleri, sırt çantası, çadır, uyku
tulumu, mat, ayakkabı ve giysiler size mutlaka gerekli olan
temel ihtiyaçlarınızdır. Dağlarda karşılaştığınız kötü ko-
şullardan hızlı bir şekilde kaçıp kurtulma imkanınız olma-
yabilir. Ne kadar istesiniz de uzun süreler bu zorluklarla
mücadele etmeniz ve direnmeniz gerekebilir. Böyle anlar-
da sizi hayata bağlayan, direnme, mücadele etme ve daha

uzun süre yaşama imkanı verecek olan tek şey, o anda sahip olduğunuz ve yanınızda bulundurduğunuz malzemelerinizdir. Malzemelerinizi seçerken fiyat etiketlerini değil de, gerekli olan özelliklere sahip olup olmadıklarını dikkate alın. Vahşi doğa koşulları ve dağlardaki sürekli değişken zor hava şartları, konfor anlayışınızı alt limitlere kadar zorlamanızı gerektirecektir. Bunu unutmayın...

4.2 DOĞRU SEKİLDE ÇADIR KURMA

Çadırda Konaklamakla İlgili İçin İpuçları:

1. Çadır içinde sigara içmeyin-içirtmeyin.
2. Tüp gaz ile çalışan aydınlatma ve ısıtma araçlarını kullanmayın ve içerde tutmayın.
3. Fermuarı kapalı tutun. Her seferinde fermuarları aramamak için fermuarların bırakılma konumunu belirleyin.
4. Hava şartları uygunsa yatmadan önce çadırınızı havalandırın.
5. Ayakkabılarınızı dışarıda çıkardıktan sonra ters olarak çadırın altına doğru sokabilirsiniz. Sabah giymeden önce silkeleyin.
6. Soğuk havalarda çadırı ısıtmak için mum yakabilirsiniz, çadırı yakmadan tabii ki.
7. Islanan malzemelerinizi ayakkabı ve çoraplarınızı ateşte kurutmaya çalışmayın genelde yanarlar.
8. Yatmadan önce tuvalet ihtiyacınızı giderin.
9. Çadırınızın altına (dışarıya taşmayacak şekilde) serilecek bir örtü tabanın ömrünü uzatır. 10. Yanınızda bulunduracağınız bir acil durum battaniyesi veya örtüsünü, matınız ile çadırınız arasına sermeniz nemli ortamlarda daha rahat etmenizi sağlar.

11. Siz uyurken ısının sıfırın altına inme riski varsa şişeleri ters çevirin. Su yukardan aşağıya doğru donar. Böylece sabah şişelerin ağzındaki kısmı donmadan bulma şansınızı arttırırsınız. 12. Ağacın altında uyumak sizi nemden, hafif yağın yağmurdan ve soğuk hava akımından koruyan bir şemsiyenin altında olmak demektir. Ağacın altındaki ısı açık havadaki ısıdan 10 derece daha yüksektir.

13. Çadırda yemek yapmak: Bunu hiç yapmasanız daha iyi. En iyisi çadırların antrelerinde pişirmektir ancak ocağınızı ilk yakma işini mutlaka çadırın dışında yapın ki çadırınızı yakabilecek gazın ilk yanmasındaki alevlerden koruyun. Eğer yağıyorsa siz çadırınızda otururken ocağınızla dışarıda yemek pişirebilirsiniz. Olağandışı koşullar ve gereklilik dışında kesinlikle çadırda yemek yapmayın.

14. Hava ne kadar soğuk olursa olsun ya da yağmurlu olursa olsun çadırınızın havalandırma deliklerini kesinlikle kapatmayın. Soluduğunuzda oluşan nemin dışarı çıkışı için bir yol olmalı yoksa çadırınızda sırlıklam olursunuz.

15. Hava kararmadan çadırınızın içini hazırlayın. Matları serin, uyku tulumlarını açın, serin havada gerekebilecek kazak-mont vb. malzemeyi rahat ulaşabileceğiniz bir yere koyun. El fenerleri ve alın lambalarınızı pillerini kontrol ettikten sonra kapiya yakın koyun.

16. Çadırın içinde sürekli kalan küçük bir fener bulundurun bunu tavana asabilirsiniz ve çadır toplandığında da içinde kalabilir. Böylece her çadır kurduğunuzda fener aramazsınız. Eğer çadırınızı ilk defa kullanacaksanız kullanma talimatını iyice okuyunuz ve çadırı doğaya gitmeden önce mutlaka evde ya da bahçenizde kurunuz.

Çift katlı çadırlar iki ayrı gruba ayrılabilirler:

Önce iç tentenin kurulduğu çadırlar ve önce dış tentenin kurulduğu çadırlar. Önce iç tentenin kurulduğu çadırlar daha hızlı kurulabilirler. Ayrıca pollerle desteklenmiş iç

tentenin üzerine gergi ipleriyle sabitleştirilmiş bir dış tentenin olması çadırı daha stabil hale getirir. Bu tip çadırların dezavantajı yağışlı havalarda çadırı kurarken ve sökerken iç tentenin ıslanabilmesidir. Kamp yerinizi seçtikten sonra rüzgarın hangi yönden estiğini kontrol edin ve çadırınızı buna göre yerleştirin. Rüzgârlı ve yağışlı havalarda çadırınızı mümkün olduğunca kısa sürede kurmalısınız. Genelde kendi kendine ayakta durabilen dome çadırlarda çadır kurulduktan sonra en uygun yere yerleştirilir.



Kurduğunuz çadırınızın sabitlemediğiniz zaman rüzgarda rahatça uçabileceğini unutmayın; hemen en az 4-6 noktasından zarar görmeyeceği ve uçup gitmeyeceği şekilde sabitleyin. Dış tentenin iyi bir şekilde gerilmesi de rüzgarda sallanmasını ve hatta yırtılmasını engelleyecektir. Eğer hava kötüyse ya da kötüleşme şansı varsa çadırınızı mümkün olan her yerinden kazıklarla sabitleyin ve gergi iplerinin hepsini kullanın. Kazıkların hepsinin sağlam bir şekilde yere girdiklerinden emin olun ve eğer çıkabilecek olanlar varsa bunları taşlarla sabitleyin. Kar veya buz üzerinde çadır kurmanız gerektiğinde ise durum farklılaşacak-

tır. Normalde kullanılan kazıklar bu zeminde işe yaramazlar. Yumuşak karda ufak alüminyum plakalar kara gömülerek ve kazma veya batonlar kullanılarak çadır sabitlenebilir. Sert kar ve buzda ise kazmalar ve bu iş için üretilmiş buz kazıkları kullanılmalıdır. Çadırı toplarken de kurma işleminin tam tersini yapmalısınız. Eğer dış tente ıslaksa iç tenteden farklı bir yere konulmalıdır. Rüzgarlı havalarda genelde çadırı toplamak için fazla zaman olmayacaktır. Bu durumlarda çadırın uçmaması için özel bir dikkat gerekir.



4.3 UYKU TULUMUNUN BAKIMI

Kullanılmadığı zamanlarda tulumunuzu bol ve hava geçirgen bir torbada saklamalı ya da dolabınıza dikine asmalısınız. Tulum asla sıkıştırılmış bir vaziyette ya da nemli olarak saklanmamalıdır. Faaliyet esnasında tulum kendi torbasında saklanmalı ve eğer ıslanma ihtimali varsa ayrıca su geçirmez bir torbaya konulmalıdır. Yatmadan önce tulum serilmeli ve iyice kabarana kadar silkelenmelidir. Tulum kullanıldıktan sonra nemlenmiş olabileceğinden havalandırılmalı, mümkünse açılıp çadırın üstüne seril-

melidir. Tulum torbasına basılırken ise katlayarak sokmak yerine düzensiz bir şekilde sıkıştırılmalıdır. Böylece tulum hep aynı yerlerden katlanmayacağı için dolgu malzemesi de tulumun içinde daha eşit yayılabilecektir.

Tulumunuzun kabarma yeteneğini kaybetmesi genelde pislenmenin bir sonucu olduğundan böyle bir durumda tulumunuzu yıkamanız gerekecektir. Çoğu uyku tulumu çamaşır makinasında yıkanabiliyor olsa da yıkama işlemi ile ilgili üreticinin tavsiyelerini uygulamak en sağlıklı olanıdır. Doğal dolgu malzemesi kullanılmış uyku tulumlarını yıkarken daha özenli olmanız malzemenizin hayatını daha uzatacaktır.



4.4 UYKU TULUMUNDA SICAK KALMANIN KOŞULLARI

Tuluma girmeden önce tulumunuzu silkeleyerek iyice kabarmasını sağlayın. Bildiğiniz gibi ısı yalıtımını sağlayan şey durağan havadır ve tulumunuzun içindeki yalıtım malzemesi ne kadar iyi kabarırsa o kadar iyi yalıtım sağlar. Mutlaka iyi bir mat kullanın. Matınız yetersiz ise o zaman yedek giysi ya da çantanızla matınızın altına takviye yapın. Soğuk bir zemine temas ederek ısı kaybediyorsanız tulumunuzun iyi olması bir şey ifade etmeyecektir. Tuluma girmeden önce kuru giysiler giyin. Yürüyüş sırasında giydiğiniz hafif nemlenmiş giysi ya da çoraplarla uyumak ısı kaybınızı büyük ölçüde arttıracaktır. Uyku tulumunuzu

kuru tutun. Faaliyet sırasında fırsatınız oldukça tulumunuzu havalandırarak kurumasını sağlayın. Çanta içinde tulumunuzu mutlaka su geçirmez bir torba içinde saklayın Tulumu girerken mutlaka bir bere ya da daha iyisi balaklava giyin. Isı kaybının büyük kısmının baş ve boyun bölgesinden gerçekleştiğini unutmayın. İyi bir akşam yemeği vücudunuzun gece boyunca enerji seviyesini koruyabilmesi için çok önemlidir. Sıvı alın. Su olmadan vücudunuz yediğiniz şeyleri kullanılabılır enerjiye çeviremez. Üstelik dehidre bir vücutta kanın akışkanlığı azaldığı için kan dolaşımınız da yavaşlayacaktır. Tulumun boyutunun size uyduğundan emin olun. Gereğinden büyük bir tulum içerisinde ısıtmanız gereken durağan hava daha fazla olacaktır.

Tuvalete gitmeniz gerektiğinde gidin. Vücudunuzdaki atık sıvıları da ısıtmak zorunda olduğunuzu unutmayın. Tulumun kendi dolgu malzemesinin kabarmasını engelleyecek kadar çok giysi ile tulumu girmeyin Su geçirmez / nefes alabilir bir yağmurluğunuz var ise bunu tulumunuzun ayak kısmına geçirebilirsiniz. (Yalıtım malzemesini sıkıştırmıyor olduğu sürece). Bu sayede tulumun ayak bölgesindeki gereksiz durağan hava azalır, konvektif ısı kaybı azalır ve tulumun çadırda oluşabilecek nemden etkilenebilir önlenir. Tulumu girmeden önce yapacağınız hafif bir yürüyüş tulumu girdiğinizde sıcak olmanızı sağlar. Bu sırada terlememeye özen göstermelisiniz. Aşırı soğuk koşullarda tulumun içine ilk girdiğinizde ısınabilmek için su geçirmez bir kap içerisine sıcak su koyarak tulumun içine alabilirsiniz. Su kabınızın sızdırmaz olduğundan emin olmanız ve su kabına temas ederek yanmamaya özen göstermelisiniz. Vücudunuz ısındıktan sonra su kabını tulumun dışına çıkarmayı unutmayın. Tulumun içinde fazla boşluk varsa giymediğiniz polar vb. giysilerinizi tulumun içine alıp boş alanları doldurabilirsiniz. Tulumun içerisine kıyafetlerinizle girdiyseniz ön fermuarlarınızı açıp vücut ısınızın tulumun içindeki havayı ısıtmasını sağlayınız. Çadırın içerisinde, uyku tulumunuzun çadırın tentesine baskı

yapmamasına dikkat etmelisiniz. Aksi halde tenteden nem kapalı tulumunuz ısı kaybetmenize sebep olur. Çadır içerisinde tek kalınması çadırın iç ısını düşürecektir. Çok soğuk durumlarda ısı ile ısı kaybını ortadan kaldırmak için alu battaniyeye sarınmalı veya alu mat kullanılmalıdır. Tulumun fermuarının, boyun ve baş b zg s n n tam olarak kapandığından emin olun. Tulum içinde fazla hareket etmeden uyumaya çalışın. Her hareket ettiğinizde içeride ısınmı  olan sıcak hava dışarıdaki soğuk hava ile yer de i tirecektir.

4.5 AYAKKABI BAKIMI

 yi ve düzenli bir bakımla kaliteli bir dağ botunu senelerce kullanabilirsiniz. Faaliyet sonrası dağ ayakkabılarınızı su ile iyice temizleyin ve normal oda sıcaklığında kurumaya bırakın. Kurumayı hızlandırmak için botların içine gazete kağıdı gibi emici malzemeler doldurabilirsiniz. Deri ayakkabılar asla aşırı sıcak bir yerde (ateş yanında, kalorifer üstünde) kurutulmamalıdır. Deri ayakkabılar temizlenip kuruduktan sonra da bir bakım yapmak gerekir. Bu bakımı üreticinin tavsiyeleri doğrultusunda yapmanız en iyi sonucu verecektir. Genelde deri ayakkabılara su geçirmezliği sağlamak ve derinin kurummasını önlemek için wax sürülür. Cordura ve süet ayakkabılarda ise su geçirmezliği sağlayan sprey ve sıvılar kullanılabilir. S et ayakkabılarda süet yapısını kaybetmemek için ekstra dikkat etmeniz gerekebilir. Bunun için bu tür ayakkabılara uygun özel spreylere kullanmanız daha iyi sonuç verir. Kullanmadığınız zamanlarda dağ ayakkabılarınızı kuru, serin ve iyi havalandırılan bir yerde saklayınız. Çok uzun bir süre kullanmadığınız ayakkabılarınızı faaliyet öncesinde gözden geçirip havalandırmanız ve su geçirmezlik için wax sürmeniz de ayakkabılarınızdan faaliyetlerinizde daha iyi verim almanızı sağlayacaktır.

Kampinglerde Dikkat Edilecekler:

1. Kampingin konaklama fiyatlarını mutlaka önceden sorunuz.
2. Yüksek sesle konuşmayın, gürültü yapmayın.
3. Aracınızla kamp alanında çevreyi toza bulamayın.
4. Gece aracınızın farlarını kamp alanına girince söndürün.
5. Fenerlerinizi diğer çadırlara tutmayın.
6. Koşuşmayın, yürürken diğer çadırlara takılmayın.
7. Ateş yakma yeri yoksa ateş yakmayın veya kamping idaresine danışarak ateş yakın.
8. Çocuklarınız varsa onların da bu şekilde davranmasını sağlayın

Bırakın şehir sizi özlesin...

4.6 TEMEL KAMP MALZEMELERİ, KULLANIMLARI, BAKIMLARI ÇADIR

Çadır Seçimi: Çadır seçiminde iki nokta önemlidir. Birincisi; bizleri yağmur, rüzgar ve kardan koruması. İkinci; çeşitli ısı derecelerinde konfor sağlaması. Hatalı seçilen bir çadır doğadaki yaşamınızı çekilmez duruma getirebilir. Özellikle dağda bu hata yaşamınıza mal olabilir. Çadırımızı seçerken dayanıklılığına, ölçülerine ve dizaynına dikkat etmeliyiz. Örneğin klasik üçgen çadırlar kuvvetli rüzgarda esnek olmadıkları ve aerodinamik yapıda olmadıkları için dayanıksızdırlar. Kubbe (dome) çadırlar esnek bir yapıda oldukları için ve dizayn olarak üçgen çadırlar gibi köşeli ve düz bir yapı sergilemediklerinden rüzgara direnç göstermezler ve kuvvetli rüzgarlara dayanırlar.

4.6.1 Çadır Boyutu: Çok çeşitli boylarda üretilmektedirler. Yapılan etkinliklere ve kaç kişi ile bu etkinlikleri

yaptığımızı göz önüne aldığımızda orta boy (2 veya 3 kişilik) çadırlar uygundur. Yeterince hafif olup seyahatlerde diğer üyeler ile paylaşmaya uygun hacim sağlarlar.

4.6.2 Hava Şartlarından Koruması Ve Havalandırması. Ilık havalarda kullanılmak için yapılan çadırlar hafiftirler, havalandırma için bir çok panel ihtiva ederler. Çok fazla hava koruması olmadığı için yağmur, rüzgar ve kar şansının az olduğu ortamlar için elverişlidirler. Genelde sırtta taşınan çadırlar iyi havalandırılmalı ve kar dışındaki hava şartlarına karşı koyabilecek yapıdadırlar (Bazı çadırlar ekstrem olmayan kış şartlarına göre dizayn edildikleri için dört mevsim kullanılabilirler). Yumuşak iklim çadırlarına göre daha ağırdırlar. Dağcı çadırları ise; soğuk rüzgarlara ve kış şartlarına göre dizayn edilmişlerdir. Hava şartlarından korunmalı, güçlü direk yapılı ve güçlü rüzgarlar için düşük profillidirler. Genel çadırlara göre daha düşük nefes almalı olmalarına karşın daha iyi su ve hava korunmalıdırlar. Tamamen özel şartlara göre üretilmişlerdir.

4.6.3 Doğru Dizaynın Seçimi: Çok çeşitleri vardır. Aşağıda bahsedilen noktaları göz önüne alarak doğru seçimi yapmaya çalışalım. **Kullanım Alanı:** Mümkün olduğu kadar elverişli boşluğu olmalıdır. Çadır duvarının açısı ve yatacağımız zeminin şekli, kullanım alanını arttıran yan antreler (bagaj), çadır seçiminde çok önemlidir. Bu altı kaplamasız alan (antre veya bagaj), iç mekana konulması gereksiz malzemeyi koymamızı sağlar. Dondurucu ısılar dışında çamurlu ayakkabıları dışarıda ama muhafaza altında tutmamıza olanak sağladığı gibi, rüzgârdan ve yağmurdan korunmalı alan sağlayarak mutfak olarak kullanmamıza imkan verirler. Konforumuza imkân veren bu alanlar çok gerekli ve çok kullanışlıdır.

Profil: Yüksek profilli çadırlar yüksek bir tavan ve içerde rahat bir manevra sahası sunarlar. Fakat bu yapı sert ve hızlı rüzgarlarda dezavantajlıdır. Alçak profilliler sıkıştıktır ama sert havalarda avantajlı olurlar.

4.6.4 Çadır Yapısının Destekleri: Direkler çadırı ayakta tutarlar, bir nevi iskelet görevi görürler ve daha etkili bir yaşam alanı sağlarlar. Fakat fazla direk çadırın montaj süresini uzatır ve ağırlığını artırır. Buna karşın dağcı çadırlarının sağlam olması en önemli etken olduğundan çok direkli çadırlar bu amaç için tercih edilmelidir. Direkler genellikle alüminyumdan, bazen fiberglasdan yapılırlar. Borular birbirine tam oturmalı ve montaj kolaylığı sağlamak için birbirlerine esnek bağlarla bağlı olmalıdırlar.

Çadırın Gergisi: Sağlam bağlanmış ve gerilmiş bir çadır rüzgara dirençlidir. Sessizdir, rüzgar da ses yapmaz.

Çadırın Girişleri: Çadırın kapıları kolay açılıp, kapanabilmeli; giriş ve çıkış kolay olmalıdır. Çoklu kapı, giriş çıkış kolaylığı ve iyi havalandırma imkanı verir. Yukarıdan aşağıya doğru açılan, çift plastik fermuarlı kapılar yukarıdan gerektiği kadar açılarak giriş çıkışlarda yağmur ve karın içeri girmesine engel olurlar. Ayrıca birçok modelde kapılarda ayrıca çift fermuarlı tül bulunur. Uygun hava şartlarında kapılar tamamen açılıp bağlandıklarında bu tül kapılar sivrisinek ve böceklerden arınmış, mükemmel havalandırma olanağı sağlarlar.

Amaç-Fiyat İlişkisi: Hangi amaç için çadır aldığımız önemlidir. Eğer deniz kıyısında yaz tatilimizi geçirmek için bir çadır arıyorsak, zor hava koşulları için dizayn edilmiş bir çadır almamız gereksiz ve amaç dışıdır. Pahalı çadır iyidir düşüncesi çadır seçimi için doğru bir yaklaşım değildir.

Diğer Özellikler: Ağırlığı, kolay kurulması, ekstra antresi (bagaı), duvar cepleri, iyi havalandırması eğer çadır çift katlı dağcı çadırı ise iç katının nefes alabilir özellikte olması, fermuarlarının kalitesi, zeminin eksiz olması (su almaya karşı), çadırın rengi, dikiş yerlerinin izolasyonu çadır seçiminde önemli özelliklerdir.

4.7 ÇADIR TİPLERİ

4.7.1 Üçgen Çadırlar: Klasik üçgen çadırlar, direklerini takar takmaz gerdirmeden ayağa kalkamaması, şeklinden ötürü rüzgara direncinin az olması ve mevcut hacminin verimli kullanılamaması nedeniyle modern kubbe çadırlar karşısında avantajlarını yitirmişlerdir. Geçmiş dönemlerde popüler olmalarına karşın bugün kullanımları azalmıştır.

4.7.2 Dome (Kubbe) Çadırlar: Üçgen çadırların yerlerini almışlardır. Kurulmaları çok kolaydır. Görünümleri yarım küre şeklindedir. Görece hafiftirler. Rüzgara dayanıklıdır. Kar biriktirmezler. Kurar kurmaz gerdirmeden ayakta durabilirler. İpleri azdır, bu nedenle etraflarında takılmadan gezinebilirsiniz. Yattığınız eğimi beğenmezseniz hemen başka bir yere alabilirsiniz.

4.7.3 Tünel Çadırlar: Genellikle üç çember iskeleti oluşturur ve tünelin bir ucu giriş yeridir. Dizaynından ötürü rüzgar yönü çadır kurulmadan önce hesaplanmalıdır. Hemen ayakta duramazlar fakat sağlam çadırlardır. Tek kişilik modelleri ideal doğa gezgini çadırıdır.

4.7.4 Geodesic Kubbe Çadırlar: Güçlü çadırlardır. Kurulmaları ve indirilmeleri kolaydır. İlave çapraz kilit direkleri bu çadırları basit kubbe çadırlara nazaran daha güçlü ve emniyetli yapar. Ayrıca bu ilave direkler tente kumaşını gergin tutar. Kar ve rüzgara çok dayanıklıdır.

Çadırların Kurulması:

1. Çadırı kurmadan önce düz bir alan seçin ve tabandaki batıcı malzemeleri temizleyin. Tabanın rutubetsiz olması önemlidir. Düz yer bulamıyorsanız başınızı yukarıya gelecek şekilde çadırınızı kurun.

2. Çadırınızı (rüzgarın estiği yönü dikkate alarak) kamp ateşinden uygun uzaklığa kurun.

3. Rüzgarlı bir alandaysanız çadırın kapısını rüzgarın estiği yönün tersine gelecek şekilde kurun.

4. Özellikle sikkeleri çakarken ve ipleri gererken çadırınızın fermuarlarını kapatın.

5. Uygun olmayan zeminde ve kötü hava koşullarında sikkeleri sağlamlaştırın.

Çadır toplanması - çadır bakımı:

1. Çadırınızı nasıl toplayacağınızı ve katlayarak torbasının içine koyacağınızı kampa gitmeden önce deneyin. Genelde bu tür malzemeler çıktıkları (doğru toplanmazsa) torbalara girmemekte direnirler.

2. Sikkelerin sayısını bilin, çadır direklerinizin sayısını bilin, başka ek malzemeler varsa bunların sayısını bilin.

3. Çadır içine giren ot, kum vb. boşaltın. Toplamadan önce fermuarları kapatın

4. Çadırınızı torbasına koymadan önce mutlaka kurutun. Genellikle çadırların altı nemli ıslak olur.

5. Eğer hava şartları uygun değilse çadırınızı kurutamazsınız ve ıslak toplamak zorunda kalırsınız. En kısa sürede uygun koşullar oluştuğunda çadırınızı açarak kurutun. Yoksa çadırınızın çürümesini hızlandırırsınız.

4.8 UYKU TULUMU

Uyku Tulumu Seçimi:

İyi bir tulum...

1. Hafif olmalıdır.

2. Katladığımızda az yer işgal etmelidir. Açtığımızda da eski hacmine kavuşmalıdır.

3. İçteki ısıyı kaybettirmemelidir.

Kullanım Alanına Göre: Genelde üretici firmanın uyku tulumu için verdiği derece değerlerini kabul etmek durumundayız. Çünkü uyku tulumlarının hangi hava sıcaklıklarında dayanıklı olduğunu ölçebileceğimiz standart bir yöntem yok. Kaliteli uyku tulumlarında mutlaka o uyku tulumunun hangi hava sıcaklıklarında kullanılacağı belirtilir. Her birimizin farklı metabolizmaları vardır. Soğuğa toleransımız her birimizin değişiklik gösterir. Uyurken giyilen giysilerin kalınlığı, matınızın izolasyon kapasitesi, çadırınızın kalitesi ve havalanma özelliği, beslenme durumunuz, gündüz yaptığınız işlerin çeşidi, rüzgar ve havanın nemi vb. sizin uygun ısıda uyumanızı etkiler. Bu nedenle uyku tulumu seçerken üretici firma tarafından verilen değerleri doğru kabul ederek aşağıdaki sınıflamaya göre tercih yapabilirsiniz.

1. Yaz mevsimi 10 C

2. İlkbahar sonu, Yaz, Sonbahar başlangıcı 0 C

3. İlkbahar, Yaz, Sonbahar -5 C

4. İlkbahar, Yaz, Sonbahar, Kış -15 C

5. Expedition (Özel Amaç) -15 C ve altı Uyku tulumu seçiminde faydası olabilecek bir diğer sınıflama }

Yaz kampları için: 4'ten 10 dereceye kadar }

Sonbahar kampları için: -4'ten 2 dereceye kadar }

Kış kampları için: -23'ten -7 dereceye kadar } Dağ kampları için: -35'ten -23 dereceye kadar.

4.8.1 Uyku Tulumunun Şekli:

Mummies: Hafiftir, daha sıcak tutar, hafiftir, ancak dardır.

Dikdörtgen: Rahattır, evinizde ve birçok yerde kullanabilirsiniz. Fazla yer kaplar, daha ağırdır. Yaz kampları için daha uygundur.

Yarı Dikdörtgen: İlk ikisinin arası özelliklere sahiptir.

Uyku tulumunun maddesi:

Kuştüyü-Kaztüyü: Kaz veya ördeğin üst tüylerinin altında olan ince yumuşak tüylerden elde edilir. Bu malzemenin avantajı büyük oranda sıkışabilmesi, hafifliği, az miktar ile iyi ısı izolasyonu sağlamasıdır. En büyük dezavantajı; su emmesi ve tamamen kuruyana kadar da izolasyonunu kaybetmesidir. Tulum da kullanılan tüyün kalitesi önemlidir. İyi tulumlar 600 - 750+ numaralı değerlere sahip olmalıdırlar. Bu değer 1cubic inches te 1 ounce tüyün(1 inche=2.53 cm ve 1 ounce=28.32 gram)doldurulmuş olmasını gerektirmektedir. Kaz tüyü dolgu malzemesi en az % 70 tüy salkımı, % 10 lif ve % 20 tüy-lif kalıntı ihtiva etmektedir. Dünyada iki ana, kaz tüyü kaynağı vardır. Çin ve Avrupa. Çin kazlarında 7 haftalık kazlardan ürün alınır. Bunların tüy salkımları ufaktır. Avrupa kazlarından ise 20 haftalık ve daha yaşlı kazlardan ürün alındığından bunların tüy salkımları büyüktür. 600 ve 650 numaralı dolgu malzemeleri Çin ve Avrupa kaz tüyü karışımı iken 775 numaralı ürünlerin dolgu malzemesi tamamı Avrupa kaz tüyüdür. Bu nedenle bir 775 kodlu ürün 600 dolgulu bir ürüne göre hem daha iyi ısıtır hem daha hafiftir. Aşağıda, bu özellikleri belirtilen 750+kaz tüyü ile doldurulmuş ve dış kaplaması Gore Dryloft olan bir uyku tulumu örneği yer almaktadır.

Sentetik Dolgulu Uyku Tulumları: Polarguard, Polarguard HV, Polarguard 3D, Hollofil II, MicroLoft,LiteLoft ve Primaloft bunlar sentetik dolgu malzemesi markalarıdır. Sentetik dolgu malzemeli tulumlar kaz tüyüne göre daha ağır ve hacimli olmalarına rağmen oldukça ucuzdurlar. En önemlisi sıırsıklam olduklarında dahi izolasyon özelliğini önemli oranda kaybetmezler ve hızla kururlar. Pek çok kişi için pratik çözümdürler. Özellikle yeni microfiber dolgular (Polarguard 3D, MicroLoft,LiteLoft, Primaloft) kaz tüyünün ağırlık, eski hacmine dönme ve izolasyon gibi

özelliklerine diğer avantajlarını da kaybetmeden yaklaşabilmektedirler.

4.8.2 Uyku tulumunun boyutları:

Uzunluk: Boyunuzu omzunuza kadar ölçün ve 3-4 cm daha ekleyin (eğer ayağınız uyku tulumunun tabanına tamamen değiyorsa onları ısıtmanız zor olacaktır.) Uyku tulumunuzun içine giysilerinizi, fotoğraf makinenizi, mataranızı koymayı düşünüyorsanız bir kaç cm daha ekleyebilirsiniz. Uyku tulumunuzun boyunun sizin boyunuzdan ne kadar uzun olması konusunda bir şart yoktur. Her cm'lik fazla uzunluk daha zor ısınmayı, daha fazla para ödemeyi, daha fazla ağırlığı getirir.

Genişlik: Dar alanda yatabiliyorsanız dar bir uyku tulumu seçebilirsiniz.

Uyku Tulumlarının Ekstra Özellikleri:

Başlık: Isı kaybını % 25'ine yakını baş kısmından olur. Bu nedenle yazlık uyku tulumları dışındaki her tulum başlıklıdır.

Yakalık: Boyun kısmında bir iple büzülebilen bölüm.

Fermuar İzolasyonu: Fermuar boyunca uzanır, fermuardan ısı kaybını önler.

Uyku Tulumunun Bakımı: Uyku tulumunuzu kullanmadığınız zamanlarda torbasının içinde saklamayın. Şişme özelliğini ve izolasyon kapasitesini azaltırsınız. Geniş bir torbada veya açıkta saklamak en iyisidir. Yeriniz varsa en iyi çözüm, tulumu tavandan aşağıya doğru asılı bırakmaktır. Tulumunuz ıslak olduğunda ağırlaşır taşırken dikiş yerlerinden yırtmadan kaldırmaya özen gösterin. Aşırı sıcaktan koruyarak yavaş kurumasını sağlayın. Tulumunuzu üretici firmanın önerisine göre temizleyin.

Sıcak uyumak için bazı metotlar:

1. Terli iseniz yatmadan önce mutlaka kurulanın.
2. Uyku tulumunun içine solumayın.
3. Mat kullanın.
4. Çıplak yatmayın.
5. Şapka kullanın (izolasyonu güçlendirir).
6. Beslenmenize dikkat edin. Gerekli sıvı alımını unutmayın.
7. Yatmadan en az bir saat önce uyku tulumunuzu torbasından çıkarın. İzolasyon kapasitesi artar.

4.9 SIRT ÇANTASI

Sırt çantaları genel olarak destek ve taşıyıcı iskeleti, çantanın dışında ve içinde olmak üzere iki tipte imal edilirler. İskeleti dışarıda olan çantalar, yükün ağırlığını omuz ve kalçalara insanı yormaksızın dağıtırlar. Bu çantalar ile ağır yükleri arazide taşımamız mümkündür. Bu çantalar eşyalarımızı rahatça organize edebileceğimiz dış ilave bölmelere sahiptirler. İskeleti içte olan çantalara nazaran, çanta ve sırt arasında havalandırma sağlayan boşluğa sahiptirler. Sırt ile çanta arasındaki bu boşluk rahatlık sağlar ve terlememizi önler. Bu olumlu yanlarına karşı, daha pahalıdırlar ve çantanın gövdeden göreceli uzak durması zor tırmanışlarda kişinin dengesini yitmesine neden olur. İskeleti içte olan çantalarda desteği, çantanın sırtımıza gelen kısmında çanta kumaşının içine konmuş alüminyum veya grafitten yapılmış yassı çubuklar sağlar. Bu çantaların vücudumuza yapışık olması, çoğunlukla dış ceplerinin olmaması çantanın dengeli ve kolay manevra yapabilmesini sağlar. Bu çantalar özellikle dağ aktivitelerine daha uygundur.

Sırt Çantası Seçimi:

1-Hacmine karar verin. Çantaların hacimleri litre veya cubic inches(cu.in.) ile ölçülür. Örneğin küçük bir yürüyüşte 15 lt bir çanta uygun iken, uzun süreli bir seyahat için 80+ lt bir çanta gerekebilir. Pek çok doğa gezgini 50-80 lt çantalarla seyahatlerini yaparlar. Burada dikkat edilecek nokta şudur; orta boy bir çanta ile yapılabilecek bir aktivite için büyük bir çanta götürmek yanlışır. Her şeyden önce çantanın kendi ağırlığı artmaktadır. Çanta büyük olunca gereksiz birçok malzeme çantaya doldurulmaktadır. Sonuçta bu çantayı saatler boyu biz taşıyacağımız için, aşırı ağırlık çabuk yorulmamıza sebep olacaktır.

2-Dizaynına dikkat edin. İyi bir çanta kolay organize edilebilir olmalıdır. Çabuk doldurulmalı ve boşaltılabilir. Elinizi çantaya attığınız da aradığınızı çabucak ve diğer malzemeleri karıştırmadan bulabilmelisiniz. Örneğin uyku tulumunuzu çantanın altında ayrı fermuarlı bir bölümde muhafaza ederken, molalarda giyeceğiniz montunuza en üstte ayrı bir bölümde ve hızla ulaşabilmelisiniz. Çantanızın üzerinde birçok malzemeyi bağlayacağınız bantları olmalıdır. Bir çantayı uzun yıllar kullanacağınıza göre, dayanıklı malzemeden yapılmış omuz kayışları ve bel kayışı çantaya sağlam ve dayanıklı monte edilmiş olmalıdır.(Uygun olmayan arazi koşullarında çantanızın kayışının kopması veya kumaşının yırtılması en son isteyeceğiniz şey olacaktır.)

3-Çantanın size uygun olduğundan emin olun. Çantanın vücudunuza uygun olması en önemli noktadır. Çantanızı daima içine ağırlık koyarak deneyin.10-15 kg bir ağırlıkla omuz kayışlarını ve bel bağlantısını kontrol edin. Almadan önce birçok çantayı test edin. Çantanın vücudunuzun şekline ve gövde boyunuza uyduğundan emin olun. Kalça kayışı (kemer) çantanın en önemli kısmıdır. Bu bel kayışı çantanın ağırlığının büyük kısmını vücuda dağıtır. Aslında bir çanta omuzlar ile değil kalça üstünde taşınır.

Bu kısım rahat ve uyumuş olmalıdır. Omuz kayışları rahat ve kolay ayarlanabilir olmalıdır. Gövde boyu, omuzlar ile kalça kemiği arasındaki mesafedir.(Boyundaki 7.omur ile kalça kemiğine en yakın 17.omur arasındaki mesafe) Çanta bu mesafeye iyi oturmalıdır. Pek çok üretici bu mesafeyi şöyle sınıflamıştır.38 cm Small size.38-43 cm Medium size.43 cm ve üzeri Large size dır. Piyasada yerli ve yabancı marka olarak birçok çanta vardır. Bugün yabancı marka kalitesinde yerli çantalar üretilmektedir ve fiyatları daha uygundur. Kararınızı mutlaka pahalı bir çanta için vermeden önce seçenekleri iyi incelemek gereklidir.

Sırt Çantasının Yerleştirilmesi: Sırt çantanızı hiçbir zaman düzensiz doldurmayınız. Aynı amaç için kullanılacak malzemeleri küçük torbalara koyduğunuz taktirde çantanız düzenli olacaktır. 1. Çantanızı yüklerken ağırlık merkezinin sırtınıza yakın olasını sağlayın. Yüksek ve enli bir sırt çantası kalın bir çantadan daha iyidir. 2. Çantanıza dışardan bazı malzemelerinizi (matara, tripod, ayakkabı vb.) bağladıysanız bunları sabitleyin. Yürürken hem sinirinizi, hem de dengenizi bozar.

Sırt Çantası Bakımı: Çantanızı gezi dönüşünde daima temiz ve kuru bırakın. Çanta nemli kaldığı taktirde lekeler oluşabilecek, hatta çürüyebilecektir.

Mat: 1. Matlarınızı hafif bir torba içinde taşıyın. (mümkünse su geçirmez bir torbanın) 2. Matınızı dışarıda kullanmayın, kullandırtmayın. Kılıflı olarak taşıyın. Saklarken gevşek bırakın. 3. Matınız yoksa onun yerine geçebilecek bir malzeme bulun ve mutlaka çadırın tabanı ile uyku tulumunuzun arasına serin.

Kamp Ocağı:

1. Kamp ocağınızı yeni aldıysanız ilk denemeyi doğaya gitmeden yapın. 2. Kamp dönüşü ocağınızın bakımını yapın. 3. Kamp ocağınızın yedek yakıtını uygun koşullarda saklayın-taşıyın.

Ocak Çeşitleri: Esbit: Küçük katı alkol tabletleri yakan bu ocak rahatlıkla çayımızı yapmamıza yetecektir. Cebe sığacak kadar küçüktür. **İspirto Ocakları:** Çok basit bir ocaktır. İspirtoyu yakacak bir fitili vardır. Isısı kuvvetlidir. Her şartta yanabilir. Tüm doğa malzemeleri satıcılarında bulmak mümkündür. **Benzin Ocakları:** En verimli ocaklardır. Çok güçlüdürler. Ama her zaman bir sorun çıkarırlar. Kullanımları güçtür. Pahalıdırlar. Doğru kullanır ve iyi bakım yaparsanız her koşul için en iyi ocak türüdür. **Bütangaz Ocakları:** Çok pratik bir ocaktır. Kuytu bir köşede her yemeği pişirirsiniz. Yakıtını bulmak çok kolaydır. Ayrıca çok ucuzdurlar. Soğuk hava şartlarında işe yaramaz

Fener: 1. Kamplara giderken mümkünse “alın feneri” edinin. Böylece her iki elinizi kullanma olanağı bulacak ve kafanızı nereye çevirerseniz baktığınız bölge aydınlanacaktır. 2. Yanınıza en az bir takım yedek pil almayı unutmayın. 3. Tüple veya gazyağı ile kullanılan aydınlatma araçlarını çadırın dışında kullanın ve hiçbir zaman çadırın içine koymayın. 4. Her zaman ikinci bir yedek feneriniz bulunsun. (kalem fener gibi küçük bir fener olabilir)

Doğada Nasıl Giyinmeliyiz?

Doğada giyim konusunda temel prensip, içe giyilecek kıyafetlerin bir kaç adet kalın giysi yerine birçok kattan oluşmuş ince giysilerden oluşmasıdır. Bu ince giysi katmanları arasında kalan hava vücudumuzu dışarıdaki soğuk havadan izole edecektir. Bu tarzda giyindiğimizde, ortamdaki ısının durumuna göre ve bizim harcadığımız efor ile vücudumuzda oluşan ek ısının ayarlanması daha kolay olacaktır. Isındığımızda bu ince katmanlarda birini çıkarmamız veya tersi durumlarda giymemiz ısı ayarlamamızı kolaylaştıracaktır. Önemli nokta giydiğimiz her kat giysinin vücudumuzda oluşan ter buharını tutmadan bir sonraki kata aktarmasıdır. Aksi durumda oluşan iç ıslaklık nedeniyle soğukla mücadelemiz olanaksız hale gelecektir. En üste giydiğimiz giysinin rüzgarı ve soğuğu içeri

geçirmediği gibi nemi dışarı atmalıdır. En üstte giydiğimiz giysinin seçiminde önünün ve koltuk altlarının fermuarla ile açılıp kapananı tercih ettiğimizde ısı kontrolünü yapmamız kolaylaşacaktır. Molalarda ve uzun süreli bekleme-lerde yürüme ile oluşan ek ısı azalacağından giysilerimiz bizi soğuktan koruyamayacaktır. Böyle durumlar için yanımızdaki çantanın en kolay ulaşılabilecek yerine konan kalın bir onarak giymemiz gerekir. Bu şekilde vücudumuz üşüme nedeniyle enerji kaybetmesinin önüne geçilmiş olur. Çok gerekli olan enerji korunması da sağlanmış olacaktır. Tekrar yürüyüşe geçildiğinde bu anorak çıkarılmalıdır. Kısa bir süre üşüme hissedilse bile eforun verdiği ısı ile kısa zamanda üşüme atlatılacaktır.

Birinci Kat Giysi: Vücudumuzu ikinci bir deri gibi sarmalı ve teri dışarı verebilen sentetik-yün karışımı bir giysi veya polypropilen bir giysi tercih edilmelidir.

İkinci Kat Giysi: Daha bolca olmalı buna karşın boyun ve bilekler korumalı olmalı ısı kaybını önlemelidir. Sıcak havada bu giysi çıkarılmalıdır.

Üçüncü Kat Giysi: Bu kat yün bir kazak veya polar bir ceket olmalıdır. Hava ılık ise son kat olarak giyilebilir.

Son Kat Giysi: Bu giysi rüzgâr ve suya dirençli olmalı, nefes alan kumaştan imal edilmiş olmalıdır. Önünün tamamen açılabilir olması gereklidir.

Pantolon Altı Giysi: Bu giysi soğuk iklimlerde tercih edilmelidir. Sentetik yün karışımı uzun donlar kullanım için uygundur.

Pantolon: İyi havalarda kalın bir keten pantolon işimizi görür iken, yağmur ve karda su geçirmeyen nefes alabilen bir pantolon gereklidir. Baş ve boyun bölgemiz kan damarlarının en yoğun olduğu bölgedir. Bu kısımlarda büyük ısı kaybı olabilir. Bu nedenle baş ve boyun bölgesi soğuk havalarda iyi korunmalıdır. Polar başlık pratik bir çözümdür.

Sıcak havalarda ise geniş kenarlı ve havalandırmalı bir şapka baş ve boyun bölgesini güneşten koruyabilir. **Çoraplar:** Sentetik yün karışımı ve doğa sporları için üretilen nem tutmayan çoraplar tercih edilmelidir. En az iki çift çorap doğa gezilerinde çantamızda yer almalıdır.

Eldiven: Özellikle soğuk hava koşullarında eldiven de bere kadar gereklidir. Su geçirmez ve nefes alabilir türden olanları tercih etmeliyiz.

Tozluk: Hava koşulları ve etkinlik türüne göre tozluk gerekebilir. Ayakkabı içine su, çamur, kar girmesine engel olur.

4.10 GİYSİLERDE HANGİ TÜR KUMAŞI TERCİH ETMELİYİZ?

YÜN: (+) Yün doğal bir elyaf olup iyice ıslanana kadar sıcak tutmaya devam eder. Tenimize temas eden yüzeyden kurumaya başladığından kendimizi kuru hissetmemizi sağlar. Uzun kollu ve paçalı yün iç çamaşırları her yerde bulunabilir. Soğuk ile mücadelemizde bize çok faydalı olmaktadır. (-)Yün nemi çektikçe ağırlaşır. Kuruması zaman alır ve vücudumuza temas eden ter nedeniyle alerji yapabilir. Dikkatli yıkanmadığında çekme yapar.

PAMUK: (+)Vücuda iyi oturur. Ucuzdur ve her yerde bulunabilir. (-)Islanınca ağırlaşır. Islandıkça ısı kaybını artırır. Pamuk dokuma rüzgarı ve ıslığı geçirir. Doğada kullanmaya uygun değildir.

KAZ TÜYÜ-TİFTİK: (+)Son kat giysilerin dolgu malzemesi olarak kullanılır. Hafiftir ve insan ısını iyi muhafaza eder. Hareketsiz ortamlarda kullanışlıdır. (-)Kaba bir malzemedir. Islandığında ısı izolasyonunu kaybeder. Rüzgâr ve nemi geçirdiğinden genellikle üzeri su geçirmez bir tabaka ile kaplı olarak kullanılmak zorundadır. Yürüyüş ve tırmanışlara uygun değildir.

FLEECE-POLAR-POLARTEC: %100 Polyester sentetik bir kumaştır. Makinede yıkanabilir. Hafif ve sıcak tutan bir malzemedir. Dayanıklı ve çok yumuşaktır. Su tutmazdır ve çok çabuk kurur. Nefes alabilir. Rüzgarın içeri girmesine müsaade etmez. Buna karşın nem buharını dışarı bırakır.

GORETEX®: (+)Genellikle dış ve iç kat arasına yapıştırılan özel bir film tabakasından meydana gelen bir kumaştır. Cm2 milyonlarca gözenekten oluşmuş bir yapıdadır. Gözeneklerin boyutu yağmur damlasındaki su molekülünü içeri almayacak kadar küçük, içerde oluşan nem buharındaki su moleküllerini geçirecek kadar büyüktür. Yağışı ve rüzgarı içeri geçirmediği gibi, buharlaşma nedeniyle oluşan nemi dışarı çıkarmaktadır. (-)Pahalıdır ve her yerde bulmak zordur.

Ayakkabı: 1. Yeni aldığınız veya daha önce hiç kullanmadığınız ayakkabılarla doğaya çıkmayın. 2. Ayaklarınızdaki malzemenin ağırlığına dikkat edin. Ayağınızdaki 1 gr sırtınızdaki 5 gr demektir. 3. Ayağınız üşürse başınızı örtün” Ne yapıyorsanız fark etmez; ister yürüyün, ister oturun, ister uyuyun sıcak tutan bir başlık el ve ayaklarınızın üşümemesini sağlar. Bir boyunluk ta kullanmakta fayda vardır. İnsanlar baş ve boyunlarından çok fazla ısı kaybederler.

4.11 KAMPTA BESLENME

1. Yangın çıkartma tehlikesine karşı tedbirli olun

2. Yiyecek malzemelerinizi uygun yerlerde saklayın

3. Kendinizi ve bulaşıkları su kaynaklarından/kamp alanlarından 50 metre uzaklıkta yıkayın. 4. Yemek artıkları sinekleri çeker. Bulaşık suyunuzu süzün ve yemek artıklarını diğer çöplerinizle birlikte götürün

5. Sabun ve şampuan kullanmayın. Kimyasal madde içeren ürünleri doğadan uzak tutun. Bulaşığınızı fosfor

içermeyen biodegradable sabunlarla yıkayın. Biodegradable (çevreye zarar vermeden çözünebilen) olduğu söylenen sabunların da çevreye olumsuz etkisi vardır.

6. Doğada beslenmede temel ilke “MAKSİMUM BESİN DEĞERİ, MİNİMUM AĞIRLIK!” Kaç Kaloriye İhtiyacım Var? Eğer taşıdığınız ağırlık, vücut ağırlığınızın % 15’inden daha azsa normal olarak almanız gereken kalorigen daha fazlasına ihtiyacınız yoktur. Bu da bayanlar için 2500-3000, erkekler için 3000-4000 kalorigen. Ancak taşıdığınız ağırlık vücut ağırlığınızın % 25-30’u kadarsa, ekstra kaloriye ihtiyacınız var demektir. Bu durumda 500-1000 kalori fazladan harcayacağınız için aynı miktarda fazla kalori almanız gerekecektir. **Diyetim Nasıl Olmalıdır?** Diyetinizin % 30-40’ı yağlardan olmalıdır. Çünkü yağ, protein ve karbonhidratın verdiği enerjinin iki katından fazlasını verir. Fazla yağ sağlığını açısından zararlı değil midir? Hayır, çünkü aktivite sırasında aldığınız kaloriye hızlı bir biçimde harcayacaksınız, yani alınan kalori hızlı bir biçimde yakılacağından bir problem olmayacaktır. **Karbonhidrat yüklemesi yapabilir miyim?** Bazı sporcular aktiviteden önce diyetlerinde karbonhidrata hiç yer vermeyerek, vücudun karbonhidrat depolama kapasitesini arttırmış oluyorlar ve aktivite anında daha çok karbonhidrat, daha çok enerji sağlar, ancak bu önerilen bir yöntem değildir. Yılda 1 kereden fazla yapılması sağlık açısından zararlıdır.

Mükemmel yemek nedir? Mükemmel yemek, besin değeri en fazla ağırlığı en az olan yemektir. Yiyeceğinizi sırtınızda taşıyacağınızı düşünürsek, buzdolabınızla yürüyerek aktiviteyi işkence haline getirmek istemezsiniz herhalde.

Aklınızda Bulunması Gerekenler:

Hafif, besin değeri yüksek, çabuk pişebilen, bozulmayan, besin maddelerini yanınıza almanız gerektiğidir. Yiyeceğiniz, kaybettiğiniz enerjiyi, mineralleri ve vitaminleri

size geri verirken, hazırlanma aşamasında da zamanınızı sizden almamalıdır.

Yanıma almam gereken yiyecek maddeleri nelerdir?

Yanınıza almayı asla unutmayacağınız iki şey, tuz ve şekerdir. Hazır çorba, makarna, bulgur, et suyu tableti, katı yağ, sarımsak, soğan, baharat; kahvaltılık olarak, zeytin, bal, fıstık ya da fındık ezmesi, üçgen peynir; tatlı olarak da süt tozu ve puding almalısınız. Yemek hazırlayamayacağınız hava şartları ile karşılaşmanıza karşı bir önlem olarak da yanınıza konserve almayı da unutmayın. Ton balığı konserve fosfor bakımından zengin olduğundan iyi bir seçim olabilir. Konserve alırken, üretim ve son kullanma tarihine, kabında bombe, çizik, çatlak olup olmadığına kötü sürprizlerle karşılaşmamak için dikkat edin. Ve böyle ürünleri satın almayın. Konserve de bombe olması, clostridium botulinum bakterisinin varlığına işarettir. Ve o konserveyi yemeniz bir daha asla kampa gidemeyeceğiniz anlamına gelir. Bulgur, protein bakımından kara mercimek kadar zengindir ve çabuk pişer. Böylelikle aynı miktardaki proteini daha kısa zamanda alırsınız ve size gezecek daha çok zaman kalır. Sizin için gerekli tüm besin öğelerini yukarıda sayılan yiyeceklerden alabilirsiniz. Özellikle ağır bir etkinlik yapacaksanız, süt tozu ve puding almayı asla unutmayacaksınız, tatlı size çok gerekli olacak. Baharatları yiyeceğinize çeşni katması için yanınızda taşımalkesiniz. Tuz ise elektrolit dengenizi sağlamak açısından önemlidir.

İçecek olarak yanıma ne almalıyım? İçecek olarak, poşet çay ve toz içeceklerden almalısınız. (toz isostar, tang) Özellikle toz içecekleri almayı unutmayın çünkü yürürken kaybettiğiniz elektrotları size geri verecek olan bu toz içeceklerdir. Oldukça hafif ve hazırlanması kolaydır.

Ekstrem durumlarda beslenme nasıl olmalıdır? Aşırı soğuk, Aşırı sıcak , Aşırı yağmurlu. Çok yüksek. Bu durumlar beslenmemizi de etkileyecektir. Bu durumlarda

beslenme tablomuz şöyle olmalıdır. **Aşırı Soğuk:** (yaklaşık -12 0C) } Diyetinizde protein oranı yüksek olmalı, ana yemekler protein bakımından zengin olmalı } Günde almanız gerekenden 250-500 kadar daha fazla kalori alın. } Beslenme programınıza 4-8 tane kadar ara öğün ekleyin. Bu ara öğünlerde karbonhidrat ve yağın oranının yüksek olmasına dikkat edin } Ara öğünlerin protein ağırlıklı olması su ihtiyacınızı artırır ve soğuğa karşı olan direncinizi azaltır. Uyumadan az önce yiyeceğiniz 500-1200 kalorilik bir ara öğün sizin daha rahat ve sıcak uyumanızı sağlar.

Aşırı Sıcak: (yaklaşık 37 0C) } Normalde aldığınızdan iki kat daha fazla su alın. } Ara öğünlerinizin tuzlu olmasından kaçının. } Kahve, şeker oranı yüksek içeceklerden sakının } Her nefes alışınızda su kaybedersiniz ve sıcakta bu su kaybınız daha fazla olur. İdrar renginize dikkat edin, eğer rengi koyu ise gerekli suyu almamışsınızdır demektir. Susadığınızda başka içecekler yerine su içmeye özen gösterin. **Aşırı Yağmurda:** (en az 4 gün devam eden yağmurda) } Sıcak ve baharatlı yiyecekler yemeye özen gösterin. **Çok Yüksek:** } Diyetinizin % 55 'i karbonhidratlardan, % 15'i proteinden oluşmalıdır. } Su kaybını önlemek için sık sık su için. } E vitamini alın. E vitaminin yüksek olduğu besin maddeleri fındık, ceviz ve kuru baklagillerdir. Yanınızda fındık, ceviz bulundurmanız en iyisidir.

Yanıma ne kadar yiyecek alacağım? Aktivitenizin ağırlığına ve süresine göre alacağınız miktar değişir. Bunun için plan çıkarabilirsiniz.

Yeme Planı: 1. Sabah kahvaltısı, öğle yemeği, akşam yemeği ve ara öğünlerden oluşan bir beslenme düzeniniz olacaktır. Götüreceğiniz besin maddelerini yukarıda belirtmiştik. 2. Gün sayısına göre miktarı belirleyin. 3. Her öğün için götüreceğinizi ayrı ayrı poşetleyin. Kahvaltılıklar bir poşete, akşam yemeği için olanlar bir poşete... şeklinde. 4. Yanınıza alacağınız yağları, sıcakta eriyip dökülmemesi

için ayrıca bir poşetin içine koyduktan sonra diğer poşete koyun. 5. Naylon poşet yerine kağıt poşette kullanabilirsiniz, böylelikle kamp yerinde onları yakabilir ve taşıyacağınız çöp ağırlığını da azaltmış olursunuz. 6. Daha öncede söylediğimiz gibi kötü hava şartlarında aç kalmamak için konserve almayı da unutmayın. 7. beslenme konusunda diğer bir önemli nokta “su” dur. 8. Eğer idrarınızın rengi koyu ise, yeterli su almamışsınız demektir. 9. Suyu sırtınızda değil, karnınızda taşıyın. 10. Yürüyüş esnasında yanınızda matara, şişe içinde su bulundurun. 11. Su takviyesi yapacağınız yerleri belirleyin.

Ne zaman sonra tekrar su içeceksiniz?

Yanınızda toz içecek bulundurun. Yürüyüş esnasında kaybettiğiniz elektrotları geri alabilmek için suyla toz içeceği karıştırın ve için. 2. Susadığınız zaman su için!

Günde ne kadar su içmeliyim? İçmeniz gereken su miktarı havanın sıcaklığına ve yaptığınız aktiviteye göre değişir bu yüzden net bir miktar söylemek zordur. Ancak eğer günde 3 kere tualete gidiyorsanız ve idrarınız berrak ve açık sarı rengindeyse yeterli su almışınızdır demektir.

Sırt çantası ile yapılan etkinliklerde bir günlük beslenme (örnek liste)

SABAH: 2 adet üçgen eritme (karper) peynir | 10 adet zeytin | 20gr.lık bal veya fıstık ezmesi veya reçel | ½ ekmek | poşet çay veya kahve

ÖĞLE: 1 adet 200gr.lık konserve veya 4 adet üçgen eritme (karper) peynir | ½ ekmek | 1 adet bar çikolata | isostar (toz)

AKŞAM: 1/4 paket makarna veya bulgur | 1 adet Et suyu tableti | 1 adet elma/portakal | ½ ekmek | ayrıca tuz, şeker, (tercihe bağlı olarak baharat, sarımsak vb) her zaman yedek olarak çantamızda bulunduracağımız 1 öğün-

lük yiyecek (örnek liste) 1 adet ton konserve } 1 adet bar
çikolata } isostar (toz) } ½ ekmek

4.12 KAMPÇILIKLA İLGİLİ BAZI İPUÇLARI

1. Yağmur yağmasından önce karıncalar yuvalarının giriş ağzına ince kanallar veya tümsekler yaparlar. Fırının başlangıcından bir saat önce yapım işini bitirirler. 2. Berberlerin sakal traşında kesilen yerlerdeki kanı durdurmak için kullandıkları madde (kan taşı-şap) ile sinek ısırıklarının verdiği rahatsızlıktan kurtulabilirsiniz. Bu stiptik kaleme bir az su damlatın ve ısırılan yere sürün. 3. Günde 200 mg. B1 vitamini hapı almanız, terinizin sivrisinekleri uzak tutucu özellikte olmasını sağlar. 4. Sık sık banyo yapın temiz bir vücut kokan ve terli bir vücuda göre daha az sinek çekicidir. 5. Saç spreyleri, deodorantlar, parfümler, koku saçan güneş kremleri kullanmayın. Hem sinekleri hem de ayıları çekerler. 6. Açık renkli giysiler giyinin. Sivrisinekler koyu renkli giysileri severler. Bir de keneleri açık renkli giysilerde çabuk fark edersiniz. Üzerinizde bol dökümlü giysiler giyin. Bol giysilerin üzerinden sivrisineklerin sokması zordur. Tüm giysilerinizin uç kısımlarını tam kapatın pantolonunuzu çorabınızın içine sokun. 7. Çadırınızı kuracağınız alanı inceleyin karınca yuvası, hayvan giriş delikleri, yoğun çalılık , ağaç parçaları, durgun su birikintileri vb. Bu ortamlarda kamp kurmayın. 8. Zararsız olduğundan emin olmadığınız şeyleri kesinlikle yemeyin. 9. Yıldırıma karşı önlem... Yüksek kayalar ve ağaçlardan uzak durun. Metal malzemeleri üzerinizden çıkarın uzağa koyun (fotoğraf makinesi, metal matara vb.) yere çömelin. Bekleyin. 10. Haberleşme işlevi görenler (cep telefonu, telsiz vb.) dışındaki tüm elektronik eşyalarınızı evde bırakın. Amacınız kafanızı dinlemekse teknolojiyi yanınızda götürmenin anlamı yoktur. (Walkman, radyo, oyunlar vb.) 11. Yılan gördüğünüzde ya da bir hayvanla aniden karşılaştığınızda kesinlikle kaçmayın koşmayın. 12. Gittiğiniz yeri ve

programınızı başkalarına mutlaka bildirin. 13. Doğadaki en tehdit edici tehlike yine insanlardır, hayvanlar değil. Karşılaştığınız insanları aklınızı ve içgüdülerinizi kullanarak değerlendirin. Paranoyak olmayın ama çok umursamaz da olmayın. 14. Yemekleri doğru planlayın. Fazla yiyecek taşımayın, az gelmemesine de dikkat edin. 15. Ateşli silahları evde bırakın. 16. Kendinizi en yavaş tempoya göre ayarlayınız. Bu yarış değildir. Çocuklarınıza çevreyi araştırma, oynama ve size saçma gelen şeyler yapma özgürlüğünü verin. 17. Yürürken şarkı söyleyin. Eğlenin, ayılar veya aslanlar sizi duysunlar, geldiğinizi anlasınlar. Üzerinize garip bakışlar çekmeden (banyonuz dışında) başka nerede yüksek sesle şarkı söyleyebilirsiniz ki. 18. 300 metre yükseklik farkı hava ısısının 3 derece düşmesine ve güneş ışınlarındaki UV'nin % 4 artmasına neden olur. 19. Doğada mümkünse Lithium AA (kalem) pilleri kullanın, bunların raf ömrü 10 yıldır. Sürekli kullanımda karbon veya alkali pillere göre 1/3 daha az enerji verirler ve böylece 3 kat daha fazla süre kullanmanızı olanaklı kılarlar. Alkali pillere göre Lithium piller neredeyse 3 kat pahalı olmalarına karşın kullanım süresine göre hesaplandığında fiyatları eşittir. 20. Yükseklerde karların erimesi öğlenleri hızlanır, akıntılı yerleri öğleden önce geçmeye çalışın. 21. Yürüyüş sırasında sürekli mola vererek yola devam etmek ağır ağır sürekli yürümekten daha fazla enerji harcar. 22. Akşamları oluşan kızılık kampçı için iyi, sabahları oluşan kızılık ise dikkat demektir. 23. Hiçbir expedisyonu yanınıza en az 15-20 m. uzunluğunda 7-8 mm'lik bir ip almadan gitmeyiniz. İhtiyacınız olmadan o ipin değerini anlamazsınız. 24. Yanınızda götüreceğiniz yiyeceklerin bayat/bozuk olmamasına dikkat edin. Son kullanma tarihlerini kontrol edin.

Rüzgarın hızını tahmin etmek için bazı ipuçları: 1.

1.5km/s: Duman doğrudan yukarıya doğru yükselir. 2. 3km/s: hafif ve serin bir esinti, duman bir yöne sürüklen-

nir. 3. 8 km/s: belirgin esinti, yaprakları hışırdatır. 4. 16 km/s: belirgin rüzgar, küçük bayrakları dalgalandırır, çadır kurmayı zorlaştırır. 5. 32 km/s: güçlü rüzgar. Küçük ağaçları sallar. Çadır kurmak oldukça zahmetlidir. Çadır sürekli sallanır. 6. 50 km/s: Büyük ağaç dalları sallanır. Sığınacak bir yer bulmak en iyisidir, çadır kurmanız çok zordur. 7. 65 km/s: Büyük ağaçlar sallanır. Çadır kurmaya kalkmanız malzeme kaybına ve kişisel yaralanmalara yol açabilir. 8. 80 km/s: Ağaçlardan ince dal parçaları parçalar kopmaya başlar, yürümek zorlaşır, çadırınızı istediğiniz kadar iyi kurmuş ve sağlamlaştırmış olun dans edecektir (rock-n roll yapacaktır). 9. 100 km/s: Ağaç kolları kopmaya başlar. Yürümek dik bir dağa çıkmaktan daha zor hale gelir. 10. 110 km/s: Ağaçlar köklerinden sökülmeğe başlar. Hareket etmek olanaksızdır. Eğer çadırınız gerçekten sağlam ve dayanıklı bir çadır değilse ona hoşça kal diyebilirsiniz. 11. 130 km/s: iri bir kaya parçasına bağlanın. 12. 150 km/s: Daha sıkı bağlanın ve enkazlarla diğer kampçıların uçuşunu seyredin.

Çocukları her zaman yakınıınızda bulundurun. Hayvanlar, su, yüksek yerler vb. onlar için tehlike oluşturabilir. Kuralları öğretin, çevre ile ilgili bilgi verin. Kendi acil durum kitlerini yanlarında bulundurmalılar. • Kampta çocuklarınızla gidiyorsanız onların evde oynadıkları oyuncakları yanınıza almaya gerek yoktur. Doğada oynayacak oyuncak bulmaları zor olmaz. • Doğada çocuklarınıza onların anlayabileceği dilden sürekli bilgi verin. Okullarda onlarca kere tekrardan sonra öğrenebilecekleri şeyleri doğada hem daha kısa sürede hem de daha kalıcı olarak öğrenebilirler. Doğa Biyoloji, Coğrafya başta olmak üzere birçok bilim dalının uygulama alanıdır. • En kestirme yol bildiğiniz yoldur. • Yürüyüş sırasında kendiniz ve başkalarıyla yarışmayın. • Kampın konumuna ve yerine göre kampta nöbetçi kalması gereken kişiler varsa bu mutlaka belirlenmelidir.

4.13 KAMPLARDA ÇEVREYE VE DOĞAYA UYUM

4.13.1 Kamp Ateşi Gerekli midir?

1. Kamp ateşi neredeyse her kampın gelenekselleşmiş bir etkinliğidir. Ancak kamp ateşinin yakılma koşullarıyla ilgili tartışma sürmektedir. Radikal çevreci görüşe göre kamplarda ateş yakmak için önemli nedenlerimizin olması gerekir. Aksi takdirde ateş yakarak boşuna odun tüketmenin anlamı yoktur. Kampta sadece bir tek ateş yakın ve mümkünse bunu soğuktan ve nemden korunmanız gerektiğinde yakın. Kuru odunları toplayın ve kullanın. 2. Çoğu kampçı ya da doğacı ağaçların kuru dallarının yaktıklarını bu yüzden doğaya zarar verilmediğini ileri sürerler.



Ağaçlar kuru dallarını neden dökerler?

1. Ağaçlar yaşamlarının ilk yıllarında güneş ışınlarının kurutucu etkisi ve rüzgarın hasarından önceden düşmüş dallar sayesinde korunurlar. Bu bitki artıklarını siper olarak kullanırlar. Yaşlı ağaçlardan oluşan bir ormanda aynı hat boyunca dizili ağaçları gözlemleyebilirsiniz. Bunların hepsi bir kütüğün (dadı kütük) korumasında kök salmış ve büyümüşlerdir.

2. Ağaçlardan düşen kuru dallar birçok besin maddesi içerirler. Ve bu besinleri yavaş yavaş çevreye salarlar.

3. Dere yataklarında veya başka su birikintilerinde kalmış taş ve kaya parçaları hiçbir zaman ateşe yakın konulmamalı veya bunların üzerinde ateş yakılmamalıdır. Bu taş ve kayaların içine sızan su damlacıkları ısınma ile buharlaşarak basınç oluşturur ve taşı kayayı bir bomba gibi patlatabilir.

4.13.2 Çöpler:

1. Çöplerinizi yanınızda geriye götürün. 2. Sizin olmasa da doğadaki çöpleri toplayın ve götürün. Doğada negatif iz bırakın. (negative trace)

Doğa ne kadar zamanda yok ediyor? 1. Toprak; her gramında milyarlarca bulunan bakteriler ve yer mantarları sayesinde çöpleri enzimleriyle monomer denen küçük parçacıklara ayırır ve birçok faktörün etkisiyle çözülmesini sağlar. 2. Elma koçanı; 6 ay. Sonbaharda düşmüş bir elmadan ilkbaharda hiçbir iz kalmıyor. Hele bir de küçük kemirgenlerin yardımı olursa bu süre iyice kısalıyor. Ama kışın yüksek yerlerde su selüloz ve şekerden oluşan elma bir yıla yakın dayanabiliyor 3. Muz ve portakal kabukları ise; bakterilerin öğütmekte güçlük çektikleri maddeler içerdiklerinden daha uzun sürede yok oluyorlar. 4. Kağıt Mendil; 3 ayda yok olabiliyor. Sonunda sadece su ve karbon gazı kalıyor. Toprağa gömülürse bu süre uzuyor. 5. Filtresiz sigara izmariti; 3-4 ay 6. Filtreli sigara izmariti; 1-2 yıl Filtreyi oluşturan maddeyi biyolojik çözünmeyi sağlayan bakteri ve mantarlar kolay yok edemiyor. 7. Çiklet; 5 yıl. Yapıştırıcı, reçine, şeker, glikoz şurubu, aroma ve renklendiriciden oluşan çiklet insan sağlığına ve doğal çevreye zararsız kabul ediliyor. 8. Bira Kutusu; 10 yıl. On senede demir-oksit haline dönüşüyor. Bu arada cılayla kaplanmış çeliğin paslanabilmesi için en az iki yağışlı ve nemli yaz geçirmesi gerekiyor. 9. Alüminyum ise; daha yavaş çözülüyor. Açık havada alüminyumun toz haline gelmesi yüzyıllar alabiliyor. 10. Plastik şişe; 100-100 yıl. Bir plastik şişenin çözülmesi asırlar sürüyor. Eğer ışık almıyorsa, toprağa

gömülmüşse bu süre daha da uzuyor. 11. Cam şişe; 4000 yıl. Bir cam şişe en az 4000 yılda çözülüyor. Arkeolojik kazılar sırasında MÖ 2000 yıllarından kalma cam parçalarına rastlanmaktadır. Chartes Katedralinin vitrayları sekiz asırda ancak iki milimetre kayba uğramıştır. Bu bir bakıma avantajdır. İçine konan maddeyi ışıktan ve mikroorganizmalardan etkili bir biçimde korur.

Doğa sizi çağırıyorsa ve gitmeniz gerekiyorsa... Ne yapacaksınız?

Kampçılıkta hiç beklemediğiniz zaman bu çağrı gelebilir ve bu çağrıya uymaktan başka şansınız kalmayabilir. Bu işin etiği nedir? Bayansanız ne yapacaksınız? Çevrenizde kimsenin

olmadığından nasıl emin olabilirsiniz. Bana inanın bir kere başardınız mı artık gerisi kolay gelecektir.

Şu üç önemli noktayı aklınızda tutun

- Suyu kirletmemek
- Dışkının çabuk ayrışarak yok olmasını sağlamak
- Diğer canlıların olası temasını en aza indirmek

1. Önce herhangi bir su kaynağından en az 60-70 metre uzakta bir yer bulun. Suyu kirletmemeniz gerektiğini unutmayın, sizin dışkınız toprakta düşünebileceğinizden daha hızlı yol alır. Bu kuralı bir kaynaktan ya da gölden içme suyu alırken hatırlayın.

2. Dışkınızı bırakacağınız yere ya bir çukur kazın ya da açık güneş alan yerde dışkınızı bırakın. Çukur kazıyorsanız en fazla 10-15 cm derinlikte olsun. (Dışkınızı çok derine gömmek ayrışmayı yavaşlatır). Kimse tarafından görülmemek istemiyorsanız bir kayayı/tepeciği ya da ağaçları siper olarak kullanabilirsiniz. Bu iş için arazinin eğimlerinden

de yararlanabilirsiniz. 3. Kullanılmış tuvalet kağıtlarını yakın veya naylon çöp torbasında taşıyın. Kadınların padleri içinde geçerli bu kural. Çukurun üzerini 2-5 cm kalınlığında toprakla örtün. En üstede bir kaya parçası koyunki biri yanlışlıkla basmasın.

4. Açık ve güneş alan bir yer bulursanız dışkıyı bir sopa ile parçalayarak ezin. Güneşin sıcaklığı ve bakteriler dışkının ayrışmasını hızlandırır.

5. Bayanlar eğer kimse tarafından görülmemeyi garanti altına almak istiyorsanız bir pançoyu ek önlem olarak kullanabilirsiniz. Ancak pançonuzu kirletmemeye dikkat edin...

6. Yanınızda her zaman plastik bir kürek ve tuvalet kağıdı bulundurun.

7. Grup halinde yapılan kamplarda grubun büyüklüğüne ve kalış süresine göre ortak kullanım için bir alan belirlenerek buraya bir çukur açılabilir. Ya da belirlenen alanda herkes kendi çukurunu kendi açar ve kapatır.

8. Toprak donmuşsa ve kazmak çok zorsa, dışkınızı ve kağıtlarınızı taşıyın. Kolaya kaçmayın. Diğerlerini düşünün. Karda ise mutlaka çukur kazın

Kamp Hazırlığı

1. Etkinlik hareket planının yapılması:

2. Yer veya rota belirlenmesi: (haritalar, dokümanlar, literatürün hazırlanması) kaç gün gidilecek, hareket saati yeri vb.

3. Hava durumu: Etkinlik süresince hava tahmininin öğrenilmesi hava durumuna göre malzeme listesine ek yapılması

4. Temel kamp ve tüketim malzemelerinin hazırlanması

- Malzeme listesinin yapılması
- Herkesin malzemesinin tam olup olmadığının belirlenmesi
- Eksiklerin giderilmesi

5. Kişisel kamp ve tüketim malzemelerin hazırlanması

6. Güvenlik önlemleri: Gittiğiniz bölgeyi birilerine mutlaka söyleyin. (Yola çıkış zamanınızı ve yaklaşık dönüş zamanınızı mutlaka bildirin)

7. Alışveriş listesi hazırlanması

4.14 DOĞA SPORLARI KAMPI EĞİTİM PROGRAMINDA YER ALAN KONULARIN BAZILARI

1. Çevreyi tanıma gezileri
2. Treeaking'de temel ilkeler
3. Doğa yürüyüşleri (Kalabalık grupların doğada yürüyüşü)
4. Yürüyüşte kullanılan malzemelerin tanıtımı
5. Kampçılığa giriş
 - Doğada yaşamı sürdürme
 - Kampçılıkta kullanılan malzemelerin tanıtımı
 - Kamp yeri seçimi ve çadır kurma
 - Çadır kurma ve çadır temizliği
6. Doğa sporlarında kazalar ve arama kurtarma çalışmaları
7. Orienteering'e giriş
 - Harita bilgisi

- Coğrafi terimlerin tanımları
 - Hedef bulma yarışmaları hakkında bilgi
8. Pusula kullanımı
 9. Orienteering (Uygulamalı)
 10. Gece kampları
 11. Kızlar sivrisi zirve(Final)

4.15 NÖBET GÖREVLERİ

1. Gündüz nöbetleri sabah saat: 09.00'da başlar ve saat: 23.00'de sona erer. Gündüz nöbet tutan gruplar aynı zamanda gece etkinliklerini planlar ve düzenler.

2. Gündüz nöbetçi olan grup, günlük eğitim aktivitelerine katılmazlar ve eğitim liderleriyle beraber nöbet hizmetlerini yürütürler. Eğitim lideri hizmetlerinin yürütülmesinden birinci derece sorumludur.

3. Gündüz Nöbet hizmetleri: Yemek salonu, Gerekirse mutfak, Sahil kenarı, Eğitim tesisleri kapısı (Giriş – Çıkış), Telefon kulübesi, Yatma yerleri, sportif etkinlikler için sahaların hazırlanması ve malzemelerin temini, gece animasyon ve etkinliklerin düzenlenmesi (bir defa) günlük özel işlerdir.

4. Grup lideri nöbet saatleri içinde kayda değer olayları nöbet defterine yazmak zorundadır.

5. Nöbetçi eğitim lideri, herhangi bir nedenle eğitim yerinden ve görevden ayrılmayı gerektiren bir izin vermeye yetkili değildir. Kısa süreli izin talepleri Eğitim Liderleri tarafından değerlendirilir.

6. Gece Nöbeti; her gün saat: 23.00'de başlar ve sabah saat: 09.00'da sona erer.

8. Gece nöbet yerleri: Yatma yerleri (2+2) kişi, Sahil bandı(2+2) kişi, Genel ana kapı (2+2) kişi

9. Gece nöbeti tutan gruplar ertesi günkü eğitime katılırlar.

4.16 DOĞA SPORLARI KAMPINDA ÖĞRENCİLERİN UYMAK ZORUNDA OLDUKLARI BAZI KURALLAR

1. Kampa alkollü içeceklerin götürülmesi yasaktır.

2. Kamp malzemelerine zarar vermek yasaktır.

3. Kamp alanı çevresinde belirlenen alanlar dışında sigara kullanımı yasaktır. Sigara

izmaritleri yerlere atılmayacak, belirlenen yere atılacaktır.

4. Yürüyüşler sırasında sigara kullanımı, cep telefonu ile konuşma, yüksek sesle

konuşmak ve müzik dinlemek yasaktır.

5. Çadır grupları her sabah çadır içi ve çadır çevresi temizliğini yapmak zorundadır.

6. Yiyecekler çadır dışında ağzı açık bir şekilde bırakılmayacaktır.

7. Çöplerin ağzı açık bir şekilde bırakılmayacaktır.

8. Su kuyusu yakınlarında bulaşık yıkama, el yüz yıkama, diş fırçalama vs. gibi işlerin

yapılması yasaktır (Bu tür işlemler kuyudan pet şişeye su konularak 15-20 metre

uzakta yapılacaktır).

9. Çadır tenteleri açık bir şekilde bırakılmayacaktır.

10. Gece yatma ve sabah kalkma belirlenen saatte olmak zorundadır.

4.16.1 Doğaya en az zarar verecek şekilde kamp yapmanın kuralları

1- Yürüyüşleriniz esnasında daha önce kullanılmış, mevcut patikalardan faydalanın. Kestirme ve yeni yollar yaratmayın.

2- Mümkün olduğunca ve her zaman daha önce kamp yapılmış alanları kullanın.

3- Tuvalet ihtiyaçlarınızı su kaynakları, patikalar ve kamp yerlerinden uzakta giderin.

4- Ateş yakmak yerine bir ocak kullanın. Ateş yakmanız gerekiyorsa da daha önce yakılmış yerleri kullanın. Ateşinizin söndüğünden emin olmadan da kamp yerinden ayrılmayın.

5- Temizlik ihtiyaçlarınızı su kaynaklarını ve kamp alanını kirletmeyecek şekilde ve çevreye zarar vermeyecek maddeler kullanarak yapın.

6- Çiçekler, çimenler ve diğer bitki örtüsünü, kayalar ve çevre dokusunu bozacak, zarar verecek eylemlerden uzak durun.

7- Vahşi yaşama hiçbir şekilde müdahale etmeyin. Çevredeki hayvanları kendi haline bırakın kesinlikle beslemeyin.

8- Sadece kendi çöplerinizi değil, tüm ekibin hatta sizden önce bırakılanları da bir çöp torbasında toplayıp şehre kadar taşıyın.

Kamp yeri seçimi

1- Mevcut ve daha önceden kullanılarak tahrip olmuş yerler

2- Kar ile kaplı alanlar

3- Kayalık yamaçlar

4- Kumlu, topraklı veya çakıllı yatık zeminler

5- Ormanlık alanlarda ölü yapraklarla kaplanmış zeminler doğaya en az zarar ile kamp yapılabilecek alanlardır.

6- Dere yatakları, çığ ve taş düşme riski olan alanlar, vahşi hayvanların geçiş yolları, kamp kurmak için tehlikelidir.

Bunlara dikkat edin;

Çayırlıklar ve çimenler zarar görmeye açık ekosistemlerdir. Otluk bir zeminde bir hafta kalacak olan bir çadır kapladığı alandaki tüm bitki örtüsünün bir sezon boyunca yok olmasına sebep olur. Uzun süreli kamplarda çadır yerinizi sıkça değiştirin.

Fundalıklar ve ufak çalılışların, gelişip serpmek ve tohumlama yapıp birkaç santimetre daha uzamak için çok fazla zamanları yoktur unutmayın.

Su kenarlarında yaşayan bitkiler diğerlerinden daha hassastır. Çok sayıda insanın her geçen gün, artarak, kırlara ve vahşi doğaya yönelmesi sonucunda su kirliliği de artarak büyümekte olan bir sorundur. Kampınızı su kaynaklarından en az 100 metre mesafeye kurun.

Kamp yerinizi seçmeden önce yaratacağınız zararı konforunuzdan önce düşünün. Kampta, çevreye daha az zarar verecek daha hafif ayakkabılar giyin.

Oturmak için mevcut taş ve kütükleri kullanın, yenilerini getirmeyin.

Doğru eğime sahip doğru yerlere yerleşin. Bir yamacı düzleyip çadır kurmaya kalkmayın veya çadır etrafına kanal kazmayın.

Rahatınız için kamp yeri seçiminde rüzgâr önemli bir etkindir. Çadırı kurarken rüzgâr yönünü dikkate alın. Dağ rüzgârlarının öğleden sonra yamaç yukarı, gece ise dağdan aşağı doğru eseceğini unutmayın. Çadırınızı hava bozduğu anda rüzgârı içine almayacak şekilde kurun.

4.17 KAMP ÇEŞİTLERİ



4.17.1 Hayatı İdame Kampı (Survival Camping)

Şehirdeki tüm konforu doğaya taşarak yapılan klasik kampçılıktan farklı olarak, SURVIVAL KAMP'ta her şey evde bırakılarak doğaya çıkılıyor... Doğada yaşamak için gerekli olan 3 temel ihtiyaç, yani su, yiyecek ve barınak, tamamen doğadan temin ediliyor. Bazen sadece bir bıçak ve biraz su alınıyor. Bazen onlar bile alınmıyor. Ateş ilkel yöntemlerle yakılıyor. Yiyecek doğadaki bitkilerden ya da avlanarak sağlanıyor. Avlanmak için ihtiyaç duyulan silahlar da tamamen doğal imkanlarla yapılıyor (Ok/mızrak). Eğer yiyecek temin edilemezse aç kalınıyor...

Bu kampçılık türüne yeni başlayanlar, genellikle uygun bir mevsimde ve su sorunu olmayan ıssız bir bölgede kamp kurup, ihtiyaçlarını o bölgeden temin etmeye çalışıyorlar. Kamp yerini değiştirmiyorlar. Daha deneyimliler ve ken-

dine güvenenler ise, ilkel avcı ve toplayıcı atalarımız gibi hareket halinde dolaşarak her gece yeni bir bölgede kamp kuruyorlar.

Doğaya çıkma amacına uygun ve hayatta kalma becerilerini inanılmaz derecede geliştirecek, mükemmel bir kamp türü. Ancak o derecede de zor ve çok sağlam bir irade gerektiriyor. Hareket halinde yapılan türü ise, çok iyi bir deneyiminiz yoksa oldukça riskli olabilir. Hemen denemeye kalkmayın.



4.17.2 Gizli Kamp (Stealth Camping)

Bu kamp türü, genellikle yaban yaşam fotoğrafçılığı/ kameramanlığı yapanlar ile yaban yaşam üzerine bilimsel araştırmalar yapanlar için uygun bir kamp türü... Zaten onlar işlerinin gereği bu tür bir kamp yapmaya mecburlar. Bir de ağırlıklı olarak bisikletçiler kullanıyor. Çünkü bisikletçiler genellikle yol kenarlarına yakın kamp yapmak mecburiyetinde kaldıklarından, insana yani suça karşı güvenlik açısından oldukça riskli bir pozisyonda bulunuyorlar. O nedenle gizli kamp yapmak, onlar açısından çok doğru bir yöntemdir. Ancak yaban yaşamla ya da bisikletçilikle hiç ilgisi olmayan pek çok insan da, Rambo türü

Hollywood filmlerinin etkisine kapılıp bu kamp türüne yöneliyor. Hatta epey yaygın olduğunu söyleyebilirim. Öylesine ki onlar için özel malzemeler bile üretilip satılıyor. Bu kamp türünde, genellikle özel mülk olan bir arazide ya da kamp kurmanın yasak olduğu bir milli park bölgesinde kamp kuruluyor. Amaç görünmez bir hale gelerek, yakalanmadan 3-5 gün orada barınmak. Barınakları saklamak için bitki örtüsü ve hatta özel kamuflaj ağları kullanılıyor. Kamuflaj kıyafetleri giyiliyor. Kendini iyice kaptıranlar ellerini, yüzlerini boyuyor. Ateş ve ışık geceleri görünmemek için kullanılmıyor. Gürültü yapılmıyor, her türlü iz örtülüyor. Böyle bir kampı insanlar, bisikletçi ya da yaban hayat fotoğrafçısı/araştırmacısı değilse neden yaparlar, pek anlayamıyorum. Tuhaf, hatta saçma geliyor. Ama ne bileyim, belki de benim aklıma gelmeyen bir mantığı vardır...



...



4.17.3 Sırtçantalı Kamp (Backpacking Camping)

Bu kamp türü, doğa yürüyüşü/dağcılık ile bağlantılı bir kamp türüdür. Esasen amaç kamp kurmak değil, bir hedefe ulaşmaktır. Bu hedef uzun süre yürüyerek ulaşılacak bir yer olduğu gibi, tırmanılacak bir dağ zirvesi de olabilir. Kamp, bu hedefe ulaşabilmek için yapılması gereken faaliyetlerin sadece küçük bir parçasıdır.

Doğa yürüyüşçüsü ya da dağcı, ihtiyaç duyduğu her türlü malzemeyi sırtında taşır. Gün boyu yürür ya da tırmanır. Akşam olunca kampını kurar, yemeğini yer ve dinlenir. Ertesi gün kampı toparlayarak hedefe doğru yürümeye ya da tırmanmaya devam eder. Bu döngü hedefe varıncaya kadar devam eder. Gün boyu sırtta çanta yürüdükten sonra yapılan bir kamp, hak edilmiş bir ödül gibi geliyor. Hedefe biraz daha yaklaşmanın keyfi, yorgun ayakların huzura kavuşması, yanan ateşin çıtırtıları, etrafta öten, uluyan hayvanların seslerini dinlemek sonuna kadar hakkedilen bir duygudur.



4.17.4 Kano Kampı (Canoe Camping)

Özellikle nehirlerin ve göllerin çok bol olduğu Kuzey Amerika kıtasında çok yaygın bir kampçılık türüdür. Temel mantığı sırt çantalı kampçılık ile aynıdır. Tek fark yürüyerek değil de, kanoyla ve su üzerinde yapılıyor olmasıdır. Amaç uzak bir hedefe, kano ile su üzerinden, akıntı yardımıyla ya da kürek çekerek ulaşmaktır. Akşamları kano sahile çekiliyor ve kamp kuruluyor. Sabah kürek çekmeye devam... Her gece nehir kıyısında kamp yapmak, harika...



4.17.5 Uçurum Kampı (Cliff Camping)

Kaya tırmanıcıların bir kaç günlük tırmanışlarında uyguladıkları çılgın bir kamp türüdür. Tepeden asılabilen özel bir çadıra gereksinim gösteriyor. Çadır, dimdik bir uçurumun ortasında kurduğunuz bir istasyona asılıyor. Yerden yüzlerce metre yükseklikte, hayatınız bir ipin ucuna bağlı olarak kamp yapıyorsunuz. Yani full adrenalin... Ancak sadece kaya tırmanışçılarının yapabileceği bu kamp türü, zamanla şekil değiştirerek kaya tırmanıcı olmayanlar tarafından da yapılmaya başlandı. Çadır artık ağaçlara asılıyor ve merdivenle çıkılıp iniliyor. Değişik bir deneyim olabilir.



4.17.6 Kovboy Kampı (Cowboy Camping)

Bu Amerikan western filmlerinde seyrettiğiniz, kamp ateşi başında, açık havada yatılarak yapılan kamp türüdür. Gece yıldızları seyretmek açısından mükemmel... Ancak sinekler ve kötü hava bu kamp türünün en büyük düşmanıdır. Elbette daha farklı kampçılık türleri vardır. Karavan Kampçılığı, Araba kampçılığı, Camping kampçılığı, Glamping (lüks kampçılık) vb... Ama sanırım bunları doğa sporlarının dışında değerlendirmek daha doğru olur.

5. ATV

Günümüzün sıkıcı dünyasından kopup, kendine biraz vakit ayırarak, heyecan yaşamak isteyenler için tasarlanmış bir araçtır ATV motor. Motosiklet sürmekten korkanların ama bu zevki tatmak isteyenlerin vazgeçilmezidir. Atv motorlar hobi dışında farklı amaçlar için de kullanılmaktadır ama araçların teknik özellikleri belirlenirken göz önünde bulundurulmuş en önemli kriter hobi için kullanılacak olmalarıdır ve bu yüzden çok ekstra bir donanımına sahip değildirler.

Atv motor en genel tanımıyla dört teker üzerinde hareket eden, içten yanmalı bir motordan güç alan tek ya da iki kişilik bir taşıttır. Hobi amaçlı olduğundan, özel eğitim almadan herkesin kullanabileceği şekilde tasarlanmıştır. Bunun yanında eğlence yaparken sakatlanma ve yaralanmaları engellemek için bazı ayrıntılara da girilmiştir. Atv turları genelde düzgün yollar yerine arazide yapıldığı için doğa şartları göz önünde bulundurularak gerekli tedbirler alınmıştır



6. KANYON

Türkiye, iklimsel ve coğrafi özellikleri dolayısıyla zengin su kaynaklarına sahiptir. Türkiye'nin hangi bölgesine giderseniz gidiniz, kilometrelerce uzunlukta, metrelerce derinlikte, göz alıcı ve zaman zaman da ürkütücü görüntüleriyle bir kanyona rastlamanız mümkündür.

Bilinen ve turizme açılan onlarca kanyonun yanında, çok daha fazlasıyla keşfedilmeyi bekleyen gizemli kanyonlar da mevcuttur. Uygun bir mevsimde ziyaret ettiğinizde, asırlardır süre gelen bir sonsuz yalnızlığın da koynuna kendinizi bırakmış olacaksınız. Metrelerce uzunlukta kayalar ve bu kayalardan yıllardır dinmeyen bir coşkuyla akan şelaleler ve bu şelalelerin hemen dibinde oluşan turkuaz rengi su havuzları... Çok az bilinen bu gizemli dünyada yapacağınız bir günlük keşif turu sonucunda hem heyecan hem macerayı tadacak, hem de turkuaz rengi buz gibi su havuzlarında yüzerek yorgunluk atacak, dinleneceksiniz.

Ekstrem doğa sporları arasında en eğlenceli bir o kadar da macera dolu olan kanyon geçişleri, birçok aktiviteyi aynı anda yapma olanağı tanımaktadır. Yüzme, tırmanma, duvar ve şelale inişleri ve cangıl gibi ayrı birçok aktivite sizleri; kanyonları şehirden soyutlayan kaya blokların arasında beklemektedir.

Kanyonların arasına giren akarsular genellikle şelaleler oluşturarak aşağılara akmaktadır. Bu şelaleler varsa doğal merdiven ya da ormanlık araziden; yok ise emniyet sistemleri kullanarak ip yardımıyla geçilmektedir.



Genel anlatımı ile kanyan; yerküre üzerinde çökme veya tektonik hareketlerin bazen tek başlarına temel faktörler olarak, bazen ise çok uzun süreçlerde olmak üzere su ve hava akımlarının aşındırma etkilerinin temel veya yardımcı rolleri ile coğrafi yapı üzerinde oluşturdukları ‘yarık’ görüntüsündeki ‘genç vadi’ formlarıdır.

Yayla veya ova formunda bulunan akarsuların, zaman içinde alt katmanlara doğru yaptığı aşındırma hareketi ile oluşabilen kanyonlar olabildiği gibi, yüksek tepe veya dağ formundan yeryüzüne çıkan kaynak sularının deniz seviyesine ulaşmak için yaptıkları akım hareketi esnasındaki zamana yayılan aşındırma hareketi de uzun zaman içerisinde kanyon oluşumuna sebebiyet verebilmektedir. Ancak en çok gözlemlenen yapı (bunu özellikle yurdumuz kanyonları için söylemek mümkün); genelde tektonik hareketlerin; bir kırılma esnasında, kırılma doğrultusundaki yeryüzü şeklinde oluşturduğu tam olarak bir ‘ayırma’ görüntüsü ve bu yapıya ilave süreç içerisinde bölgesel su akışı, rüzgar ve gece gündüz ısı farkı gibi etkenlerin bu yarıktan tarattığı tahribat ile gelişen şekillendirmelerdir. Bunun yanında kanyon oluşumunda bir başka etmen de, yeraltı sularının aktığı bölgelerde yarattığı aşınımın kaya yapısına

bağlı olarak üst katmanlarda yarattığı çöküntü ve yeryüzünde görülebilecek şekilde oluşturduğu 'göçük' formudur. Varoluş sebebi ister doğrudan su aşındırması, veya isterse sadece fay kırıkları olsun tüm kanyon yapıları genel görünümleri itibari ile doğal bir kanal yapısında olduklarından, doğdukları an itibari ile bölgelerindeki gerek su ve gerekse hava için en uygun akım alanı özelliği göstermektedirler. Bu sebeple günümüzde içlerinde düzenli su akışı bulunmayan kanyon formlarında dahi, yağışlara bağlı olarak su taşınımı için en uygun yapıda bulunduklarından, geçmişte aktif akım bulundurdıklarına dair aşınım görüntüleri görülebilmektedir. Bu eşsiz özellikleri ile de kanyonlar bölgesel iklimlenme ve nemlenme ile birlikte bitki örtüsü oluşumu ve çeşitlenmesinde hayati önem taşımaktadırlar. Dikkat edilecek olursa yüksek dağ kütlesi ile bölünmüş yörelerde kanyon girişi ve çıkışlarındaki bitki örtüsü ve iklim koşulları eş özellikler taşımaktadır. Adeta bir gizli geçit görünümü ile kanyonlar; görsel zenginlikleri ile birlikte işte bu hayati önem taşıyan işlevleri sebebi ile de gerçekten eşsiz önemdedirler.

6.1 KANYON ÇEŞİTLERİ VE SINIFLANDIRILMASI

Anlatımımızda sadece çıplak gözle görülebilecek yeryüzü şekillerinde bulunduğunu düşünebileceğiniz kanyon yapısı, gerçekte su ile kaplı alanların da altında elbette ki fazlası ile mevcuttur. Oluşum biçimleri ile de tamamen aynı özellikte olan sualtı kanyonları da; benzer şekilde dip su akıntıları aşındırması, erozyon veya kırılmalar sebebi ile oluşmakta olup yine sualtı akımları için kanal görevi görmesi sebebi ile de su sirkülasyonu ve su altı yaşam zenginliği için vazgeçilmez önemdedirler.

Böylece kanyonlar kara ve su altı kanyonları olmak üzere temelde iki gruba ayrılırlar ki bizim ilgi alanımız tamamı ile birinci gruptur.

Çok farklı genişliklerde, uzunluklarda ve derinliklerde kanyonlar olabildiği gibi kanyonların yaşları da çok farklı olabilmektedir. Temel olarak kanyonlar doğuşlarını takiben bir gelişim süreci gösterirler ve varoluş şekilleri düşünüldüğünde ise mutlak olarak da son buldukları bir zaman olacaktır. Elbette ki mevzu bahis süreç, milyon yıllar ile ifade edilebilecek süreçler olduğundan bizler sadece içlerindeki yıllara bağlı kısmi ve minimal aşınmaları takip edebilmekte ve bunlardan çıkarabildiğimiz sonuçlar ile yetinebilmekteyiz. Kanyonlar; su altı ve kara kanyonları olmak üzere temelde iki gruba ayrıldıktan sonra bizim konumuz olan kara kanyonları da; içlerindeki aktif su akımı olması, büyüklükleri, genişlikleri, başlangıç – bitiş noktaları arası toplam düşüş oranları ile birlikte geçişe imkan verip vermemeleri gibi özellikleri göz önüne alınarak sınıflandırılabilmektedirler.



6.2 RİSK FAKTÖRÜ

Kanyonlar genel izah ile genç vadilerdir. Burada ifade edilen genç olma durumu, henüz gelişimlerinin tam olarak tamamlanmamış olmasından kaynaklıdır. Pekiyi bu gelişim nasıl olmaktadır? Tektonik hareketlerden kaynaklı var olmuş bir kanyon formu, oluşumunu takiben başta gece gündüz sıcaklık farkının yarattığı ısınma ve soğumanın bölgesel kaya özelliklerine de bağlı olarak bu kaya kütle-

lerinde yarattığı genleşme ve büzülme isteği sonucu başta minimal çatlamalara sebep olur.

Bazen sadece bu çatlakların büyümesi ve çatlayan kısımların sürekli maruz kaldığı yer çekim etkisine yenik düşmesi sonucu kanyon tabanına doğru çökmeler veya kopmalar olur. Bazen son derece sınırlı olan bu kopuş hareketi bazen de bir kopmanın takip eden bölgelerdeki aşınımı da tetiklemesi ile inanılmaz boyutlara ulaşır. İşte bu teorik olarak her zaman bilinse dahi zamanlama olarak öngörülemeyen durum, hangi evrede olursa olsun tüm kanyon geçiş faaliyetleri için belki de en büyük risktir. Buna bir de çevrede ve özellikle kanyon duvarları ve üzerindeki bölgelerde yetişen ağaç köklerinin bu çatlaklara girerek büyütmesi ve aynı zamanda yağışlara bağlı olarak bu çatlakların boyutlarına göre su ve hava akımına kanal oluşturması ile ilave olan aşınım eklenince sıklıkla oluşan taş, kaya veya kaya bloğu düşmesi vakaları oluşmaktadır.

Unutulmamalıdır ki vahşi yaşama ev sahipliği yapan kanyon bölgelerinde bazen kanyon tabanından yüzlerce metre yukarıda normal yaşantısını sürdüren bir yaban hayvanı dahi düşürebileceği taş veya kayalar ile kanyon coğrafyasını bir anda değiştirebilir. Bu el değmemiş bir kanyonda sınırlı miktarda bir sorun teşkil etse de içinden geçiş yapıldığı esnada da olabileceğinden dolayı kesinlikle ölümcül bir risktir. Buradaki riskin büyüklüğü düşen kaya bloğunun büyüklüğünden de bağımsızdır. Çünkü düşüş mesafesinin yüzlerce metre olabildiği düşünülürse sadece birkaç milim çapında önemsiz gibi görülen bir taş parçası dahi isabet etmesi durumunda ölümcül olabilmektedir.

Kanyon geçişleri için bir diğer yüksek risk faktörü sudur. Temel ihtiyaç maddemiz olan su; hızına ve ısısına bağlı olarak çok farklı çeşitlerde riskler yaratır.

Açık dere yatağında yavaşça ve tehlikesiz olduğu düşünülen su akımı, daralan kanyon duvarları arasında yükselti

farkına da bağlı olarak inanılmaz hız ve güce erişir. Tüm kanyon yapısı içerisinde yarattığı kayganlık zaten başlı başına bir risk olmasının yanında özellikle dar alanlarda ve yükseklik farkı olan bölgelerde geçiş emniyetini büyük ölçüde etkiler. Bu sebeple eğer alternatif geçiş imkanı bulunuyorsa bu tip suyun hızlı ve güçlü olduğu görülen bölgelerden kesinlikle uzak durulmalıdır. Suyun yarattığı sayısız risk faktöründen bir diğeri de; sakladığı doğal tuzaklardır. Dışarıdan bakan bir göz için su akımı sadece yüzey akıntısı ile ifade edilir. Ancak su; esnek yapısı gereği geçiş imkanı bulduğu her noktadan farklı hız ve güçte akar. Akım yolu üzerindeki bu farklı hız ve güç çatışmaları ise farklı akışkan dinamiklerin oluşmasına sebebiyet verir. Birbirine çok yakın iki noktada su; birinde güçlü bir çekim yaratırken diğerinde inanılmaz bir itiş gücü yaratır ki bu da çoğu zaman geçiş yapan kişilerin önceden algılayamayacağı kadar keskin değişimlerle tehlikeye düşmelerine sebep olur. Aynı zamanda yaratılan köpüklenme ve su buharı zaten görüşe imkan vermeyeceğinden akımın etkisinde ve kontrolsüz hareket edildiği durumlarda kişilerin bir anda bu doğal tuzaklarla karşı karşıya kalmasına sebebiyet verir. Bu doğal tuzaklar her zaman suyun kendisi ve oluşumları da değildir üstelik. Özellikle kış aylarında erimiş kar sularının derelelerin debilerini ciddi oranda arttırması ile kanyon içine ait olmayan ancak suyun başka bölgelerden taşıdığı yabancı cisimler de sıkışıp kaldıkları bölgelerde suyun görünüşünü engellemesi ile tuzaklar oluşturur. Kanyon lastiği, piknik tüpü ve hatta buzdolabı gibi asla kanyon içinde karşılaşılacağı düşünülemeyen cisimlerin bu yolla kanyona girmeleri aslında sık karşılaşılır bir durumdur. Bununla beraber tuzak oluşumlarına sadece yabancı cisimler de sebep olmaz. Düşüp, akım gücü ile kayaların arasına saplanmış ağaç dalları ve düşerken çarpma etkisi ile sivrilmiş kayalar birçoğu zaman geçiş yapanlar için sanki özellikle yapılmış ve geçiş yapana saplanmayı bekleyen mızraklar gibidir. Ağaç dalları ise suya yatay bir konum edinmiş dahi olsalar, alt ve üst

bölgelerinden ayrı hızlarda akım oluşması halinde, suyun akımı ile hareket eden bir kişinin kontrolünün kaybolmasına sebebiyet verebilir. Suyun yarattığı bir diğer ve önemli risk de sel riskidir. Geçiş anında karşılaşmayı isteyeceğimiz son şey hiç şüphesiz ki hesaplarımızın çok üzerinde ve ani oluşan debi artışıdır. Gerçekte bu her an karşılaşılabilecek bir durumdur. Bunun sebebi; özellikle büyük kanyonları besleyen akarsuların çok geniş bir coğrafyada etkin olmalarıdır. Kanyon bölgesi ile akarsuyun kaynağı arasında bulunan herhangi bir bölgede oluşabilecek ani ve yüksek yağış bu akarsu yatağı boyunca taşınacağı ve kanyon içi gibi dar bölgelere girdiğinde ise gücünü ve hızını arttıracığından tehlike katlanarak çoğalır. Günümüzde bilgiye ulaşımın kolaylığı ile geçiş öncesi planlama ve hazırlık safhasında bu risk faktörü detaylı olarak inceleme ve araştırma ile minimize edilebilmektedir.

Hipotermi (vücut ısı düşümü) de kanyon geçişlerinde karşılaşılabilecek önemli risklerdendir. Özellikle uzun ve zor kanyonlarda bulunan uzun su kanalları, geçiş yapan kişinin su ile temas süresini büyük oranda artırır. Yapıları gereği güneş ışığından da fazla yararlanılamayan kanyon içinde vücut ısısında düşüş, miktarına bağlı olarak önemli riskler yaratabilir. Bu risk faktörü ise kullanılabilecek suya özel giysiler ve riske uygun gıda alımı ile ilk yardım donanımı ve bilgisi ile çoğu zaman çözülebilmektedir. Suyun doğası gereği akımı esnasında yarattığı sese bağlı duyum ve haberleşme sorunu ile bu soruna bağlı riskler de önemli su kaynaklı risklerdendir. Uzun süre alan geçiş etkinliklerinde kulağın ve beynin su sesine alışması ve diğer sesleri örten yapısı ile ekip üyeleri arasında baş gösteren haberleşme zaaflılığı ve daha kötüsü yanlış duyum sonucu verilecek yanlış tepkiler her an karşılaşılabilecek riskler oluşturur.

Kanyon geçişlerinde bu sayılan riskler kadar ve belki daha da fazlasını ise kaynak olarak insanın bizzat kendisi yaratır. Yetersiz bilgi ve deneyim, fiziki ve mental zaaflılık

ile oluşabilecek yanlış karar verme durumu, yeteri kadar önem verilmeyen ön hazırlık ve araştırma, kanyon geçişleri için en büyük riskleri yaratır. Unutulmamalıdır ki kanyonlar mevcut durumları ile yürüyüş parkurları değildirler. Ve tabi ki asla da merak ve heyecan duygusunun tatmin alanları olamazlar. Kanyon geçişleri; yüksek bilgi ve deneyim gerektiren, uzun ve zahmetli ön çalışma ve hazırlık ile aynı zamanda bedensel ve ruhsal yapının zorlukları aşma kararlılığında, yeterliliğinde ve en önemlisi sürekliliğinde olmasını gerektiren bir ekip faaliyetidir. Ve her ekip faaliyetinde olduğu gibi katı kuralları ve disiplinleri bulunmaktadır. Bu sebeple bir kanyon geçişi ancak tüm ekip üyelerinin kusursuz uyumu ve güç birlikteliğini etkin şekilde kullanabilmeleri ile sorunsuz olarak tamamlanabilir.

6.3 SINIFLANDIRMA VE ZORLUK DERECELERİ

Class1 Geniş vadi görüntüsündeki formlardır. İçinden aktif su geçişi olsun veya olmasın taban seviyesinden ve boydan boya geçişin her hangi bir teknik malzemeye ihtiyaç göstermeden her zaman mümkün olduğu, genel olarak oldukça geniş olmakla beraber uzun veya kısa vadi formlarıdır.

Class 2 Su geçişinin herhangi bir özel donanım gerektirmedığı kısa, az sayıda (4m den az) inişleri olan, duvar yüksekliği acil durum çıkışına büyük oranda olanak veren, detaylı teknik malzeme gerektirmeyen genel olarak göreceli derin dere formlarıdır.

Class 3 Aktif su akımı olmayıp ancak mevsimsel yağışlardan etkilenen, 4 m üzeri iniş olsa da (7 m'yi geçmeyen) detaylı teknik malzeme gerektirmeyen ve genel olarak 750 m'yi geçmeyen kısa geçit formlarıdır.

Class 4 Aktif su akımı olmayıp ancak mevsimsel yağışlardan etkilenen 7m – 18 m arası değişken sayıda, teknik

malzeme ve bilgi gerektiren iniş barındıran, genellikle 1 km ve üzeri uzunlukta yarık formlarıdır. Öncü ve topplayıcı özellikli çift rehbersiz geçiş yapılmaz.

Class 4+ Class 4 kanyonlardan farkı 18 m üzeri düşüşlerdir. Kuru kanyon formunun üst düzey zorluk kademesini temsil eder.

Class 5 Çok düşük debili su akımı mevcuttur. Mevsimsellik etkisi ile bazen akımın iyice düşmesi ile sadece gölet oluşumları barındırır. İçinde yer alan bu gölet oluşumları veya çok düşük miktarda su akımı için su amaçlı giysi kullanmak tercihe bağlıdır. 4m üzerinde düşüş barındırmayan, 4m üzeri olsa da (7 m'den az) alternatifli geçişler ile detaylı teknik malzeme ihtiyacı olmaksızın geçişi mümkün olan kısa kanyon formlarıdır.

Class 5+ Class 5 kanyonlardan farkı teknik malzeme gerektiren 7 m üzeri düşüşlerdir. Kanyon duvarları çoğu zaman çıkışa müsaade etmez yapıdadır. Bu seviye ve üzeri ilave lojistik ihtiyaç gerektirir. Rehbersiz geçiş yapılmaz.

Class 6 Su akışının azalsa da hiç durmadığı kanyonlardır. Bu tip kanyonlarda suyun getirdiği ekstra riskler açığa çıkar. (girdap, sifon, şelale ve çavlan oluşumları, sel riski vs.) Bölgeye ve yağışa bağlı olarak suyun bulanık ve çamurlu olması da ilave riskler getirebilir. Bu tip kanyonlarda su giysileri zorunluluktur. İç yapısında sık sık değişiklik olabileceği ihtimali vardır. 7-18 metre arası az veya çok sayıda su düşüşü barındırır. Teknik malzeme zorunludur. Öncü ve artçı olarak çift rehber zorunludur.

Class 6+ Class 6 kanyonlardan farkı 18 metre üzeri bir ve daha fazla düşüş oluşumudur. Bu düşüşler ilave riskler ve teknik donanım gerektirebilir. Öncü ve artçı olarak çift rehber zorunludur.

Class 7 Bu tip kanyonlar genel olarak uzun (7km üzeri) içinde derin su kanalları barındıran, su seviyesine bağlı

olarak değişkenlik gösteren yapıda, çok sayıda 18 metreye varan düşüş barındıran mutlak suretle su giysisi gerektiren ve hipotermi riski olan kanyonlardır. Bu durumlar ilave teçhizat ihtiyacı gerektirir. Uzun süre gerektiren geçişlerdir. Büyük kanyon olarak sınıflandırılabilirler. Buna göre yapılanma ve planlama olmalıdır. Acil çıkışın kanyon duvarlarından olma ihtimali neredeyse sıfırdır. Öncü ve artçı olarak çift rehber zorunludur.

Class 7+ Class 7 kanyonlardan farkı 18 metre üzeri bir ve daha fazla düşüştür. Öncü ve artçı olarak çift rehber zorunludur.

Class 8 Kanyon eğiminin uzunluktan bağımsız olarak 0,3 ve üzeri olduğu ve yüksek su debili (her mevsim) kanyonlardır. Girilmemelidir.

Class 8+ Prensip olarak henüz hiç geçiş yapılmamış veya içine dair hiçbir bilgi veya ciddi veri bulunmayan keşfedilmemiş kanyonlardır. Henüz sınıflandırma yapılmamış olduğunu ifade eder. İçi bilinmediğinden azami tedbir ve geniş yelpazede teknik donanım gerektirir.

Kanyon; derin, dar, vadiler veya suyun da şekillendirmiş olduğu dik yamaçlı uçurumlar şeklindeki coğrafi oluşumlardır [1] Türk Dil Kurumunda kanyonun tanımı “Bir akarsuyun kalkerli bir alanda oyarak oluşturduğu, bir kıvrımı keserek iki yandaki çukurlukları birleştiren, dar ve boğaz biçimindeki vadi, dar boğaz, kapuz, kısık, klüz” olarak yer alır. “Kanyonculuk” ise “Kanyonda belirlenmiş bir noktadan başka bir noktaya ulaşmak üzere yürüyüş, kampçılık, yüzme, kaya tırmanışı vb. sporların tekniklerinin birlikte kullanıldığı doğa sporu” ile ifade edilmekte ve kanyonculuk sporu ile ilgilenen kişilere “Kanyoncu” denilmektedir. [2]. Sportif kanyon geçişi yani kanyonculuk kanyonlarda yürüyüş, tırmanış, atlama, kayma, yüzme ve ip inişi yapılarak bir noktadan girerek başka bir noktadan çıkmayı içermektedir. Bu sportif disiplin, belirli teknik-

lerle ilgili materyallerin ve bilginin bulundurulmasını gerektirir. Kanyonculuk ABD’de “canyonering” Avrupa’da ise “canyoning” olarak adlandırılmaktadır.

Avrupa’da ilk kanyon keşifleri mağaracılığın başladığı 19. yüzyıl sonrasında 1905 yılında Avrupa’nın en büyük kanyonlarından “Gorges du Verdon” un geçişi ile başlamıştır [3, 4, 5]. 19. yüzyılın sonlarında koşum, iniş aleti gibi modern dağcılık ekipmanlarının kullanımının artması ile birlikte keşfedilen kanyon ve kanyon geçişi yapanların sayısı artış göstermiştir. Amerika’da da yine 19. yüzyıl başlarında ilk kanyon geçişleri gerçekleşmiş ve bu yüzyılın sonlarına doğru kanyonculuk ivme kazanmıştır. Ülkemizde ise teknik malzeme kullanılarak sportif anlamda kanyon geçişleri yani kanyonculuk, KAD’(Kanyon Araştırma Derneği)’in kurulması ile artış göstermiştir.

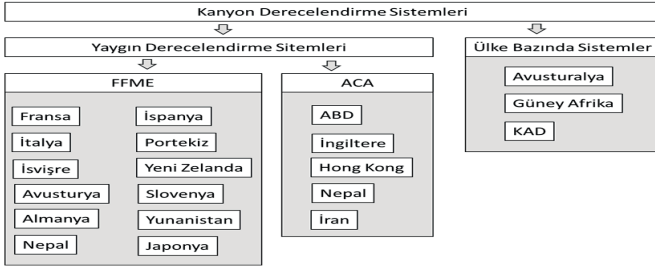
Kanyonculuk; rekreatif bir doğa sporu olup içerisinde dağcılık, mağaracılık, yüzme, doğa yürüyüşü gibi disiplinleri barındırmaktadır ve bir yarışma sporu olarak nitelendirilmez. Bu sporu yapanlar macera ile haz duygusu yaşamakta ve doğanın güzellikleri ile bir araya gelmektedir. İlk kanyon geçişleri kanyonun keşfi anlamına gelmektedir ve keşif sonucunda keşfi yapılan kanyonun giriş ve çıkış noktaları, irtifa farkı, toplam iniş sayısı, en uzun iniş sayısı, suyun karakteristiği, istasyonların şekli gibi bilgileri içeren bir teknik rapor yayınlanır ve kanyon keşfedilmiş olur. Bununla birlikte teknik raporların yeterli olmasına rağmen keşfedilen kanyonların ilk bakışta niteliği hakkında bilgi veren bir derecelendirme sistemi faydalı olacaktır. İyi bir derecelendirme sistemi ile kanyonun zorluğu ve güzelliği hakkında fikir sahibi olmak mümkündür. Kanyonların sınıflandırmasında, giriş çıkış arasındaki irtifa farkı, mesafe, acil çıkış olup olmaması, giriş ve çıkış noktalarına ulaşım, kanyon yatağının darlığı, kanyon içinde akan suyun miktarı ve debisi, yapılan ipli inişler, suda yer alan tehlikeler, konaklama sayısı, doğal/yapay istasyon sayısı, kullanılması

gereken teknik malzeme miktarı ve niteliği, yatay geçiş ve tırmanış miktarı, suyun sıcaklık derecesi ve suda kalma zamanı, kaya yapısı gibi etmenler etkin rol üstlenmektedir.

Dünyada Fransa, İtalya, İsviçre, Avusturya, Almanya, İspanya, Portekiz, Yeni Zelanda, Slovenya, Yunanistan, Nepal ve Japonya'da yer alan kanyonlarında FFME (Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade ve Fédération Française de Spéléologie) derecelendirme sistemi, Amerika, İngiltere, Hong Kong, Nepal ve İran'da ACA (Amerikalı Canyoneering Academy) sistemi Avusturalya ve Güney Afrika da ise; kendilerine özel derecelendirme sistemleri kullanılmaktadır. Bu çalışmada ilerleyen bölümlerde birden fazla ülkede kullanılan FFME ve ACA sistemleri anlatılmakta, devam eden bölümde ülkemizde önemli bazı kanyonların bu sistemlere göre zorluk dereceleri verilmekte ve son bölümde derecelendirme sistemleri ile ilgili genel bir değerlendirme yapılmaktadır.



Kanyon Derecelendirme Sistemi



Birden fazla ülkede kullanılan FFME ve ACA standartlarının dışındaki standartlardan bir tanesi ülkemizde KAD'ın kullandığı 8 seviyeli ve ara seviyeler de içeren bir derecelendirmedir. Avusturalya 3 seviyeli bir zorluk derecesi ile birlikte iniş mesafesi, sayısı, zamanı, en uzun iniş gibi bilgileri niceliksel olarak da tanımlamaktadır. Güney Afrika'da kullanılan sistem ise FFME'nin biraz değiştirilmiş bir şeklidir.

6.4 YAYGIN DERECELENDİRME SİSTEMLERİ

Yaygın olarak kullanılan kanyonların derecelendirme sistemleri kanyon sporu ile ilgili organizasyonların çalışmaları sonucunda standardize edilmiştir. Bu standartların kanyonun yapısını tamamı ile tarif etmesi çok mümkün olmasa da yine de kullanışlı bir sınıflandırma yapması söz konusudur.

Kanyon derecelendirme sistemleri incelendiğinde kaya tırmanışı, buzul/şelale tırmanışı veya spor tırmanış rotalarının zorluk derecelerine benzer bir çizgide olduğu görülebilir. Geleneksel veya spor kaya tırmanış rotalarında rotayı açan kişi zorluk seviyesini de belirler. Bununla birlikte farklı bölgelerdeki eşit zorluktaki kaya tırmanış rotaları farklı karakteristikler içerebilir. Slab bir yüzeyde küçük

tutamakların olduğu pozitif eğime sahip bir tırmanış rotasının zorluğu ile negatif yüzeyli ama büyük tutamakların olduğu bir tırmanış rotasının zorluğu aynı verilmiş olabilir. Bu durum incelenen kanyon derecelendirme sistemlerinde dört farklı bakış açısına göre (dikey zorluk, su zorluğu, süre, güzellik) değerlendirme yapıldığı için nispeten daha düzgün yapılabilmektedir.

Derecelendirmeler mevsim şartlarına göre ve derecelendirmeyi yapan keşif ekibinin bakış açısına göre subjektif olabilir. Bu nedenle derecelendirmeler zaman içerisinde değişiklik gösterebilir. Bununla birlikte belirli bir uzmanlıkta ve belirli büyüklükte bir ekibin kanyonu geçmesi varsayılarak derecelendirmeler yapılmıştır. Üst seviye deneyim ve hıza sahip iki kişilik bir ekiple tecrübesiz on kişilik bir ekip için kanyonun geçiş zorluğu ve zamanı aynı olmayacaktır.

6.4.1 FFME Derecelendirme Sistemi

FFME derecelendirme sistemine göre kanyonlar dikey zorluk (V) 7 seviye, su zorluğu (A) 7 seviye, geçiş zamanı (I-VI) ve opsiyonel olarak kalite (*-****) durumuna göre sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırmada ön koşul olarak uygun mevsim olduğu ve kanyonda normal seviyede su akışı olduğu varsayılmaktadır. Ayrıca 5 kişilik kanyon derecesine geçecek seviyede tecrübeye sahip ama daha önce bu kanyonu geçmemiş bir ekibin bulunduğu kabul edilir. Suya atlamalar opsiyonel olarak varsayılır. Ekibin gerekli ve yeterli teknik malzemeleri bulundurduğu varsayılır.

Dikey zorluk:

Çok kolay, ipe gerek yok, tırmanış ve iniş bulunmuyor.

Kolay, 10 m'den daha az kolay erişilebilir istasyonlu inişler, kolay tırmanış ve iniş,

Az zor, hafif dikey su akışı, durağan havuzlara inişler,

30 metreden kısa ve istasyonlarda grupların bekleyebileceği kadar alanlar var, hafif tırmanış ve yan geçişler vardır.

Zor, zayıf-orta arası dengeyi bozabilecek veya suya kapılmaya neden olabilecek su akışı, istasyonlara erişim zor veya 30 metreden uzun inişler, peş peşe dar bekleme alanlarının olduğu inişler, kayanın ipe zarar verebileceği zemin, havuzlarda akıntı, emniyet alma gerektirecek tırmanış ve yan geçişler vardır.

Oldukça zor, orta veya kuvvetli akıntı, akıntıyı geçmek dikkat gerektiriyor, inişte akıntılı havuzlar, kanyon zemini kaygan ve bazı engeller mevcut, ip toplama su içerisinde yapılıyor, tırmanış ve yan geçişler mevcuttur.

Çok zor, kuvvetli veya çok kuvvetli akıntı, sürekli şelaleler, akıntıda hareket etmek çok zor, zor ve karmaşık istasyonlar, istasyonlara ulaşım zor, zor yan geçişler, emniyet alma gerektiren tırmanışlar-yan geçişler, kanyon zemini kaygan ve hareketli, iniş havuzları turbulanslı ve akıntılıdır.

Aşırı zor, aşırı kuvvetli akıntı, arada boşluk olmayan peşpeşe şelaleler, akıntıda hareket etmek çok zor ve ip kullanımı teknikleri gerektiriyor, zor tırmanış ve yan geçişler, rota görüş zorluğu ve sık engeller, çok kuvvetli akıntının veya turbulansın olduğu havuzlara inişler, nefesinizi tutmanız gereken kısımlardır.

Su Zorluğu:

Su bulunmuyor veya durağan, yüzme gerekmiyor,

Durağan suda 10 m'den daha kısa yüzme, hafif 3 m'den kısa atlayışlar, kısa hafif açılı kaymalar,

30 m'den kısa durağan suda yüzme, hafif akıntı, 3-5 m arası atlayışlar, uzun veya nispeten dik kaymalar,

Soğuk suda uzun süre kalma durumu, orta seviye akıntı, 5-8 m arası basit atlayışlar, 5 m'den az belirli bir noktaya

atlama zorunluluğu, 1 m'den kısa genişlikte veya derinlikte sifonlar, uzun ve dik kaymalar,

Isı kaybına sebep olabilecek kadar uzun soğuk suda kalma, yüzme doğrultusunu etkileyecek kadar kuvvetli akıntı, girdap, kısa sürede kurtulunabilecek kapanlar, 8-10 m arası basit atlayışlar, 5-8 m arası belirli bir noktayı hedeflemeyi gerektiren atlamalar, 2 m'den geniş veya derin sifonlar,

Orta kuvvette belirli bir doğrultuda yüzme gerektiren ve hedefe ulaşmayı zorlaştıran akıntı, girdaplar, belirli bir süre alıkoyan kapanlar, 10-14 m arası basit atlayış, 5-8 m arası belirli bir noktayı hedeflemeyi gerektiren atlamalar, 3 m sifon, 1 m derinlikte 3 m'ye kadar akıntılı teknik sifon,

Belirli bir hedef ulaşmayı ve yüzmeyi çok zorlaştıran kuvvetli akıntı, girdaplar, uzun süre alıkoyan kapanlar, 14 m'den uzun basit atlayışlar, 10 m'den uzun belirli bir noktayı hedeflemeyi gerektiren atlamalar, 3 m'den uzun ve derin sifonlar, 1 m'den derin, görünmeyen akıntılı teknik sifonlar.

Süre:

I. Selden hemen kurtulabilme, 2 saat giriş-çıkış,

II. 15 dakikada selden kurtuluş, 30 dakikadan kısa sürede kaçış, 2-4 saat,

III. 30 dakikada selden kurtuluş, 1 saatten kısa sürede kaçış, 4-8 saat arası giriş-çıkış,

IV. 1 saatten az sürede selden kurtuluş, 2 saatte kaçış, 8 saat-1 gün arası giriş-çıkış,

V. 2 saatten az sürede selden kurtuluş, 4 saatte kaçış, 1-2 gün arası giriş-çıkış,

VI. 2 saatten uzun sürede selden kurtuluş, 4 saatten uzun kaçış, 2 günden uzun giriş-çıkış

Kalite:

*, İnmeye değer kanyon,

**, Birkaç kez girmeye değer kanyon,

***, Kolay erişim, güzellik, eğlence ve zorluk içeren iyi kalite kanyon,

****, Dünya klasmanında kanyon

6.4.2 ACA Kanyon Derecelendirme Sistemi

ACA standardına göre kanyonlar arazi/teknik zorluğa göre 1-4, su hacmi ve akıntıya göre A, B, C (C1, C2, C3, C4), riske P, PG, R, X, XX ve kalma zamanına göre (I-VI), yarık genişliğine ve kaliteye (*-****) göre sınıflandırılmaktadır. Ekibin büyüklüğü 4-6 kişi arası kabul edilir. Ekibin tecrübeli olduğu, orta hızla hareket ettiği, zaman zaman fotoğraf çekimi ve dinlenmelerde bulunduğu varsayılır.

Arazi/Teknik Zorluk:

1. Yürüme, dere yürüyüşü ile geçilebilir,

2. Basit kanyon, ip kullanımı önerilen, aşağı veya yukarı geçilebilen kanyonlar,

3. Orta seviye kanyon, belirgin doğal veya yapay istasyonlar, kazanlar,

4. Zor kanyon, yukarı/aşağı tırmanış gerekir, peş peşe inişler, kolay bulunmayan doğal istasyonlar, ileri problem çözme ve istasyon kurma tekniği gerektirir.

Su: A. Kuru kanyon, B. Sadece havuzlarda su, C. Akıntılı su, C1. Hafif akıntı, C2. Sifon içeren kuvvetli akıntı, C3. Çok kuvvetli akıntı, tehlikeli su, sadece uzmanlar, C4. İyi yüzme yeteneği olan uzmanlar için bile tehlike oluşturabilecek seviyede tehlikeler içeren karmaşık problem çözme yeteneği gerektiren su'dur.

Risk: P. Kolay, PG, İlk defa yapanların tek başına yapması önerilmez, R. Başlangıç seviyesinde olanlar için önerilmez, X. Teknikte veya karar vermedeki bir hata ölümcül olabilir. Uzman kanyonculara önerilir, XX. Kesinlikle hayatı tehlike içerir

Süre: I-II yarım gün, III-IV bir gün, V bir buçuk gün, VI 2 veya daha fazla gün

Yarık: S2 ortalamanın üzerinde ağırlıkta bir kişi sıkışabilir, S6 özel tırmanış/yan geçiş gerektirir

– Yıldız yok, geçmeye değmez.

*, Bazı güzellikleri var,

**, Oldukça iyi, geçmeye değer,

***, Klasik, gerçekten iyi,

6.5 TÜRKİYEDE YER ALAN BAZI KANYONLARIN SINIFLANDIRILMASI

Kanyon sınıflandırma dereceleri incelendiğinde kanyonların zorluk seviyesine göre derecelendirmesi en uzun ip inişi, sifon tehlikesi olup olmaması, kanyondan çıkış imkanı olup olmaması, giriş ve çıkış arasındaki süre gibi kriterler göz önünde bulundurulduğunda nesnel bir şekilde verilebilir. Kanyon keşfini yapan veya geçişini yapan kanyoncular kanyonun sınıflandırmasını yaparken derecelendirme sistemlerinin kriterlerini göz önünde bulundurabilir. Ayrıca kanyon sınıflandırması için kullanılacak kriterlerin karşılıklarının yer aldığı bir teknik raporu okumak da kanyon derecelendirmesi için yeterli olabilir. Bununla birlikte kanyonun güzelliği nesnel bir kavram olmayıp kişiye göre değişkenlik gösterebilir. Bazı kişiler suyun ve taşların güzelliğinden etkilenirken kimileri geçişi zor teknik kanyonları daha güzel bulabilirler. Bununla birlikte kanyon güzelliğinde suyun temizliği, kanyon duvarlarının

dikliği, düzgünlüğü ve yüksekliği, suyun kanyon içerisinde oluşturduğu etkileyici formlar kanyoncular tarafından aranan ortak güzellik kriterleridir.



Türkiye’de yer alan bazı kanyonların yaygın kullanılan FFME ve ACA derecelendirme sistemlerine göre sınıflandırılması Tablo 1’de yer almaktadır. Bu listedeki kanyonların her birini en az bir yazar geçmiş bulunmaktadır.

Kanyon Adı	Bulunduğu İl	FFME
Kestel Doğu Kolu	Mersin	V7 A5 VI ***
Valla	Kastamonu	V5 A7 VI ****
Kırkurgan	Muğla	V7 A1 V **
Horma	Kastamonu	V4 A4 IV **
Yenipazar	Bilecik	V4 A4 IV **
Yarıkkaya	Manisa	V3 A1 III *
Kaputaş	Antalya	V3 A2 IV **
Ersizlerdere	Kastamonu	V2 A2 III **
Adaca	Bilecik	V2 A2 II *
Zilan	Antalya	V1 A2 III *

Tablo 1. Türkiye’de yer alan bazı kanyonların sınıflandırılması

Türkiyede bulunan kanyonların bazıları yabancı gruplar tarafından farklı sayıda kişilerce geçilmiş ve kendilerince FFME standardına göre derecelendirilmiştir. Bu çalışmalar Tablo 2’de yer almaktadır.		
Kanyon Adı	Bulunduğu İl	FFME
Ahmetler	Antalya	V3,a4,V
Göynük	Antalya	V3,a3,IV
Kuzdere	Antalya	V3,a3,III
Hacıoğlu	Antalya	V2,a3,III
Kıbrıs	Antalya	V4,a4,IV
Kaputaş	Antalya	V3,a3,IV
Kelebekler Vadisi	Muğla	V4,a3,III
Tablo 2. Yabancı geçişi ile değerlendirmesi yapılan bazı kanyonlar		

Kestel ve Valla kanyonları ACA’da aynı dereceye sahip olmalarına rağmen FFME’de farklılık göstermekte gerçekte de teknik olarak ve görsellik anlamında tamamen farklı karakterler içermektedirler. Valla kanyonunu su akışının çok yoğun olduğu, en uzun 7-8 metrelik sadece iki adet ip inişinin ve suya atlamaların söz konusu olduğu bir kanyondur. Bununla birlikte Valla kanyonunu 5-6 kişilik ilk defa geçecek bir ekibin tahmini 3 günde geçebileceği düşünülmektedir. Bu kanyonda sifonlar ve tehlikeli akıntılar yer almaktadır. Valla kanyonunda 2012 yılında sifona kapılan bir kişi hayatını kaybetmiştir. Kestel kanyonunu ise; iki koldan oluşmaktadır. İkinci kolun geçişi 2017 yılında yapılmış olup, 5 günde geçilmesi öngörülmektedir. Su miktarı Valla kanyonunu ile kıyaslanamayacak kadar az olmasına rağmen kanyon içerisinde sifonlar ve uzun inişler yer almaktadır. Kestel kanyonunun ikinci kolunda en uzun 85 metre olan 60-70 adet ip inişi bulunmaktadır. Derecelendirmesi benzer olan Kestel ve Valla kanyonlarında taşınacak teknik malzeme miktarları çok farklıdır.

Derecelendirmesi aynı olan Yenipazar ve Horma kanyonları ise görsel olarak farklılıklar arz etse de taşınacak teknik malzeme miktarı benzerlik göstermektedir. Aynı durum Adaca ve Ersizlerdere kanyonunu için de geçerlidir.

Kırkurgan kanyonu ise; çok kısa mesafede peşpeşe 50-100 m arası inişlerin olduğu ve bir noktasında oldukça zor bir tırmanış gerektiren çoğu kısmı uçurum formatında olan bir kanyondur. Derecelendirme sisteminde tabloda yer alan kanyonlardan Yarikkaya kanyonu kendisine en yakın tipte kanyon olarak görünmektedir. Bununla birlikte Yarikkaya kanyonu ve Kırkurgan kanyonunun görselliği birbirinden oldukça farklıdır.

Yukarıdaki yorumlardan anlaşılacağı üzere kanyon derecelendirme sistemlerinde zorluk seviyesi arttıkça derecelendirme ile kanyonun yapısı hakkında elde edilebilecek fikir ve kullanılması gereken teknik malzeme miktarı öngörüsü azalmaktadır. Kestel ve Valla kanyonları gibi zorluk derecesi yüksek kanyonların keşifleri içerisindeki bilinmezlikler nedeni ile uzun bir araştırma, tekrar tekrar deneme gerektirebilmektedir. Bununla birlikte zorluk derecesi düşük kanyonlar nispeten birbirine yakın karakterler göstermekte ve kullanılacak teknik malzeme miktarları benzeşmektedir.

6.6 KANYON SPORU YAPILIRKEN KULLANILAN MALZEMELER

Kask

Can Yeleği

Emniyet Kolonu

Neopren kıyafet

Neopren Çorap

Kafa Feneri

Dry Bag(115 lt)

HMS

Pirana (yedek olarak 8'li)

Mat

İp eldiveni

Uyku Tulumu

Çadır

Çakı

Dizlik

Düdük

Göbek Bağ

Kilitli Karabina

Açık Karabina

Çatal kaşık seti

Mutfak Seti(2 kişi 1 set)

El Feneri

Su matarası

Ülkemizde kanyonculuk nispeten yeni bir spor olması- na rağmen geçilmiş olan önemli kanyonların uluslararası standartlara uygun olarak derecelendirmesi bu çalışma ile yapılmış olup, ilk defa yapılmış olması açısından önem arz etmektedir. Bu çalışma ile uluslararası standartlara uygun verilen derecelendirmeler ile uluslararası kanyoncular kanyonlarımız hakkında doğru fikir sahibi olabilecektir. Ayrıca yabancı sporcuların bu kanyonları keşif ve derecelendirme amaçlı tekrar geçmesine gerek kalmayacaktır.

Kanyonların sınıflandırılması, özellikle su miktarı mevsimlere göre değişken olduğundan ve kanyon içerisi suyun yıkımı nedeni ile değişiklik göstereceğinden derecelendirme sistemleri yanında bir kanyona girmeden önce kanyonların değişik zamanlardaki geçişlerine ilişkin teknik raporların

incelenmesi, su miktarının iyi analiz edilmesi önem arz etmektedir.

İncelenen tüm sınıflandırma sistemlerinde bu çalışmayı yapan yazarların derecelendirme sistemine girmesini faydalı bulduğu suyun temizlik/berraklık derecesi, kanyonun kirliliği gibi faktörler dikkate alınmamıştır. Bu faktörlerden suyun temizliği özellikle uzun süreli kanyon geçişlerinde su taşımamanın imkansızlığı yüzünden kanyonun zorluğunu etkilemektedir. Ayrıca kirlı su zemini görsel olarak gizlediğinden atlayışı, yürüyüşü ve ipe iniş zorlaştırmaktadır. Kanyonun kirlenmesi ve suyun dibinin görünmemesi ile kanyonun zorluğu artmakta kanyonun kalitesi azalmaktadır. Bu gibi nedenlerle zaman içerisinde kanyon derecelendirme değerleri güncellenebilir. Örneğın Horma kanyonu birkaç yıl öncesinde tesisleşme olmadan önce çok güzel bir kanyonken 2017 yılı itibari ile tesisleşme sonrası metal ve görsel kirliliğe uğramış ve maalesef güzelliğini kaybetmiştir. Yine aynı kanyonda kanalizasyon suyunun dereye karışması nedeniyle kanyoncular kirlı sudan dolayı etkilenmişlerdir. HES'ler de kanyonlarda risk oluşturduğu için kanyon geçişlerinden önce gerekli idari ayarlamaların yapılması gerekmektedir.

Bölgesel/yerel derecelendirme sistemleri uluslararası kanyoncuların anlaması için ayrıntılı çalışma gerektirmektedir. ACA standardı ise coğrafi olarak ülkemizin coğrafyası ile çok örtüşmemektedir. Sonuç olarak; bu çalışma ile ülkemizde keşfi yapılmış olan kanyonların özellikle FFME standardına göre derecelendirilmesi, bundan sonra keşfedilecek kanyonlara da bu standarda uygun zorluk derecesi verilmesi hem uluslararası kanyoncuların kullanımı açısından hem de kanyonun anlaşılabilirliği açısından önerilmektedir.

İlerleyen zamanda bu çalışmanın ışık tuttuğu kanyonların sınıflandırılmaları ve derecelendirmeleri kadar önemli ve hatta daha önemli bir konu olan kanyonların teknik raporlarında bulunması gereken özelliklere ilişkin bir çalışma yapılması planlanmaktadır.

7. KAYAK

Kayak, insanların kar üzerinde batmadan kayarak ilerlemesine yarayan araç ve bu araç kullanılarak yapılan bir spor dalıdır.

7.1 KAYAK SPORUNUN KISA TARİHÇESİ VE TÜRKİYE’DE GELİŞİMİ

Kayağın tahmin edilen en ilkel şekli, tarih öncesi çağlarda insanların kara batmamak için ayaklarına bağladıkları ağaç parçaları olarak bilinmektedir. Tarih araştırmalarına göre, kayağın ilk olarak ortaya çıktığı bölgeler Altaylar/Sibiry ve Moğalistan’dır. Kayak, spor olarak hayatımıza girmeden önce, 15. yy ‘da Orta Asya’da ve İskandinavya’da düşmanlara karşı askeri amaçla kullanılmıştır. Eski Türklerde “Çana” olarak bilinen kayak, M.Ö. 4000 yıllarında Baykal Gölü çevresinde, karda yürüme aracı olarak kullanılmıştır. Spor dalı olarak uygulanması 19. yy ortalarında. Zaman içinde gelişerek bir spor aracı olarak benimsenmesi sonucunda, 1866’da Cristina’da ilk kez kayak yarışmaları düzenlenmiş, bu karşılaşmaya gösterilen büyük ilgi üzerine, 1879’da Oslo’da daha büyük bir organizasyon gerçekleştirilerek kayakla atlama yarışmaları yapılmıştır. 1924’te merkezi Bern, İsviçre’ de olan; Uluslararası Kayak Federasyonu (Federation International de Ski) FIS’in kurulmasıyla birlikte kayak, aynı yıl kış olimpiyatları programına dahil edilmiştir. Türkiye Kayak Federasyonu ilk olarak 1935 yılında “Dağcılık ve Binicilik Federasyonu” adı altında örgütlenmiştir. 1936 yılında ise Kış Olimpiyatları’na katılmak için kuruluşun adı “Dağcılık ve Kış Sporları” olarak değiştirildi. Dağcılık ve Binicilik Federasyonu’nun ilk başkanı Şükrü Koçak oldu. 1939 yılında ise Türkiye Kayak Federasyonu bağımsız bir federasyon olarak kuruldu ve başkanlığına Latif Osman Çıkıgil getirildi. Türkiye Kayak Federasyonu, alp disiplini, kayaklı

koşu, kayakla atlama, snowboard ve biathlon sporlarının ana yönetim organıdır. Alp disiplini, kar üzerinde kayaklarla, kapılardan geçerek en hızlı aşağıya inmenin temel olduğu bir yarışmadır. Dört önemli disiplin vardır. Bunlar; Slalom (SL), büyük slalom (GS), super büyük slalom (super-G) ve iniş yarışlarıdır. Kayaklı koşu, (kayaklı kros) engebeli ve dağlık bir arazide kayakla yapılan uzun mesafeli yarıştır. Uluslararası yarışmaların standart mesafeleri erkeklerde 15, 30 ve 50 km, bayanlarda ise 5 ve 10 km'dir. Kayakla atlama, dik bir rampadan aşağı kaymayı, havalandırmayı, mümkün olduğunca yükseğe atlamayı ve ardından düşmeden yumuşak bir biçimde en uzak noktaya inmeyi içeren gösterişli bir spordur. Bu sporda en iyi olanlar, havada süzülürken yatay duruşlarına ve sinirlerine, kayakları yere değene kadar hakim olabilenlerdir. Snowboard, karda yapılan bir spor dalıdır. Surfboard ve Kaykay'dan tek farkı, karda yapılıyor olmasıdır. Biatlon, kayaklı koşu ile tüfekli atışın bir araya getirildiği kış sporudur. Sporun 18. yüzyıl İskandinavya'sına dayanan askeri kökenleri vardır; Askerlerin uzun Norveç ve İsveç'in sınır arasında devriye gezerken iyi nişan almaları ve hızlı kayabilmeleri gerekiyordu. Bireysel, sprint, takım, takip ve toplu çıkış etkinlikleri vardır. Tüm engebeli parkurlardaki turlarda, yarışmayı ve atış mesafesindeki hedeflere ateş etmeyi içerir.



7.2 Kayak İçin Gerekli Kıyafetler Nelerdir?

Spor malzemeleri satan mağazalardaki havalandırmalı kıyafetler kayak için en uygun modellerdir. Spor mağazalarında kayak pantolonları 150-400, eldivenleri 40-150, montları 100-1500, gözlükleri 50-120 lira arasında bir fiyata satın alabilirsiniz. Kayak yapmaya karar verdiğinizde hemen bunun için kıyafet ve ekipman satın almanıza gerek yoktur. Eğer kısa bir kayak macerası için bu kadar harcamak yapmak istemiyorum dersanız bütün bu malzemeleri bir haftalığına 200-250 lira gibi bir fiyata kiralayabilirsiniz. Kayak malzemelerinin temin edildiği bir haftalık konaklamalı kayak kursu fiyatları ise 1000 ile 2000 lira arasında değişiyor. Ayrıca kayak yapma planınız var ise Biletall'ın hizmeti olan Biletall Shop'a da göz atmanızda fayda var.



7.3 KAYAK MALZEMELERİ

Erkek, kadın ve çocuk olarak üç farklı tip kayak vardır. Kadınlar ve çocuklar için olan kayak malzemeleri biraz daha hafif olur. Kendinize en uyumlu kayak uzunluğunu belirlerken boy, kilo ve performans beklentisi gibi kriterler göz önünde bulundurulmalıdır. Uzun olan kayaklar hızlı, dengeyi daha iyi sağlar; kısa kayaklar da dönüşleri daha çevik şekilde gerçekleştirir. Eğer yeni başlıyorsanız omzunuza kadar, orta düzeyde bilgiye sahipseniz; kayak öğrenmeye karar verdikten sonra yapılacak ilk iş giysilerin ve malzemenin hazırlanması gerekir. Dört yan ürün, **Şapka**, **gözlük**, **eldiven**, **çorap** kayak öğrenimi sırasında çok önemlidir. “Üşüyen kafa, ıslanan el, görmeyen göz, ısıtma-

yan ve/veya rahatsız eden bir çorap”, öğrenmeye mani olacak, eğitimi yavaşlatacak etkenlerdir.

Şapka:



Şapkanın en iyisi yündür. Ama yeni teknolojik ürünler de aynı sonucu veriyor. Kafamızı sıkmayacak ve üşütmeyecek bir model seçmeliyiz.

Çocukların kayak derslerine kask ile başlaması alışkanlık açısından önemlidir.



Eldiven:

Eldiven mutlaka elinizin ölçüsüne uygun olmalıdır. Soğuktan etkilenmeyecek, ıslanmayacak ve su geçirmeyecek bir seçim yapmalısınız.

Gözlük:

Kar yağıyorsa kar gözlüğü takmalı, hava açıksa mutlaka ultraviyole rezistanslı güneş gözlüğü kullanmalısınız. Ozon tabakasının incelmesini asla unutmayın, gözlerinizi korumalısınız.

Çorap:

Çoraplar özel dokunmuş kayak çorabı olmalı. Kayak çorapları kayağı idare etmek için ayak ve dizlerimizi kullandığımızda, hareketleri ayakkabı üzerinden kayağı yansıtmaya yardımcı olacak şekilde özel olarak planlanır ve dokunur.

Özel kayak çorapları ayakkabı içinde toplanmaz, sıkmaz.



Kayak Ayakkabısı:

Ayakkabı sertlik derecesi sayılarla ifade edilir.

140 World Cup yarışçısının kullanacağı bir malzemedir, Çok serttir kolay kolay dizinizi bükemezsiniz. Numara küçüldükçe ayakkabı yumuşar

Kayağı yeni başlayacaksanız, Kadın kayakçılar 70 sertlik derecesini, Erkekler ise 80, 90 sertliği kullanabilir. Çocuklar için ise yaş grubuna göre hazırlanmış seriler vardır. Bu dikkate alınarak satın alınmalıdır. Eğer arkadan gelen

kardeş varsa çocuk ayakkabısı satın almak doğrudur.



Ayakkabı satın alınmadan önce alınacak ayakkabı mutlaka bir süre ayakta tutularak sıkıp sıkmadığı sınanmalıdır. İlk giyildiği zaman çok rahat gelen bir ayakkabı bir süre sonra cendereye dönebilir. Şimdilerde üretilen ayakkabılar ayak ısısını kullanarak ayağa uygun şekil almaktadır. Ayaklarımızı sıkma durumu çok aza indirilmiş olup bu durumlarda anında müdahale edilerek problemler giderilmektedir. Buna rağmen bir süre ayakkabıyı giyip ayakta durarak kontrol etmenin her zaman yararı vardır.

Yeni kayak ayakkabısı bir süre ayağınızda, klipsleri kapalı kalmalı, bu şekilde yürümeli ve iç malzemesinin herhangi bir yerden ayakları sıkıp sıkmadığı tespit edilmelidir.

Ayakkabı ayağınızı sıkıyorsa ayağa daha uygun bir model seçiniz. Örneğin geniş tabanlı ya da kontrpiyesi yüksek olan ayağa sahip olabilirsiniz.

TÜRKİYE	AMERİKA VE KANADA	İNGİLTERE	AVRUPA	JAPONYA	AVUSTRALYA	YENİ ZELANDA
34	4,5	2	34	21,5 cm	2	2
35	5	2,5	35	22 cm	2,5	2,5
35,5	5,5	3	35,5	22,5 cm	2,5	2,5
36	6	3,5	36	23 cm	3,5	3,5
37	6,5	4	37	23 cm	4	4
37,5	7	4,5	37,5	23,5 cm	4,5	4,5
38	7,5	5	38	24 cm	5	5
39	8	5,5	39	24 cm	5,5	5,5
39,5	8,5	6	39,5	24,5 cm	6	6
40	9	6,5	40	25 cm	6,5	6,5
40,5	9,5	7	40,5	25,5 cm	7	7
41	10	7,5	41	26 cm	7,5	7,5
42	10,5	8	42	26,5 cm	8	8

Ayak ölçüsünün en basit olanı Japon ölçüsüdür,

cm'yi ifade eder; 22 - 22,5 - 23 - 23,5...vb. gb.

Bu rakamlar ayak boyunuzun cm'sini ifade eder.

Japon ölçüsüne göre ayakkabı numarasını öğrenmek için:

İki adet A 4 kağıdını yerde yan yana, 5 cm ara ile duvarın tam kenarına koyunuz, topuklarınız duvara değecek şekilde iki kağıdın da üzerine taban basarak ağırlığınızı veriniz, parmak uçlarımızın bittiği yerlere işaret koyun,

İşaretlediğiniz yerden topuk yönünde kâğıdın bitimine kadar ölçün,

Ölçtüğünüz boy kaç cm ise 0,5 ekleyiniz.

Mesela 27 cm geldi ise ayakkabı numaranız 27,5 tur.

Eğer 26,8 geldi ise ilk önce 27 numarayı sonra 27,5 numarayı deneyiniz.

Satan kişi bu konuda çok bilgilidir ona danışınız.

Ben tam kullanıyorum ayağım 25,5 cm ayakkabım 25,5 ama bu başlangıçta ayağı bayağı sıkar ne var ki ayakkabıyı çok uzun süre giydiğimiz için ayakkabımız 10-15 gün sonra ayağımızın tam şeklini alır.

Kayak:



Başlangıçta kiralamak önerilir. Satın alınsa dahi ilk derse kiralık kayak ile çıkılırsa çok iyi olur. Yeni kayak çok kaygandır. İlk ders düz bir alanda yürümedir. Yeni kayak çok kaygan olacağı için bu düz alanda bile sizlere uçurumdan aşağı düşüyormuş hissi verebilir. Kayak satın almak artık çok kolay. Bütün kayak merkezlerinde, yakın olan şehirlerde ya da olmayanlarda bile kayak malzemesi satan dükkân bulabilirsiniz. Her marka kayak dünya standartlarında olup birbirlerine karşı üstünlükleri olsa da tümü de uzun araştırma ve geliştirme ürünleridir. Hepsi de

türlü denemelerden sonra piyasaya sürülür. Sizin dikkat etmeniz gereken konu bir markanın size uyacak modelini saptamaktır. Bu da kayak kayma seviyeniz, kayma süreniz, bir yılda kayacağınız süre, kayma tarzınız ve zevklerinize, bağlıdır.

Yapısı sert bir kayak ile pist dışında derin karda çok kolay kayamazsınız. Yapı olarak düşük hızda kontrol edebileceğiniz alt teknoloji ürünü bir kayak, yüksek hızda sizin isteklerinize cevap veremez. Siz de o hızda düşük model bir kayağı kontrol edemezsiniz. Ama teknolojik yapısı yüksek hızda dahi isteklerinize cevap verebilecek yapıdaki bir kayak ile yavaş kayarken bile çok daha fazla kontrollü kayabilirsiniz. Ancak hızlı kayacağım ya da kontrollü çok olsun diye de yarış kayaklarını satın almayı tercih etmeniz sakıncalıdır. Çünkü onların yapısı tamamen “Yüksek hızda kontrol” üzerine kurulmuştur.



Eski model Kayakla

Yukarıda önemli bir nokta dile geldi.

İyi kayak kaymak demek yüksek hızda kontrol demektir.

Kayak kaymanın tarifi budur.

Kayak derslerinin de hedefi, amacı budur.

Son hedefimiz yüksek hızda kontrol olacaktır.

Kayak ayağınıza takıldığı andan itibaren bu hedefe doğru adım adım ilerlersiniz:

Kayak eğitiminin her adımı sizleri buna hazırlar.

Eğitim sırasında bir adımı atlamaya çalışmak ilerlemenize mani olur.

KAYAK BAĞLAMALARI:

Fiksasyon da diyoruz; artık her marka kayak firması kendi Fiksasyonunu da üretiyor. Bağlamaların ön ve arka sertlik ayarlarını satıcı sizin kilonuza ve kayak kayma seviyenize göre yapacaktır.

KAYAK SOPASI:

Eğer özel bir seçiminiz yoksa satın alınacak sopayı elciğinden tutup yere koyduğunuzda dirseğiniz 90 derece olacak uzunlukta seçilir.

Bazı satıcılar sopayı ters çevirip, simit ile uç arasından tutturup ölçerler.

(Sopa simit'i; kayak sopasının kara batırıldığı tarafında, kara batan ucundan 10 cm kadar yukarıya konulmuş, sopanın derine gitmesini önleyen yuvarlak plastiktir bir aparatır.)

KIYAFETLER:

Çokçeşitliveyaygınolarakheryerdensatınalınabilir. Kayak için özel imal edilmiş kıyafetler kullanılmalıdır. Zevkinizin yanı sıra teknolojik özelliklere de dikkat etmelisiniz. Soğuktan koruyan malzemeler, terlediğinizde teri dışarı atan fakat soğuğu içeri almayan malzemeler vardır.

Ancak tüm teknolojiyi bilemeyiz satın alacağınız yerdeki elemanlar size destek olacaklardır. Önemli olan kayak kaymak için hazırlanmış ürünü seçmenizdir. Eğer ortopedik bir sorunuz varsa, diz, bel, boyun çok önemlidir. Daha önce bu bölgelerde herhangi bir sakatlanma olduysa ya da operasyon geçirdiyseniz mutlaka doktorunuza danıştıktan sonra kayak öğrenmeye başlayınız. Güneş kremi de çok önemlidir. Güneş olmasa dahi mutlaka yüksek koruyucu içeren krem sürmeliyiz. Bu cildi soğuktan da korur. Ayrıca dudaklarımızın da soğuktan etkilenmesine karşı koruyucu dudak stikleri kullanabiliriz.



7.4 ÖĞRENME FASLI:

Kayak öğrenmek için eğitim şarttır,

Öğrendikten sonra da ilerletmek için her sezon başında, her dağa gidişinizde yeni konuya geçmek için bir eğitimle çalışmanız çok iyi olur

Ders alarak öğrenmek, kolay, yerleşmiş hatayı düzeltmek çok zordur.

Şimdi yapılacak iş bir kayak merkezine gidip kayağa başlamak. Türkiye bu konuda şanslı bir ülkedir. Tüm kayak

merkezlerimizde kayak öğrenimini kolaylaştıracak, kayaa yeni başlayanlara uygun mekanik tesisler ve son derece bilgili, donanımlı, tecrübeli Kayak Eğitmenleri (Instructor - Monitor de ski) vardır.

Şimdi kısaca Öğrenim sürecine göz atalım

EĞİTİM SÜRECİ

Yürüme,

Düz Kayma,

Karsabanı,

KARSABANI DÖNÜŞ

Yamaç Kayma

Yan Kayma,

Basit Dönüş

Dağa Doğru Dönüş,

Alıkomalı Dönüş,

Temel Paralel Dönüş,

Paralel Dönüş,

CARVING

7.4.1 Düzlükte Yürüme, Merdiven Adımı

Tırmanma ve Düz Kayma

Daha önce hiç kayak takmamış kişiler ders başlangıcında düzlük alanda yürüyüş yaparak kayaklarına alışmaya ve ilk dengelerle tanışmaya başlarlar. Seçilen alanda herhangi bir eğim olmamalı, çok düz bir yüzey olmalıdır.

Yürüme, kayaklar birine paralel ve doğal açıklıkta, normal adımlarla, kayaklar yerden kalkmadan sürtülme suretiyle yapılır. (Doğal açıklık, kalça genişliğidir)

Bu yürüyüş çeşitli alıştırma ile desteklenir.

Örneğin:

1-Durduğumuz yerde ;

- a) Ayak merkez olarak dönülür,- Pervane-
- b) Kayak uçları merkez olarak dönülür.- Yelpaze-
- c) Kayak arkaları merkez dönülür.

2-İki sopa arasında çizilen bir rotada yürüyüş yapılır, 5 metre ara ile sopa dikilir, bunların arasından geçilir, yürürken dönüş öğrenilir.

3- Yan, yan (yan adımlarla) yürünür,

4- Durduğumuz yerde dizler sağ ve sola yatırılarak kayak kenarlarına basarak kenarlar hissedilir,

5- Olduğumuz yerde ,

- a) Kayakların arkasını,
- b) Tüm kayakları zıplatmak.

Bu hareketlerin ve yürümenin hepsi sizin denginizin oluşması için yapılan eğitimidir ve ne kadar uzun yapılırsa o kadar iyidir.

Daha sonra, Özel hazırlanmış uygun eğimde, küçük bir alanda, merdiven adımı tırmanma alıştırmaları için, yan adımlarla kenarlar üzerinde tırmanılır ve tekrar aynı kenar kullanılarak yan adımlarla inilir.

Merdiven adım tırmanma; kayakların çıkış tarafındaki kenarlarını kullanarak, çıkılan eğime tutunmasını öğrenecek yapılabilir. Bu aynı zamanda ileride yapılacak ve kayak kaymanın temelini oluşturacak “Yamaç Kayma” eğitiminin başı sayabilirsiniz.

Bunun sonunda, uygun bir eğimli alanda merdiven adımı ile tırmanılır ve yukarıdan aşağıya düz kayma yapılır.

Bu ilk kayma için hazırlanan arazi, alçak bir eğimli alanın sonu düzlük olmalıdır. Böylece bu ilk kez yapılacak

düz kayma sonunda durmak için her hangi bir teknik kullanmadan kayak kendiliğinden durur.

7.4.2 Düz Kayma Ve Karsabanına Geçiş

Merdiven adımını öğrenmiş kişiler, daha önce hazırlanmış kısa ve uygun eğimli eğitim alanında düz kayma ile ilk kayaklarını gerçekleştirir.

DÜZ KAYMA:

Kayaklar kalça genişliğinde açık paralel, her iki kayakta eşit ağırlık, tabanlar, topuk ve parmak uçları yerde, dizler yumuşakça kırık, bel sağlam, omuz başları yumuşak, kollar yanda serbest, sopalar arkada paralel pozisyonda, (çok önemli) gidilecek yere bakarak yapılan kaymadır. Alan seçimi yukarıda belirttiğimiz gibi sizin hiç bir hareket yapmadan ve pozisyonunuza konsantre olarak kaymanızı sağlayacak kolaylıkta bir eğimdir.

Sonundaki düzlük kayakların kendiliğinden durmasını sağlayacaktır.

Egzersizleri:

Düz kayma sırasında;

Zıplamak- Belden öne eğilip bir sopa altından geçmek - yerden bir şey almak - yana adım atmak.

Düz Kayma tamamlanıp hatalar en az düzeye ulaşıncaya "Karsabanına" geçilir.

Düz kayışın sonuna doğru,
Topuklar yerden kalkmadan,
Dizler biraz daha öne baskı yaparken,
Bileklerden topuklara verilen bir kuvvetle,
Her iki kayağın da arkalarını, yerden kaldırmadan (Sürterek),
Dışarı doğru ittirilerek KARSABANI POZİSYONUNA geçilir.

Karsabanı kayış; kayakların kar üzerindeki sürtünmesini arttırarak yavaşlamasını sağlar. Az eğimlerde Karsabanı yapılarak durmak mümkündür. Ancak amaç durmak değil kayakların kontrol altına alınmasıdır.

Daha sonra eğimi biraz daha fazla olan bir alanda karsabanı geliştirmesi yapılır. Öyle ki bu alanda kayaklar tamamen kontrol altına alınmalıdır.

Eggersiz,

Düz kaymadan karsabanına geçilir,

Daha dik bir alanda düz kaymadan karsabanına geçilir,

Düz kaymadan karsabınına geçildikten sonra bu az eğimli pistimiz bitmeden, karsabanı pozisyonunda , kayaklar durdurulmaya çalışılır.

7.5 KAYAK DÖNÜŞLERİNİN MANTIĞI:

Karsabanı açma öğrendikten sonra dönüşlere başlarız. Aslında dönüşün amacı hız kontrolüdür. Dönüşü tamamladıktan sonra diğer dönüşe geçmezseniz de durursunuz. Yani dönüşü sürdürürseniz durursunuz. Her dönüş ağırlık aktarılarak yapılır, Bütün dönüşlerin süreci aynıdır; Hazırlık, Başlangıç, Devam ve Son. Bir dönüşün sonu öbür dönüşün başlangıcıdır.

Püf noktası:

Durmak, kayaklarımızın yatay duruma getirilmesi ile olur.

Dönüşler ağırlık aktarma ile yapılır.

Ağırlık aktarma iki dönüş arasında düşey doğrultu da yapılır.

Yani dönüş demek düşey doğrultuya gel, ağırlık aktar demektir.

Dönüşler genel manada iki türlü sınıflandırılır.

1-Kayak açarak yapılan dönüşler:

Karsabanı dönüş, Basit dönüş, Alıkomalı dönüş, Temel paralel dönüş.

2-Kayak açmadan yapılan dönüşler yani paralel dönüşler

Dönüşlere başlarken bazı terimlere göz atalım,

Düşey doğrultu: Dağ ile tepeyi birleştiren en kısa yoldur. Serbest kayış yaparsanız bu doğrultu üzerinde gidersiniz.

Yatay durum.....: Kayakların düşey doğrultuya dik olma hali.

Dönüşün dışı.....: Dönüş sırasında dönüş yuvarlağının dışı,

Dönüşün içi.....: Dönüş yuvarlağının içi,

Dış kayak.....: Dönüş yuvarlağının dışındaki kayak,

İç Kayak.....: Dönüş yuvarlağının içinde kalan kayak,

İç kenar.....: Kayakların bacak aralarında kalan kenarı,

Dış kenar.....: Bacakların dış tarafında kalan kenarları.

Ağırlık boşaltmak: Her iki kayağa eşit ağırlık vermek (bu durum sadece düşey doğrultuda olur).

7.5.1 Karsabanı Dönüş

Karsabanını öğrenen öğrencilere, daha eğimli ve uzun alanlarda dönüşler öğretilir.

Düşey doğrultuda kontrollü düz Karsabanı ile başlanır.

Dönmeye karar verildiğinde, belden hafifçe dönüş dışına doğru eğilirken, kayakların pozisyonunu bozmadan, dönüşün dışındaki kayağa, dizden ileri doğru baskı yapılarak bu kayağa uygulan kuvvet arttırılır.

Böylece kuvvet verilen taraftaki kayak daha çok işler duruma geleceği için, kendi yönünde gitmek isteyecektir. Bu da ilk yön verme, yön değiştirme olur. Eğer bu kuvvet- baskı sürdürülürse kayağımız dönüşünü tamamlar ve bu durum sürdürülürse yatay duruma gelinir ve kayağımız durur. Dönüşün dışındaki (ağırlık verilen kayak) kayağa iç kenar basmalıyız, dönüşün içindeki (ağırlık olmayan kayak) kayağa düz basmalıyız. Böylece dönüşün içindeki kayak boşta olacağı için dönüş hareketine karşı bir kuvvet veremez.

7.5.2 Dönüşleri Birbirine Bağlamak

İlk dönüşü bitirirken yatay duruma gelmeden, yani durmadan önce, Karsabanı pozisyonunu bozmadan dizlerden hafif bir yükselme ile kayaklardaki ağırlık eşitlenir. (Bu durum ağırlık boşaltma halidir) Bu durumda baskıdan boşalan ve boş kalan kayaklar düşey doğrultuya yönelir. Düşey doğrultuya gelindiğinde ağırlık diğer kayağa aktarılarak ikinci dönüş başlanır. Tek yönde ağırlık aktarma sürdürülürse, kayak yatay duruma gelir ve durur. Yatay duruma gelmeden ağırlık boşaltılırsa; düşey doğrultuya gelinir ve bu da diğer dönüşün başlangıcı olur. Dönüşleri öğrenen öğrenciler o gün çalıştıkları eğitim alanında kalarak ders dışında pekiştirme yaparlar. Karsabanı dönüşlerini öğrenmiş olan öğrenci artık daha zor pistlerde kaymaya hazırdır.

Önemli Not:

İyi bir kayak tekniğine sahip olmak, çok iyi bir karsabanı eğitimi ile başlar ve yukarıdaki adımları atlamadan ve tüm eğitimi tamamlayarak ve çok egzersiz yaparak olur.

7.6 YAMAÇ KAYMA

Düşey doğrultuyu herhangi bir açı ile keserek kayarsak mutlaka yamaç kayması yapmalıyız. Paralel kaymaya hazırlık yürüme sırasında başlar, Yamaç kayma ile sürer. Yamaç Kayma, Paralel Dönüşlere hazırlığın ilk aşaması sayılabilir. İlk kez yamaç kayarken kayaklarımız birbirine paralel olacağı için çok önemli bir aşamadır. Çok doğru olarak öğrenilmelidir.

7.6.1 Yamaç Kaymaya Geçiş

Karsabanı dönüşün sonunda dönüşün dışındaki kayak, yatay duruma gelince Vadi Kayağı adını alır. Pozisyonu bozmadan, Vadi tarafındaki dizimizi biraz daha içeri (dönüşün içine ve/veya dağa doğru) bükersek, Vadi Kayağının iç kenarına basarız. Bu durumda kaymayı sürdürürken, dönüşün içindeki kayak, Vadi Kayağının yanına, kalça genişliğinde paralel olarak getirilir ve hafifçe dış kenarına basılır. Bu kayak Dağ Kayağı adını alır. Bu duruşu merdiven adımı tırmanmada öğrenmiştik. Böylece, Yamaç Kayma başlamış olur.

Genel Tarif: Kayaklar bir birine kalça genişliğinde paralel iken, dizler ileri ve dağ tarafına bükülerek kayakların dağ tarafındaki kenarlarına tutunulur. Dağ Kayağı doğal duruş nedeniyle yarım ayak boyu ilerde olur. Bu duruşa uygun olarak, kayakların uçlarından geçen çizgi ile diz, kalça ve omuzlardan geçen çizgiler paralel olmalıdır. (Vücudun dağ tarafı omuzdan

itibaren daha önde olur) Bu paralellik bozulmadan, belden hafifçe vadiye doğru bükülerek ağırlık vadi kayağına daha çok verilir ve yamaçta kayılır. Daha çok vadi kayağına basılarak denge bulunur. Carving kaymaya hazırlık olarak yamaç kayarken aynı duruşta fakat iki kayakta da eşit ağırlıkla kaymaya çalışılır.

7.6.2 Yan Kayma

Yamaç kayma tamamlandıktan sonra yan kayma eğitimi yapılır. Yan kayma (Derepaj) hızda kontrolün ilkel biçimi olmasına rağmen kayak tekniğinde çok önemli bir yeri vardır. Kaymaya Yamaç Kayma ile başlanır. Yamaç kayarken, vücut duruşu değiştirilmeden, dizler düzeltilerek (dağa doğru bükülmesi düzeltilerek) kayaklar kenardan kurtarılır. Kenar hakimiyetinden kurtulan kayaklar vadi yönünde yan kaymaya başlarlar. Tekrar dizler dağa doğru bükülürken kenarlara geçerek yamaç kaymaya devam edebiliriz.

7.6.3 Basit Dönüş

Karsabanı dönüşlerini, Yamaç kayma ve Yan kayma ile bağladığımızda Basit Dönüş ortaya çıkar. İl kez kayak açıp kapatılarak yapılan dönüşe geçmiş olacağız. Süreç; Yamaç Kayma ile başlar, Karsabanı ile devam eder, Yan Kayma ile sürer, Yamaç Kayma ile biter. Yamaç kayması sürerken dönüşe karar verdiğimizde, yamaç kaydığımız yönde, kayakları karsabanı açarız. Bundan sonra karsabanı dönüş başlar. Karsabanı duruşunu bozmadan, dizlerden hafif yükselerek ağırlık boşaltırız. Bu sebep ile kayakların ucu düşey doğrultuya doğru yönelir. Düşey doğrultuya geldiğimizde ağırlık dönüşün dışındaki kayağa aktarılır, Kayak dönüşü sürdürürken dönüşün bitimine doğru, dönüşün dışındaki kayağa (Vadi kayağı olacak) daha istekli ke-

nar basarız. Bu sırada dönüşün içindeki kayağı, duruşumuzu bozmadan yerde sürerek Vadi kayağının yanına getiririz ki bu an çok kritik bir andır! Aynı anda Vadi kayağı kenardan kurtarılır ve dağ kayağına da kenar basılmaz. Bu tam bir Yan kaymadır! Bir süre kayaklar paralel yan kayar, daha sonra dizler hafif dağa doğru bükülerek tekrar kenarlara geçilir. Dönüş Yamaç kayma ile son bulur.

Püf Noktası Her dönüşte olduğu gibi; bir dönüşün sonu, ikinci dönüşün başlangıcıdır. Bir dönüş sürdürülürse ikinci dönüş geçilmezse de DURULUR! Bu dönüşün sonundaki Yamaç Kayma, öbür dönüşün başlangıcındaki yamaç kaymadır.

7.6.4 Dağa Doğru Dönüş (Ddd)

Paralel dönüş için çok önemli bir harekettir. Öyle ki bir paralel dönüş, Dağa doğru dönüş ile başlar ve Dağa Doğru Dönüş ile biter. Bir dağa dönüş sürdürülürse durulur. Paralel dönüşten önce kayacağımız Alıkomalı Dönüş de aynı şekilde Dağa Doğru dönüşle başlar Dağa Doğru Dönüşle biter. Alıkomalı dönüş ile Paralel dönüş arasında Temel Paralel Dönüş Vardır ki eğitim sırasında bu iki dönüş Alıkomalı ve Temel paralel dönüşler genellikle atlanır. Hatta bunların ne olduğunu bilen çok az kişi vardır. Öğrenenler genellikle Karsabanı dönüşlerde hızlandırılır ve buradan paralel dönüşe geçilir. Dağa doğru dönüş, kayaklar paralel durumdayken kontrol sağlayabilmek için uygulanan tekniktir. DDD: Yamaç duruşunda kayarken, tabanlar yerden kalkmadan dizlerin ileri yüklenmesi sırasında, kayakların arkaları, topuktan dışarıya doğru sürtünmek suretiyle ittirilmesi ile kayakların arka

kısımında bir sürtünme oluşturularak hız kontrolünü sağlamaktır. Bu sırada kayakların uçlarını dağa doğru döndürmek için dönüş sürdürülür. Bu hareket yuvarlak dönüşü sağlar. Sürdürülürse duruş olur. DDD daha sonra alıştırma olarak yelpaze şeklinde , başlangıcı yataydan başlayıp düşey doğrultuya kadar getirilir. Yani en sonunda kayaklar düşey doğrultuda, paralel olarak harekete başlanır ve DDD yapılarak durdurulur. Bir sağ, bir sol alıştırmalarla pekiştirilir. En son alıştırma olarak dağa doğru dönüşün sonunda, durmak üzere iken vadi tarafındaki sopa kayağın ucundan ~ 15 cm geriden, ~ 10 cm açığa dik olarak vurulur ve kaldırılıp paralel yana alınır. Her DDD alıştırmasında bu hareket tekrar edilerek pekiştirilir.

7.6.5 Alıkomalı Dönüş

Alıkomalı dönüşe başlamadan önce sopa kullanma alıştırmaları yapılır. DDD' ün sonuna doğru sopa vurulup yükselirken dağ kayağın arkası açılır ve kayak uçları aşağıya bırakılır. Düşeye geldiğinde dönüşün dışındaki kayağa aktif basılırken, dönüşün içindeki kayak yanına paralel alınır ve aynı anda dizlerin baskısıyla DDD başlatılır. DD tamamlanınca dönüş biter. İkinci adım olarak dönüş tamamlanınca DDD sürdürülmez ve ikinci dönüşe geçilir. DDD, sopa ile aynı anda alıkoma açılırken yükselip düşeye gel, dönüşün dışında kalan kayağa ağırlık aktarırken içerideki kayağı yanına çek ve DDD başlat.

7.6.6 Temel Paralel Dönüş:

Tüm hareket sıraları Alıkomalı dönüş ile aynıdır. Farkı dönüş başlangıcında dağ kayağı açılı değil paralel olarak açılır.

7.6.7 Temel Paralel Dönüş - Kayakçının Hedefi

Paralel Dönüş de DDD ile başlar ve DDD ile biter. Burada fark DDD' ün sonunda sopa vurularak düşeye gelinirken kayaklar açılmaz. Sopa vurulduğu anda aktif yükselme ile her iki kayağın da arkası, yerden kaldırmadan sürterek dışarı doğru ittirilerek düşey doğrultuya gelinir. Burada artık yapılacak tek hareket daha önce çalıştığımız “ Düşey doğrultuda başlayarak DDD” yapmaktır. Eğitimde Paralel dönüş düşeye gelme en kolay olan yükselme ile başlar. Düşeye gele dört türdür.

Yükselerek, Yukarıda anlatılan dönüş pist, Büyük Slalom, bazen kırılan kar, **Alçalarak,** Çok kullanılmaz ve öğretilmez alçalarak yapılan dönüşüm aksine ağırlık boşaltma alçalarak yapılarak dönüş başlanır.

Körük hareketi, Yükselme-alçalma yapılmadan, dizlerin yukarı hareketi ile ağırlık boşaltılıp , düşeye gelindiğinde tüm kayaklar yanlara bütün olarak itilerek (Körük) açılır ve dönüş tamamlanır. Kısa Paralel dönüş, Bombe geçişi , Bol kar, Derin kar, Yarış kayağı tekniği.

Dizlerin yan hareketi, Yamaçta her iki kayakta eşit ağırlık ve kenarlar üzerinde kayarken, iki diz birden içeri doğru (Vadi ye doğru) yatırılırken kenar değiştirilerek düşeye gelinir ve değiştirilmiş kenarlar üzerinde dönüş sürdürülür. Bu dördüncü dönüş daha sonra piyasaya CARVING olarak sunulmuştur. 1973 yılında Salih Kurdakul'un yazdığı KAYAK kitabında bu konu geçmektedir. Şimdilerde tüm kayakçılar, Pist, Pist dışı, yarış - Slalom, Büyük Slalom, Super Büyük Slalom- herkes bu tekniği kaymaktadır.

7.4 KAYAK VE SAĞLIK

Kayak yaparken sağlığını korumak da önemlidir. Yeterli su tükettiğinizden emin olun ve kaymadan önce 15 dakika ısınma hareketleri yapın. Nemlendirici ve güneş kremi ile güneş ya da kar gözlüğü kullanın. Kaza anında size kolay ulaşılabilmesi için gereken teknik cihazları yanınızda bulundurun. Yorulduğunuzu hissettiğinizde kaymaya ara verin ve aç kalmayın, mutlaka günde 3000 kalori ihtiyacınızı karşılayın. Kan şekeri düşüşünde denge problemleri yaşamanız olasıdır.

7.5 KAYAK NASIL YAPILIR?

Kayak yaparken seviyenize göre bir pist seçmeli ve ilk zamanlarda ekiple hareket edin. Kayarken nizami ve dairesel dönüşler yapmaya dikkat edin ve hareketlerinizi dikkatli gerçekleştirin. Ani hareketler dengeyi kaybettirebilir. Dizlerinizi her zaman kıvrık durumda tutun ve düşerken de bu pozisyonu koruyun. Düşüğünüz zaman tekrar ayağa kalkmak için çaba sarf etmeyin. Tamamen durana kadar yerde bekleyin. Yolunuzdaki kaya ve tümsek alanlara karşı dikkatli olun. Bilgisayarınıza yükleyeceğiniz kayak simülörleri sayesinde kendinizi geliştirebilirsiniz. Wii Konsol ve We Fit Plus size ekrandaki senaryoya göre yaptığınız hareketleri değerlendirerek size gerçeğe yakın bir kayak deneyimi sunar.



Unutmayın, her kayakçı etraftaki diğer insanları tehlikeye düşürmeyecek ve onlara zarar vermeyecek biçimde hareket etmelidir. Herkes dışarıdan görülebilir ve takip edilebilir şekilde kaymalı ve hızını arazi durumu, kar, yağunluk gibi etkenlere göre kendi tecrübeleriyle ayarlamalıdır. Arkadan gelen kayakçı önde bulunanları risk altına almayacak şekilde iz seçimi yapmalıdır. Sağdan, soldan ya da yukarıdan istediğiniz şekilde önünüzdeki kayakçıyı geçebilirsiniz ancak geçiş yaparken kayakçıyla aranızda yeterli mesafe bıraktığınızdan emin olun. Durmanız gerekmedikçe pist üzerinde durmayın. Düştüğünüz takdirde de bir an önce pisti terk etmeye çalışmalısınız.

7.6 KAYAĞA GİTMEDEN ÖNCE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Kayak sporunda diğerlerinden ayrı olarak rakıma bağlı riskler bulunur. Bu kalp ve nefes yetmezliğine sebep olabilir bu yüzden dolaşım sorunu olanların 2500 metrenin üzerine çıkması tavsiye edilmez. Bununla birlikte hamileliğin son üç ayındaysanız ya da astım ve bronşit gibi kronik üst solunum yolu hastalığınız varsa doktorunuza danışmadan kayağa gitmemelisiniz



Kayak bir tutkudur. Kayak yaparken dağlarda özgürlük yaşanır, doğa ile başbaşa kalıp stresten uzaklaşılır” diyor ünlü Kayakçı ve kayak eğitmeni Yavuz Tanyeri. Tanyeri’ye göre kayak ailece yapılabilecek nadir sporlardan biri olduğu gibi yurt savunması için de önemli bir araçtır.

Kayak yapan herkesin kendisi ve diğer kayakçıların sağlığı için dikkatli olması gerektiğini belirten ünlü kayakçı, güvenlik ve kontrolün şart olduğunu belirtiyor.

Her alanda olduğu gibi kayak sporunda da çok hızlı teknolojik değişimler yaşandığına dikkat çekiyor Yavuz Tanyeri ve “Bütün bu gelişmeler kayak sporu adına heyecan verici ve sevindirici” diyor.

İmkânı olan herkesin kayak sporu yapabileceğini belirten sporcu, Kayak sporunun 10 altın kuralını şöyle açıklıyor:

1 - Diğer kayakçılara dikkat edilmesi: Diğer kayakçılara tehlike oluşturmayacak şekilde davranılmalıdır. **2- Hız ve kayakların kontrolü:** Hız, kişisel beceri ve şartlara uyumlu olmalıdır. **3- Kayak yolunun seçimi:** Kayakçı öndekilere tehlike yaratmayacak şekilde pisti kullanmalıdır. **4- Geçiş (birini geçme):** Bir kayakçıyı geçerken ona da rahat hareket edebileceği bir alan bırakılmalıdır. **5- Durmak ve hareket etmek:** Kayakçı durduktan sonra tekrar kayacaksa yukarıdan birinin gelip gelmediğini kontrol etmelidir. **6- Duruş:** Zorunlu olmadıkça dar alan, geçiş ve görüntünün sınırlı olduğu yerlerde durulmamalıdır. **7- Tırmanma veya iniş:** Yamaca tırmanan veya kayakçılar, kesinlikle kayak pistinin dışını kullanmamalıdır. **8- İşaretlere dikkat:** Kayakçı pistlerdeki uyarı, yönlendirme ve sinyallere dikkat etmek ve uymak zorundadır. **9- Yardım zorunluluğu:** Her kayakçı kaza anında kazazedeye yardım etmek zorundadır. **10- Kimlik bildirme zorunluluğu:** Herkes kayak yaptığı sürece yanında kimlik bulundurmalıdır.

8. KÜREK

Kürek, insan vücudunun sınırlarını zorlayan bir dayanıklılık sporudur. Sanıldığıının tersine yalnızca kol gücüne dayanmıyor. Hatta % 60-70 bacak gücüne % 30-40 oranında da kol gücüne dayanıyor denebilir. Bacak gücünün önemi, tekne içinde kürekçinin raylar üzerinde hareketli olan bir oturağa oturması ve geriye doğru kendini iterken de bacaklarından güç almasından dolayıdır. Bacak gücü ve kol gücünden sonra, omuz gücü de önemlidir.

8.1 Dünyada Kürek Sporü Tarihi

Kürek sporu dünyanın en eski sporlarından biridir. İlk kürek yarışlarının, Mısır'da Nil Nehri üzerinde yapıldığı öne sürölmektedir. İngiltere'de 16. yüzyılda Times Irmağı'nda farklı kayıklardaki yolcuların bahse tutuşmaları, önce kendiliğinden, daha sonra örgütlü biçimde kürek yarışmalarına yol açtı. 1715'ten itibaren her yıl kayıkçılar arasında düzenlenen Dogget's Coat and Badge adlı yarış günümüzde yapılan yarışların öncüsü sayılır. 19. yüzyıl başlarında İngiltere'de ve daha sonra ABD'de bir kulüp ve okul etkinliğı olarak düzenlenen amatör kürek yarışları ortaya çıktı. Kürek sporunun en köklü ve en renkli rekabeti sayılan Oxford – Cambrige kürek yarışları 1829 yılında başladı. ABD'de Harvard ve Yale Üniversiteleri 1852'de benzer bir rekabetin temelini attılar. Kürek sporu 1830-1860 yılları arasında Büyük Okyanusun ortasındaki ve güneyindeki adalar ile Kanada'da gelişti. Aynı dönemde bütün Avrupa ve ABD'de yaygınlaştı. İlk amatör kürek yarışları 1872'de düzenlendi. 19. yüzyıl boyunca çifte kategoride profesyonel kürek yarışları popüler bir spordu. Zamanla kendiliğinden her türlü tekneyi kapsayan yarışlar ortaya çıktı. Amatör ve profesyonel nitelikteki bölgesel ve ulusal kürek kuruluşları bu dönemde oluştu. 1892 yılında Belçika, İtalya, Fransa ve İsviçre dünyanın ilk uluslararası spor federas-

yonlarından biri olan Uluslararası Kürek Dernekleri Federasyonunu (FİSA) kurdular. 1900 Paris olimpiyatlarından bu yana olimpiyat programında yer alan kürek yarışlarına 1976 olimpiyatlarından itibaren bayan sporcular da katılmaya başlamışlardır.

8.2 Türkiye’de Kürek Spor Tarihi

Türklerin denizle tanışmaları, Selçukluların Anadolu’yu ele geçirmelerinden sonradır. 1080’li yıllarda Çaka Bey İzmir’i hakimiyeti altına aldıktan sonra 40 teknedен oluşan büyük bir donanma yaptırarak ilk Türk Denizcisi olmuş ve bu donanmayla Ege Denizinde hakimiyet kurmuştur. Osmanlılar ise Karesioğulları, Saruhanogulları, Aydınoğulları, Menteşeoğulları gibi denizci Türk beyliklerinin topraklarını ele geçirmesiyle onların deniz kuvvetleri ve askerlerine sahip olmak suretiyle denizle tanışmışlardır. Donanmanın giderek güç kazanması kürek sporuna da önem kazandırdı. XVI. yy da İstanbul boğazında kürek yarışları yapılır, paşalar da bu iddialı yarışları teşvik ederlerdi. Türkiye’de ilk resmi kürek yarışı 7 Eylül 1913’te Donanma-i Osman-i Muaveneti Milliye Cemiyeti’nce İstanbul’da düzenlendi. Cumhuriyet’ ten önce Fenerbahçe, Galatasaray, Anadolu, Altınordu ve Haliç İdman kulüpleri kürek dalında etkinlik gösteren başlıca kulüplerdi. Atatürk’ün de çok sevdiği sporlardan biri olan kürek sporu, 1923’te Deniz Sporları Federasyonu’na bağlandıktan sonra daha da gelişti. Cumhuriyet döneminde İstanbul Kürek Şampiyonluğu adı altında düzenli yarışmalar yapılmaya başlandı. 1953 yılında Türkiye Kürek Federasyonu FİSA’ya kabul edildi. Başta İstanbul, Kocaeli, Ankara ve Sakarya bölgelerinde düzenlenen kürek yarışları, günümüzde Güneydoğu

Anadolu Bölgesinde Şanlıurfa, Akdeniz Bölgesinde de Fethiye ve Adana olmak üzere Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde kürek birincilikleri düzenlenmektedir. Bölgesel yarışmaların yanı sıra bölgeler arası ve uluslararası yarışmalar da düzenlenmektedir.



8.3 Kürek Sporunun Kuralları Nelerdir?

Kol ve bacak gücüne dayalı bir su sporu olan kürek güçlü, dayanıklı ve kondisyonlu olmayı gerektirir. Kürek, belli kurallar dahilinde oynanır. Bu nedenle oyundan alınan zevk ve eğlence kurallara uyulması durumunda daha yukarılara çıkacaktır. Kürek yarışlarında, takımlar belli bir mesefeyi kurallar içerisinde diğer rakiplerinden daha önce bitirmeyi hedeflerler. Zor ve yorucu bir spor olmasına karşın yarışma ve takımadaşlık hissi, sporu oldukça zevkli hale getirir. Kürek sporunda yarışmalara katılan takım sayısına göre eleme ve final maçları olur. Tüm takımları eleyen takım yarışı kazanır ve şampiyon olur. Kürek sporu yaparken sporcular varmak istedikleri hedefe sırtını dönerek ulaşmaya çalışırlar. Rakiplerini görme imkanları da çok olmadığı için sadece kendilerini en hızlı şekilde bitiş noktasına ulaştırmaya çalışırlar. Takımlar tekli, ikili, dörtlü veya sekizli olacak şekilde farklı

olabilir. Yarışmanın statüsüne göre bu belirlenir. Kürek yarışlarını, kano yarışından ayıran temel özellik de budur. Kürekte kayıkların küreğe bağlı olması gerekir. Kürek sporunun dalgasız ve aynı doğrultuda yapılması önemlidir. Çünkü yön verme olanakları az olduğundan ve diğer kayıklara çarpması gerektiğinden düz ve sakin bölgelerde yapılması daha uygun olacaktır.

Tüm takımlar başlama noktasında yerlerini alırlar. Yarışma görevli kişinin 'iki dakika' demesiyle başlar. Bu andan itibaren oyunun kuralları da işlemeye başlar.

Yarışın başlaması için çağrının dikkate alınması gerekir. Görevli kişinin işareti dışında hatalı çıkış yapan takımın başlaması geçersiz sayılır ve baştan çıkış yapması istenir. Bu durum iki kere tekrarlanırsa yarışmadan diskalifiye edilir.

Kayıklarda kürekler kayığa bağlı olmalıdır. Bunun dışında herhangi hızlı gitmeyi sağlayacak bir nesnenin bulunması gerekir. Her takım kendine ayrılan kulvarda hareket etmelidir.

Kayıklar yarışı bitirme noktasına geldiklerinde 3 görevli hakem tarafından bitiriş dereceleri bir sesle bildirilir. Bu yarışmadaki derecelerini gösterir.

Olimpik bir yarış olan kürekte 2000 metrelik parkurun, 6 kulvar halinde olması gerekir. Eğer takım sayısı fazla ise finale 6 takım kalacak şekilde eleme yapılır.



Kürek, dengesiz bir tekne içinde geriye doğru, yanan ciğerler ve kaslara rağmen mümkün olduğunca hızlı gitmek şeklinde tanımlanabilir. Bedenin bütün ana kas gruplarını çalıştıran çok az atletik disiplinden biridir, kürek yarışları fiziksel kuvvet ve kondisyon gerektirir. Spor için hafif sıklet, sprint, mesafe gibi farklı dallar tek kişi veya sekizli takımlarla yapılır. Kürek, Uluslararası Kürek Federasyonu tarafından idare edilir. FISA 1892 yılında kurulmuştur ve Olimpik dallardaki en eski federasyondur. İki elde tek kürekle yapılan yarışlara tek kürek yarışlar, iki elde birer kürekle yapılan yarışlara çift kürek yarışlar denir. Kürekte esas olan dakikadaki kürek sayısıdır, bu bir dakikada çekilen toplam kürek sayısı demektir.

Her ne kadar başlıca doğa sporları arasında kabul edilse de kürek; pek çok konuda diğer sporlardan ayrılmaktadır. Bunlardan en önemlisi; yazının başında da bahsettiğimiz gibi size yeşilliğin ve toprağın değil, denizin keyfini sunacak olmasıdır. Bir diğer önemli farksa kürekçiliğin gerçek dayanıklılık ve profesyonellik gerektiren bir spor dalı olmasıdır. Yani olimpik veya amatör düzeyde turnuvaları düzenlenen kürek sporundan bahsediyorsak; düzenli ve ciddiye alınan bir antrenman programı ve vücudun sınırlarını zorlayacak bir çalışma temposu şarttır. Tamamen güce, hıza ve ekip çalışmasına dayandığı için fiziksel uygunluk ve kondisyon çok önemlidir. Teorik ve pratik eğitimler halinde başlangıç seviyesinde verilen eğitimler dışında kürek sporuna başlamak isteyenlerin bilmesi gereken başlıca hususları sıralarsak şu şekildedir:

Vücudun uzun süre ve yüksek miktarda efor sarf etmeye alışkın olması gereklidir.

Kürek sanıldığı gibi sadece kolların kullanılmasıyla yapılan bir spor değildir. İtici kızıkları yardımıyla kuvvetin en az % 60'ının bacaklardan, geri kalanın da kollarından alındığı bir düzeneğe sahiptir. Bu yüzden vücut kaslarının eş zamanlı olarak çalışmaya ve koordinasyona antrenmanlı olması çok önemlidir.

Daha profesyonel aşamalardan bahsedeceksek acı bir gerçekle karşılaşırız: İstedığınız kadar azimli ve hırslı olun. Kürek sporunda boy ve kol uzunluğu her **zaman çok büyük bir avantajdır**. Tabii ki aradaki fark yoğun çalışmaya ve kazanma isteğine bağlı olarak kapatılabilir; fakat aynı ölçüde çalışmış iki kişiden boyu ve kolları uzun olanın kazanması kaçınılmazdır. Çünkü her bir kürek çevirme hareketinde harcanan kuvvet ve kat edilen mesafe bariz bir



Açık havada, durgun suda yapılan kürek bir takım sporudur. Dünyada M.Ö. 25. yüzyılda yapılmaya başlanan bu spor 16. yüzyılda İstanbul'da da yapılmaya başlanmıştır. Yarışlar en çok yaz aylarında Sapanca Gölü'nde yapılır. Dünyada en çok Amerika ve İngiltere'de popülerdir. Her gün düzenli antrenman yapmayı ve özel kıyafetlere sahip olmayı gerektirmesi ile biraz zorlayıcı olmasına rağmen Türkiye'de de gün geçtikçe kürek sporuna verilen önem artmaktadır.

8.4.1 Kürek Sporunda Hangi Malzemeler Kullanılır?

En önemli malzeme kürektir. Küreğin suya giren kısmı pala, tekneye monte edildiği yer bilezik ve tutma yerleri olan topaç gibi üç bölümden oluşur. Küreklerin esnek olmaması ve hafif olması en önemli özellikleridir. Diğer bir malzeme teknedir. Tekneler de yine hafiftir ve darbelere karşı oldukça hassastır. Hem kürekler hem de tekneler karbondan yapılır. Teknenin içinde oturaklar bulunur, bir de küreklerin bağlı

olduğu dirsek kısımları bulunur.

8.4.2 Bu Sporu Yaparken Nasıl Giyinmek Gerekir?

Kürek kıyafetleri bol olmamalıdır, mutlaka vücudu saran kıyafetler tercih edilmelidir. Bunun amacı sporcuların parmaklarının kürek çekerken bol tişörtlere takılmasının önlenmesidir. Genelde vücudun hava almasına olanak verirken sporcunun konforunu da artıran kısa kollu ve diz kapaklarının üzerinde biten taytlar tercih edilir. Ancak bunları giyip çıkarma konusunda sorun yaşayanlar için vücudu saran fakat tişört ve şort olarak iki ayrı parçadan oluşan kıyafetler de üretilmiştir. Soğuk havalarda kolları ve bacakları kapatan uzun taytlar ve tişörtler de kullanılabilir. Kadın ve erkek kıyafetleri arasında sadece kalıp farkı vardır, onun dışında kıyafetlerin genel özellikleri aynıdır. Açık havada yapılan bir spor olduğu için şapka kullanılması ve güneş gözlüğü takılması önemlidir. Şapkanın düşmesi ve sporcunun konsantrasyonunu bozması ihtimaline karşı daha çok güneş gözlüğü kullanılır. Sporcular tekneye çorapları ile binerler. Çünkü teknenin içinde ayakkabıları monte edilmiş olarak bulunur. Bu nedenle bu sporu yapmayı isteyenlerin mutlaka yedek çorap taşımaları gerekir. Karada yapılan antrenmanlarda ise daha çok yürüyüş ayakkabıları gibi rahat ve esnek olan ayakkabılar giyilir.

8.4.3 Kürek Sporu İçin Fiziksel Özellikler

Fiziksel kondisyonun çok önemli olduğu bu spor dışında üst düzey bir kürekçi olmak için çok iyi antrenman yapmanın dışında, bazı fiziksel özellikler de gerekiyor. Erkekler için en az 1.85 m boy, bayanlar en az 1.75 m boy gereklidir. ABD milli kürek takımında 1964 yılından bu yana (3000 üst düzey kürekçi için) belirlenen ideal kürekçilerin fiziksel özellikleri şöyle; erkekler için 1.92 m boy ve 88 kg ağırlık, bayanlar için 1.80 m boy ve 77 kg ağırlıktır. Bu kadarla da bitmiyor. Kol uzunluğu da kürek için çok önemlidir. Örneğin, aynı boyda, aynı kiloda olan ve aynı antren-

manı yapan iki takım, dakikada 30 kürek çekerek parkuru tamamladığında takımlardan birinin ortalama kol boyu daha fazlaysa yarışı o takımın kazanması çok yüksektir.

8.5 KÜREK SPORU ANTREMANI

Elit (üst düzey sporcu) bir kürekçi olabilmek için küreğe başlama yaşı 12'dir. Bu yaşlarda (12-17 yaş) önerilen antrenmansa ergometre (salonda kürek çekme aleti) çalışmaları, kürek tekniğinin oturtulması, jimnastik gibi çalışmalardır. Kemik gelişimi tamamlanmadığından bu yaşlarda ağırlık çalışmaları önerilmiyor. 17 yaşından sonra yoğun kürek çekme, koşu, ağırlık çalışmaları gibi antrenmanlara ağırlık verilmesi gerekiyor. Bir kürekçinin en verimli olduğu yaş aralığı ise 19-24' tür.

8.5.1 Kürek Çekme Aşamaları

1- Yakalama

Küreği çekmeye başlamadan önceki duruş pozisyonudur. Bu pozisyonda kürekçi, kolları gergin olarak en ön noktada, diz iyice kırılmış (diz açısı çok dar) ve baş ileriye doğru dönük durumda olur.

2- Çekiş

Ayaklardan başlayarak geriye doğru itme hareketi başlar. Bu arada bu hareketle uyumlu olarak gövde yavaş yavaş dik duruma gelir, sonra geriye doğru olan hareketine devam eder. Kollarsa bacak açısının en büyük olduğu anda çekme hareketine başlar. Gövde en son noktaya geldiğinde çekme hareketi tamamlanır.

3- Kürek Sonu

Gövdenin öne doğru hareketine başlamadan önce el bileği hafifçe aşağıya bastırılarak küreğin palasının sudan çıkması sağlanır. Sonra hızlı bir biçimde kürekler ileri doğru fırlatılarak kollar gergin pozisyona getirilir.

4- Öne Geliş

Gergin olan kollar yavaşça öne doğru ilerlerken bacaklar bükülür (diz açısı küçülür), oturak ileriye doğru itilerek öne doğru gelinir ve yakalama pozisyonuna geri dönülür

Kürek Yarışları

Kürek sporunda kürekçiler gittikleri yöne sırtlarını dönerek kürek çekerler.

Uluslararası (olimpik) kürek yarışları 2000 m uzunlukta ve 12,5-15 m genişliğinde olan parkurlarda yapılıyor. Kulvar sayısız 3-8 arasında değişmektedir. Genellikle göl gibi durgun sularda yapılan kürek yarışlarında derinlik, düz ve dalga almayan yerlerde en az 2 m, dalgalı yerlerdeyse en az 3,5 m olmalıdır. Kürekte ayrıca 1000 ve 5000 metrelik özel yarışlar da yapılabilir. Kürek sporunda kullanılan kürek, kayığa bağlı olup tek tarafta ya da her iki tarafta da olabilir. Tek taraftaysa “iki tek, dört tek”, çift taraftaysa “iki çifte, dört çifte” olarak adlandırılır. Ayrıca bazı yarışma sınıflarında, teknede bazen yarışçıların dışında bir de “dümenci” bulunur. Kürekte olimpiik yarışma sınıfları, tek çifte (bir yarışçı çift taraflı kürek), iki çifte, dört çifte, iki tek dümencisiz (iki sporcu tek taraflı kürek), iki tek dümencili, dört tek dümencisiz, dört tek dümencili ve sekiz tek dümencili olarak ayrılır.

Tekne Sınıfları

A) Scull Boats

1x Tekçifte Single Scull

2x İkiçifte Double Scull

4x Dörtçifte Quadruple Scull

B) Sweep Boats

2- İkittek Pair

2+ İkitek Dümencili (Olimpik Sınıf Dışı) Coxed Pair

4- Dörttek Four

4+ Dörttek Dümencili (Olimpik Sınıf Dışı) Coxed Four

8+ Sekiztek Eight

Atlet Profili

Kürek gücü, dayanıklılık, denge, teknik yeterlilik ve zihinsel disiplin gerektirir. Kürekçiler herhangi bir sporda olduğundan daha fazla güç tüketirler, 2000 metrelik bir yarış bir sprinterin gücüne ihtiyaç duyarken, laktik asitle yanan kaslarla devam etmeyi sağlayacak zihinsel ve fiziksel dayanıklılığı gerektirir; bütün bunlarla beraber denge, ritim ve teknik kontrolden de taviz verilmez. Uzun boylu olmak bir avantajdır, uzun kollar ve bacaklar daha uzun kürek çekimi demektir. Çoğu üst düzey erkek kürekçi 2 m, çoğu kadın ise 1.80 m boylarındadır.

8.6 YARIŞ FORMATLARI

Sporun uzun tarihini göz önüne alırsak birçok farklı yarış formatı vardır. 2000 m'lik standart yarışların dışında zamana karşı yarışlar, uzun mesafe yarışları, mesela Tour De Lemman ve Olimpik olmayan mesafelerde yapılan yarışlar vardır. Birleşik Krallık'ta öndeki tekneye çarpmaya çalışılan "bump" yarışları veya ABD'de yapılan, iki nokta arasında iki tur olan yarışlar da vardır.

Olimpik Yarışlar: Olimpik yarışlar; düz bir parkurda yapılır. Takımlar 6 kulvarda eleme ve repechage yarışları (2. şans yarışları) ile finale kalmaya çalışırlar. Her yarı finalde yer alan ilk 3 takım A finaline giderken, son 3 takım 7-12'ligi belirleyecek olan B finaline gider.

2000 M Yarışları: Olimpiyat, Dünya Şampiyonası ve Dünya Kupası yarışları standart 2000 m'lik parkurlarda yapılır. Dünya Kupası ve Olimpiyatlar, 8 erkekler ve 1976'dan

itibaren 6 kadınlar yarışına sahne olur. Dünya Şampiyonası olimpiik yıllar dışında her yıl yapılır ve toplam 24 dalda (14 erkekler ve 10 kadınlar) madalya dağıtır. Dünya Kupası ise her yıl önceden seçilen 3 farklı yerde yapılır. Engelliler için kürek yarışları Dünya Şampiyonası'na ilk defa 2002'de sokuldu, 2008 Paralimpik Oyunları da Olimpiyatlarda bir ilk oldu.

Hafif Kilo Vermek: Dövüş sanatları dışında kilo kategorisi olan çok az spordan biridir. Bu çok gelişmemiş ülkelerin sporda boy göstermesini sağlar. Erkeklerde ekip ortalaması 70 kg'ken hiçbir üye 72,5 kilodan fazla olamaz; kadınlarda ise ortalama ağırlık 57 kg iken bireysel ağırlıklar 59 kiloyu geçemez. Dünya Şampiyonasında ilk hafif kilo yarışlar erkeklerde 1974 ve kadınlarda 1985 yılında yer aldı; Olimpiyat programına ise 1996'da dahil oldu.

Baş Yarışlar: Alternatif bir birebir yarıştır, baş yarışlar zamana karşıdır ve yüzlerce takım birbiri ardına start alarak aynı parkurda yarışır. En eski yarış 1926'da Birleşik Krallık'ta Thames nehrinde yapılmıştır. En büyük katılımlı yarış ise her yıl Boston Massachusetts'te yapılır.

Diğer Yarışlar: Zamanla çok değişik yarışlar kendini yarış takvimlerine dahil etti. İlki, 1829'da yapılan "The Boat Race", Oxford ve Cambridge üniversiteleri arasında Thames nehrinde 6779 metre mesafede gerçekleşir. Yale ve Harvard üniversiteleri 1852'den beri New London, Connecticut'ta benzeri bir yarış düzenlemektedir. Bunun dışında üniversite takımlarının yer aldığı sayısız yarış vardır. En ünlülerinden biri "Henley Rüya) Regatta"dır. 1839'da başlayan bu prestijli ve özel yarışta, ekipler 2112 m'lik parkurda yan yana yarışır. 1988'de ilk "Henley Women's Regatta" yapılmış ve 1993'te kadınlar için bir klasman açılmıştır.

Tekli ve Çifte

Tekli ve çifte arasındaki fark kullanılan kürek sayısıdır.

Tekneler birbirinin aynıdır, sadece değişen kürek sayısına göre düzenlemeler yapılmıştır.

Tek: İki kişiden 8 kişiye kadar -farklı kombinasyonlarda yarışılır. Herkesin yazı yazdığı bir eli olduğu gibi her kürekçinin de tavan bir yeri vardır.

Çifte: Sporcuların iki küreği vardır. Her ne kadar 8 çifte takımlar mevcutsa da, genelde çifte yarışları tek çifteden 4 çifteye kadardır.

Tekneler Ve Kürekler

Kürek ekipmanları pahalı olduğu için genelde tekneler kulüplere aittir ama bazı sporcuların kendine ait kürekleri vardır. Yarış için sporcular genelde bedeni saran tek parça, kendi ülkeleri veya takımları renginde kıyafetler giyerler. Zorlu hava şartlarında nefes almaya engel olmayacak başka kıyafetler de giyilebilir.

Tekneler: Geleneksel tahta tekneler çoktan yerlerini modern olanlara, karbon fiber veya fiberglas teknelere bıraktı. Tekneler uzun incedir ve böylece suyu yararak ilerlerler. Tekne uzunlukları FISA kurallarına bağlıdır ve sınıflara göre değişkenlik gösterir. Genişlikleri ise 59,7 cm ile 62,2 cm'dir. Denge için küçük bir salma kullanılır, tek çifte ve 2 çifte hariç diğer teknelere dümen ilave edilir.

Kürek Kuralları: Bütün ülkelerin kendi federasyonları kendi kurallarını koyar ve bunlar arasında çok az farklılık vardır, sonuçta amaç en adil ve güvenli yarış ortamını sağlamaktır. Her ülke FISA (Uluslararası Kürek Toplulukları Federasyonu) üyesidir ve FISA uluslararası alanda tek yetkilidir.

Yarışlar Ve Regattalar

Regattalar bir başkanın başkanlığında yer alan yarış hakemlerinin oluşturduğu bir komite tarafından yapılır. Herhangi bir takım suya girmeden önce hakemler ekibi ve

tekneyi kontrol ederler. Yarış başında bütün tekneler kendi kulvarlarına gelirler ya bir elektronik mekanizma olan starter shoe veya bir görevli tarafından sabit tutulurlar, daha sonra başka bir görevli teknelerin düzgün yerleşip yerleşmediğini kontrol eder. Bir işaret, bir silah, sesli uyarı veya trafik lambası start verilmek için kullanılır. Eğer herhangi bir yanlış çıkış olursa tekneler geri çağrılır ve start prosedürü yeniden işler. Teknelerin diskalifiye edilmeden tek bir hatalı çıkış yapma hakkı vardır. Bir hakem bütün kulvar boyunca tekneleri' herhangi bir dümen hatası yapmamaları için izler, diğer takımları engelleyen böylesi bir hata diskalifiye nedenidir. Bitiş çizgisinde bir düdük öter ve hakem son tekneden sonra beyaz bayrak sallayarak yarışın düzgün yapıldığını ve bittiğini ilan eder. Kazanan pruvası çizgiyi ilk geçen takımdır. 3 foto finiş hakemi yakın biten yarışlarda sıralamayı kontrol eder. Daha önceden belirlenmiş 3 hakem ise daha sonra yapılan itirazları değerlendirir.

Çiftede Kürek

Her ne kadar üst vücudu ilgilendiren bir spor gibi dursa da esas güç sporcunun bacaklarından gelir. Kürekçiler gidilen yönün tersine oturarak suya kürekleri daldırırlar ve bacaklarıyla küreği çekerler. Hem tekte hem de çiftede teknik tam olarak aynıdır ve 4 ana safhadan oluşur. Esas olan bu safhalar arasındaki geçişi olabildiğince pürüzsüz yapmaktır. İyi bir kürek rahat ve efor sarf edilmiyor gö-rüntüsü verir, ama bunun ardında saf güç vardır. Gereken gücü tekneden pürüzsüz verebilmek, bir yandan dengeyi sağlayıp, bir yandan da diğer takım üyeleri ile doğru bir zamanlamaya sahip olmak büyük bir teknik kapasiteye ve saatlerce süren antrenmanlara dayanır.

9. MAĞARACILIK

Mağaracılık, öncelikle, mağaraların araştırılması ve haritalanması amacıyla yapılan bir doğa sporudur. Tüm doğa sporlarında olması gerektiği gibi, amaç doğayla yarışmak değil, doğayla uyumlu bir yaşam ve spor pratiğinin sağlanmasıdır. Mağara ortamının bilimsel açıdan incelenmesi ile ilgilenen bilim dalı “speleoloji” (mağarabilim), bu amaçla mağara araştırmaları yapanlar ise “speleojist” (mağarabilimci) olarak adlandırılmaktadır. Sportif amaçlarla mağara araştırmaları yapanlara “caver” (mağaracı), bu spor dalına ise “caving” (mağaracılık) denmektedir. Mağaralar, yapılarına göre, yatay ve dikey olmak üzere iki şekilde sınıflandırılabilir. Yatay mağaraları araştırmak için “Temel Mağaracılık Eğitimi” almış olmak, uygun kıyafetlere ve bir ışık kaynağına sahip olmak yeterlidir. Dikey mağaraları araştırmak için ise, bunlara ek olarak “Tek İp Tekniği” (SRT- Single Rope Techniques) eğitimi almak ve özel ipler ve teknik malzemelere sahip olmak gerekmektedir. Mağaracılık organize bir ekip çalışmasını ve yeterli eğitimi gerektirir. Bazı doğa sporlarında olduğu gibi “solo” -tek başına mağaracılık- düşünülemez. Mağaracılığın diğer doğa sporlarından belki de en büyük farkı gün ışığından uzak, çoğunlukla karanlık ve ıslak bir ortamda yapılmasıdır. Bu yüzden son derece dikkat ve konsantrasyon gerektiren bir doğa sporudur. Sportif mağaracılık, araştırmacı ve bilimsel gelişmeye hizmet eden yanı ile coğrafya, jeoloji, hidrojeoloji, biyoloji, arkeoloji ve antropoloji gibi birçok bilim dalı ile yakın ilişkidedir ve bunlara veri sağlar. Bu anlamda Mağarabilim (Speleoloji) başlı başına bir bilim dalıdır. Mağaracılık, bir takım sporu olması ve mekanın da mağaralar olması sebebiyle, kaçınılmaz olarak mağaraların doğal ortamına etki eden bir uğraştır. Bu etkinin en az seviyede olması bilinçli mağaracılar sayesinde olacaktır. Mağaracılığın, dünya tarafından kabul gören temel ilkesi şudur:

*** Zamandan başka bir şey öldürme!**

*** Ayak izinden başka bir şey bırakma!**

*** Fotoğraftan başka bir şey çıkarma!**

Türkiye, mağaralar açısından dünyanın en zengin ülkelerinden birisi olmasına rağmen araştırmalara geç başlanmıştır. Yaklaşık olarak 40.000 tane olduğu düşünülen Türkiye Mağaralarının çoğunluğu, Orta ve Doğu Toroslar ile Batı Karadeniz bölgesinde yer almaktadır. Mağara Bilimi (Speleoloji), sporla bilimin iç içe olduğu yegâne doğa sporudur. Bünyesinde yürüyüş, kampçılık ve ip inişi gibi birçok sportif alanı; ölçüm, haritalama gibi uzmanlık alanlarını; jeoloji, hidrojeoloji, biyoloji gibi bilim dallarını barındırır.



Doğa sporları arasında en yeni ve en ilginç seçeneklerden biri de mağaracılıktır. Türkiye’de yeni yeni keşfedilmesini bırakın; bu spor, dünyada bile ancak 2000’ler sonrasında gerçek anlamda popülerlik kazanmış ve ilgi görmeye başlamış bir branştır. Neden böyle olduğunun tabii ki pek çok olası cevabı vardır. İsterseniz tanımına ve nasıl yapıldığına geçmeden önce mağaracılığın neden yeni fark edilen bir doğa sporu olduğuna değinelim.

Her ne kadar bir keşif sporu olsa da mağaracılık; dalgıçlığa veya ormanın içinde keşif yapıp bitki-hayvan türlerini incelemeye benzemez. Birbirinden epey fark etmekle beraber mağaralar; derinlikleri kilometrelerce uzayabilen yeryüzü şekilleridir. Buna ek olarak; ormandaki faunalar veya yaşam alanları, su altında bulacağınız birbirinden ilginç canlı türlerinin aksine mağaralar canlılık yönünden o kadar zengin değildir. Yani keşfin amacı mağaranın yapısını, uzunluğunu, vs. ölçmek şeklinde olmaktadır. Mağaracılık sporu her zaman macera duygularınıza hitap etmeyip size ferah ve temiz bir hava sunmayabilir. Karanlık ve yeryüzünün derinliklerine inen bir yolda ilerlemek; karanlığa korkusu olanlar veya klostrofobik olanlar için pek uygun olmayabilir. Birazdan değineceğimiz üzere mağaracılığın icrası sırasında hiç ışık görmemiş, pis ve dar kanallardan geçmek, vs. zorluklarla karşılaşabilirsiniz. Bu da onu diğerlerinden daha zahmetli yapan bir branş olmaktadır. Ama hepsi bir yana bir mağaraya girip bütün iç yapısı hakkında bilgi sahibi olmanın, başarabildiğiniz kadar derinliklerine inmenin paha biçilemez bir durum olduğuna şüpheniz olmasın.

9.1 MAĞARACILIK NASIL YAPILIR?

Her extreme sporda olduğu gibi mağaracılıkta da temel eğitim ve araç-gereç kullanma becerisi şarttır. Bu yüzden mağaracılığa başlayacak olanların mutlaka eğitim veren kuruluşlara müracaat edip “Temel mağaracılık eğitimi” almaları gerekmektedir. Türkiye’de yeni tanınan bir branş olsa da mağaracılık eğitimi veren kuruluşları biraz araştırmayla rahatlıkla bulabilirsiniz. Temel mağaracılık eğitiminde sizlere yatay ve dikey olmak üzere mağara çeşitleri hakkında teorik eğitim verilir. Bunun ardından çeşitli ip kullanma ve aydınlatma tekniklerinin pratiğini yaparak amatör seviyede bu sporu icra edecek seviyeye gelirsiniz.

9.2 MAĞARACILIKTA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER NELERDİR?

Her şeyden önce mağaracılığın bir doğa sporu olduğu ve doğanın en derin köşelerini keşfetme amacı güttüğü unutulmamalıdır. Bu yüzden mağaraların yerin derininde, karanlık, ıslak, pis olması gibi bahanelerle kesinlikle inorganik atıklar ve çöpler bırakılmamalı, keşiften çıkıldığında mağarada her şeyin önceden olduğu gibi devam etmesini sağlayacak şekilde davranılmalıdır. Spor ve bilim olarak ayrılrsa da doğa sporu olan mağaracılıkta da bazı temel bilimsel bilgiler gerekebilmektedir. Bu yüzden arkeoloji, jeoloji, coğrafya gibi bilimlerde ne kadar kendini geliştirirse bir mağaracılık (caver) için o kadar faydalı olacaktır. (Evet; mağaracılık ile uğraşan kişiye Caver denir. Cave man değil)

En önemlisi de mağaracılık; ekip çalışmasını ve koordine olmayı gerektiren bir doğa sporudur. Tek başınıza dağcılık, dalgıçlık gibi sporları yapabilirsiniz. Fakat insan-teknolojik neredeyse hiçbir hayat belirtisinin olmadığı mağaralarda aynı şekilde davranmak büyük bir tedbirsizlik olacaktır. Bu yüzden bir Caver, mutlaka ama mutlaka ekip çalışmasına yatkın olmalı ve rahatlıkla koordine olabileceği takım arkadaşlarıyla bu sporu yapmalıdır.



9.3 GÜVENLİ MAĞARACILIK

Mağaralar doğası gereği, mağaracı için birçok risk barındırmaktadır. Mağara ortamının karanlık ve zemininin engebeli olması kaza olasılığını artırmaktadır. Mağara içinde geçen sürenin artmasıyla birlikte yorgunluk, üşüme, dikkatsizlik gibi unsurlar da güvenliği tehdit etmeye başlar. Mağara içinde, düşme, çarpma, bilek burkulması gibi ilk akla gelecek kazaların yanı sıra kaybolma, ısı kaybı nedeniyle hipodermi, ılık kaynağının bitmesi neticesinde karanlıkta kalma, tükenme gibi istenmeyen durumlarla da karşılaşılması söz konusudur. Bu olumsuz durumlardan herhangi birisiyle karşılaşan mağaracının durumunun daha kötüye gitmeyecek şekilde korunarak mağara dışına çıkarılması mağaranın yapısına, kaza yerinin mağara ağzına uzaklığına ve mağara içindeki ekibin tecrübesine bağlı olarak saatlerce ve bazen günlerce sürebilmektedir. Dolayısıyla kaza sonrası yapılacaklardan ziyade olası bir kazanın nasıl önleneceği üzerinde odaklanmak daha önemlidir.

9.3.1 Güvenlik İçin Dikkat Edilmesi Gerekenler

Mağaracılığın sadece mağara içindeki etkinliklerden ibaret olmayıp öncesi ve sonrasının da olduğu düşünülürse alınacak önlemlerin kapsamının da biraz daha genişletilmesi gerekliliği ortaya çıkar. Mağara içinde ve mağara dışında maksimum güvenliğin sağlanması ve aynı zamanda olası bir kaza durumunda gerekli müdahalenin zamanında yapılmasının sağlanması için mağaracılık sporuyla uğraşırken yapılması ve yapılmaması gerekenleri şu şekilde sıralayabiliriz; Mağaraya asla yalnız girmeyin. En güvenlisi dört veya daha fazla kişilik ekiplerdir. Her faaliyetten önce birisine, nereye gittiğinizi ve ne zaman dönmeyi düşündüğünüzü bildirin.

Bazı mağaralar kişisel arazilerde olduğu için girmeden önce izin almak gerekmektedir. Ayrıca kaymakamlığa, jandarmaya ve orman müdürlüklerine amaç belirten bir

yazı yazarak nerede bulunduğunuzu haber vermeniz gerekmektedir. Acil durumlara hazırlıklı olun. En az bir ilk yardım seti taşıyın ve ilk yardımın ilkelerini öğrenin. Her kullanımdan önce malzemenizi kontrol edin. Her zaman üç ışık kaynağı taşıyın. Her ışık kaynağı için yedek parça ve yedek pil bulundurun. Fiziksel limitlerinizi bilin. Eğer ekipte ilk yorulan siz olduysanız, söylemekten çekinmeyin. Gideceğiniz mağara ve bölgesi hakkında daha önce giden gruplardan bilgi alın. Nerde durduğunuza ve nereye bastığınıza dikkat edin. Yeraltındayken ve mağaraya giderken her zaman uyanık olun ve bastığınız yere dikkat ederek ilerleyin. Yüksek yerlerden atlamayın. Uzanacağınız veya basacağınız yerin sağlamlığından emin olun. Mağara suyunu içmeyin. Doğru teknikleri öğrenin. Eğer güvenli bir yol bulamadıysanız, daha çok tecrübesi olan birine sorun.

Mağaralar karmaşık yapılara sahiptir. Mağara içinde kaybolmamak için ilerlediğiniz yönü aklınızda tutun. Gerekli yerlere işaretler koyarak geri dönüşte yanlış yola sapmanızı engelleyin. Her zaman bilinçli ve güvenli olun. Kendi güvenliğiniz ve ekibin güvenliği buna bağlıdır. Her zaman riski minimize etmeye çalışın. Mağaralar çok uzun yıllar boyunca oluşmuş eşsiz ve narin çevrelerdir. Doğanın insanlardan gizlediği bu bakir alanlar insanın mağaraları keşfetmeye başlamasıyla tehdit altına girmiştir. Bilinçsiz bir mağaracının kırdığı bir kalsit oluşumunun yenilenmesi için düşünüldüğünden çok fazla zaman geçmesi gerekmektedir. Mağarada korunması gereken sadece oluşumlar değildir. Mağaraların sahip oldukları ekosistemin korunması için de bilinçli ve dikkatli olunması gerekir. Mağaraların korunmasının sağlanması için; oluşumları incelerken veya fotoğraflarken kırılmamaları ve zarar görmemeleri için daha çok özen gösterin. Her zaman doğal emniyet kullanmaya çalışın, eski boltlar var ve kullanılabiliriyorsa yeni bolt çakmayın.

Özellikle yaz ve kış aylarında yaraları rahatsız etme-

yin. Fazla gürültü yapmayın veya ışığınızı yarasalara çevirmeyin. Asla karpit tozlarını mağarada bırakmayın. Çöpleri yere düşürmeyin, atmayın. Arkeolojik veya tarihi önem taşıyan şeylere dokunmayın. Kullanılmış yolları tercih edin, yeni ayak izleri bırakmayın. Yeni eğitim almış kişileri az koruma gerektiren mağaralara götürün. Asla yarasaların fotoğraflarını onları rahatsız edecek şekilde çekmeyin. Grupların küçük tutulması ve yetkin bir lider tarafından yönetilmesi konusunda özenli olun. İyi bir örnek olduğunuzda emin olun. Güzel şeyleri kaydedin.

9.4 KİŞİ VE EKİP İÇİN MAĞARA ÇANTASI VE İÇİNDE BULUNMASI GEREKEN MALZEMELER

Mağara çantası, olumsuz bir durumda ya da olumsuz bir duruma mahal vermemek için mağaracının kullanacağı malzemeleri bir arada tutan, mağara içerisinde rahat taşınabilecek standart bir sırt çantasıdır. Su geçirmemesi, hafif olması, küçüklü büyüklü bölmelerinin bulunması ve dayanıklı olması ve inişlerde uzunun takılabileceği üst tarafta taşıma perlonunun olması, özellikle dar, ıslak ya da uzun mağaralar için gerekli olan özelliklerdir.

Mağaraya giren ekibin kullanacağı malzemelerin taşıyacağı bir çantanın yanı sıra her mağaracının bireysel mağara çantasının olması yaşanan deneyimlerin ardından zorunlu olarak görülmektedir. Bu çanta içerisinde bulunması gereken malzemeler şunlardır;

Yedek Işık kaynağı: Mağaralara girerken kullandığımız karpit lambaları düzenli bakım ve doğru kullanım durumunda uzun süre ışık vermektedir. Fakat kısa süreli kullanımlarda bile sorun çıkmayacağının garantisi yoktur. Dolayısıyla her mağaracının yanında en az bir tane yedek ışık kaynağı olmalıdır. İlk akla gelen yedek ışık kaynağı, kafa feneri, el feneri veya benzerleridir. Mağarada hareket etmenin kolaylığı açısından ve uzun süre ışık sağlayabil-

mesi sebebiyle kafa feneri en çok tercih edilen ve önerilen yedek ışık kaynağıdır. **Yedek Pil ve Ampul:** Kafa lambaları genelde yedek ampulü içerir, mağaraya her girişte bunu kontrol ediniz. Yedek ışık kaynağınız için mutlaka yeterli sayıda yedek pilin de taşınması gerekir.

Yedek Karpit: Düzenli bakım ve doğru kullanım neticesinde ortalama 8–10 saat kullanılabilen bir hazne dolusu karpit çok kısa bir süre içinde de tükenebilmektedir. Ayrıca istenmeyen bir durum neticesinde mağarada geçirilecek süre uzayabilmektedir. Dolayısıyla sadece uzun süre kalınması planlanan mağaralarda değil, girilen bütün mağaralarda mağaracının yanında yedek karpit bulunmalıdır. Yedek karpit su almayacak şekilde paketlenmeli veya bunun için korumalı bir kap taşınmalıdır

Su: Hem mağaracının su ihtiyacını karşılamak hem de gerektiğinde karpit haznesine su takviyesi yapabilmek için mağaracının yanında yeterli miktarda su bulunmalıdır.

Enerji Verecek Yiyecekler: Yorgunluk durumunda, enerjinin tükenmesi halinde çikolata, şeker, kuru üzüm, fındık gibi enerji verecek yiyecekler mağaracının tükenmişlik halinden çıkması için en iyi çözümdür. Ayrıca daha uzun mağaralar için ekmek, bisküvi, konserve gibi yiyecekler ve sıcak içecek mağara çantası içinde taşınmalıdır.

Giysi: Kimi zaman mağara içinde duraklamak ya da durmak gerekebilir. Bu anlarda vücut ısısı düşecek ve mağaracı üşümeye başlayacaktır. Bu üşümeler uzun süre beklemek gerektiğinde hipodermi tehlikesini de beraberinde getirmektedir. Bu olumsuz durumun önüne geçmek için mağaracının yanında hareketsiz kaldığı anlarda giymek üzere polar olması tercih edilen giysiler bulunmalıdır. Mağaranın özel şartlarına bağlı olarak yağmurluk, wetsuit, yedek giysi, vb. mağara çantası içinde bulunması gerekebilecek malzemeler arasındadır. Mağara çantası içindeki giysi mümkün olduğunca az yer kaplamalı ve ıslanmaması için önlem alınmalıdır

Bıçak: Ekipteki tüm mağaracılarda küçük bir cep bıçak bulunmalıdır. Yatay ve özellikle dikey mağaralarda planlanmayan bir durumla karşılaşıldığında kemerin, ipin, hortumun vs.'nin kesilmesi gerekebilir.

Çakmak: Gerektiğinde ışık kaynağı olarak kullanılacağı gibi karpit lambasının çakmağının bozulması ya da sorun çıkarması halinde ateşleyici olarak ta kullanılabilir.

Yedek karpit: Düzenli bakım ve doğru kullanım neticesinde ortalama 8–10 saat kullanılabilen bir hazne dolusu karpit çok kısa bir süre içinde de tükenebilmektedir. Ayrıca istenmeyen bir durum neticesinde mağarada geçirilecek süre uzayabilmektedir. Dolayısıyla sadece uzun süre kalınması planlanan mağaralarda değil, girilen bütün mağaralarda mağaracının yanında yedek karpit bulunmalıdır. Yedek karpit su almayacak şekilde paketlenmeli veya bunun için korumalı bir kap taşınmalıdır

Su: Hem mağaracının su ihtiyacını karşılamak hem de gerektiğinde karpit haznesine su takviyesi yapabilmek için mağaracının yanında yeterli miktarda su bulunmalıdır.

Bunların dışında ilkyardım paketi içinde ağırı kesici, yarayı temizlemek için batikon, bir parça gazlı bez, alüminyum battaniye, birkaç parça atel ve yeterli sayıda yara bandı yer almalıdır

Pense ve Tornavida: Mağara içinde kullanılan malzemelerle ilgili yaşanılacak bir sorun durumunda malzemeyi tamir edebilmek için pense ve tornavida mağaraya giren ekibin yanında bulunmalıdır.

Çöp Torbası: Karpit tozunun mağara dışına çıkarmak için ve acil durumda bivak (acil geceleme) torbası olarak kullanabilmek için gereklidir (orta ve büyük boylar).

Yardımcı İp: 10–15 metrelik 7–9 mm arası bir yardımcı ip acil durumlarda müdahale etmek için kullanılabileceği gibi haritalama sırasında şerit metre yerine de kullanılabilir.

Mağara Haritası: Girilen mağaranın önceden çıkarılmış bir haritası varsa giren ekipte bulunmalıdır.

Baret ve Aydınlanma Malzemeleri: Baret başı, tavana veya duvarlara çarpıp incinmekten ve düşen kayalardan koruyan malzemedir. Mağaraların dar ve alçak yerlerinin olması dolayısıyla bu tür yerlerden geçilirken başın bir yerlere çarpıması mümkün değildir. Aynı şekilde her an kopup düşebilecek zayıf taş parçaları da sıklıkla mevcuttur. Bu tür tehlikelerin var olması nedeniyle herhangi bir yaralanmaya sebebiyet vermemek için mağara içinde baret mutlaka kullanılmalıdır. Baret mağaracı için en vazgeçilmez ve en basit malzemelerden birisidir. Mağaralar tamamen karanlık olduğu için ışık çok önemlidir. Her mağaracı en az iki, tercihen üç ışık kaynağı taşımalıdır. Tırmanırken veya sürünürken ellerin serbest olabilmesi için bu ışıklardan biri barete monte edilmiş olmalıdır. Bu sabit ışık kaynağının yanında el feneri, kibrit, mum gibi yedek ışık kaynakları da mutlaka bulunmalıdır. Mağaralarda aydınlanma aracı olarak genellikle karpit lambası tercih edilmektedir. Bu tercihin sebepleri karpit lambasının fener gibi tek boyutlu ışık yerine üç boyutlu ışık veriyor olması, mesafenin tahmin edilebilmesine engel olmaması ve diğer ışık kaynaklarına nazaran daha ekonomik olmasıdır. Doğru kullanıldığında 13–15 saat ışık verebilen karpit lambası, karpit adı verilen, su ile teması neticesinde yanıcı asetilen gazı çıkaran yapay taşın su ile temas etmesini ve çıkan gazın yanmasını sağlayan bir düzeneğe sahiptir. İki bölümden oluşan bir hazne, plastik bir boru, bir ateşleyici ve bir aynadan meydana gelen bu düzeneğin bir kısmı baret üzerine sabitlenmektedir. Haznenin alt kısmına karpit, üst kısmına ise su konulmaktadır. Haznenin üst kısmında bulunan su vanası aracılığıyla karpit taşı üzerine ayarlanabilir sıklıkta su damlaması sağlamaktadır. Haznenin alt kısmındaki çıkışa takılan plastik bir boru ile çıkan asetilen gazı baretin üzerine sabitlenen düzeneğe kadar gelir. Bu düzenekte bulunan bir ateşleyici ile asetilen gazının yanması sağlanır.

Ayna adı verilen alüminyum levha, ışığın yansımaya ve bu yolla gücünün artmasına yardımcı olur. Karpit lambasının verimli ve sorunsuz kullanılabilmesi için şu hususlara dikkat edilmelidir. Su vanası ne çok açık olmalı ne de tamamen kapalı durmalıdır. Vananın yarım tur ya da bir tur açık olması yeterli olmaktadır. Suyun fazla açık kalması hazne içindeki karpitin çamurlaşmasına sebebiyet verir. Kapalı olması ise ışığın azalmasına ya da sönmesine yol açar.

Baretle hazne arasındaki borunun çok uzun veya çok kısa olmaması gerekmektedir. Aksi halde lamba rahat kullanılamaz. Bazen bu düzeneğin herhangi bir yerinde bir tıkanma gerçekleşebilir. Bu durumda ateş sürekli sönecektir. Böyle bir durumla karşılaşıldığında mola verilip lambanın tıkanması muhtemel parçalarının temizlenmesi gerekmektedir. Baretin üzerinde yakıcı bir ateşin olduğu unutulmamalıdır. Bu ateşle kişi kendisine ya da kendi malzemesine, aynı ekipteki bir başka kişinin kendisine ya da malzemesine, mağara içindeki oluşumlara ya da canlılara zarar verebilir.

Karpit taşından çıkan gazın zehirli olduğu unutulmamalıdır. Bütün malzemeler de olduğu gibi karpit lambasının da ömrünün ve veriminin artması için sürekli bakımının yapılması gerekmektedir. Bu yüzden her kullanımdan sonra haznenin içi boşaltılmalı ve iyice temizlenmelidir. Karpit lambasının kullanımdan sonra oluşacak karpit tozu doğaya bırakılmamalı, açıkta tutulmamalı ve mutlaka çöpe atılmalıdır. Ayrıca her kullanımdan sonra karpit lambasının aynasının temizliğinin de yapılması gerekir. Karpit lambası dışında aydınlanma malzemesi olarak akülü ya da pilli kafa fenerleri de sıklıkla kullanılmaktadır. Aydınlanma aracı olarak fener kullanıldığı durumlarda fener için yedek pil tedarik edilmesi ihmal edilmemelidir. Uzun süreli kullanımlar için hareketin kısıtlanması nedeniyle el fenerleri mağara içinde asıl ışık kaynağı olarak tercih

edilmez, ancak yedek ışık kaynağı olarak kullanılırlar. Yine kısa süreli kullanımlar için ve yedek ışık kaynağı amacıyla çakmak, kibrit ve mum gibi malzemelerde mağara içi aydınlanma malzemesi olarak kullanılabilir. **Mağara Kıyafeti:** Mağaralar günlük yaşamımızdan daha farklı koşullar içerirler dolayısıyla gündelik kıyafetler mağara için uygun değildir. Mağaranın genel yapısı da göz önünde bulundurularak mağara için özel kıyafetler tercih edilmelidir. Mağara tulumu. Mağaracılar, hem vücut ısını daha iyi yalıtıldığından, hem de çeşitli durumlarda belin açılmasını önlediğinden tulum tipi kıyafetleri tercih ederler.

İç Tulum (undersuit): Mağaracının vücuduyla temas halinde olan tulumudur. Genellikle vücut ısını iyi yalıtın ve ıslandığında çabuk kuruyan polar kumaştın yapılanlar kullanılır. Bunun dışında çok soğuk koşullar için peluş kumaştın yapılanları da vardır. Yünden yapılmış don-fanila takımlar da iç yalıtım için uygun görünmekle beraber; yünün çabuk kurumaması nedeniyle ancak başlangıç düzeyindeki mağaracılar tarafından kullanılmaktadır.

Dış Tulum: İç tulumun üzerine giyilen, suya, sürtünmeye ve yırtılmaya karşı dayanıklı malzemelerden imal edilmiş tulumdur. Pamuklu kumaştın yapılmış su geçiren ve ıslandığında ağırlaşın işçi tulumları basit düzeyde kullanımlar için yeterli olmaktadır.

Bot- Çizme: Mağara içinde, ayak bileğini saracak, mümkün olduğu kadar su geçirmeyecek, ayakların hava almasını sağlayacak, tabanı yumuşak olmayan ve kaymayı önleyecek şekilde tasarlanmış botlar ve çizmeler tercih edilmektedir.

9.5 MAĞARACILIK DÜĞÜMLERİ

Birçok mağarada ip kullanmak mecburidir. Eğer mağarada ip kullanmak gerekli ise mağaracının da gerekli dü-

ğümüleri bilmesi gereklidir. Birçok mağaracılık tekniği gibi düğümler de mağarada öğrenilmez. Düğümleri öğrenmenin en iyi yolu kendinize birkaç metre ince dağcı ipi (6-8 mm idealdir) , bir metre daha kalın çaplı başka renkli bir ip ve bir metre kadar da perlon satın almakla başlar. Sonra gösterilen düğümleri çalışmaya başlayabilirsiniz. İlgileneceğiniz noktalar; kolay yapılması, yüksek bir sağlamlık, üzerine yük bindikten sonra kolay çözülmesi ve kendiliğinden çözülmemesi olmalıdır.

*** Her mağaracının kesinlikle bilmesi gereken düğümler.

** Eğer sıklıkla ip kullanıyorsanız öğrenilebilecek düğümler.

* Zor durumda kalmadıkça, kullanmaktan kaçınacağınız düğümler

Sekizli Düğümü



En kullanışlı, kolay atılabilen, yük bindikten sonra kolay çözülebilen bir düğümdür. İpin üzerindeki gerilimi düşürür ve ip üzerinde her yere atılabilir. İpin sonuna da atmak gerekmektedir. İpin sonuna attığınız zaman durdurucu bir düğüm gereklidir. Doğal emniyete veya bolta bağlı karabinaya ipi sabitlemek için kullanılır.

Basit Sekizli Düğümü



Basit sekizli düğümü ipin başlangıç ve bitiş noktasına atılır. Başlangıç noktasına sekizli düğümün her ihtimale karşı kaymasını önlemek, bitiş noktasına ise inişte sonunu bilmediğimiz bir inişte ipin kısa gelip desandörün içinden kayıp gitmesini engellemek için kullanılır. Genelde ipin sonuna sekizli düğümü 30-40 cm. sonrasına da basit sekizli düğümü atılır. Durdurucu bir düğümdür.

Dokuzlu Düğümü



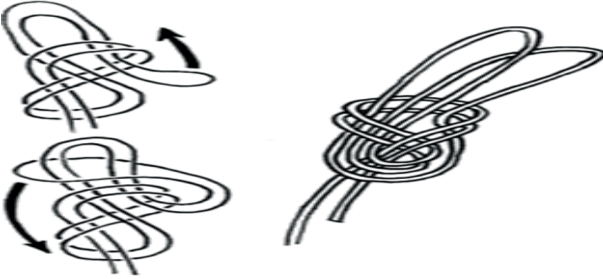
Bu düğüm sekizlinin yerine kullanılabilir, dayanımı fazla olmasına rağmen hem yer kaplayan bir düğümdür hem de y k bindikten sonra ipin üzülmesi zordur.

Üçlü Sekizli



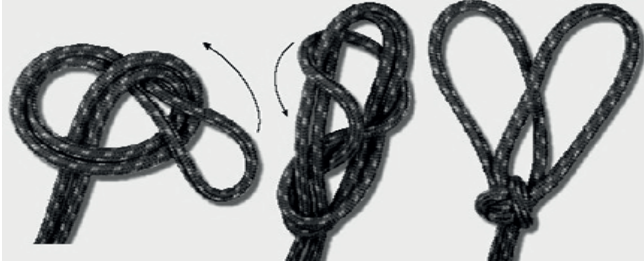
Esas kullanım alanı inişte ipin kısa gelmesi durumunda ip üzerinde aynı özellikte, aynı çapa sahip iki ipi birbirine bağlamak için kullanılır. Durdurucu düğüm gereklidir

Çiftli Sekizli düğümü



Farklı iki noktadan emniyet almak için kullanılır. Avantajı çift emniyette olmanız ve loopların boylarını düğümü attıktan sonra bile ayarlayabilmenizdir. Tek dezavantajı üzerine yük bindikten sonra kolay çözülmemesidir.

Çiftli Izbarço



Başka bir çift loop düğümüdür. Çiftli sekizli yerine kullanılabilir ve çiftli sekizliden daha küçük bir düğüm olduğu için daha kullanışlıdır.

Kelebek Düğümü



İp üstünde emniyet noktasıdır. İp içinden 180 derecelik açıyla geçer. Gelen iple giden ip arasında 180 derecelik açı varsa dayanımı sekizli düğümünden fazladır.

Üzengi Düğümü



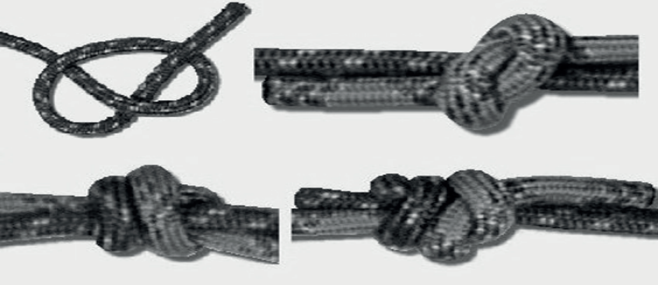
Kolay atılabilen bir düğümdür, karabinlerde ve halkalarda kullanılır. İki ip arasında açı olması ekstra stres yaratır. Kullanılmaması önerilir.

Üçlü Basit Düğüm



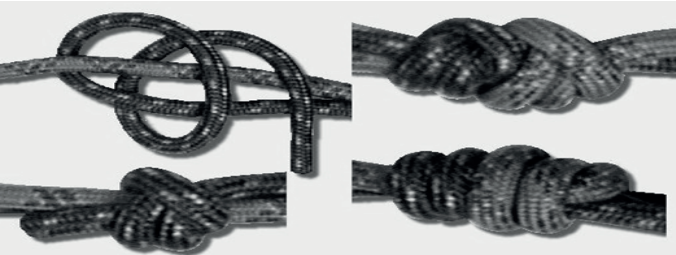
Genellikle iki ipi birbirine sabitlemede kullanılır. Çiftli basit düğümden daha sağlamdır, yerine kullanılabilir.

Balıkçı Düğümü



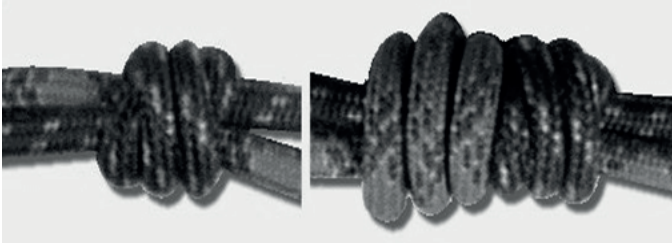
İki ipi birbirine bağlamada kullanılan en kolay düğümdür. İpe şok bindiği zaman kendi kendine çözülebilir. Önerilmez. Attıktan sonra simetrisi olmuş mu diye kontrol etmek gerekir.

Çift Balıkçı Düğümü



İki ipi birbirine bağlamada kullanılan standart bir düğümdür. Balıkçı düğümünden daha sağlamdır. Kullanmadan önce vücut ağırlığıyla sıkıştırılması ve uçların kaymayacak kadar uzun bırakılması gereklidir. Yerine çiftli ya da üçlü basit düğüm kullanılması önerilir.

Üçlü Balıkçı Düğümü



İpin kaygan olduğu durumlarda, çift balıkçı düğümü yerine iki ipi birbirine bağlamada kullanılır. Uçların kaymayacak kadar uzun ve kullanmadan önce vücut ağırlığıyla sıkıştırılması gerekmektedir. Yerine üçlü basit düğümün kullanılması önerilmektedir.

Yarım Kazık Düğümü



Kendi kendine dönebilen, sürtünme arttırıcı, hareketli bir düğümdür. Merdiven kullanırken emniyet ipi olarak ve desandörün kaybolması veya unutulması durumunda inişlerde kullanılır. Geniş, çelik, kilitli ve HMS şekilli karabinalarda kullanılmalıdır. İnişte kullanılırken, ipin dolmasına sebep olabilmektedir.

Tam Kazık Düğümü



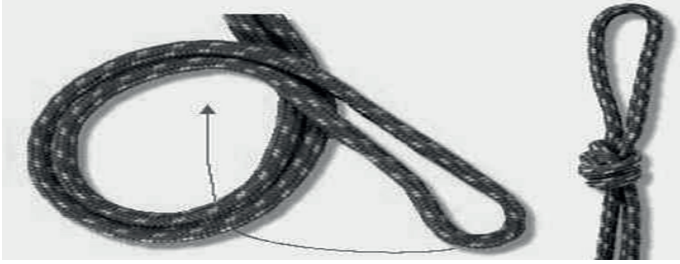
Güçlü bir düğüm olmamasına rağmen, hızlı hareket sağlar. İki ucuna da ağırlık verilmesi durumunda kullanılabilir. Ancak güvenlik söz konusuysa, sekizli düğümü kullanılmalıdır. Esas kullanım amacı istasyon geçerken, ayağa atılarak ayak bağı gibi kullanılmasıdır.

Perlon Düğümü



Bu düğüm iki perlonu birbirine bağlamada kullanılır, özelliği bu maksatla kullanılan tek düğüm olmasıdır. Perlonun sahip olduğu geniş yüzey alanı yüksek sürtünme yaratır, birbirinden kaymasını önler. Düğüm atıldıktan sonra, üzerine yük vererek sıkışması sağlanmalıdır. Uçlar en az 10 cm. fazladan bırakıldıktan sonra elektrik bantıyla şekilde görüldüğü gibi bağlanmalıdır.

Basit Düğüm



En kolay atılabilen düğümlerden biridir. Dezavantajı, yük bindikten sonra kolay çözilememesidir.

Pursik Düğümü



Jumar yerine kullanılmamalıdır. Sadece emniyet için kullanılan, gerekli bir düğümdür. Pursik ipinin çapı esas ipten iki üç mm. küçük olmalıdır. İpi loopun içinden, ipe ağırlığınız bindiğinde sıkışana kadar geçirebilirsiniz.

Camadan Düğümü



Donanımda kullanılmaz. İlkyardımda bandajları ve kırık sarmada kullanılan ipleri bağlamakta kullanılır.

Çiftli Fiyonk Düğümü



9.6 MAĞARA TÜRLERİ VE SINIFLANDIRILMALARI

9.6.1 Oluşumlarına Göre Mağaralar

Mağaraları içinde bulunduğu kayacın sertleşmesi sırasında oluşan birincil mağaralar ile kayaların mekanik ve kimyasal aşınması sonucunda oluşan ikincil mağaralar olarak sınıflandırabiliriz.

9.6.1.1 BİRİNCİL MAĞARALAR

İçinde bulunduğu kayacın sertleşmesi sırasında oluşan mağaralara birincil mağaralar denir.



Lav Tüpleri: Yerin derinliklerinden herhangi bir şekilde yeryüzüne çıkan erimiş kayalara lav denir. Lav

akıntılarını soğuyup sertleşmesi sırasında daha geç soğuyan iç bölümler akmayı sürdürür. Lav kaynakları kurduğunda bir süre daha süzülen lavlar geride silindirik biçiminde bir boşluk bırakır. Lavlardan çıkan sıcak gazların basıncı bu boşlukların tavanlarının çökmesini engeller. Lav tüpleri akışkanlığa ve eğime bağlı olarak birçok kola ayrılabilir.

Tavanın yüksek bir kubbe biçimi almasını sağlayan basınç kimi zaman tavanın krater ağzı biçiminde yüzeye açılmasına neden olur. Lav tüplerinde soğumakta olan tavanın akmasıyla ya da sıcak gazların etkisiyle sarkıtlara benzer oluşumlar ortaya çıkar. Dünyanın en uzun lav tüpü mağarası Güney Kore'de bulunan yaklaşık 13 km. uzunluğundaki Mancung Mağarası'dır.

Basınç Sırtı Mağaraları: Derinlerdeki lav hareketleri sonucunda bazalt kökenli sertleşmiş kabuğun kırılmasıyla oluşan mağaralardır. Bu mağaraların doğrultuları lav tüplerinin tersine, lavların akış yönüne diktir.

Mercan Mağaraları: Mercanlar geniş kireçtaşı resifleri ve kalsiyum karbonat saklama özellikleriyle ünlüdür. Birçok yaşayan resif tropikal ortamlarda çok çeşitli denizel organizma topluluklarından oluşur. Mercan tepeleri ve sırtları yavaş yavaş dışarıya doğru büyür ve açık alanlara doğru ilerler. Mercan kayaları kendilerine komşu olan diğer mercan kayalarının tepeleri ile birleşerek bir tünel sırtı oluştururlar. Bu pasajlar meyilli, küçük, kısa ve düzensizdir. Bu boşlukların duvarları dantel biçimindedir. Denizin alçalması ya da karanın yükselmesi sonucunda su yüzeyinin üzerinde kalan mercan mağaraları dalgaların ve rüzgarın etkisiyle genişler ya da tıkanır.

9.6.1.2 İKİNCİL MAĞARALAR

Kayaçların mekanik ve kimyasal aşınması sonucunda oluşan mağaralara ikincil mağaralar denir.

Deniz Mağaraları: Dalgaların uçurum ve sarp yerlere vurushlarıyla oluşur ve şekillenirler. Deniz mağaralarının, deniz seviyesindeki yumuşak kayaçların yataklarında oluştuklarına dair yanlış bir inancı vardır. Bununla birlikte yapılan birçok araştırma, deniz mağaralarının gelişiminin faylar gibi zayıf yerlerde olduğudur. Bu gelişme kayacın cinsine bağlı değildir.

Deniz mağaralarının uzunlukları fazla değildir. Çünkü dalgaların gücü mağara duvarlarında çabucak dağılır ve mesafe arttıkça güçleri azalır. Buna rağmen bazı deniz mağaralarının görölmeye değer güzellikte girişleri, bazılarının ise anormal genişlikte odaları vardır.

Rüzgar Mağaraları: Rüzgar tarafından şekillendirilen mağaralardır. Çöllerde kumtaşı kütleleri içinde oluşan bu tür mağaraları süpüren rüzgar, taşıdığı taneceklerle, duvarları aşındırır ve girişi dar içeriye doğru genişleyen bir boşluk oluşturur. Uzunlukları ender olarak 20-30 metreyi aşar.

Buzul Mağaraları: Buzulların eteklerinde buz ile buzun altındaki ana kayaç arasında oluşan uzun tünellerdir. Erime suları buzul çatlaklarından süzülürken tüneller oluşur ve tabana ulaşır. Buzul mağaraları genellikle düzgün olmayan duvar yüzeyine sahip tüp biçimindeki galerilerdir. Bazılarında yan kollar bulunabilir. Buzul mağaralarının tabanı genellikle ana kayadır. Bu tür mağaralar ancak buzul yüzeyinin donduğu dönemlerde araştırılabilir. Diğer dönemlerde içleri genellikle su ile doludur.

Buz Mağaraları: Buz mağaralarını, buzul mağaralarından ayıran özellikleri; birincil veya ikincil bir mağaranın içinde çeşitli sebepler sonucunda meydana gelen buz oluşumudur. Buz mağaraları oluşum mekanizmalarına göre iki grupta toplanmıştır.

Statik Buz Mağaraları: Kış aylarında mağara içine giren ve hapsolan soğuk havanın etkisiyle oluşur. Bahar aylarında mağara içine süzülen sularla birlikte buz oluşumu başlar.

Dinamik Buz Mağaraları: Bu tip mağaralarda, sistemde yüzeye açılan farklı katlarda birden çok ağız vardır. Mağara içerisinde sıcak hava akımları üst katlarda dolaşımında olurken, soğuk hava akımları alt katlarda yer alan açıklıklardan mağaraya girer. Soğuk hava akımının girdiği noktadan itibaren, içerilere doğru oluşturduğu etki alanı içerisinde buz oluşumu meydana gelir.

Karstik Mağaralar: Karstik mağaraların oluşumu karstlaşmayı oluşturan şartlara bağlıdır. Bunlar:

*Karşlaşmanın gelişebileceği uygun jeolojik ortamın bulunması

*Tektonik hareketler, yüzeyde bozulma ve erozyon süreçlerinin görülmesi

*Çözücü ajan olan suyun bulunmasıdır.

Bu şartlardan herhangi birinin olmaması durumunda karstlaşma, dolayısıyla karstik mağaraların oluşumu mümkün olmaz.



Karstik mağara sistemleri iki genel tip ile tanımlanabilir:

- * Derin karst sisteminde oluşan mağaralar
- * Sığ karst sisteminde oluşan mağaralar

Derin sistemde, çatlaklı ve eğimi fazla kayalarda düşey mağaralar gelişir. Sığ sistemde ise mağaralar genellikle yatay kanalları oluşturur. Derin ve sığ karst oluşumunu karstlaşma tabanı belirler. Karstlaşma tabanı karstik kayalarda karstlaşmanın meydana geldiği maksimum derinliği ifade eder. Bu derinlik iki birimle kontrol edilir:

Geçirimsiz Birim: Karstlaşa bilen kayacın tabanında bulunan ve karstlaşma özelliği göstermeyen ya da suyu iletmeyen kayadır.

Deniz Seviyesi: Bütün yüzey ve yeraltı sularının ulaşmak istediği son nokta deniz seviyesi olduğundan, deniz seviyesinin altında karstlaşma beklenemez.

9.6.2 Karstlaşabilen Kayacın Türüne Göre Mağaralar

Karbonatlı Kayaçlar (Kireçtaşları): Kalsit (CaCO_3) ve dolomit (CaMgCO_3) en yaygın karbonatlı kayaçlardır. En fazla karstik mağara bu kayaçlar içerisinde gelişir. Bilinen

en uzun mağara ABD'deki Mammoth Mağarası-Flint Ridge Mağara sistemidir. Toplam uzunluğu 571 km'dir.

Evaporitik Kayaçlar: Jips ($\text{CaSO}_4 + 2\text{H}_2\text{O}$), anhidrit (CaSO_4) ve halit (NaCl) buharlaşma sonucu oluşan kayaçlardır. Jipsin çözünmesiyle oluşan mağaralar biçim ve büyüklük bakımından kireçtaşı mağaralarına benzer. Bilinen en uzun jips mağarası Rusya'daki Optimistiçeskaya Mağarasıdır. Uzunluğu 157 km'dir. NaCl (tuz) suda çok kolay çözündüğünden ancak aşırı kurak bölgelerde yüzeyde bulunabilir. Tuz mağaraları çoğu zaman kireçtaşı mağaralarına benzer fakat tuzlar elastoplastik özellik gösterdiğinden nadir olarak bir kaç yüz metreye ulaşır. En iyi örnekleri İsrail'de Sedom Dağı'nda ve İspanya'nın doğusunda bulunur.

Kuvarsitler: Sadece tropik iklimlerde karstlaşma özelliği gösterirler.

9.6.3 Su Akımına Göre Mağaralar

Vadoz Mağaralar: Genellikle kuru ve aktif olmayan fosil mağaralardır. Boşluklar tamamen hava ile doludur. Akım düşey yönde meydana gelir. Akımın düşey yönde olması sebebi ile sarkıt ve dikit oluşumları çok sık gözlenir.

Freatik Mağaralar: Tüm boşluklarının su ile dolu olduğu, sürekli su altında kalan aktif mağaralardır. Akım yatay yöndedir.

9.7 BARET

Kafayı, darbelerden korumak amacıyla kullanılan başlıklara baret (kask) denir. Bir çok tip baret vardır ve kullanım alanı veya kullanıcı adı ile adlandırılırlar. Bunlara örnek olarak amele baret, mühendis baret, bisiklet kaskı, dağcı baret, gibi. Mağaracılıkta baret temel malzemelerden ilkidir. Burada kafayı koruma işlevinin yanına bir de aydınlatma işlevi eklenmiştir. Temel ışık kaynağı, her zaman mağaracının önünü aydınlatacak ve iki elini de serbest kul-

lanabilecek şekilde barete sabitlenmelidir. Mağaracılık için kullanılacak baretler, üzerine ışık kaynağı sabitlenmiş veya takılabilecek şekilde olmalıdır. Çeşitli outdoor markalarının miğfer tipi baretleri kullanılabileceği gibi amele veya mühendis bareti diye tabir edilen çeşitli renklerdeki ucuz baretler de başlangıç için kullanılabilir. Bir mağaracı baretini, amele baretinden ayıran en büyük özellik, üzerindeki ışık kaynağıdır. Son yıllara kadar dünyadaki mağaracıların çoğu temel ışık kaynağı olarak karpit lambasını tercih etmekteydi; ancak günümüzde akülü fenerler gittikçe popülerleşmektedir. Karpit lambaları, üzerine su damladığında tepkimeye girip, bu tepkime ürünü olarak yanıcı asetilen (C_2H_2) gazı çıkaran karpit adı verilen malzemenin konduğu karpit haznesi ve bunun üzerine takılan, karpitin üzerine suyu ayarlanabilir sıklıkta damlatan, su haznesinden oluşur. Ayrıca suyun hava almasını sağlayan su deliği ve asetilen gazının dışarı çıkıp yakılabileceği bir gaz deliği de bulunur. Çeşitli malzemelerden yapılmış, çeşitli renk şekil ve büyüklükte karpit lambaları mevcuttur. Karpit lambalarından çıkan gazı, baretin üstünde yanan bir ateşe dönüştürmek için jet adı verilen bir parça kullanılmaktadır. Jet barete sabit durumdadır ve hortum takılabilecek bir girişi ve ucunda çok küçük bir delik bulunan bir memenin takıldığı vidalı bir çıkışı bulunmaktadır. Ticari olarak üretilen yalnızca PETZL (aceto adıyla) jet üretmektedir. Bunun dışında yaratıcı mağaracıların tasarlayıp ürettiği çeşitli jetlerle karşılaşılabilir. Karpit lambasıyla jeti birleştirmek için ince bir hortum kullanılmaktadır. Bazı karpit lambaları, bir jetle birleştirilmek için tasarlanmadığından hortumla birleşim yerini hırdavatçılarda kelepçe adıyla anılan parçayla sabitlemek gerekir.

9.7.1 Baret Ve Hazneyle İlgili Sık Karşılaşılan Problemler Ve Basit Çözümleri

Mağara içinde birçok risk vardır. Bunların birçoğu iyi bir aydınlatma ile çözülebilir. Bunun için iyi çalışan bir

baret mağaradaki en iyi dosttur. İyi çalışan bir bareti bulmanın en kolay yolu mağaracının çok iyi tanıdığı kendi baretini edinmesidir. Baretle ilgili sık karşılaşılan problemlerin birkaçı şu şekilde özetlenebilir: • **Baretin tıkanması:** Baretin bazı yerleri (özellikle kesit alanının küçük olduğu kısımlar, meme ucu, hortum bağlantı noktaları gibi...) kullanılmış karpit tozunun asetilen gazıyla beraber yukarılara çıkması sebebiyle tıkanabilir ve gaz çıkışına engel olabilir. Buna önlem olarak baretin bütün bağlantıları, kullanılmadan önce sökülüp, bir fırçayla temizlenmelidir. Bu problemle mağarada karşılaşıldığında öncelikle meme çıkarılıp kontrol edilmeli (meme çıkarılırken contasının kaybolmamasına, başka problemler çıkmaması için, dikkat edilmelidir...) eğer tıkanıyorsa, delik bir tel ile açılmalıdır. Eğer problem memede değilse meme yuvasına bakılmalı, gerekiyorsa telle temizlenmelidir. Tıkanıklık meme yuvasında da değilse, meme yuvası dudakların arasına alınmalı, delikten içeriye kuvvetlice üflenmelidir (hayat öpücüğü...). üflemede çözüm getirmediyse, hortum sökülmeli ve baret temizlenmelidir. • **Karpitin lapa olması:** Karpit, üzerine su damlatıldığında tepkimeye girer ve asetilen gazı çıkarır ancak; su karpite fazla gelirse tepkime gerçekleşmez ve karpit de kullanılmaz hale gelir. Bu durumda yapılacak şey lapayı boşaltıp (yanımızda mağaradan çıkartılabilecek şekilde poşete...) yerine yeni karpit koymaktır. Suyun açılmasına rağmen gaz çıkışının artmaması: Hala karpit bitmemişken böyle durumlar olur. İki sebebi olabilir; birincisi su bitmiş olabilir (ki su haznesini doldurarak çözülebilir), ikincisi ise kullanılmış karpit tozu kullanılmamış karpitlerle suyun birbirine değmesini engelliyordur (ki hazneyi iyice sallamak, bazen de alt tarafını yere vurmak gerekir). Uzun molalarda hazneyi açıp tozu temizlenmeli gerekiyorsa karpit ve su eklenmelidir. • **Hortum çıkması:** Bazen haznelerin hortumu çıkabilir. Bunun sebebi hortumun kullanıcıya kısa gelmesi, mağarada bir yere takılması, ya da iyi sabitlenmemiş olması olabilir. Çözüm çıkan hortumu tekrar ye-

rine takıp sabitlemektir. Hortum çıktığında genellikle kelepçe kaybolur, bu nedenle yedek kelepçe taşımak akıllıca bir davranıştır. • **Karpit haznesine su gitmemesi:** Su haznesi tam doluyken bazen su mandalı açılmasına rağmen karpit haznesine su gitmeyebilir. Çözüm su kapağını açıp su sesi duyana kadar kuvvetlice üflemdir. Su sesi geldikten sonra hemen mandalı kısılmalıdır ki karpit lapa olmasın. Ayrıca su kapağından içeri üfleyen kişinin kafasında ateş yanmaması gerekmektedir. Asetilen gazı mandal çevresinden veya baretin herhangi başka bir yerinden kaçabilir. Su kapağından içeri üfleyen kişinin kafasında ateş varsa karpit patlaması gerçekleşir. • **Karpit patlaması:** Haznenin herhangi bir yerinden kaçan asetilen gazının ateşle buluşmasıyla gerçekleşir. Hazne kontrol edilirken tenden ve vücut kıllarından uzak tutulmalıdır. • **Haznenin alev alması:** Hazneden sızan asetilen ateşle alev alır. Çözümü tükürür gibi sert ve kısa süreli üflemdir. Eğer üflemeyle çözülüyorsa hazne suya sokulmalıdır. • **Baret ateşiyle başkasını/kendini yakma:** Baretin üstünde sürekli ateş yandığı ve bu ateşin çok yüksek kalorili (fazlasıyla yakıcı) olduğu asla unutulmamalıdır. • **Baret ateşiyle ipi yakma:** Dikey mağaracılıkta karşılaşılabilecek, kişinin sorumlu olduğu en tehlikeli durumdur. Sonucu çok yüksek ihtimalle felç veya ölümdür. STR yaparken ya buna dikkat edilmeli ya da ateş söndürülüp başka bir ısıtma kaynağı kullanılmalıdır.

9.8 TEMEL SRT İNİŞ-ÇIKIŞ-İSTASYON GEÇİŞİ

Kontrol ederek kuşanmak ve ipe girmeden önce deneyimli bir kişiye kontrol ettirmek gerekmektedir. Kontrol yapılırken ilk bakılacak şey deltanın kilidinin kapalı olup olmamasıdır. Deltanın kilidi mutlaka sonuna kadar kilitli olmalıdır. Daha sonra alt ve üst emniyetlerin yeterince sıkı olup olmadığı kontrol edilir. Son olarak iniş, çıkış ve istasyon geçişlerinde kullanılacak malzemelerin tam olup olmadığına bakılır. SRT yapmadan önce temel ısınma ve

esneme hareketleriyle vücudu hazırlamakta fayda vardır. Mağara ortamında önce iniş sonra çıkış yapılmaktadır. Spor salonunda yapılacak SRT çalışmalarında önce çıkış yapılır, daha sonra inişe geçilir. Yapılacak işlemler hemen hemen aynıdır. SRT’de akıldan çıkarılmaması gereken en önemli kural hiçbir zaman ip üstünde tek emniyetle kalınmamasıdır.

9.8.1 İniş

Mağarada inişe başlamadan önce ilk yapılacak şey, ilk istasyonun yanına gelindiğinde derhal emniyet amaçlı olarak kısa, istasyonda bulunan karabine takılır. İkinci emniyet olarak ta uzun varsa lupa, yoksa aşağı giden ipe takmak gerekir. Gerekli emniyetleri aldıktan sonra aşağıya giden ipe desandör takılır. Desandör ipe takılırken yukarıdan gelen ipin solda, aşağıdan gelen ipin sağda olması gerekmektedir. Şekil 1’de ipin desandöre doğru takılmış şekli görülmektedir. Desandör üstünde yer alan şekilden de desandörün ipe doğru takılıp takılmadığı kontrol edilebilir. Desandör ipe doğru şekilde takıldıktan hemen sonra ip yönlendirici karabinden geçirilir ve yarım kazık ve tam kazık olarak bilinen desandör düğümleri atılır. İpin boşunun alınması, bu düğümler atılmadığında desandör bir emniyet malzemesi olarak düşünülemez. Desandör düğümlerinin ardından inişte kullanılacak ikinci emniyet malzemesi olan pursik ipi doğru bir şekilde ipe takılır. İp üstündeki pursik ipi bir karabinle göğüs cumarıyla üst emniyeti birleştiren rapid karabinine takılır. Şekil2’de pursik ipinin inişte kullanılacak ipe takıldığında olması gereken görüntüsü yer almaktadır. Pursik ipinin inilecek ipe düzgün girilmemesi durumunda emniyetli bir iniş gerçekleşmeyecektir. Desandör ipe girilip yarım kazık ve tam kazık düğümleri atıldıktan ve pursik ipe takıldıktan sonra inişe başlamak için uzun ve kısa emniyetler çıkarılır. Desandör düğümü kontrollü bir şekilde açıldıktan sonra aşağı inen ip sağ elle bacak altında tutularak kontrol edilir. Sol elle

ise pursik tutularak inmeye başlanır. Desandörle ilgili herhangi bir sorun yaşandığında ve desandörün kontrolü kaybedildiğinde sol el ile tutulan pursik derhal bırakılmalıdır. Pursik bırakıldığından kendini kitleyecektir. İniş esnasında iniş hızı çok iyi ayarlanmalıdır. Sağ elle inişin hızı kontrol altında tutulmalıdır. Herhangi bir nedenle durmak gerektiğinde önce yarım kazık sonra tam kazık düğümleri atılmalıdır. Bir sonraki istasyona gelindiğinde, istasyon noktasına kadar inişe devam edilir, yarım kazık ya da tam kazık düğümü atılarak desandörle emniyet alındıktan sonra kısa emniyet istasyondaki karabine, uzun emniyet ise lupa takılır. Emniyet sayısı bu şekilde artırıldıktan sonra inişe devam edilecekse iniş malzemeleri, desandör ve pursik, önce ipten çıkarılır ve istasyonun altında kalan ipe tekrar takılır. Desandör ve pursik ipe takılırken daha önce bahsedilen noktalara dikkat edilmelidir. Desandör yeniden ipe girildiğinde yine ip yönlendirici karabinden geçirilir ve yarım kazık, tam kazık düğümleri atılır. Desandör ve pursik iniş için hazır hale getirildikten sonra kısa ve uzun emniyetler çıkarılır. Desandör düğümü çözülerek inişe devam edilir. İstasyon geçişinde diğer ipe girilmesi sırasında ağırlık kısa emniyette kalacaktır, dolayısıyla kısa emniyeti çıkarmak için ip üstünde yükselerek önce üzerindeki ağırlığın boşaltılması gerekir. İniş sırasında istasyon geçişlerinde yükselmek için istasyon yanındaki lupa basarak yükselmek kullanılabilecek bir yöntemdir. Bir başka yöntem ise yükselmek için el cumarını kullanmaktır. Bu durumda el cumarı istasyonun üstünde kalan ipe takılır, yükselip kısa emniyeti çıkardıktan sonra ipten tekrar çıkarılır. Aşağı doğru devam ederken tüm istasyon geçişleri aynı şekilde yapılır. Bu istasyon geçişlerinde hiçbir zaman tek emniyetle kalınmaması gerekmektedir.

9.8.2 Çıkış

Çıkış, inişe göre kullanılan teknikler ve malzemeler açısından daha kolaydır. Benzer şekilde çıkış esnasında is-

tasyon geçişleri de daha basittir. Ancak çıkış esnasında en önemli unsur yeterli kondisyona sahip olunması gerekliliğidir. SRT’de çıkış, el cumarı ve göğüs cumarının ipe girilmesiyle başlar. El cumarı biraz yükseltilir, ayak bağından destek alarak göğüs cumarının ip üstünde yükseltilmesi sağlanır. Bu şekilde sırasıyla el cumarı ve göğüs cumarı yükseltilerek çıkış gerçekleştirilir. Çıkış esnasında karşılaşılabilecek en önemli sıkıntı ipin göğüs cumarı içinde kendiliğinden hareket etmemesidir. Bu durumda ayak bağında her yükselişten sonra ipi göğüs cumarının altından çekmek gerekir. Bu durum fazladan enerji harcanmasına sebep olur. Özellikle çıkış esnasında çok ihtiyaç duyulan enerjinin bu şekilde boşa harcanması istenen bir durum değildir. İpin göğüs cumarı içinde kendiliğinden ilerlememesinin birkaç farklı nedeni olabilir. İpin mağara içinde çamur ve su yüzünden şişip kalınlaşması muhtemeldir. Bu nedenlerle kalınlaşacak ipin göğüs cumarı içinde hareket etmesi güçleşecektir. Böyle bir durumda göğüs cumarının altından devam eden ipi iki ayak arasına sıkıştırıp ayak bağında yükselirken sabit tutmak ipin göğüs cumarı içinden geçmesini kolaylaştıracaktır. Çıkışa başlarken ipe ilk girildiğinde göğüs cumarının altında ağırlık yapacak kadar ip olmayacağından ilk metrelerde göğüs cumarından geçecek ipi elle çekmek ya da iki ayak arasına sıkıştırıp çekmek gerekir. Birkaç metre ilerledikten sonra ip göğüs cumarından kendiliğinden geçmeye başlayacaktır. İpin göğüs cumarı içinde kendiliğinden ilerleyebilmesi için SRT yapan kişinin ipe paralel bir pozisyondan duruyor ve yükseliyor olması gerekir. Bu pozisyonu elde etmek için alt ve üst emniyetlerin yeterince sıkı olması gerekmektedir. Aksi takdirde ipi ilerleme yönünde kırılma olacaktır ve ip göğüs cumarı içinde ilerlemeyecektir. Bir başka dikkat edilmesi gereken noktada göğüs cumarının altından devam eden ipin, ilerleyişini engelleyecek şekilde diğer malzemelere sürtünmüyor olmasıdır. Bunun için bacak arasında bulunan diğer malzemelerin çıkış esnasında sağ ve sol taraflara alınıp bacak

arası mümkün olduğunca boşaltılmalıdır. Çıkış esnasında bir istasyona gelindiğinde yapılacak ilk iş yine uzun ve kısa emniyetleri istasyondaki karabine ve lupa takarak emniyet sayısını artırmaktır. Emniyet sayısı artırıldıktan sonra ayak bağında yükselerek göğüs cumarı çıkarılır ve istasyonun yukarısında devam eden ipe takılır. Daha sonra el cumarı ipten çıkarılıp göğüs cumarının üstüne takılır. Önce göğüs cumarının çıkarılmasının sebebi, göğüs cumarını çıkarmak için el cumarına ihtiyaç duyulmasıdır. İlk olarak el cumarının çıkarılıp yukarı giden ipe takılması durumunda, ipte meydana gelecek esnemenin dolayı yeterince yükselme sağlanamayacaktır. El cumarının ve göğüs cumarının yukarı giden ipe takılmasının ardından bir miktar yükselip kısa emniyetteki ağırlık boşaltıldıktan sonra kısa ve uzun emniyetler çıkarılır ve çıkışa devam edilir. Diğer istasyonların geçişinde de aynı yöntemler uygulanır. İstasyon geçişlerinde hiçbir zaman tek emniyette kalınmaması gerektiği unutulmamalıdır.

9.8.3 İnişten Çıkışa ve Çıkıştan İnişe Geçiş

SRT esnasında herhangi bir sebepten dolayı inişten çıkışa ya da çıkıştan inişe geçmek gerekebilir. Bu sebeplere örnek olarak malzeme ihtiyacı, kaza durumu, ipin boşaltılması gerekliliği gibi olaylar sayılabilir. İnişten çıkışa geçilmesi durumunda yapılacak şey, öncelikle yarım kazık ve tam kazık düğümlerinin atılıp desandörün emniyetli bir hale getirilmesidir. Daha sonra çıkış malzemelerinden el cumarı pursik düğümünün üstünde kalacak şekilde ipe takılır. Ardından ayak bağında yükselerek göğüs cumarı el cumarı ve pursik arasında kalacak şekilde ipe takılır. El cumarı ve göğüs cumarı çıkış için hazır hale getirildikten sonra pursik ve desandör ipten çıkarılır ve çıkışa başlanır. Bu geçiş istasyonda gerçekleşecekse kısa ve uzun emniyetler takıldıktan sonra yine aynı teknikler uygulanır. Çıkıştan inişe geçilmesi durumunda yapılacak şey, öncelikle göğüs cumarının altında kalan ipe desandörün takılmasıdır.

Desandör takıldıktan sonra mutlaka boşu alınmalıdır. İp yönlendirici karabinden geçirildikten sonra yarım kazık ve tam kazık düğümleri atılır. Ardından desandörün hemen üstünde kalacak şekilde pursik, ipe düğümlenir ve bir karabin aracılığıyla rapid karabine takılır. İniş için kullanılacak malzemeler ipe takılıp emniyetli bir hale getirildikten sonra ayak bağında yükselerek göğüs cumarı çıkarılır. Göğüs cumarı çıkarıldığında el cumarının çok yukarıda kalması durumunda el cumarını çıkarmak mümkün olmayacaktır. Dolayısıyla göğüs cumarı çıkarılırken el cumarının mesafesine dikkat etmek gerekir. Desandör ipe takıldıktan sonra boşunun alınmaması da benzer bir probleme yol açabilir. Göğüs cumarı ipten çıkarıldıktan sonra el cumarı da ipten çıkarılır. Desandör düğümü kontrollü bir şekilde açılır ve inişe geçilir. Bu geçiş istasyonda gerçekleşecekse kısa ve uzun emniyetler takıldıktan sonra yine aynı teknikler uygulanır. Ancak pratik bir bilgi olarak, kısa ve uzun emniyetler takıldıktan sonra göğüs cumarının çıkarılması desandörün ipe takılması sürecini kolaylaştıracaktır. Ayrıca bütün emniyetlerin ipe takılı olması durumunda meydana gelebilecek karışıklığı da engelleyecektir. İstasyonda çıkıştan inişe geçerken dikkat edilecek bir başka noktada göğüs cumarı çıkarıldıktan sonra ardından, önce ayak bağında yükselip kısa emniyetin çıkarılması gerekliliğidir. Uzun emniyet de çıkarıldıktan sonra el cumarı çıkarılır ve desandör düğümü kontrollü bir şekilde açılarak inişe geçilir. El cumarının kısa emniyetten önce çıkarılması durumunda kısa emniyetteki ağırlığın boşaltılması için başka bir yöntem aramak gerekecektir.

10.PAINTBALL

Paintball, tüm dünyada her yaş ve meslek grubundan geniş bir oyuncu kitlesine sahip, popüler bir doğa sporudur. Oyuncular, bazı kuralların eşliğinde boya topu atan gazlı silahlarını kullanarak, o oyun için belirlenmiş görevlerini başarmaya çalışırlar. Bu görev, çeşitli bayrak kapma operasyonları, karşı takımın kaptanını vurmak, bir bölgeye saldırmak veya bu bölgeyi korumak gibi onlarca oyun senaryosu içinden tercihe göre seçilir. Bu oyunda önemli olan, fiziksel güç veya kondisyondan çok, takım ruhu, yardımlaşma ve stratejidir. Paintball, bu özelliklerinden dolayı, stres atıp eğlenilen bir doğa sporu olmanın ötesinde, oyuncuların ortak çalışma ve liderlik becerilerini geliştirir, özgüven aşılayan bir kimliğe de bürünmüştür. Bu sebepten dolayı büyük şirketlerin motivasyon aktivitelerinde ve geliştirme programlarında da sıkça ihtiyaç duyulan bir konuma gelmiştir. Paintball yâda Boyatopu son 20 yıldır yaygın bir biçimde oynanan oyuncuların rakip takım oyuncularını içi boya ile doldurulmuş küçük jelatin veya plastikten toplardan oluşan mermiler kullanan silahlarla belli bir parkur içinde oynanan bir takım ve strateji sporudur. Oyunun amacı ise verilen görevi gerçekleştirmektir. Buna “senaryoyu uygulamak” denir. Amaç belli bir süre içinde karşı takımın kalesindeki bayrağı ele geçirmek, bir rehineyi kurtarmak, başkanınızı güvenli bir şekilde hedefe ulaştırmak, karşı takımın tamamını elemek, tek başına vurulmadan kalan son kişi olmaya çalışmak, bir kaçağı yakalamak, bir tepeyi savunmak, bir köprüyü uçurmak veya ikili timlere ayrılıp diğer timleri elemek, gibi bir çok seçenekten oluşabilir. Oyunun temel kuralı çok basittir. Üzerine gelen mermi ile boyanan oyuncu oyundan çıkar; yani o oyun için ölür.



Paintball çok yeni bir spor olmasına rağmen tüm dünya ile beraber Türkiye’de de son 10 yılda yükselen bir ivme ile çıkışını sürdürmekte olan bir spordur. Genel olarak takım çalışmasına, koordinasyona, hızlı düşünme ve karar verme yetilerine; dayanıklılık ve dengeyi de birleştiren paintball her yaştan insan için farklı avantajlar sunar. Gelişme çağındaki çocukları doğada, bir takım oyununda arkadaşlarına güvenme ve onlarla birlikte hareket etme yeteneğini aşılarken sosyalleştiren paintball; üst düzey bir yöneticinin ise stres altında kısa sürede karar verme, kısıtlı kaynakla hedefe ulaşma ve liderlik gibi vasıflarını test etmede etkili bir araçtır. Genel olarak insanlı santranç benzetmesi ile açıklanan paintball geliştirilebilir taktiksel varyasyonları ile başarıya ulaşmak için ciddi bir ön hazırlık gerektiren bir spordur. İnsanın doğasında bulunan silah kullanma dürtüsünü doğaya ve insanlara zarar vermeden nötrleme özelliği ile paintball yurtdışında gelişmekte olan bireyleri silah dürtüsünden uzaklaştırma eğitimleri içinde kullanılmaktadır. Kullanılan malzemeler tamamen doğa dostu, kendi kendine yok olabilen ve insan sağlığına hiçbir zararı dokunmayan maddelerden üretildiğinden paintball belki de tek doğa dostu doğa sporudur.



Güvenlik ve Kurallar: Riski Golf'den bile daha az olan bir spordur. Paintball sporunda güvenlik genel çerçevede birkaç temel zorunluluğa dayanır.

1) Maske Kuralı: Oyun alanı olarak belirlenmiş ağla çevrili bölge içerisinde hiç kimse paintball için özel olarak tasarlanmış koruyucu paintball maskeleri olmadan bulunamaz ve paintball oynayamaz.

2) İşaretleyici Emniyeti Kuralı: Oyun esnasında kullanılan işaretleyicilerin emniyetleri başhakemin sinyali ile açılır ve yine başhakem tarafından verilen bir diğer sinyal ile kapatılır. Diğer her durumda işaretleyici emniyetleri kapalı tutulmak zorundadır.

3) 5 Metre Kuralı: Amatör paintball oyuncularını için uygulanan bu kural rakip oyuncuların birbirlerine fiziksel zarar vermemeleri amacı ile konulmuştur. Kurala göre oyuncular birbirlerine 5mt den daha fazla yaklaşarak ateş edemezler.

Bu üç kural dışında paintball oynarken hakem direktiflerine uymak en önemli zorunluluklardandır.

Aynı zamanda her işletme kendi oyun sahasının ve işletmesinin karakteristik özelliklerine göre çeşitli özel durum kuralları koyabilir. Bu gibi durumlarda oyun öncesinde oyuncular mutlaka profesyonel bir hakemden oyun öncesi eğitimi almalı ve işletmeye özel uygulamaları mutlaka öğrenmelidir.

Senaryolar: İşletmeler kendi oyun alanlarının yapısına göre çeşitli oyun senaryoları belirlemiştir. Bu senaryolar Türkiye’de ve Dünya’da en çok uygulanan “Çift Bayrak Senaryosu” ve aslında türevleri olan;

- Tek Bayrak
- Bayrağı Kap
- Başkanı Korumak
- Son Adam
- İki Takım Girer Bir Takım Çıkar

Tarihçe:



Paintball 104 farklı ülkede oynanmaktadır.

- 13.600.000 adet kayıtlı profesyonel oyuncu bulunmaktadır.
- Dünya'da 9250 adet kayıtlı profesyonel paintball takımı bulunmaktadır.
- Dünya'da 3734 adet uluslararası standartlara uygun paintball sahası bulunmaktadır.
- Dünya'da 15 adet uluslararası turnuva ve 11 adet uluslararası lig bulunmaktadır.
- Dünya'da 16 adet uluslararası periyodik (420.000 bas-kı) basılı yayın vardır.
- Dünya'da 537 adet üniversite paintball kulübü vardır.
- Dünya'da 3482 adet paintball mağazası bulunmaktadır.
- İnternet ortamında 18237 adet paintball websitesi bulunmaktadır.
- Dünya'da 11 paintball topu, 74 tane de paintball ekipmanı üreticisi vardır. Paintball güvenlik kurallarına uyulduğu sürece sakatlanma olasılığı ufak tefek sıyrık ve kızarıklıklar dışında futboldan çok daha az bir ihtimaldir.

10.1 OYUN SIRASINDA KULLANILAN EKİPMANLAR

Oyun esnasında kullandığımız olmazsa olmaz ekipmanlar vardır. Bunların bazıları oyunu eksiksiz bir şekilde oynayıp keyif almamızı sağlar, bazıları da güvenliğimiz için son derece önemlidir. Aşağıda sahamızda kullanılan bu ekipmanların detaylı özelliklerini bulabilirsiniz. Tippmann Custom 98 Paintball Silahı Kalibre: 0.68 Çalışma Şekli: Yarı Otomatik İtici Güç : Karbondioksit (CO2) Boyutopu Kapasitesi : Yaklaşık 200 adet (170 adetten fazlası tavsiye edilmez) CO2 Kapasitesi : 20 oz. Atış Hızı : 8 Bps.

Namlu Uzunluğu : 8.5 inch Toplam Uzunluk : 19.6 inch Ağırlık (tüpsüz) : 1.8 Kg. Etkili Menzili : 50 mt. Karbon-dioksit (CO2) Tüpü Alüminyum malzemeden yapılmıştır. Emniyet valfidir. 9 oz. – 12 oz. – 16 oz. – 20 oz. hacimlerinde kullanılır. Hacim büyüdükçe atış sayısı ve ebatları büyümektedir. 1 oz. = 0.029 lt. Koruyucu Maske ergonomiktir ve ön camı kırılmaz malzemeden yapılmıştır. Yüze tamamen oturarak maksimum görüş imkanı sağlar. Gözlükle birlikte rahatça kullanılabilir. Alın bölgesi, gözler, burun, ağız, çene ve kulakları tamamen kapatarak baş bölümimizi korur. Başın arka kısmını korumak için Bere verilir. Bu maskelerde terleme ile buğulanma olmakta ama bu sorunun çözümü maalesef tam olarak henüz çözülebilmemiş değil.

Kamufraj Tulum

Ortama adaptasyonu sağlamak için kamufraj desenlidirler. Kolay giyilip çıkartılır ve içinde rahat hareket edebilmek için, tulum şeklinde özel olarak tasarlanmıştır.

Boyatopları oyuna adını veren malzemelerdir. Dışları farklı renk ve desenlerde olabilir. İçleri genellikle parlak sarı veya turuncu renktedir ve gıda boyasından yapılmışlardır. Dolayısıyla insan sağlığına ve doğaya zararlı değildirler. Boyanan bölge nemli bir bezle silinerek kolayca temizlenebilir. Doğa dostu malzemeden yapıldıkları için kısa zamanda doğaya karışarak yok olurlar. **Flamalar;** Her iki takımın birer flaması vardır ve hemen hemen bütün senaryolardaki amaç ya kendi flamanızı korumak veya diğer takımın flamasını ele geçirebilmektir.

OYUN SENARYOLARI

1. Çift Bayrak: Dünyada en çok oynanan, klasik paintball oyunudur. Takımlar oyun alanının iki ucunda bulunan istasyonlardan başlarlar. Amaç karşı takımın istasyonunda bulunan bayrağı alıp önceden belirlenmiş noktaya getirmektir.

2. Tek Bayrak: Takımlardan birinin bayrağı koruduğu, diğerinin ise ele geçirmeye çalıştığı bayrak oyunudur.

3. Bayrağı Kap: İki takım alanın iki ucundaki istasyonlardan oyuna başlarken ortadaki bir noktada duran bayrağı almaya ve karşı takımın istasyonuna ulaşmaya çalışmaktadırlar.

4. Son Adam: Bu oyunda herkes tektir. Süre kısıtlaması yoktur. Elenmeden kalan son oyuncu kazanır. Senaryonun en ilginç yönü “Geçici Anlaşmalar” kuralıdır. Bu kural gereği oyuncular kendi aralarında diğer oyuncuları eleyinceye kadar birlikte çalışmak için geçici olarak anlaşabilirler. Fakat bu anlaşmalara sadık kalmak zorunda değildirler!

5. Buddy: “Son Adam” senaryosuna benzer, ancak bu senaryoda 2 kişilik timler söz konusudur ve geçici anlaşma yapma imkanı yoktur. Elenmeden kalan son tim oyunu kazanır.

6. İki Takım Girer; Bir Takım Çıkar: Aslında klasik bir speedball, “Combat” senaryosu olan oyunun kuralları basittir; oyun alanına 2 takım girer; kalan kazanır!

10.2 GÜVENLİK KURALLARI

15 yaşın altında olan ve spor yapması sağlığı için tehlikeli (kalp ve damar hastalıkları, astım, nefes darlığı, beyin hastalıkları, kan hastalıkları, epilepsi vb...) olan kişilerin paintball oynaması sakıncalıdır. Hakemlerin kararına itiraz edilmez ve hakemlerle tartışılmaz. Oyun alanına kesinlikle maskesiz girilmez ve oyun alanında maske çıkarılmaz. Oyuncular oyun sahasındaki her türlü siper, engel ve koşula dikkat etmelidir. Rakibe namıyü dayayarak ya da benzeri yaralayıcı şekilde ve 5 m’den yakın mesafeden atış yapmak yasaktır. Oyun esnasında rakip takım oyuncuları ile itme çekme gibi her türlü fiziksel temas ve rehin alma yasaktır. Silahların emniyetleri hakemin talimatı ile açılır ve yine hakem talimatı ile kapatılır. Hakemin talimatından

sonra emniyet kapalı iken havaya veya etrafa atış yapan 1 oyun ceza alır. 2. ihlalde oyundan atılır. Oyun esnasında vurulan, tüpü veya mermisi biten kişi kalesine veya hake-min yanına silahını havaya kaldırarak en güvenli şekilde saha kenarından gelebilir. Bu esnada bu kişiye kesinlikle ateş edilmez. Ateş edenin cezası 1 devre ile tamamen oyun dışı kalmak arasında değişir. Boya kapsüllerinin namludan çıkış hızı saniyede 100 metre olmakta ve tende kızarıklık, morarma veya hafif sıyrıklara neden olabilir. (buna bina-en 5m kuralına dikkat edilmeli) Paintball silahları CO² basınçlı tüplerle atış yapmaktadır. Silahlarda herhangi bir CO² kaçağı olursa, gazla temas edilmez ve solunmaz. CO² tüpü bittiğinde veya problem olduğunda hakemden yardım isteyiniz. Güvenlik kurallarının ihlali halinde hakem oyuncuyu oyundan atabilir. Ve oyuncu geçmişe dönük hak talep edemez.

11.RAFTING



Zengin doğal kaynaklarına sahip olan Türkiye, su sporları (rafting, kano ve nehir kayağı) için gelen ziyaretçilerine önemli bir akarsu potansiyeli sunmaktadır.

Her türden katılımcıya hizmet sunan parkur ve rotalarda eğitimli rehberlerin denetim ve gözetiminde hiç çekinmeden bu büyük maceraya “merhaba” diyebilirsiniz.

Eğer siz de gücünüzün sınırlarını zorlamak ve uyumlu bir takım ruhu deneyimini yaşamak istiyorsanız, rafting sizin için uygun bir seçenek... Rafting, raft adı verilen botlarla, debisi yüksek nehirlerde yapılan bir akarsu (nehir) sporudur. Rafting de asıl olan içinde bulunduğunuz raftı devirmeden; kürekle yönlendirerek kayalar ve engeller arasından geçirmektir. Hem kış'ın miskinliğinden kurtulmak, hem de yaz'ın rehabetine kendinizi hazırlamak istiyorsanız işte size güzel bir öneri... Rafting zengin doğal kaynaklarına sahip olan Türkiye, su sporları (rafting, kano ve nehir kayağı) için gelen ziyaretçilerine önemli bir akarsu potansiyeli sunmaktadır. Türkiye'nin binlerce yıllık tarihi mirası; arkeolojik, kültürel ve otantik turizm zenginliği yaratırken, son yıllarda ilave olarak doğa ve akarsu turizmi de, sürekli artan bir ilgiyle, bu zengin turizm potansiyeline farklı bir renk katmıştır. Türkiye'de irili ufaklı yüzlerce akarsu bulunmakta olup, birçoğu akarsu sporlarına elverişli yapıdadır. Su sporları için geldiğiniz Türkiye'de her türlü teknik

ve güvenlik donanımını bulmanız mümkündür. Her yaz yüzlerce insan, büyük küçük gruplar halinde nehir kenarlarında, nehirlerin azgın sularında rafting yapmak için toplanıyor. Türkiye'nin çeşitli nehirlerinde, farklı zorluk derecelerindeki parkurlarda yapılan rafting sizi bekliyor olacak. Bir günlük veya hafta sonu gezisi olarak da bu heyecana katılmanız mümkün. Türkiye'de rafting yapmaya en elverişli nehirler arasında Köprü çay, Dalaman, Melen, Fırat ve Çoruh nehirlerini saymak mümkün. Örneğin, Çoruh nehrinde Yusufeli-İspir arasındaki etap, tam tamına 185 kilometredir. Nehir harika parkurların yanı sıra bozulmamış doğası ve 335 kilometre sonunda Karadeniz'e akan, nehir yatağı boyunca uzanan yüksek dağlardan akan, su kaynakları ile de meşhurdur. Yeryüzünün en hızlı akan nehirlerinden biri olarak ün yapan Çoruh nehri, dünyaca tanınmakta olup, 1993 yılında 28 ülkeden 300 sporcu, bilim adamı ve basın mensubunun katıldığı 4. Dünya Akarsu Şampiyonasına ev sahipliği yapmıştır. 4.Dünya Nehir Şampiyonası sayesinde Çoruh nehrinin dünyanın en iyi parkurlarından biri olduğu kabul görmeye başlamıştır. Rafting yapmak için en uygun sezon Haziran-Eylül arasındır. Öte yandan bir diğer parkur olan Köprülü Kanyon, jeolojik oluşumlar, doğası ve 36.614 hektarlık alanı kaplayan antik Selge kalıntıları açısından görülmeye değerdir. Köprülü Kanyon etabında aynı zamanda Akdeniz'e has Servi ağaçlarının oluşturduğu manzara izlenmeye değer. Kanyon 12-13 kilometre boyunca heyecanlı bir rafting deneyimi vaat ediyor. Bu tür bir aktivite ve su sporları için fazla tecrübeli veya yetenekli olmanız gerekmiyor. 18 yaşını aşmış ve yüzmeye bilen herkes bu farklı deneyimden yararlanabilir. Eğer siz de gücünüzün sınırlarını zorlamak ve uyumlu bir takım ruhu deneyimini yaşamak istiyorsanız, rafting sizin için uygun bir seçenek...

Botta bulunan herkes kürek çeker. Sabit bir kürek yeri yoktur ve kürekçiler botun kenarlarına oturarak kürek çekerler. Rafting deneyimli rehberlerin idaresinde yapıl-

dığında son derece kolay ve güvenli bir doğa sporudur. (Spor) Rafting ya da White water rafting, raft adı verilen botlarla, debisi yüksek nehirlerde yapılan bir akarsu (nehir) sporudur. Raftingde asıl olan içinde bulunduğunuz raftı devirmeden, kürekle yönlendirerek kayalar ve engeller arasından geçirmektir. Rafting, 6 ile 8 kişilik takımlar halinde yapılır ve başarılı olabilmek tek vücut gibi hareket eden bir takım olabilmekten geçer. Bu sporda akarsular zorluk derecesine göre altı dereceye ayrılırlar. 6. derece en zor parkurları, 1. derece ise en kolay parkurları belirtir. Rafting, debisi bir miktarda olsa yüksek ve akış hızı ortalamanın üstünde olan nehirler üzerinde yapılan ekstrem bir spordur. Kabaca “Raft” adı verilen basit bir bot ile oldukça azgın bir şekilde akan nehre karşı verilen bir mücadeledir. Rafting, 6 – 8 kişi arasında oluşan ekipler ile yapılan bu sporun sonunda ıslanmadan karaya çıkmak istiyorsanız, ekip arkadaşlarınız ile tam bir uyum içerisinde olmanız gerekiyor.

İngilizce – Türkçe Kelime anlamı

Raft: {i} sal

Raft : şişme (cankurtaran) bot

Raft: seyahat etmek

Raft: radye temel

Raft: {f} sal ile taşı



11.1 RAFTİNG'İN TARİHÇESİ: Raft adı verilen botlarla, Amerika'da, önceleri (1900'lerin başında) akarsularla güvenli olarak yük taşımakta kullanılırdı. Raft, her türlü akarsuda hareket edebilecek yapısı ve yapıldığı sağlam malzeme nedeniyle akarsu taşımacılığında tercih ediliyor. II. Dünya savaşı sırasında çıkartma amaçlı olarak kullanılan botlar diğer ülkelerin de dikkatini çekiyor ve yaygın olarak kullanılmaya başlanıyor.

Spor amaçlı kullanım da yine Amerika'da başlıyor. Keşif amaçlı akarsu yolculukları ve çeşitli etkinlikler yapmak üzere kurulan bir kulüp 1973 yılında "Sobek Expedition" adını alarak dünyanın çeşitli ülkelerinde keşifler yapmaya başlıyor. Çoruh'u da 1982'de ilk bu ekip geçiyor.

Rafting nasıl yapılır: Rafting nasıl yapılır? sorusuyla çok sık karşılaşmaktayız. Şimdi bu soruyu cevaplamaya çalışalım. Rafting sporunda eğitim ve sınav aşamaları yoktur. Spora başlamadan önce verilen 45 dakikalık brifing ile çok rahat bir şekilde rafting yapılabilir. Bu eğitim videosunu rafting eğitimi sayfamızdan izleyebilirsiniz. Bu yüzden çok da vakti olmayan ama ekstrem sporlar ile uğraşmak isteyen insanların en büyük tercihlerinden birisidir. Eğitime ihtiyaç duymayan bu spor, aynı zamanda herhangi bir kas gücüne ya da herhangi bir beceriye de ihtiyaç duymaz. Evet, bu sporda kürek çekmektir asıl olan, ancak herhangi bir kas gücüne dayalı değildir bu kürek çekme işlemi. Önemli olan doğru yerde, doğru zamanda ve diğer ekip arkadaş-

larınla uyum içerisinde kürek çekmenizdir. Dolayısıyla rafting, diğer ekstrem sporlara göre oldukça kolay yapılabilir bir spordur. Ancak elbette ki her sporda olduğu gibi bu sporda da belirli zorluk seviyeleri vardır. Bu seviyeler Derece 1'den Derece 6'ya kadar katlanarak gider. Derece 1 genellikle debisi biraz daha düşük ve daha az şiddetle akan nehirler üzerinde yapılan, bu spora ilk defa başlamış, hatta 18 yaşından küçükler için uygun olabilecek bir derecedir. Ama dereceler arttıkça, nehirlerin debisi ve akma şiddeti de o oranda artar. Örneğin derece 3 olan nehirlerden birisi olan Melen rafting sporu açısından zorlu sayılabilecek bir nehirdir. Özellikle bahar aylarında karların erimesi ile debisi artan Melen rafting severler için oldukça büyük bir mücadele ortaya koyar. Bunun yanı sıra Melen çayının bulunduğu Düzce rafting sporunun yapılabildiği mevsimlerde oldukça soğuk olacağından katılımcılar nehrin azgın suları ile mücadele etmenin yanı sıra dondurucu soğuklar ile de mücadele etmek boyut kalacaklardır. Özetle, rafting sporu diğer ekstrem sporlara nazaran daha kolay olan, herhangi bir eğitim aşaması olmayan dolayısıyla da sınava girip bröve almanızı gerektirmeyen ekstrem bir spordur. Bu sporu yapabilmek için 14 yaşını geçmiş olmanız ve kalp rahatsızlıkları gibi kronik rahatsızlıklara sahip olmayan bir bünyeye sahip olmanız gayet yeterlidir. Umarım yazımızda rafting nasıl yapılır sorusuna cevap bulabilmişsinizdir.

11.2 Türkiye'de Rafting nerede yapılır, Türkiye'de en çok tercih edilen nehirler hangileridir, bunlara değineceğim. Türkiye'de hemen hemen her bölgemizde rafting yapmak için belli zorluk derecelerine sahip nehirler bulunmaktadır.

Bunlardan en zorlu olanı Çoruh nehridir. Profesyonel rafting sporcuları Çoruh nehrinde rafting yapmaktadır. Dünya sıralamasında 4. sırada gelmektedir. Çoruh nehri oldukça uzun bir nehirdir.

Karadeniz bölgemizde Fırtına deresinde rafting yapabilirsiniz. Amatör ve profesyonel sporcular için uygun bir nehirdir. 23 km uzunlukta olan parkur 1 saat gibi bir sürede tamamlanmaktadır. Akdeniz bölgemizde Dalaman çayı rafting için doğru adreslerden birisidir. Yerli ve yabancı turistlerin ilgi odağındadır. Dalaman çayı 2 ayrı parkura sahiptir. Amatör ve profesyonel sporculara uygundur.

11.3 Dünyada rafting yapılan yerler; Ottawa Nehri, Kanada, Ottawa Nehri Quebec ve Ontario kentlerini de içine alan bir bölgede akıyor. Kışları bolca donan nehir özellikle bahar ve yaz aylarında rafting için uygun koşullara sahip oluyor.

Colorado Nehri, Büyük Kanyon, ABD;

Colorado Nehri yaklaşık 450 kilometre uzunluğunda. Utah ve Arizona üzerinden geçen nehrin özellikle Arizona kısmı rafting yapmak için çok ideal.

Pacuare Nehri, Kosta Rika;

Yazının bu kısmına kadar geldiyseniz rafting için ana-vatanın Amerika kıtası olduğunu anlamışsınızdır. Fakat bu kez Kuzey değil Güney Amerika'dayız. Kosta Rika, tropik iklimi ve 2002'de neredeyse Türkiye'yi ilk turda kupa dışında bırakacak milli takımı dışında rafting noktalarıyla da biliniyor.

North Johnstone Nehri, Avustralya;

Ulaşması meşakkatli ama eğlencesi de bu çabaya değer bir yerle bitirelim listemizi. North Johnstone nehri Avustralya'nın yağmur ormanlarında bulunuyor ve bölgeye sadece helikopterlerle ulaşım sağlanıyor. Vahşi doğanın ortasında, gerçek bir doğa sporu deneyimi vadeden nehirde profesyoneller eşliğinde herkes rafting yapabiliyor.

Futaleufu Nehri, Şili;

Andes Dağları'nın yüksek yerlerindeki buzullardan beslenen Futaleufu nehri birçok noktasında sakin bir hızda ilerliyor. Ama özellikle buzulların eriyip suya karıştığı noktada yalnızca profesyonellerin baş edebileceği bir seviyeye geliyor.

11.4 RAFTİNG'DE KULLANILAN MALZEMELER

11.4.1 Rafting Botu: Rafting botları 4,6,8 şeklinde 2 katları olarak 12 ye kadar gitmektedir. En ideal olanları 6 ve 8 kişi kapasiteli olanlardır.. Rafting malzemeleri içerisinde en önemli olanı rafting botlarıdır.



11.4.2 Rafting Küreği: Diğer ana malzememiz de rafting küreğimizezdır. Rafting kürekleri üç kısımdan oluşmaktadır. Kürek palası, shaft ve tutamağı diye adlandırılmaktadır. Kürek boyları 150 cm. 160 cm. olanları ideal boylardır. Kürek palaları geniş olduğunda her çeşitte farklı bir hız katabilir fakat daha çok yorulmanıza neden olabilir.



11.4.3 Can Yeleği (Yüzdürgeç): Yüzdürgeç yeleğimiz sporcunun güvenliği için çok önemlidir. Yüzdürgeç yelekler, kullanılan malzemeye göre 120 kg ağırlığında insanı suyun üzerinde tutabilmektedir. Can yeleği fiyatları en az 60 tl dir.



11.4.4 Neopren Elbise: 3 mm. 5 mm. 7 mm. kalınlığında neopren kumaştan dikilmiş termal elbiselerdir. Dalgıçlar tarafından da bu elbiseler kullanılmaktadır. Sporcuların üşmesini engelleme amaçlıdır. Elbiselerin fiyatları 150 tl üzeridir.



11.4.5 Kask: Kasklar güvenliğin bir parçasıdır. Darbeye dayanıklı sert plastik ürünlerdir. Sporcu için olmazsa olmazlardandır, diyebiliriz. Fiyatları 50 tl ve üzeridir.



11.4.5 Kurtarma ipi: Bottan düşen sporcuı kurtarmak için bu ipe ihtiyacınız var. Bu ipin bir ucu bota sabitle-

nir diğer ucu ise ucu açık şekilde düğüm yapılır ve hazırda tutulur.



11.4.6 Yardımcı Rafting Malzemeleri: Rafting botumuz ve küreğimiz olmadan rafting yapamayız ama diğer rafting malzemelerimiz aksesuar görevi görmektedir.

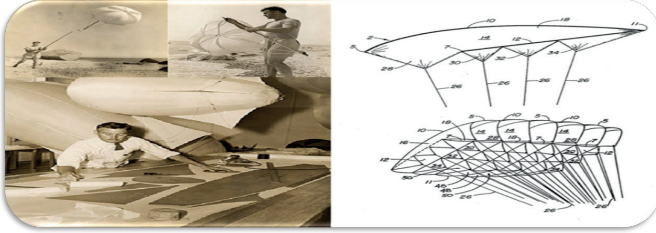
11.5 Rafting'i diğer sporlardan ayıran özellikler: Rafting sporu diğerlerinden ayıran en önemli özellik ise hiç kuşkusuz uzunca bir eğitim periyoduna ihtiyaç duymasıdır. Yani şunu şöyle izah edelim. Örneğin dalgıç olmak istiyorsanız, suya girmeden önce uzunca bir teorik eğitimden geçmeniz gerekir. Teorik eğitimin sonunda da yazılı bir sınava girdikten sonra artık suya girmeye hak kazanabilirsiniz. Ama denize değil, önce havuza! Havuzda başarılı olduktan sonra denize girebilen dalıcı, 4 dalışını tamamladıktan sonra ve eğer başarılı görülürse Dalgıçlık brövesini alır. Kısacası rafting yapmak çokta zor değildir. Ülkemizde 10 sene önce rafting nedir? diye sorsak şüphesiz 10 insandan 3 ü doğru olarak tanımlayabilirdi. Fakat gerek yazılı basın, gerekse görsel basında yapılan tanıtımlarla insanların bu spora ilgisi artmaya başladı. Artık rafting nedir? diye sorduğunuzda bu oranın % 70 oranında doğru cevabı bulması bizi memnun etmektedir.

12. YAMAÇ PARAŞÜTÜ



Yamaç Paraşütü sporu, ilk bakışta serbest atlama paraşütüne benzeyen bir paraşüt ile uçak yerine, yüksek bir tepeden koşulmak sureti ile havalanmaktır. Eğimli ve yüksek bir tepeye açık olarak serilen paraşüt, pilotun koşturmayla başlaması ile hava ile dolar ve pilotla birlikte havalanır. Uçuşların süresi kullanılan malzemenin performansı ve pilotun tecrübesine bağlı olarak kilometrelerce /saatlerce sürebilir. Tek kişi olabileceği gibi iki kişilik (tandem) kanatları da vardır. İlk denemesi 1940'lı yıllara uzanan yamaç paraşütü günümüze kadar pek çok değişiklik göstermiş, uçuş süresi ve güvenliğini artırıcı yapısal gelişme kaydetmiştir. İlk yamaç paraşütü serbest atlayış paraşütüne benzemektedir. Zamanla değişiklik göstererek basınca dayanıklı olma özelliği yerine yüksek kaldırma gücüne sahip aerofil yapıya dönüştü. Yamaç paraşütü kanat yapısı 1980'li yıllardan itibaren kolay havalanan, iyi bir süzülme performansı ve yavaş çöküş oranı için en uygun şekline ulaştı. Ülkemizde Yamaç Paraşütü Sporunu 1990 başlarında Fethiye Ölüdeniz bölgesindeki Baba Dağı'nın yabancı pilotlar tarafından keşfedilmesi ile tanınmış, ilk olarak üniversite kulüplerinde aktif olarak başlamıştır. Yamaç paraşütü sporunun ilk

uygulamaları 1980’li yıllarda Fransız dağcılarının uçaktan atlanan paraşütlerle (skydive paraşütleriyle) yamaçlardan koşarak kalkış denemeleriyle başlamış olsa dahi havacılık tarihinde birçok ilke adını yazdıran Leonardo Vinci’nin ilk paraşüt çizimleri en büyük başlangıçtır.



Yamaç Paraşütü sporunun tarihinin serbest paraşüte bağlı olduğunu kabul ederek bir kronoloji sıralaması yaparsak

1100 Çinli bilim adamlarının şemsiye benzeri aygıtlarda yüksek yerlerden atlayışları

1495 Leonardo Vinci’nin Paraşüt dizaynı

1595 Venedikli Fausto Veranzio, bir kuleden tahta iskeletli bir bez kumaş ile atlamıştır.

1600-1700 yılları arasında yüksek kulelerden daha çok şemsiye benzeri dizaynda yapılarla kayıtlı atlayışlar mevcuttur.

1785 yılında JP Blanchard daha gelişmiş bir dizaynla balondan atlayış gerçekleştirmiştir.

1887 yılında ilk paraşüt kuşamı (harness) dizaynı yapılmıştır.

1911 yılında ilk klavuz paraşütlü serbest paraşüt yapılmıştır.

1913 yılında 1. Dünya savaşı sırasında paraşüt gözlem

amaçlı kullanılmıştır amacın daha fazla havada kalmak olması açısından önemlidir.

1914 yılında Tiny Broadwich statik kancayı keserek, paraşütü kendi açmıştır.

1930 yılında Ruslar sportif anlamda yarışma düzenlemiştir.

1932 yılında Amerika da benzeri bir yarışma düzenlenmiştir.

1941 de Almanlar Hırvatistana'a 14 bin kubbe paraşüt indirmişlerdir.

1948 FAI Dünya Havacılık Federasyonu Kurulmuştur.

1950 yılında kumanda edilebilen paraşüt (paracommander) bulunmuştur.

1958 yılında Francis ve Gerdrute Rogallo -NASA için roket hızı kontrol amaçlı delta benzeri üçgen ama kumaş yapıda kumandalı modelleri geliştirmişlerdir.

12.1 Yamaç paraşütü nasıl yapılır:



Yamaç paraşüt Ekipmanları: Elbette, bu sporu yapabilmesinin ilk şartı, yetkin eğitmenlerden eğitim almış olmasıdır. Sonrasında, tecrübeye, seviyeye ve kişinin fiziksel özelliklerine göre seçilmiş ekipmanlarla bu spor yapılmalıdır. Bu konuda mutlaka eğitmenlerden destek alınmalıdır. Aksi halde uçuş güvenliği ve konforu yeterli düzeyde olma-

yacaktır. Ayrıca unutulmamalıdır ki, mutlaka tecrübeye ve seviyeye uygun tepelerden uçuş gerçekleştirilmelidir. Yamaç paraşütü, serbest paraşütlerin aksine, rahatlıkla yönlendirilebilir ve pilota rahatlıkla iniş olanağı sunar. Ayrıca, birkaç dakika içerisinde açılabilir ve toplanabilir, bir sırt çantasına sığacak boyuta gelebilir. Sağlam olmasının yanında son derece hafiftir. Bu konuda hiçbir eğitime ve bilgiye sahip olmayan bir kişi, esaslı bir eğitimle birkaç gün içerisinde paraşütün serilmesi, toplanması, kalkış, yönlendirme ve iniş gibi temel uçuş becerilerini kazanabilir. Rüzgarı karşıdan alan, rahatlıkla koşulacak bir zemine ve uygun eğime sahip bir yamaca açık olarak serilen paraşüt, pilotun koşuya başlamasıyla ve elbette karşıdan esen rüzgar sayesinde hemen hava ile dolar, kanat şeklini alır ve pilotu taşımaya başlar. Pilot koşuya devam eder ve nihayet havalanır. Artık uçuş başlamıştır. Uçuşlar, süzülme şeklinde gerçekleşir; fakat tecrübeli bir pilot uygun hava koşullarında daha çok irtifa kazanabilir ve bu sayede saatlerce/kilometrelerce uçabilir. Yamaç paraşütü, serbest paraşütün aksine, yönlendirilebilir bir araçtır. Sağda ve solda bulunan frenler sayesinde istenen yöne manevra yapılabilir ve çok yumuşak iniş yapılabilir.



Yamaç paraşütü yapılan bölgeler:

Muğla-Babadağ: Fethiye sınırları içerisinde bulunan Babadağ'da yapılan uçuşlar Nisan- Ekim ayları arasında yapılmaktadır. Türkiye'de yamaç paraşütünün yapıldığı ilk yer olan Babadağ, günümüzde dünyaca ünlü yamaç paraşütü pistlerinden biri haline gelmiştir. Turizmin ana hattı olması nedeniyle hem uçuş becerinizi geliştirip hem de iyi bir tatil yapabilirsiniz.

Denizli-Pamukkale: Ilıman iklimi nedeniyle yılın her günü yamaç paraşütü yapılmaktadır. Turizmin yoğun olduğu bölgelerden biri olması nedeniyle ulaşım konusunda sıkıntı yaşanmamaktadır. Bölgede yamaç paraşütü için iki tepe bulunmaktadır. İki tepeninde en büyük özelliği yazın öğle saatlerinde uçmak isteyenlere yaşattığı türbülanslardır.

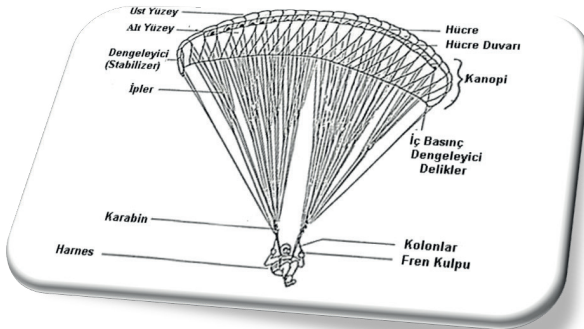
Ankara-Gölbaşı: Özellikle Ankara'daki üniversitelerin eğitim tepesidir. Şehir merkezine yakın olduğu için ulaşım konusunda sıkıntı yaşanmamaktadır.

Bolu-Abant: Abant Dağları'nın yamaçlarında yapılan yamaç paraşütü, Abant Gölü'ne yakın bir bölgede yapılmaktadır. Bölgenin iklimsel özellikleri, doğa güzellikleri nedeniyle, yamaç paraşütü yaparken kamp kurabilir ve diğer faaliyetlerden faydalanabilirsiniz.

Munzur Dağları, Erzincan: 3 bin 250 metre yüksekliğe sahip olan Munzur Dağları, profesyonel sporcular için oldukça cezbedicidir. Bölgede başlangıç uçuşu yapmak isteyen amatörler içinse 1300-1500 metre aralığındaki atlayış noktaları kullanılıyor.

Yamaç paraşütünde kullanılan malzemeler:

Harness: Birçok harness dacron kumaştan yapılır ve dikilirler. Harnesslerin dikişleri genelde "w" şeklinde dikilirler. Ayrıca kutu dikişi kullanılır.



Pilot Harness: Şuan da tüm firmaların ürettiği ve uzun uçuşlarda kullanılan harness türüdür. Değişik dizaynlarda ve isimlerde üretilirler. Bu harnesslerde oturulan yerden omuza kadar tüm beli ve sırt bölgesini koruyan kevlar koruyucu vardır. Ayrıca air lag takılabilir. A kolonuna bağlı speed sistem, sırtta yedek paraşüt bölümü telsiz cebi uzun uçuşlarda sıvı ihtiyacını karşılayacak drink sistem gibi sistemler vardır. Çapraz bağlar sayesinde koltuk kumanda alır.



Variometre: Variometre saniyede kaç metre yükseldiğimizi veya çöktüğümüzü bize sn/mt şeklinde verir.

Telsiz: Uçuşlarda, özellikle eğitimlerde kullanılır. Bazı yarışmalara veya etkinliklere katılırken de zorunlu ihtiyaçlardandır.

Rüzgar Ölçer: Rüzgar hızını knot/saat veya km/saat olarak ölçmeye yarayan alettir.

Kask: Kesinlikle her uçuшта kullanılması gerekmektedir. Çenelikli kask kullanılması tavsiye edilir. Diğer kasklardan farkı darbelere karşı çok dirençli olması ve görüş mesafesinin % 100 açık olmasıdır.

Tulum: Uzun uçuşlarda kesinlikle kullanılması gerekir. Sırf soğuk nedeniyle reflekslerin zayıflaması ve bundan dolayı aksiliklere gereken anda cevap verilmemesi gibi durumlar ortaya çıkabilir. Ayrıca çok uzun sürebilecek bir uçuşun sadece üşüdüğünüz için yarım bırakmak zorunda kalabilirsiniz.

Bot: Her uçuşta kullanılması gerekir. Kalkış ve inişlerde bileğin burkulmasını önler.

Windsok: Bir ucu geniş diğer ucu dar külah şeklinde dacron polyester kumaştan dikilmiş bir malzemedir. Bir sopanın ucunda yere saplanır ve kendisi rüzgarın geldiği yöne döner. Rüzgar şiddeti arttıkça windsok'un kuyruğu yerden daha fazla kalkar. Genelde parlak kumaşlardan yapıldığından çok yukarılardan rüzgarın yönü, hatta yerde esen rüzgarın şiddeti hakkında bilgi verir.



13. KANO

Kano, gidiş yönünde oturan bir ya da birden fazla kişinin kürekle yüzdürdüğü hafif bir teknedir. En eski ulaşım araçlarından biri olan kanoyu ilkel insanlar çevrelerinde buldukları ağaçların gövdesini, gereksinmelerini karşılayacak biçimde oyarak yaparlardı. Günümüzde Afrika'da ve Pasifik Adaları'nda yaşayan yerlilerin kütükleri oyarak yaptıkları kayıklara da kano denir. Kuzey Amerika yerlileri kanolarını, ahşap bir iskeleti huşağacı kabuğuyla kaplayarak yaparlardı. Grönland'da yaşayan Eskimolarsa kayak adıyla bilinen kanoları için balina kemiğinden bir kafes hazırlar, bu kafesi, oturmak için açık bıraktıkları bir deliğin dışında, fok derisiyle kaparlardı. Eskimolar'ın kürekleri çift taraflıydı. Modern kano sporunu 1865'te tasarımını kendi yaptığı kanosuyla 1.600 km kat etmeyi başaran İskoç John MacGregor başlattı. Deneyimlerini bir kitapta toplayan MacGregor'un serüvenleri çevresinde büyük bir ilgi uyandırdı. İlk kano kulübü İngiltere'de 1866'da, dünya şampiyonalarını ve olimpiyatlardaki kano yarışmalarını düzenleyen Uluslararası Kano Federasyonu (ICF) ise 1948'de kuruldu. İki temel kano biçimi vardır: Açık Kanada kanosu ve Eskimo kayağı. Çağdaş kayak Eskimo kayığından geliştirilmiştir. Günümüzde spor ve eğlence amacıyla kullanılan kanoların boyu 5,25 metre, genişliği 85 cm, derinliğiye 30-35 cm kadardır. Her iki ucu da hafifçe yükseltilmiştir. İki tip kano vardır. Bütün kanolar bu iki tip altında toplanır. Kanada kanosu olarak bilinen üstü açık kano, huşağacı kaplanarak yapılan Amerikan yerlileri'nin kanolarından geliştirilmiştir. Bu kanolarda tek ucu olan, yani tek palalı kısa saplı kürekler kullanılır. Eskimo kayıklarından geliştirilen güverteli kayakta ise, tek kişi çift palalı kürek kullanır. Kanada kanoları ahşap, alüminyum ya da camyününden yapılır. Genellikle iki kişiliktir ama bazı kanolar sekiz ya da daha çok kişi taşır. Tek kişinin kürek

çektiği Kanada kanosunda arkaya oturarak ya da diz çökerek kürek çekilir. İkinci bir kürekçi varsa o da baş ya da pruva denen ön tarafa geçer. Kanoyu yönlendirmek arkadaş oturan sporcunun işidir. Kural olarak kanocuların biri sağdan, öbürü soldan kürek çeker. Kayaklar ahşap iskelet üzerine gerilmiş çadır bezinden kalıplanmış plastik ya da camyününden yapılır, ahşap ya da kontrplak kullanılabilir. İskeleti sökülerek kolayca taşınabilen portatif kanolar da yapılmaktadır. Eskimoların av kayaklarına benzeyen bazı güverteli kayaklar, deniz için de uygundur. Dar ve kıvrımlı dağ akarsularında kullanmak ve sörf yapmak içinse, daha kısa ve dolayısıyla manevra yeteneği yüksek olan güverteli kayaklardan yararlanır. Yarışlarda çok uzun ve dar kayaklar kullanılır. Hem akarsuya, hem de denize uygun olan standart ve belirgin bir özelliği olmayan kayaklarsa gezinti için kullanılmaktadır. Dağ akarsularında yapılan kano yarışları azgın su yarışları diye bilinir. Büyük bir beceri ve esneklik isteyen bu yarışlarda dalgaları aşarken kayalara çarpmamaya dikkat edilir. Zorluk derecelerine göre sınıflandırılan bu yarışlardan başka, azgın sularda, kayak sporundaki slaloma benzeyen ve renkli şamandıralardan ya da direklerden oluşturulmuş 25-30 “kapı”ya çarpmadan geçmeyi amaçlayan, slalom yarışları da yapılır. Sürat ve maraton yarışları durgun sularda, kano sörfü ise okyanusta yapılır. Kanolar yelkenli de olabilir. Önemli yarışmalarda kullanılan yelkenli kano belki de dünyanın en hızlı tek kişilik yelkenli teknesidir. Doğa sporlarını ve dünyadaki, Türkiye’deki konumlarını anlattığımız yazılarımıza kaldığımız yerden devam ediyoruz. Bu yazımızın konusu ise ülkemize biraz uzak olsa da fanatikleri tarafından gayet iyi bilinen ve rağbet gören bir branş: Kano...

Türkiye’ye neden köken ülkelere göre daha uzaktır? Cevabı basit. Çünkü kano; Anadolu’da hem eski çağlarda hem de yakın tarihte kültürel anlamda var olmuş bir taşıt değildir. Bir de doğa sporlarına birer eko turizm öğesi olarak gereken değerin ne kadar verildiğini hesaba katarsak,

yüzyıllar boyunca sürmüş bir kültürel figür olarak kanoyu sporculuğa taşıyan ülkelerle yarışması pek mümkün değildir.



Kano sporuna (İngilizcesiyle kanoing olarak da bahsedilir) geçmeden önce bir genel kültür formatında bu taşıtın ne olduğundan ve nasıl yapıldığından kısaca bahsedelim:

Kano; daha çok Kızılderililere ait, derin olmayan sakin sularda ulaşımı sağlamaya yarayan hafif bir tekne olarak bilinir. Kuzey Amerika'da var olan bu kullanımı tamamen doğru bir bilgidir. Fakat bilinmeyen bir yönüyle dünyada kano; Avrupa, Afrika, Grönland gibi pek çok farklı coğrafyada kullanılmış bir ulaşım aracıdır. Hatta dünyada bilinen en eski kano; M.Ö. 8000'lere ait olmak üzere Hollanda'da bulunmuştur. Bunun yanı sıra Danimarka ve çevresinde bulunan kalıntılar da mevcuttur. Yani Vikinglerin ataları olan toplulukların da Baltık Denizi ve çevresinde ulaşım amacıyla kano yapımı konusunda kendilerini geliştirdikleri aşîkârdır. Kürek çekmek hiç bu kadar zevkli olmamıştı. Doğal su kanallarından geçerken saçlarınıza ağaç dalları değecek, su bitkileri ve sazlıklar kanonuzun hızını kesecek.

Kano, genellikle göllerde ve debisi çok yüksek olmayan akarsularda yapılan bir doğa sporu çeşididir. Yalnız şu ay-

rımı hemen belirtelim ki, bizim burada anlatmaya çalıştığımız kano sporu profesyonel kano sporundan farklıdır. Profesyonel kanolar genellikle tek kişiliktir ve debisi yüksek hırçın akarsularda kullanılır. Burada amaç doğayla girilen mücadeleden galip çıkabilmektir. Bizim bahsettiğimiz kanolar “kızılderili tipi kano” diye adlandırılan, günümüzdeki profesyonel kanolara ilham kaynağı olmuş, çoğunlukla 3 kişi tarafından kullanılan gezi tipi kanolardır. Profesyonel kanoları kullanmak için belirli bir süre ve nitelikte eğitim almış olmak gerekliken kızılderili tipi kanoları kullanmak için böyle bir eğitime ihtiyacınız olmayacak. Talimatlara uyduğunuz ve takım arkadaşlarınızla uyum sağladığınız takdirde çok dengeli ve hızlı bir şekilde yol alabilirsiniz. Fakat burada amaç sadece hızlı bir şekilde yol almak değil; bir yandan da çevrenizdeki doğal güzelliklerin farkına varabilmektir. Çünkü bu tür geziler için seçilen yerler genelde doğa harikası yerlerdir ve kolay kolay aklınızdan çıkmayacak güzellikte olurlar. Kimsenin ulaşamadığı ya da çok az kişinin ulaşabildiği yerlere siz kanonuzla kürek çekerek ulaşacaksınız. Doğal su kanallarından geçerken saçlarınıza ağaç dalları değecek, su bitkileri ve sazlıklar kanonuzun hızını kesecek. Bu tatlı mücadele sonrası akşam evinize hafif bir yorgunluk ve çok güzel anılarla döneceksiniz.

13.1 Kano Sporunu Nasıl Yapılır?

Kano sporu özellikle sakin sularda yapılabilceği gibi azgın sularda da yapılabilir. Özellikle kollara fazlası ile güç verilmesi gerektiğinden bu konuda daha doğru seçimler yapılması gerekir. Erkekler tarafından yaygın olarak tercih edilen spor seçenekleri arasında yer alan kano sporu nasıl yapılır? diye merak edenler bu konuda alacakları eğitim ile istedikleri gibi öğrenerek sorun yaşamadan spor yapabilirler.

Azgın sularda daha etkili ve keyifli şekilde yapılan kano sporu için tercih edilecek olan kanolarda değişmektedir.

Tek kişi ile yapılabildiği gibi çok sayıda kişi tarafından da yapılacak olan spor çeşididir. Bu nedenle tercihlere göre özellikle çok kişinin aynı kano içerisinde olması durumunda yön verme konusunda birlikte hareket edilmesi gerekir.

Kano sporunu yapmak isteyenler bunun için deniz veya azgın suları tercih edebilirler. Özellikle sakin bir suda yol almak isteyenler için deniz tercih edilebileceği gibi bunun yanı sıra daha adrenalini yüksek bir alanda sporu yapmak isteyenler azgın nehirleri tercih edebilirler. Kano sporunu yapmak isteyenler bulundukları alandaki imkanları değerlendirerek bu şekilde istedikleri sonucu elde edebilirler. Bunun için tercih edilecek olan güç gerektiren sporlar arasında yer almaktadır. Kano üzerinde dengede kalmak veya ayrıca kürekler ile yol almanın yanı sıra yönlendirme yapılması gerektiğinden öncelikle bu konuda eğitim alınması ve ardından sporun yapılması gerekir. Ülkemizin hemen her yerinde akarsuya rastlamak mümkündür. Nitekim kano da en çok akarsu ve göllerde kullanılmaktadır. Ayrıca deniz kanosu da bulunuyor. Ancak özellikle iç sularımızda karşılaştığımız kano sporu, bunun yanı sıra da azgın sularda da karşımıza çıkabiliyor. İstanbul çevresinde özellikle Durusu, bilinen diğer adıyla Terkos Gölü'nde bu sporu yapmak için elverişli olan parkurlar var. Yakın olması ve doğal güzellikleri acenteleri Durusu 'ya çeken en önemli neden. Çünkü günü birlik turlarda aktiviteye daha fazla vakit ayırabilmek amacıyla gidilecek parkurun yakın olması tercih ediliyor. Gün içindeki faaliyetler gidilen yerin özelliklerine göre değişiklik gösterecektir. Akdeniz bölgesine düzenlenen bir turda bu bölgenin benzeri olmayan tarihi kentlerini gezecek, doğal güzelliklerinin keyfine yapacağınız yürüyüşlerle varacaksınız. Karadeniz bölgesine gittiğinizde Fırtına deresinin benzeri olmayan uğultusu her yerde sizi takip edecek, çıktığınız yaylalarda odun ateşinde demlenen çayınızı yudumlarken hiçbir yerde bulamayacağınız bölgeye has köy yemeklerini tur arkadaşlarınızla paylaşacaksınız. Kamp süresi sona erdiğinde ve dönüş için hazırlıklar başla-

diğında siz çoktan tur arkadaşlarınızla bir dahaki gezi için sözleşmiş olacaksınız. Ekip halinde yapılan bir spor olduğu için yüksek bir kondisyona ihtiyacınız yok. Takım arkadaşlarınızla uyumlu bir şekilde kürek çektiğinizde fazla efor sarfetmenize gerek kalmayacaktır. Yaklaşık olarak 500 lt. civarında bir iç hacime sahip olan kanoları aynı anda üç kişi kullanabiliyor. Dümeni olmadığı için en arkada oturan kişi küreğini kullanarak kanoya yön veriyor. Doğru yöne gidebilmek çok önemli, çünkü sürekli yanlış yöne doğru kürek çekmek gideceğiniz mesafeyi uzatacak ve sizi daha fazla yoracaktır. Tur öncesi verilen yarım saatlik eğitimi dikkatli dinlemek çok önemli. Bu sizin aktiviteden daha fazla zevk almanızı ve daha az yorulmanızı sağlayacaktır.

Peki, Türkiye’de kano yapılabilir yerler nerede bulunuyor?

Özellikle Çoruh Nehri – Artvin, Göksu Çayı – Adana ve Fırtına Deresi – Rize gibi yerlerde çok sık karşılaştığımız kano, Antalya, Muğla, Rize, Trabzon, Sakarya, Kocaeli, İstanbul, Erzincan, Erzurum, Van gibi illerimizde yoğun bir şekilde faaliyet göstermektedir.

Bu aktiviteye katılırken aklınızda bulunması gereken birkaç nokta:

İlk defa böyle bir tura katılıyorsanız rehberlerinizin vereceği eğitimleri ve talimatları ciddiye almalısınız. Bu eğitimler sizin aktiviteden daha fazla zevk almanız ve sizi olası bir yaralanmaya ya da kötü sürprizlere karşı korumak için verilmektedir.

Can yeleklerinizi mutlaka takın ve verilen talimatlar doğrultusunda vücudunuza göre ayarlayın. İyi yüzme bilmeniz ya da kendinize güvenmeniz can yeleğinizi takmanız için geçerli bir neden olmamalı. Tatlı suda, özellikle üzerinizde giysileriniz varken yüzmek tahmininizden daha zor olabilir.

Kano içindeyken ayağa kalkmayın. Ağırlık merkezinin yukarıya doğru çıkması kanonun dengesini daha kolay bozacaktır. Ağırlık merkezi aşağıdayken kanonun dengesi kolay kolay bozulmaz. Yanınıza orta boy bir çanta, yedek giysi, çorap ve ayakkabı alın. Çantanızda suyunuzu ve size verilen yiyecekleri taşıyacaksınız. Yedek giyesilerinizi yanınıza alarak kanoya binmeyin. Yolculuk sırasında ıslanabilirsiniz. Yedek giyesilerinizin kuru kalması için onları arabada bırakın. Yanınıza kullanmayacağınız malzeme almayın. Aşırı yükten kaçının. Yanınıza fotoğraf makinesi, kamera vb. şeyler aldığınızda bunların ıslanarak kullanılmaz hale gelebileceğini unutmayın. Dönüş saatinde rötör olabilir. Bunu en önemli nedenlerinde biri aynı parkuru aynı grupların farklı sürelerde bitirmeleridir. Dönüş saati konusunda esnek ve hoşgörülü olmayı unutmayın. Eskilerden var olan inşa bilgisi ve kullanım amaçları doğrultusunda günümüzde kanolar; Açık Kanada Kanosu ve Eskimo Kayağı olmak üzere iki ana kategoride toplanır. Müsabakalar ise daha çok Kanada Kanoları kullanılarak yapılır.

Çünkü durgun sularda hız yapmaya daha uygun olan bu kanolar, müsabakanın amacına daha uygundur. Kızıl-derililerin yaptığı örneklerden geliştirilen bu araçlar; 5-5,5 metre uzunluğunda, 80-85 cm genişliğinde ve 30-40 cm derinliğinde olmaktadır. Kürekler ise tek uçludur. Eğer tek kişi kullanıyorsa, farklı taraflardan kürek çekerek kanoya yön verir. İki kişi kullanıyorsa biri sağ, diğeri sol taraftan kürek çekerek düz bir ilerleme sağlamaya çalışır. Birden fazla kişinin kullandığı kanolarda yön verme sorumluluğu arka tarafta oturan yarışçıya aittir.

Kano her iki ucu sivri, düz dipli, hafif ve elde taşınabilen tekne ağaç kütüğünün oyulmasıyla yapılan “oyma kayıklar” da bu adla anılırlar. Günümüzde spor ve eğlence amacıyla kullanılan kanolar, çoğunlukla sert ağaçtan, kalıplanmış plastikten, alüminyumdan, cam elyaftan veya ahşap üzerine gerilmiş çadır bezinden yapılırlar. Kano spo-

ru adıyla, hızlı akıntı ve azgın dalgalı ırmaklarda tabii ve sun'i engelleri aşmada kullanılır. Tek kişilik kano (C1); 16 kg ağırlık, 5,2 metre uzunluk, 75 cm genişliktedir. İki kişilik (C2) ise, 20 kg ağırlık, 6,5 metre uzunluk ve 75 cm genişlikte olup, kano derinlikleri 30-35 cm arasında değişir. Kanoda bulunan her yarışçı, kısa saplı basit yapılı tek bir kürek kullanır. Kürek, teknenin herhangi bir noktasına sabitleştirilmemiştir. Kanoda dümen tertibatı yoktur. Yön verme, kürekle ve ağırlığın değiştirilmesiyle gerçekleştirilir. Yedek kürek bulundurulur. Baş muhafazası ve yüzme yeleğinin giyilmesi mecburidir. Müsabakalar, en az 3 km uzunluktaki süratli akarsularda 500-1000 metrelik mesafelerde tek kişilik (C1) veya iki kişilik (C2) kanolarla yapılır. Düz yol, nehir inişi ve slalom olmak üzere üç çeşit yarış mevcuttur. Kano devrildiğinde, kanocu kendi imkanlarıyla yardımsız olarak teknesini düzeltip yarışı devam ettirebilirse, diskalifiye sayılmaz. Her kanocunun tehlikeli durumlarda hasmını kurtarması mecburidir. Aksi takdirde ömür boyu diskalifiye edilir.

13.2 Kano Sporü Kuralları

Kano sporunda, sporcuların giymeleri gereken özel bir giysi yoktur. Sadece uluslararası müsabakalarda ulusal renkleri taşıyan formalar tercih edilmektedir.

Yarışma öncesinde kanoların kontrolleri yapılır. Her yarışta en kısa kano sınırlaması vardır. Sürat ve maraton kanoculuğunda ise en az ağırlık sınırlaması bulunur.

Kısa mesafe yarışlarda bir sporcunun diğer sporcunun izinden gitmesi yasaktır.

Kano sporcularının yarışma numaraları beyaz zemin üstüne siyah numaralar ile yazılır.

Kanoların numaraları sarı üzerine siyah yazı ile yazılır.

Yarış öncesi kanolar başlama çizgisinin üzerinde toplanırlar.

Hazır komutu ile yarışmacılar son hazırlıklarını tamamlar ve beklemeye başlarlar.

İşaret fişeği atımı ile yarış başlar. Bu fişek başla komutu yerine geçer.

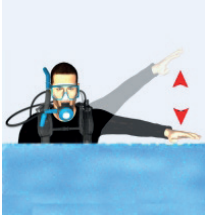
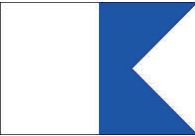
Hazır komutu ile işaret fişeği arasında geçen sürede küreği suya değdiren sporcu faul yapmış sayılır ve süreç yeniden başlar. Aynı sporcu tarafından hatanın tekrarlanması elenme sebebidir. Çıkış sonrası ilk 15 metrede herhangi bir sporcunun küreğinin kırılması durumunda yarışma baştan başlatılır. Uzun mesafe yarışmalarında kanolar birbirlerine 5 metreden fazla yaklaşamazlar. Kanoların birbirini geçiş durumunda geçilen sporcunun ani yön değiştirmesi hata olarak kabul edilir. Yarış bitiminde tüm kanolar kendi kulvarlarına geçmelidir. Devrilen kano yarış dışı bırakılır. Yarış hakemleri yarış sonunda kural ihlali olup olmadığına bakarak son kararı verirler.

14. SCUBA DALIŞ

SCUBA İngilizce Self Contained Underwater Breathing Aparatus kelimelerinin baş harflerinin birleşmesiyle oluşan bir kısaltmadır. Türkçe karşılığı ise; “Sualtında kendine yetebilen soluma donanımı” olarak kabul edilebilir. Yani, dalıcı kendi hava kaynağını yanında taşıyabilmektedir. 1943 yılında biri deniz subayı, diğeri de mühendis olan iki Fransız, Alman işgalindeki küçük bir kasabada zor şartlar altında çalışmalarını sürdürüyordu. Bu iki kişi kaptan Yves COUSTEAU ve Emile GAGNAN’dan başkası değildi. Bunlar basınca dayanıklı tüpler ve demand (isteğe bağlı) valfli regülatörler geliştirerek ilk kez açık devre SCUBA sistemine adapte ettiler. Bu iki bilim adamının başarıları yüzlerce yıllık birikimin sonucuydu. Bu cihazla yaklaşık 60 m derinlere kadar başarılı dalışlar gerçekleştirdiler. Bilinmeyenin çekiciliği, doğayı tanıma ve karşı koyma isteği, ekonomik, ticari ve askeri nedenler sonucu insanoğlu sualtını keşfetmek ihtiyacı hissetmiştir. Gerek nefes tutularak gerekse SCUBA ile yapılan dalışlarda kullanılan en temel malzeme Maske, Snorkel ve Palettir. Bu temel donanıma ABC adı verilir.

SU ALTI DALIŞ İŞARETLERİ:

		
Tamam/Okey	Tamam/Okey	Aşağıya in /Aşağıya iniyorum

		
Yukarı çık/Yukarı çıkıyorum.	Problem Var	Rezervdeyim
		
Anlamadım	100 Bar	İmdat
		
Alfa Bayrağı	Havam Bitti.	Sportif Dalış Bayrağı Var.

CMAS ve TSSF nedir?

CMAS (Dünya Sualtı Federasyonları Birliği), Dünyadaki sualtı federasyonlarının bağlı olduğu bir konfederasyondur. Bizim federasyonumuz TSSF (Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu) olduğu gibi dünyadaki diğer federasyonlarda CMAS'a bağlıdır. Aldığınız veya alacağınız brövenin bir

yüzü CMAS diğer yüzü TSSF'dir, yani TSSF dalıcısı olan aynı zamanda CMAS'ın uluslararası sertifikasına da sahiptir. CMAS'ın Dünyada on binlerce eğitmeni milyonlarca dalıcısı vardır.

14.1 İlk Çağlardan Bugüne Dalış Türleri ve Tarihçesi



Yüzyıllardır insanlar nefes tutarak dalmayı dünyanın çeşitli yerlerinde uygulamışlardır. İlk defa en az 5000 sene önce insan okyanus dipleri ile tanışmış, aklı ve keşfetme arzusu ile bugünkü duruma gelmiştir. Suyun altını keşfetmek belki de her insanın düşlerini süslemiştir. Avlanmak, keşfetmek, tekneleri tamir etmek veya ele geçirmek istekleri, hazineler bulma hayalleri su altında uzun süre kalabilme isteğini arttırmıştır. Bachgrach (1982) dalış tarihinde beş ana metot tanımlamaktadır. Nefes tutarak-Serbest dalış, skin dalış, çan dalışı, satıhtan destekli veya kasklı dalış, scuba dalışı ve saturasyon dalışı. Bugün bu yöntemlerin hepsi uygulanmaktadır.

Suyun altında uzun süre kalabilmek için ne yapılmalıdır?

Uzun bir boru ile nefes alıp suyun aşağılarına inmek mümkündü; fakat suyun basıncı ve borunun uzunluğu bu dalmayı çok kısa yapıyordu. Hava dolu bir keseden nefes alma denendi; fakat karbon dioksit problemi nedeni ile bu da başarılı olamadı. 16. yüzyılda yüzeyde hava ile dol-

durulan dalış çanları keşfedilince belki de ilk defa suyun altında uzunca bir süre kalabilme imkânı doğmuş oldu. Bu çan satıhtan biraz aşağıda durmakta idi. Taban kısmı açılabilirdi ve suyun sıkıştırması ile dengeli hale gelen hava çanın içine hapsolmuş vaziyette saklanabilmekteydi. Dalıcı aşağıya inene kadar kafasını hava alacak şekilde çanın içinde tutmakta ve dibe gelince derin bir nefes alıp havası bitene kadar sünger toplamakta ve dibi keşfetmektedir. Havası bitince tekrar çana dönüp nefes alma ve elindeki-leri bırakma imkânı bulmakta idi. 16. yüzyılda İngiltere ve Fransa'da deriden yapılmış bütün dalış elbiseleri 20 metre derinlikte denemeye başladılar. Satıhtan elle kürükler vasıtası ile pompalanan hava metalden yapılmış donanımlı dalış tamamen kapalı kaskların içine verilmekte ve dalıcının hem basıncını ayarlamakta hem de hava vererek suyun daha derinlerine inmesini sağlamakta idi. 1830 yıllarına kadar bu sistem özellikle gemi enkazlarındaki çalışmalarda kullanılmıştır. 19. yy başlarken teknolojik ve bilimsel gelişmeler su altını keşfine büyük bir ivme kazandırdı. Paul Bert ve John Scott Haldane tarafından Fransa ve İskoçya'da yapılan bilimsel çalışmalar sayesinde suyun basıncını vücut üzerinde yaptığı etkileri ve emniyetli dekomprasyon limitlerini tanımlamak mümkün oldu. Aynı zamanda kompresörlü hava pompaları, regülatörler, vs. suyun altında uzun bir süre kalabilmeye imkan verdi. 20 yy'a gelene kadar gaz karışımları geliştirilene kadar sert kasklı tiplerde herhangi önemli bir gelişme olmamıştır. Helium-oksijen karışımının ilk büyük kullanımı USS Squalus denizaltısının 1939'da çıkartılmasıdır. Sert kasklı sistem bugün ticari olarak kullanılan en popüler sistemdir. Geliştirilen gaz karışımları ve dekomprasyon tabloları dalıcıların suyun altında daha uzun süre kalmasına olanak vermiştir. Bütün avantajlarına rağmen bu sistemin en büyük dezavantajı dalıcının hareketlerini sınırlamasıdır. Bu sınırlama scuba ekipmanlarının geliştirilmesi ile kısmen aşılmıştır. Dalıcı tarafından taşınan sıkıştırılmış hava veya gaz karışımları

ile dalış (Scuba dalışı) Yeterli scuba sistemlerinin gelişiminde birçok adım vardır. 1908’de Friedrich Von Driberg bir kutu içinde Triton adı verilen ve sıkıştırılmış hava bulunan sistem yapmış, fakat çalışmamıştır yalnız bu deneme sıkıştırılmış havanın dalıcının arkasına eklenerek gerekli havayı verebilen bir sistemin yapılabileceği donanimli-dalis-02 inancını doğurmuştur. Hava valfleri scuba aletlerinin gelişiminde önemli bir rol oynamıştır. Dalıcılar kullanılan havayı dışarı verdiklerinden çok fazla hava atılmakta ve ziyan olmaktadır.1920’lerde Fransız Deniz subayı Yves Le Prieur 1926 da patentini aldığı kendi kendine yeterli hava içeren dalış aparatını geliştirmiştir. Bu sırta takılan çelik bir tüp içerisinde sıkıştırılmış havayı koyarak ve bir hortum ile ağızlığı bağlanması ile oluşmuştur. Dalıcı bir burun mandalı ve görmeye ve korumaya yarayan bir gözlük kullanmakta fakat basınç eşitlemeye izin vermemektedir. Bu silindirlerde 2000 psi hava bulunmakta ve 15 dakikalık dip zamanına izin vermektedir. Bu modellerin gelişimi ile 12 metrede 10 dakika ve 7 metrede 30 dakika süre sağlanmıştır. Le Prieur’ün aletinin en büyük problemi ise sürekli aynı miktarda hava sağlayan akış vanasının eksikliği idi. 1943’de Prieur’dan 20 sene sonra Emile Gagnan ve Kaptan Jacques Cousteau kendi “Su Akciğerleri” adını verdikleri aletlerini geliştirdiler. Bu alet her biri 2500 Psi’lik iki veya üç tüpten gelen havayı bir iç akış valfine vererek çalışmakta idi. Bu tasarım modern açık devre scuba dalış elbiselerinin gelişimini sağladı. 1939’da Dr.Christian Lambertsen oksijen nefes alma aletleri geliştirmeye başladı ve başarılı bir şekilde birçok dalıcı tarafından kullanıldı. Hareket serbestliği yönünde en büyük gelişim 1930’larda Commander de Carlieu tarafından geliştirilen 1680’de Borelli tarafından geliştirilen palet benzeri ayaklardan beri geliştirilen ilk paletlerdi. Le Prieur’ün tankları, maskesi ve burun mandalı ile beraber kullanıldığında Carlieu’nün paletleri dalıcıya suda yatay vaziyette durma ve hareket etme olanağı veriyordu. Daha sonra geliştirilen tek camlı maskeler dalıcı-

ya daha iyi görüş, daha iyi basınç dengelenmesi ve konfor emniyeti sağlamıştır. Açık ve kapalı devre olarak 2 temel scuba prensibi vardır. Açık devre dediğimiz, sportif dalışlarda kullanılan çıkan bütün havayı suya bırakır. Kapalı devre sistemler ise atılan hava karbon dioksidi temizlenip tekrar oksijen eklenerek yapılan ve açık devre sistemleri gelişmeden evvel yaygın olarak kullanılmaktaydı. Şu anda baloncuk çıkartmadığı için askeri alanda kullanılmaktadır. Bütün bu sistemlerde nefes alınan hava ile çevreleyen suyun basıncı aynı olmakta ve hızlı çıkış halinde dekomprasyon problemlerini ortaya çıkartmaktadır. Solunum havası olarak hidrojen-oksijen, helyum-oksijen, helyum-nitrojen-oksijen gibi karışımlarla bu süre ve derinlikler artabilmektedir. Habitat yerleşimler doyuma ulaşmış dalıcı-bilim adamlarının yaşadıkları ve uzun zaman basınç altında yaşadıkları su altı yaşam yerleridir. Genelde çok odalı silindirik yapıda olup deniz yüzeyinde uzun zaman yaşamak için gerekli kolaylıklar ve basınç odası kolaylığı eklenmiştir. Yerleşimlerdeki basınç ortam basıncında tutulur ve solunan hava derinliğe göre karışım olarak verilir. Habitat dalıcıları satıhtan dalar ve yerleşime girerler veya satıhta yerleşimin bulunduğu derinlikteki basıncına kadar basınç altında tutulup daha sonra yerleşime yollanırlar. Dalgıç işini bitirince su altında veya satıhta dekomprasyon odasında yerlerini alırlar. Dışarı çıkılabilir su altı araçları: Bu araçlar sualtı dünyasının keşfine biraz hız kazandıran alternatif metoddur. Pilot/sürücü ve çalışma gurubunu satıh basıncında tutan, aynı zamanda ayrı bir bölümde çalışma ortamı basıncında basınç sağlayan çift amaçlı araçlardır. Lockout bölümü dalgıcı dibe gönderen ve alan bir şahsi transfer modülü işlevi görmektedir. . Johnson Sea Link adlı araç 610 metre tuzlu su derinliğinde bilimsel araştırmalar yapmıştır. Uzaktan kumandalı araçlar (ROV) sualtı araçları kısıtlı güç kaynakları ve eleman sayısı nedeni ile kısıtlı sürelerde çalışabilirler. Bu durumlarda uzaktan kumandalı minik robotlar devreye girmiştir. Sualtı aracının harcaya-

çağı zamanı en aza indirmiştir. Su altı araştırmaları ve çalışmalarında bir devrim yapmıştır.

14.2 SCUBA DİVİNG MALZEMELERİ NELERDİR?

Dalış Regülatörü



Sualtı solunum aracı olarak da bilinen, çevre basıncına uygun bir şekilde rahat bir nefes almayı sağlayan regülatörler bir dalışın olmazsa olmaz gereçlerinden biridir. Dalışçıların denizaltında çevre basıncına uygun ve rahat bir şekilde nefes alıp vermesine olanak sağlayan dalış regülatörü, deniz seviyesinde soluduğumuz normal atmosfer basınçlı havayı, inilen derinlik kademelerine ve çevre basıncına göre deniz altında düzenli hava akışını ayarlayabilmeye yarar. Ve tam da bu noktada hayati bir önem taşır. Sualtında insan vücuduna suyun uyguladığı basınç inilen derinliğe ve suyun yoğunluğuna göre değişir. Belirli bir oksijen dengesinin ayarlanmasını sağlayan regülatörler de sualtındaki dalgıçların en büyük dostu haline gelir. Dalış tüplerinden solunan tazyikli hava akışını inilen derinliğin her kademesine göre düzenleyerek, organlarımıza ve vücudumuza hiçbir rahatsızlık vermeyen regülatörler olmadan dalış yapmak imkansızdır. Kısacası, sualtında sanki kendi evimizde gibi rahatça dolaşmamızı dalış regülatörlerine borçluyuz. Hepimiz onu sevmeliyiz

Dalış Tüpü



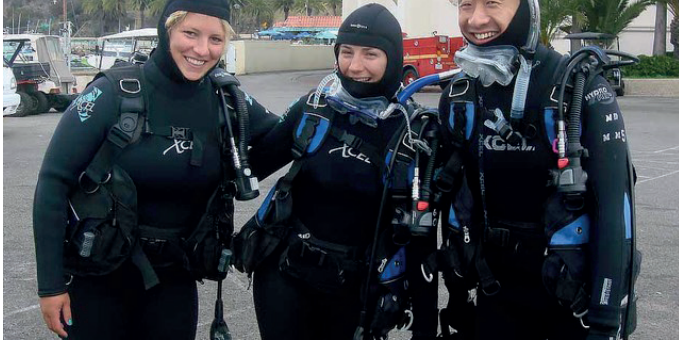
Hava deposu. Evet, aynen bu şekilde de tanımlayabiliriz. Dalış tüpleri soluk alıp verdiğimiz havayı yüksek basınç altında depolamaya yarar. Çelik ve alüminyum karışımı ya da direk çelikten yapılan bu tüpler sualtında özgürce dolaşmamızı sağlayan gereçlerin başında gelir. Dalış tüpleri satın alırken, yapılış tarihi, doldurma basıncı yani içine basılan hava miktarı, bunun yanı sıra kullanışlı olması ve taşınması bakımından da hafif olması tercih sebebi olabilir. Silindir şeklinde olan bu tüpler düşmemesi, dik durması kolay taşınabilmesi için de özel yapılmış plastik veya sert kauçuktan imal edilirler. Dalış tüplerinin modelleri litre + atmosfer üzerinden değerlendirilir. Kalite ve kapasitelerine göre de 3 litrelikten 18 litreye kadar tüp çeşitleri mevcuttur. Ne kadar profesyonel olduğunuza bağlı olarak küçükten büyüğe doğru bir sıralama yapabilirsiniz.

Şnorkel



Hepimizin bir şekilde kullandığı şnorkel scuba diving'in olmazsa olmazlarından. Ama burada biraz daha profesyonel bir şeyden bahsediyoruz elbette. İyi bir şnorkel iki parçadan oluşur. Bunlar maps ve hava borusudur. Satın alırken J biçiminde bükülmüş ventilsiz olanlar daha çok tercih edilir, çünkü hem kullanımı rahat hem de daha hafiftir. Scuba diving tutkunları ise dalış sırasında daha ziyade körüklü şnorkel kullanırlar. Şnorkelin uzunluğu normal olarak 35 veya 40 santimdir. Kısacası, denizde yüzerken kullanacağınız şnorkel ile dalış yaparken kullanacağınız şnorkeller farklıdır. Tercihi buna göre yapmak önemli.

Wetsuit



Scuba diving için imal edilmiş dalgıç giysileri vardır. Wetsuit'lerin başlıca amacı üşümeye ve suya karşı vücudu korumaktır. Ayrıca, yapılan dalışlarda, basit ve küçük kazalarda vücut yaralanmalarına ve sıyrıklarına karşı da vücudu savunur. Dalış giysileri neopren ve sentetik kauçuk karışımından yapılır. Ve daha ziyade ıslak dalış elbisesi denen özel bir giysi kullanılır. ıslak dalış elbisesi şeklinde tabir edilen wetsuit'ler amatör dalgıçlar için en uygun sualtı kıyafetidir. ıslak dalış elbisesi denilmesinin sebebi giydikten sonra denize girer girmez, elbise ile vücut arasına giren suyun vücudun ısısı ile ısınarak üşümeyi kısmen önlemesidir. Hem vücut ısınıızı dengede tutmak hem de suda fazla kalmanın getireceği fiziksel zararlardan uzaklaşmak için paraya kıyıp iyi bir wetsuit bulmanız şart.

Palet



Bilinen bir gerçektir. Su içinde her palet vuruşta sualtındaki normal bir insandan iki kat daha hızlı ilerlersiniz. Dolayısıyla dalış yaparken, daha da derine daha da hızlı inmek için palet kullanımı şart. Ama birçok farklı palet türü var ve iyi bir seçim yapmak mühim. Bu noktada üçe ayrılan palet türlerinden birini ne yapmak istediğiniz doğrultusunda seçebilirsiniz.

Yüzme paletleri:

Bu model sadece su üzerinde ilerlemek ve su üstünden denizin altında ne olup bittiğine bakmak için kullanılır. Sahillerde kullandığımız paletler bu kategoriye giren örneklerdir.

Orta su paletleri:

Dalış yapmaya yeni başlayanların kullandığı bu paletler orta sertliktedir. Çeşitli renkleri vardır ve suda kesinlikle batmazlar. Bu paletler daha ziyade sualtı sporcuları ve sualtı avcıları tarafından tercih edilir.

Derin su paletleri:

Siyah, sert ve ağır paletlerdir. Profesyonel dalgıçlar tarafından kullanılır Derin su paletlerinin topuk kısmı açıktır. Normal paletlerden farkı, ağır ve daha sağlam olmasıdır.

15. SEA KAYAK



Deniz Kanosu veya Deniz Kayağı (ing.Sea kayak), bildiğimiz kanolardan farklı olarak, ortasında, kürek çeken kişinin oturabileceği ve içine bacakları öne doğru uzatarak yerleşebileceği şekilde dizayn edilmiştir. Kanonun içine su girmesini önlemek amacıyla, vücudu saran ve kanonun kenarlarından gelen özel bir etek giyilir. Böylelikle hem suya olabildiğince yakın hem de hiç ıslanmadan uzun yollar katedilebilir. Fiberglas, plastik, bez veya ahşap kullanılarak üretilen kanolar, tek kişilik (K-1, single), çift kişilik (K-2, double) olarak adlandırılır. Üzerinde bulunan özel su geçirmez kapaklı bagajlar sayesinde ise deniz üzerinde uzun süre seyahat olanağı sağlar.

Deniz kayağı, suya yakın olmanın keyfiyle, denizin nabzını tutmak isteyenler için eşi bulunmaz alternatif bir spor olarak her geçen gün daha fazla kişiyle buluşmaktadır.

16. SNOWBOARD

Rahat giysilerle yapılabilen, estetik ve yaratıcı hareketlere olanak veren snowboard, gençler arasında kısa sürede bir tutku haline geldi. Kayak kökenli insanların içinde, hızla snowboard öğrenme isteği doğdu. Snowboard için gerekenler, giyim kuşam malzemeleri haricinde, 3 temel parçadan oluşur: Board, ayakkabı ve bağlamalar.

17. ORYANTİRİNG

Türkçeleştirme önerisi olan arkadaşlar için bilgi: Sonu ing’le bitse dahi İngilizce kelime değil İsveççe den geliyor. Dünyada 54 ülkede ulusal federasyonu var. Her ülkede aynı adla biliniyor. Türkçeye **Oryantiring** olarak geçmiştir. Nasıl Kano’yu Eskimocadan, futbolu İngilizceden almışsak bunu da böyle kabul etmeliyiz. Oryantiring; harita ve pusula kullanarak, özel bir topoğrafya haritasında işaretlenmiş bir dizi kontrol noktasının bulunduğu bir sporun adıdır. Kendi rotanızı yoldan veya araziden kendiniz belirlersiniz. Rotanızı tüm noktaları bulup varış hattına en kısa zamanda ulaşmanızı sağlayacak şekilde planlamalısınız. Her nokta veya kontrol haritada belirtilmiş bir şekildir; yol çatalı, dirsek, su kaynağı vb. Kontrol noktaları turuncu/beyaz bayraklarla işaretlenmiştir. Oryantiring genelde “düşünce sporu” olarak tanımlanabilir. Bunun sebebi ise harita okuma ve hızlı karar verebilme gibi meziyetlerin atletik özelliklere ilave edilmesi gerekliliğidir. Oryantiringi, oryantasyon, navigasyon ile karıştırmayalım! Oryantiring güreş, tenis, kaya tırmanışı gibi bir spor dalıdır. Oryantasyon, ya da navigasyon ise oryantiring de dahil olmak üzere yelkencilik, havacılık gibi sporlarda kullanılan birer beceri, bir eylemdir. Oryantiringde Oryante etmek, yönlendirmek demek. Örneğin haritayı oryante etmek demek haritanın kuzeyini pusulaya bakarak manyetik kuzeye çevirmek demektir. Navige etmek, kontrol noktaları arasında yolunu bularak ilerlemek anlamında kullanılıyor.

17.1 Oryantiring yarışı nasıl oluyor?

Önceden özel haritası çıkarılmış olan bir arazide diyelim 15 tane kontrol noktası yerleştirilmiş olsun. Noktalarda bir oryantiring bayrağı (turuncu/beyaz 30cmx30m ebatında) ve bir zımba ya da elektronik kontrol istasyonu bulunuyor. Bu noktalar haritada işaretlidir. Yarışmacının görevi

start aldıktan sonra bu noktaları harita okuyarak, pusula kullanarak bulmak ve en kısa zamanda bitiş noktasına gelmektir. Doğru noktayı bulduğunuz anda elinizdeki kontrol kartının ilgili kutusunu o noktadaki zımba ile deliyorsunuz ya da elektronik kontrol sistemi kullanılıyorsa SI (elektro-nik yüzük) cihazını istasyona okutuyorsunuz. Tüm noktaları (bu örnekte 15 nokta) size verilen sırada bulduğunuz bu şekilde kaydettikten sonra bitiş noktasına gidiyorsunuz. Bitiş noktasındaki hakemler kontrol kartınızı kontrol ediyor ya da SI yüzüğünüzü bilgisayara okutuyor. Tüm katılımcılar geldikten sonra herkesin süresi koştuğu kategoriye göre sıralanıyor ve en kısa sürede yapan daha başarılı oluyor.

Ormanda kaybolan oluyor mu?

Kaybolmayan oluyor mu diye sormalı? Nasıl düşe kal-ka yürümeyi öğrendiysek, oryantiringi de kaybola kaybola öğreniyoruz. Ancak oryantiring'de kaybolmaktan kasıt, yerini şaşırp yarışta zaman kaybetmek. Harita ve yön bulma becerilerinizi geliştirdikçe ormanlar sizin eviniz olacak, kırmızı şapkalı kız fobisinden kurtulacaksınız. Kurtlar sizden korkmaya başlayacak.

17.1.1 Malzeme: Oryantiring için yarışmacıya gerekli tek malzeme pusula. Altimetre, GPS kullanmak gerekmiyor.

Start: Yarışmacıların start anında bir pusulası olması lazım. Harita ve kontrol kartı start anında size veriliyor. Ve o anda zamanınız başlıyor. Her iki dakikada bir kişi start alabiliyor. Start saatiniz, dakikası ile elinizdeki kontrol kartınıza kaydediliyor. Bitirdiğinizde bitiş zamanı yazılıyor. Aradaki fark sizin zamanınız oluyor.

Kontrol kartını kaybetmemeniz lazım. Yoksa diskalifiye oluyorsunuz.

17.1.2 Yarış alanı: 1km² ile 10km² arası değişebiliyor.

Aynı yarış alanında değişik zorlukta parkurlar-olabiliyor. **17.1.3 Parkur:** Yarışlarda noktalar öyle bir yerleştiriliyor ki sırasıyla takip ettiğinizde birinin peşi sıra gelen noktalardan oluşan bir rotayı tamamlamış oluyorsunuz. Birbirini takip eden iki nokta arasındaki mesafe nadiren 1km'yi geçer.

Modern Oryantiring eskiden sanıldığı gibi haldır koş-ma değildir.

Parkur zorlukları: Parkur zorlukları uzunluklarına ve noktaların arazide konduğu yerlere göre değişiyor. Örneğin kolay bir parkur toplam 2 km uzunluğunda olabilir ve noktalar patika yollarına ya da bir derenin kıvrımı gibi bariz noktalara yerleştirilir. Orta zorlukta parkurlar 6 km civarında oluyor. Noktalar patika ve bariz doğa şekillerinden uzakta oluyor. Büyük yarışlarda 12 km civarı parkurlar var. Bu tür yarışlarda ve zor parkurlarda yer şekillerini ve haritayı çok iyi okumak lazım çünkü noktalar çok şaşırtıcı ve civarında bariz bir şekil olmayan yerlere yerleştiriliyor.

17.1.4 Harita:

Modern oryantiring'in olmazsa olmaz şartıdır. Eğer civarınızda oryantiring haritası yapılmış bölge yoksa bu sporu yapma şansınız yok maalesef. Bölgenizde, şehrinizde birlik olun her şeyden önce harita yaptırmaya çalışın. Bu haritalar ancak özel oryantiring harita yapımcıları tarafından yapılabilir. Meslekleri bu. Bu adamlardan dünyada fazla yok. Belki 50 tane? Ülke ülke dolaşıp harita yapıyorlar. Bu işten geçiyorlar. Böyle bir haritanın yapılması için önce 1:10.000'lik ve üzerinde eş yükselti çizgileri olan temel harita lazım. Bunu sizin bulmanız gerekiyor. Belediyeden, ormandan ya da başka bir yerden... Temel haritanız yoksa oryantiring haritası yapımcıları bir işe yaramıyor. Temel harita üzerine bir harita yapımcısı arazide çalışıp onu oryantiring haritası haline getiriyor. Gündüz arazide çalışıp akşamları çizdiklerini bilgisayara taşıyor. Araziyi

bir oya gibi işliyor. 1m yüksekliğinde bir kaya, 2 m2'lik bir ıslak alan bile tek tek işleniyor. Bir uzman haritacı bir haftada iyi hava koşullarında ancak 1 km2 alan haritalayabiliyor. Eskiden oryantiringde çok uzun mesafeleri koşmak marifetmiş. Şimdi gelişen haritacılık ve teknik sayesinde ufak alanda sürat ve doğru yol kararları vermek önemlidir. Büyük yarışlarda bir yerde birkaç saniye takılmanız sıralamada yerinizin hemen değişmesine sebep olabiliyor.

Ölçek ne demek:

Mesela 1:10.000 demek haritada 1cm, arazide 100 m anlamına geliyor.

Oryantiringde yarışmak:

Güzel tarafı herkesin kendine göre bir zorluk derecesi seçebilmesi. Büyük organizasyonlarda 40' a yakın kategori oluyor. 10 yaşından 80 yaşına kadar herkese uygun kategori var. Her yaşa göre de alt kategoriler olabiliyor. Örneğin 20-25 yaş arası bayanlar kategorisinde de kolay – orta- zor gibi alt gruplar oluyor. İstediginde yarışyorsun.

Hangi beceriler geliştirilmeli?

Önce harita okuma ve pusula kullanma becerisi önemli. Yarışmak istersen koşmak ve kondisyon önemli. Düz pistte koşmakla arazide koşmak farklı işler. Üstelik bir yandan göz pusulada ve haritada olmalı. İyi bir oryantiringcinin koşarken aynı zamanda haritada nerede olduğunu bilmesi hata yapmasını engelliyor. Bastırıp gidersen kayboluyorsun, yani koşarken santranç oynamak gibi bir şey. Salt kas gücü değil, beyin ve vücut aynı zamanda çalıştığı için yaşamın geç dönemlerine kadar bu sporu yapabilirsiniz. Atletizmde 37 yaşında dünya şampiyonluğuna koşan birini düşünemeyiz ama oryantiringde bu oluyor.

17.2 Oryantiring disiplinleri

Dünya Orienteering Federasyonu (IOF) şu anda resmi olarak 4 disiplini tanımaktadır.

Koşarak Oryantiring (Foot-O): Verilen parkur üzerinde hedeflere koşarak-ulaşılarak yapılan oryantiring türüdür. Zamana karşı yarışılır, yarışmacının verilen sırayla arazideki tüm noktaları bulması gerekmektedir.

Bisiklet Oryantiring (MTB-O): Bu disiplinde yarışmacı araziye bisikletiyle çıkar, bisikletten ayrı yol almak yasaktır ayrıca haritada bisiklet için uyarlanmış detaylar bulunur, yolların kalınlıkları bisiklete uygun olup olmadıklarına göre verilir ve yol üzerinde bisikletin geçmesini engelleyebilecek engeller belirtilir.

Kayak Oryantiring (Ski-O): Kayakla yapılan oryantiring türüdür, genellikle koşu kayaklarıyla yapılır, önceden hazırlanmış koşu kayağı parkuru üzerinde verilen hedeflerin en kısa sürede bulunması gerekir, hazırlanan koşu parkuru da haritada ayrıca gösterilir.

Patika Oryantiring (Trail-O): Diğer disiplinlerden farklı olarak bu disiplinde zamana karşı yarışılmaz. Yarışmacılar hedef noktalarına ulaştıklarında kendilerine verilen hedef tanımına en uygun olan bayrağı karşılarında bulunan sıralı hedefler arasından bulmaya çalışır. Burada amaç en çok doğru hedefi tanıyabilmektir. Zamana karşı olan farklı bir uygulaması da Temp-O olarak bilinir.

Bunlar dışında resmi olmayan ya da farklı federasyonlar tarafından yapılan sualtı oryantiringi, dağ aşma maratonları, atlı oryantiring gibi disiplinler de bulunur ayrıca oryantiring çoğu macera yarışının da önemli bir kısmını oluşturmaktadır.

Hangi tür yarışlar var?

Normal: Zamana karşı olan yarışlardır. Bu türde arazideki tüm kontrol noktalarının bulunmuş olması lazım. Bir nokta yanlış ya da eksik olarak kontrol kartına zımbalanmışsa diskalifiye olunuyor. Bu tür yarışlarda herkesin deneyimli olması lazımdır.

Skor-oryantiring: Maksimum puan toplama esasına göre yapılır. Yeni başlayanların katıldığı yarışlar için tavsiye edilir. Her noktanın bir değeri vardır. Zaman önceden belirlenmiştir. Bu zamanı aşanlar ceza puanı alırlar.

Bayrak oryantiring: Ekipler halinde yarışılır. Ekibin her elemanı araziye sıra ile çıkar ve kendine ayrılmış noktaları bulmaya çalışır.

ORYANTİRING NERİ?
 KONTROL TANIMLARI
 KONTROL TANIMLARI - ÖRNEKLER
 PUSULA KULLANIMI
 TEST
 BAĞLANTILAR
 EĞİTİMLER

A	B	C	D	E	F	G	H
İÖG - Ist6Days 2016							
M21B, W21A, M45							
3		6.8 km		120 m			
▷		/	/	/			
1	32	\		<			
2	56	\	▲	1.0	○		
3	63	⊗	⊗	≡			
4	34		⊖		⊖		
5	35	→	□		○		
○ — 120 m — →							
6	47	/	▷	⊥	⋈		
7	69	▷		⊖			
8	74	±	m	2.0			
9	84	/	/	X			
○ — 250 m — → ⊙							

C Hangisi (Aynı türden olan)

↑ Kuzeydeki

← Batıdaki

↓ Güneydeki

→ Doğudaki

↖ Kuzey Batıdaki

↙ Güney Batıdaki

↘ Güney Doğudaki

↗ Kuzey Doğudaki

± Üstteki

± Altındaki

|| Ortasındaki

D Kontrol Özelliği

Yer Şekilleri

▷ Teras

▷ Burun

F Özelliğin Ayrımı ve Boyutları

X Kesişim

Y Birleşim

G İşaretin Konumu

○ Kuzey Tarafında

○ Batı Tarafında

○ Güney Tarafında

○ Doğru Tarafında

○ Kuzey - Batı Tarafında

○ Güney - Batı Tarafında

○ Güney - Doğru Tarafında

○ Kuzey - Doğru Tarafında

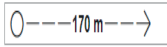
○ Kuzey Kenarında

○ Batı Kenarında

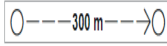
○ Güney Kenarında

○ Doğru Kenarında

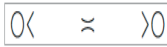
A	Kontrol Numaraları
B	Kontrol Kodu
C	Hangisi (Aynı türden olan)
D	Kontrol Özelliği
E	Özellığın Görünüm Ayrıntıları
F	Özellığın Ayrını ve Boyutları
G	İşaretin Konumu
H	Diğer Bilgiler



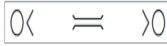
Şeritli takip rotası. Kontrolren 170 metre



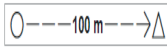
Şeritli takip rotası. Kontroller arası 300 metre



Zorunlu geçiş noktası



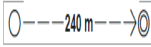
Yarış dışı alandan zorunlu geçiş noktası



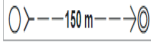
Şeritli takip rotası. Harita değişim noktası 100 metre

	Teras
	Burun
	Girinti
	Toprak Set
	Taş Ocağı
	Toprak Duvar
	Erozyon Yanığı
	Küçük Erozyon Yanığı
	Tepe
	Tepecik
	Boyun
	Çöküntü
	Küçük Çöküntü
	Çukur
	Bozuk Zemin
	Karıncı Yuvası
<u>Kayalar & Taşlar</u>	
	Uçurum
	Taş Sütun
	Mağara
	Kaya
	Kayalık Alan
	Kaya Kümesi
	Tavuk Tavası

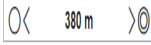
	Güney Kenarında
	Doğu Kenarında
	Kuzey - Batı Kenarında
	Güney - Batı Kenarında
	Güney - Doğu Kenarında
	Kuzey - Doğu Kenarında
	Kuzey Bölümünde
	Batı Bölümünde
	Güney Bölümünde
	Doğu Bölümünde
	Kuzey - Batı Bölümünde
	Güney - Batı Bölümünde
	Güney - Doğu Bölümünde
	Güney - Batı Bölümünde
	Kuzey Köşesinin İçinde
	Batı Köşesinin İçinde
	Güney Köşesinin İçinde
	Doğu Köşesinin İçinde
	Kuzey - Batı Köşesinin İçinde
	Güney - Batı Köşesinin İçinde
	Güney - Doğu Köşesinin İçinde
	Kuzey - Doğu Köşesinin İçinde
	Kuzey Köşesinin Dışında



Şeritli takip rotası. Son kontrolden varışa 240 metre



Varış koridoruna yönelen ve şeritli takip rotasına girin. Son kontrolden varışa 150 metre



Son kontrolden varışa 380 metre. Şerit yok



Taşlık Zemin



Çıplak Kaya



Dar Geçit



Su & Bataklık



Göl



Gölcük



Su Çukuru



Nehir, Akarsu, Dere



Küçük Su Yatağı, Kanal, Hendek



Dar Bataklık



Bataklık



Sert Zeminli Bataklık



Kuyu



Su Kaynağı



Su Tankı, Rezervuar



Bitkiler



Açık Alan



Yarı Açık Alan



Orman Köşesi



Açıklık



Sık Çalılık



Çalılık Çit



Bitki Örtüsü Sınırı



Kuzey Köşesinin Dışında



Batı Köşesinin Dışında



Güney Köşesinin Dışında



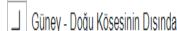
Doğu Köşesinin Dışında



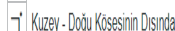
Kuzey - Batı Köşesinin Dışında



Güney - Batı Köşesinin Dışında



Güney - Doğu Köşesinin Dışında



Kuzey - Doğu Köşesinin Dışında



Kuzey Köşesinin Uçunda



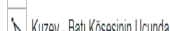
Batı Köşesinin Uçunda



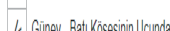
Güney Köşesinin Uçunda



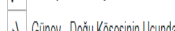
Doğu Köşesinin Uçunda



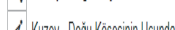
Kuzey - Batı Köşesinin Uçunda



Güney - Batı Köşesinin Uçunda



Güney - Doğu Köşesinin Uçunda



Kuzey - Doğu Köşesinin Uçunda



Dönemeçte



Kuzey Uçunda



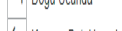
Batı Uçunda



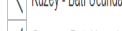
Güney Uçunda



Doğu Uçunda



Kuzey - Batı Uçunda



Güney - Batı Uçunda

	Koru		Güney - Doğu Ucunda
	Farklı Ağaç		Kuzey - Doğu Ucunda
	Ağaç Kökü		Kuzey Ayak Ucunda
	İnsan Yapımı		Batı Ayak Ucunda
	Yol		Güney Ayak Ucunda
	Patika		Doğu Ayak Ucunda
	Dar Orman Yolu		Kuzey - Batı Ayak Ucunda
	Köprü		Güney - Batı Ayak Ucunda
	Elektrik Hattı		Güney - Doğu Ayak Ucunda
	Elektrik Hattı Direği		Kuzey - Doğu Ayak Ucunda
	Tünel		Üst Tarafında
	Taş Duvar		Alt Tarafında
	Çit		Üstünde
	Geçiş Noktası		Altında
	Yapı, Bina		Ayak Ucunda
	Taşla Döşenmiş Alan		Arasında
	Harabe		Diğer Bilgiler
	Boru Hattı		İlk Yardım Noktası
	Kule		Su Noktası
	Atış Platformu		Radyo / TV Noktası
	Sınır Taşı		Hakem
	Hayvan Yemliği		Geçiş Noktası
	Kömür Yakma Alanı		Serit ve Hedef

	Hayvan Yemliği		Geçiş Noktası
	Kömür Yakma Alanı		<u>Şerit ve Hedef</u>
	Heykel, Büst, Anıt		İşaretili Rota Çizgisi
	Bina Geçişi		Şeritli Ok
	Merdiven		Şeritsiz Ok
	<u>Özel İşaretler</u>		Şeritli Ok
	Özel Nesne		Şeritli Ok
	Özel Nesne		Çıkış
	Özelliklerin Görünüm Ayrıntıları		Hedef
	Alçak		Varış
	Sığ		Varış Oku
	Derin		Çıkış
	Otlarla Kaplı		
	Açık		
	Taşlık		
	Sulak		
	Kum		
	İğne Yapraklı		
	Geniş Yapraklı		
	Yıkıntı		

KONTROL TANIMLARI VE ÖRNEKLERİ

No	Harita	Arazi	Kontrol Tanımı	Açıklama
1			1 31	Teras
2			2 32	Teras, batı tarafında
3			3 33	Burun (çıkıntı)
4			4 34	Burun, yukarı tarafında
5			5 35	Burun
6			6 36	Giriinti

7



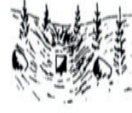
7

37



Girinti, yukarı tarafında

8



8

38



Girinti, sağ

9



9

39



Doğudaki girinti

10



10

40



Toprak set, ayak dibinde

11



11

41



Ocak, 5 m x 5 m

12



12

42



Ocak, doğu kenarında

13



13

43



Ocak, doğu tarafında

14



14

44



Toprak duvar, doğu ucunda

15



15

45



Yanık, aşağı tarafında

16



16

46



HendeK, kuzeydoğu ucunda

17



17

47



Tepe

18



18

48



Tepe, kuzeybatı tarafında

19



19

49



İki tepenin arasında

20



20

50



Tepe ve tepelik arasında

21  

21	51		•				
----	----	--	---	--	--	--	--

Tepecik, 1.0 m

22  

22	52		•			Ok	
----	----	--	---	--	--	----	--

Tepecik, 1.0 m, doğu ayak dibinde

23  

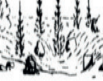
23	53						
----	----	--	--	--	--	--	--

Boyun

24  

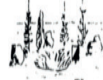
24	54		⊖				
----	----	--	---	--	--	--	--

Çöküntü

25  

25	55		⊖			G	
----	----	--	---	--	--	---	--

Çöküntü, doğu tarafında

26  

26	56			U		G	
----	----	--	--	---	--	---	--

Ortadaki küçük çöküntünün doğu kenarında

27  

27	57		V			⊖	
----	----	--	---	--	--	---	--

Çukur, batı kenarında

28



28

58



Karınca yuvası tepesinde

29



29

59



Kaya set

30



30

60



Kaya set, kuzey ayak dibinde

31



31

61



Yukarıdaki kaya set

32



32

62



Kaya set, üstünde

33



33

63



İki kaya setin arasında

34



34

64



Kaya sütunu, güney ayak dibinde

35



35	65						
----	----	--	--	--	--	--	--

Mağara (in, oyuk)

36



36	67						
----	----	--	--	--	--	--	--

Kaya, batı tarafında

37



37	69						
----	----	--	--	--	--	--	--

Güneydoğudaki kayanın doğu tarafında

38



38	70						
----	----	--	--	--	--	--	--

1.0 m ve 1.5 mlik iki kayanın arasında

39



39	71						
----	----	--	--	--	--	--	--

0.5'e 3.0 mlik bir kayanın batı tarafında

40



40	72						
----	----	--	--	--	--	--	--

Kayalık alan, güneydoğu kenarında

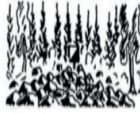
41



41	73						
----	----	--	--	--	--	--	--

Kaya parçaları, güney tarafında

42



42

74



Taşlık zemin, kuzey kenarında

43



43

75



Kaya zemin

44



44

76



Kaya zemin, batı tarafında

45



45

77



Dar geçit

46



46

78



Göl, doğu ucunda

47



47

79



Gölcük, doğu kenarında

48



48

80



Su çukuru, doğu kenarında

49



49

81



Dere kıvrımı

50



50

82



Güneydeki dere kıvrımı

51



51

83



Derelerin birleşiminde

52



52

84



Su yolu, kuzeydoğu ucunda

53



53

85



Su yolu kıvrımı

54



54

87



Kuzeydeki su yolu kıvrımında

55



55

88



Su yollarının birleşiminde

				
58			58 92  	Bataklık, kuzeybatı tarafında
59			59 93  	Bataklık, güney ucunda
60			60 94  	Bataklık, doğu kenarında
61			61 95 	Bataklık, 8 m x 8 m
62			62 96   	İki bataklık arasında
63			63 97  	Bataklıkta sert zemin, kuzeybatı ucunda
64			64 101  	Kuyu, doğu tarafında

	65	102					Pınar, batı kenarında
	66	103					Su tankı, doğu tarafında
	67	104					Açık alan,doğu (iç) köşesinde
	68	105					Açık alan, kumlu, batı kenarında
	69	106					Yarı-açık alan, doğu kenarında
	70	107					Ormanlık alan sınırı, güney ucunda
	71	108					Açıklık
	72	109					Sık çalılık, doğu tarafında
	73	110					Çalı çit, doğu (dış) köşesinde

74



74 111



Bitki örtüsü sınırı, doğu kenarında

75



75 112



Ağaçlık, batı ucunda

76



76 113



Belirgin ağaç, geniş yapraklı

77



77 114



Ağaç kutluğu, doğu tarafında

78



78 115



Yol, güneydoğu ucunda

79



79 116



İki yolun birleşiminde

80



80 117



Yol ve patika kesişiminde

81



81 118



Patika kıvrımı

82



82 119



Batıdaki patika kıvrımında

83



83

120



Patika birleşimi

84



84

121



Patika kesişimi

85



85

122



Patika-dere kesişiminde

86



86

123



Patika-suyolu kesişiminde

87



87

124



Yangın yolu kıvrımı

88



88

125



Köprü, kuzey ucunda

89



89

126



Elektrik hattı direği (pilon)

90



90

127



Altgeçit (tünel), güneybatı ucunda

91



91

128



Taş duvar, doğu (iç) köşesinde

92



92

129



Taş duvar, yıkılmış, batı ucunda

93



93

130



Dere-taş duvar kesişimi

94



94

131



Patika-taşduvar kesişimi

95



95

132



Çit, güney (diş) köşesinde

96



96

133



Geçiş noktası, güney tarafında

97



97

134



Bina, doğu tarafında

98



98

135



Harabe, batı tarafında

99



99

136



Boru hattı, altında

100



100

137



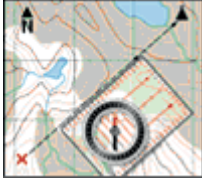
Kule, güney tarafında

101			101	138						Atış platformu
102			102	139						İşaret taşları (nirengi noktası), doğu tarafında
103			103	140						Yemlik, batı tarafında
104			104	141						Odun kömürü yakma yeri
105			105	142						Heykel (anıt)
106			106	143						Bina geçidi, güneybatı ucunda
107			107	144						Merdiven, ayak dibinde

17.3 PUSULA KULLANIMI

İlk olarak, duruşunuzu (gitmek istediğiniz yönü) sap-tamalısınız. Karar verdiğiniz hedefinize doğru, kesin yol alacağınız yönü aşağıdaki işlemleri sırası ile yaparak be-lirleyin. Bu işlemleri uygulayabilmek için manyetik kuzey hatlarının haritada çizili olması gerekmektedir.

1-

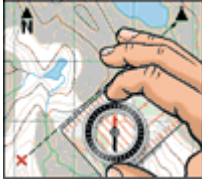


a) Pusulayı harita üzerine koyun ve uzun kenarı ile başlayacağınız nokta ile gitmek istediğiniz hedef noktasını birleştirin.

b) Pusula üzerindeki Yön Okunun başlangıç noktasından gideceğiniz yöne doğru olduğundan emin olun (Ok ters yönü gösteriyor olmamalı).

c) Bu aşamada, pusula üzerindeki ölçekli cetvellerden uygun olanını kullanarak gitmek istediğiniz mesafeyi saptayabilirsiniz.

2-



a) Pusulanızı harita üzerinde kaymayacak şekilde tutun

b) Dönen kapsül, kapsülün dibindeki Kuzey-Güney hattı çizgileri harita üzerindeki Kuzey-Güney çizgileriyle paralel olana dek çevirin.

c) Kapsülün dibindeki Kuzey-Güney okunun harita üzerindekiyle aynı yönde olduğundan emin olun.

a) Pusulanızı elinize alın ve önünüzde tutun. Pusula gövdesinin yatay pozisyonunda olduğundan ve yön okunun ileriye işaret ettiğinden emin olun.

3-



b) Gövdenizi kapsülün dibindeki Kuzey-Güney oku ile manyetik ibre aynı doğrultuda, ibrenin kırmızı ucu okla aynı yönde oluncaya kadar döndürün.

c) Pusula gövdesindeki Yön Oku şimdi gitmek istediğiniz yönü gösterir.

Tavsiye 1: Şimdi gerekli yönü ve duruşunuzu tanımladınız, kesin yönünüzü sürdürdüğünüzden emin olmalısınız. İlk olarak yön okunun işaret ettiği yöne doğru arazide uygun bir hedef bulmalısınız. (Örn: belirgin bir ağaç, kaya ya da çalılık). Pusulanıza bakmadan seçtiğiniz nesneye doğru yürüyün. Hedefinize vardığınızda, gidiş yönünüzde yeni bir nesne seçin ve işlemi tekrarlayarak devam edin.

Tavsiye 2: Bazen yürürken pusula kapsülü kazara dönebilir. Zaman zaman ayarladığınız yönden sapma olup olmadığını kontrol etmeyi unutmayın.

Tavsiye 3: Manyetik ibrenin daima manyetik kuzey kutbunu ve yön okunun gideceğiniz yönü gösterdiğini

unutmayın.

Eşyalarınız arasında en fazla değer verdiğiniz şey pusulanız ise

Birden fazla pusulaya sahipseniz

Çiziklerinizi ve morluklarınızı başkasına göstermekten gurur duyuyorsanız

Markete gidiş ve gelişlerde en optimum rota hesabı yapıyorsanız

Bir gün İsveç'e yerleşmeyi hayal ediyorsanız

Yarıştan sonra oyalanıp başkalarıyla sonuç karşılaştırmaya devam ediyorsanız

Şehir haritasını otomatik olarak manyetik kuzeye döndürüyorsanız, sokak isimlerinin ters durması size rahatsız etmiyorsa

- Derste canınız sıkılıp da defterinize rastgele şekiller çizmeye başladığınızda çiziktirdikleriniz eşyükselti eğrilerini andırıyorsa ve aşağıya inişi simgelemek için bazılarının ortalarına çentik atma ihtiyacını duyuyorsanız
- Yarış ara süreleri internette ilan edilsin diye beklerken 5 dakikada bir “yeniden yükle” yi tıklıyorsunuz
- Tanıştığınız herkese oryantiringin ne olduğunu anlatma ihtiyacını duyuyorsanız
- En şık ayakkabılarınızın bağlarını çözülmesin diye bantla tutturma ihtiyacını duyuyorsanız
- Arabanızın aynasında minyatür hedef bayrağı asılı ise
- Çılgın bir partide ilk uyuyakalan siz iseniz, nedeni

de pazar sabahı erken kalkacak olursanız ise

- Telefon numaranızı ezbere söylemekte zorlanırken SI numaranızı ezbere biliyorsanız
- Kirli çamaşır yığınızı tepeciğe benzetip gülebiliyorsanız
- Biri size GPS aygıtını nasıl çalıştıracağına ilişkin bilgi sorduğunda ona 20 dakika boyunca bu tür cihazlarla yön bulmanın abes olduğu hakkında konuşabiliyorsanız
- 6 değişik renkten oluşan kıyafetler giymek size acayip gelmiyorsa
- Sizi en fazla utandıracak şey bir etkinliğe giderken yolda kaybolmak ise
- Alışveriş merkezindeki kat haritasını yerleşim planına uydurmak için baş aşağı durma ihtiyacını duyuyorsanız
- Ormanlık bir arazinin yanından geçerken “Ne güzel ormanlar – süper hedef yerleri var” demeden duramıyorsanız
- Evden yol ağzına, bakkala, çocuğun okuluna, komşunun evinin kapısına iki adımı bir saydığınızda kaç tuttuğunu ezbere biliyorsanız
- Biri evlerini tarif etmeye kalktığında sözlerini kesip “siz adresi verin ben gerisini hallederim” diyorsanız
- İşyerinde canınız sıkıldığında yerdeki karoları kullanarak bir grid-o parkuru tasarlıyorsanız
- Beyaz çoraplarınızın artık hiçbiri beyaz değilse veya zaten artık çorap satın alırken gri veya siyahı tercih ediyorsanız

- Zamanınızın çoğunu rastgele oryantiring sitelerinde gezinmekle geçiriyorsanız
- Hiç bilmediğiniz bir yerde 90 dakika koşturup durmak için 16 saat yol gitmek size tuhaf gelmiyorsa
- Yaşamınızın çoğu sorununu oryantiring teknik problemlerine benzetiyorsanız
- OCad dışında grafik program kullanmayı bilmediğinizden takvim yapma, resim kesip biçme işlemlerinde de OCad kullanıyorsanız
- Normalde Mac kullanırken OCad, Catching Features gibi programlar sadece Windows altında çalıştığından eski Windows bilgisayarınızı atamıyorsanız
- 5 yaşındaki torununuz size doğum günü kartı olarak bir oryantiring haritası çiziyorsa
- Çocuğunuz okumayı öğrenmeden IOF hedef tanımlarını şekilsel olarak öğrenmişse
- Çocuğunuz doğum günü hediyesini evin krokisini izleyerek bulmayı olağan bir şey sanıyorsa
- Eşinizin yatağa elinde parmak pusulayla gelmesi en büyük fantezilerinizden biri ise
- Bütün tişörtleriniz birer oryantiring etkinliği hatırası ise
- Yılbaşı süsleriniz el yapımı minik oryantiring bayraklarından oluşuyorsa
- Tabanı sağlamsa ayakkabının üst kısmının delik deşik olması sizin için önemli değilse
- Yağmurda ormanda koşuyor olmak sizi rahatsız etmediği gibi ormana girmeden biraz ıslanmak size keyif bile veriyorsa

- En iyi arkadaşlarınız artık sizi zırdeli olarak görmüyorsa, hatta birkaçını sizinle doğada yürüyüşe çıkmaya ve çamurlu dereyi çekinmeden geçmeye ikna bile edebildiyse
- Tek korktuğunuz hayvan sivri dişli bir porsuk ise, zaten ayı, kurt, geyik, yabani domuzla daha önce karşılaştınız ve hepsi sizden kaçtıysa
- Artık “kaybolmak” diye bir şey olmadığını, bunun sadece “n dakika zaman kaybetmek” olduğunu biliyorsanız
- Birinin evine geç gittiğinizde ve size “ne biçim oryantiringcisin” diye takıldıklarında mazeretiniz “ama haritam yoktu” oluyorsa
- Ormanda, belki de karanlık bastıktan sonra tek başına dolaşmaktan korkulabileceği sizi hayrete düşürüyorsa
- İki ağacın arasına karavanlarını park edip “kamp yaptıklarını” söyleyenlerle dalga geçiyorsanız
- 1 saatlik yarışın ardından 2 saatinizi rota seçimi tartışmalarına ayırabiliyorsanız
- Kötü geçen son yarışın ardından bu sporu bırakacağını söyleyip ertesi hafta yine katılıp keyif alabiliyorsanız
- Yolda giderken etrafınıza bakıp buralardan iyi bir oryantiring haritası çıkar mı diye düşünüyorsanız
- 2 yaşındaki oğlunuz banyoda karoların üzerine üçgenler çiziyorsa
- İnsanlara sürekli kanlı bıçaklı kavgalara karışmadığınızı, hayır, kedinin de tırmıklamadığını, sadece bir oryantiring etkinliğinden döndüğünüzü anlat-

mak zorunda kalıyorsanız

- “Vadi” yerine “girinti” deyip duruyorsanız ve insanlar size tuhaf tuhaf bakıyorsa
- Yeni bir kafa lambasına bir 400 kağıt bayılmak size normal geliyorsa
- Beden Eğitimi müfredatına oryantiringi dahil ettiyseniz ve öğrencileriniz size deli gözüyle bakıyorsa
- Yıllar öncesinden bir olayı anlatırken o zamanlar kaç yaşında olduğunuz yerine o zamanlar hangi kategoride koştuğunuzu söylüyorsanız
- Kollarınızdaki yara bereler ve kesik izleri nedeniyle intihara eğilimli olduğunuzu düşünenleri tersine ikna etmeniz gerekiyorsa
- Yarış öncesi hiç tanımadığınız birine arabanızın anahtarlarını teslim etmekte sakınca duymuyorsanız
- Yukarıdakileri okurken yüzünüzde bir gülümseme oluştuysa
- Yukarıdakilerin tümünü okudunuz ve bunları rahatsız edici değil, komik bulduysanız...

18. DOĞA YÜRÜYÜŞLERİ ÖNCESİNDE YAPILMASI GEREKENLER

Doğa yürüyüşleri öncesinde, ayak tırnaklarınızın en az bir gün önce kesilmiş olmasına dikkat ediniz. Aksi halde faaliyet esnasında tırnak batması veya kırılma gibi küçük yaralanma olayları ile karşılaşabilirsiniz. Normal ayak numaranızdan bir numara daha büyük, sert ve kalın tabanlı, mümkünse ayaklarınızı bileklerden saracak boğazlıklı bir ayakkabınız olmasına dikkat edin. Böylece ayak burkulması riskini azaltacaksınız. Bel ve göğüs kısmından kavrama tokaları olan 20-30 litre hacimli bir sırt çantası edinin. Yürüyüş esnasında hareket kabiliyetinizi engellemeyecek bollukta bir pantolon veya polar alt giyinin. Kot pantolon ile kesinlikle faaliyete katılmayın. Giysilerinizi seçerken pamuklu ve keten türler yerine sentetik ve yünlü giysileri tercih edin. Sırt çantanızı mutlaka akşamdan hazırlayın. Sabah evden ayrılmadan önce mutlaka kahvaltı yapın, ihtiyaç hissetmeseniz de mutlaka bol su için.

En az iki takım yedek iç çamaşır. Yedek çorap, bir adet panço tipi yağmurluk, polar üst veya rüzgârlık mont, bere veya şapka, hava koşullarına göre bir çift uygun eldiven, bir adet su kabı ve yeteri kadar su. Bir öğünlük yiyecek, ayrıca atıştırmalık ara yiyecekler, enerji verici kuru üzüm, kuru kayısı, incir, kuru dut, ceviz, badem vs... Bir adet düdük, bandana, güneş kremi, güneş gözlüğü, küçük bir plastik bardak, cımbız ve fotoğraf makinesi... Özel ilaçlarınız, yara bandı, bir iki adet ağrı kesici veya kas gevşetici tablet, kolonyalı veya sabunlu mendil, bir adet çöp torbası yanınızda bulunsun.



Keyifli Bir Doğa Yürüyüşü ve Doğada Seyahat

Doğada etkin bir yürüyüş için, sağlıklı bir beden yapısı, fiziki kondisyon durumu, arazi ve iklim şartları, psikolojik durum ve beslenme gibi daha bir çok etkeni de göz önünde bulundurmak gerekir. İyi bir doğa yürüyüşçüsünün uygulayacağı en önemli teknik doğru tempoyu ayarlayabilmektir. Acemi bir yürüyüşçü, genellikle ya olabildiğinden fazla, ya da yapabileceğinden daha az bir tempo ile yürüme hatasına düşer. En sık düşülen hata ise, çok hızlı yürümektir. Yürünmesi gereken yolun uzunluğu veya ekip içinde iyi bir performans sergileme isteği böyle yanlış uygulamalara yol açabilir. Eğer uygun zamanınız varsa daha ilk kilometrelerde kendinizi tüketmeniz oldukça anlamsızdır. Sahip olduğunuz enerjiyi, yürüyüş süresince yetecek şekilde kullanmanız daha akıllıca olacaktır. Eğer aynı tempoyu saatlerce sürdüremiyorsanız çok hızlı gidiyorsunuz demektir. Başka bir hata da çok yavaş yürümektir. Vücudunuz, hasar görecektir. Enerji harcamaya başlamadan çok önce şikayete başlar. Kaslarınızın ağrısını hissetmeye başladığınız andan itibaren daha 15 km mesafe yürüyebilirsiniz. Ciğerleriniz yanmaya başladığında bile, - kontrollü olmak koşuluyla - 3 saat daha ilerleyebilirsiniz. Uzun mesafeli yürüyüşlerde biraz acı çekmek kaçınılmazdır. Hızlı tempo nasıl yorucu oluyorsa yavaş tempo da aynı oranda yorucu olur.

Yürüyüşe başlamadan önce, bacak, bel, sırt ve omuz kaslarınızı gerdirmeye hareketleri yaparak yürüyüşe hazırlayın. Başlangıçta yavaş, daha sonra hızınızı artırarak, vücudunuz açılınca kadar temponuzu koruyun. Vücudunuzun açılması demek, kalp atım sayısının artması, kan dolaşımının hızlanması ve dolayısıyla da yeterli oksijen pompalanan kaslarınızın gevşemesi anlamına gelir. Psikolojik olarak da kendinizi güçlü ve mutlu hissetmeniz demektir. Dik yamaçlarda yavaş ve düzenli adımlarla yürüyün. Eğim azaldıkça da temponuzu yükseltin. Karlı zeminlerde ve dik çıkışlarda, yüksek irtifa yürüyüşlerinde, tempoyu kontrol etmenin ve yorgunluğu önlemenin yolu “tembel adımı” atmaktır. Bu yöntem bacakları ve ciğerleri adım aralarında dinlendirmek için kullanılır. Vücudun tüm ağırlığı arkadaki bacağa yüklendiğinde öne atılan bacak kasları gevşetilir. Kasların değil de kemiklerin ağırlığı taşınması için arkada kalan bacak dik ve dizden kilitli olarak tutulur. En az, adım başı nefes alın. Arkadaki ayağı öne getirirken nefes alın, öndeki ayak dinlenip, arkadaki bacağınız vücut ağırlığını taşıırken nefes verin. Bu sıralamayı devam ettirin. Derin nefes almak için bilinçli çaba harcadığınızda. Suyunuzu azar azar için, bir defada fazla su içmek sizi nefessiz bırakabilir. Özellikle önünüzdeki başka birini izliyorsanız, bu tempo size sıkıcı gelip moralinizi bozabilir. Sabırlı olmayı ve kontrollü davranmayı sakın unutmayın. Yürüyüşün ilk yarım saati içinde kısa bir mola verin. Eğer rotanız hemen dikleşiyorsa bu molayı ilk 15 dakika içinde vermeniz önerilir. Molalarda ayakkabı bağlarınızı kontrol edin, giysi giymek ve çıkarmak için veya sıvı almak için zaman ayırın. Günün ilk saatlerinde vücudunuz zindeyken, kısa, sık olmayan aralıklarla 1 veya 1,5 saat aralıklarla mola verin. Herhangi bir yere, çanta ağırlığınızı alacak şekilde yaslanarak derin nefesler alın, sıvı alın ve enerji verecek bir şeyler atıştırın. Günün daha ileri saatlerinde yorgunluk daha da artacağı için daha sık aralıklarla molalar verin. Ancak bu saatlerde vereceğiniz molaları fazla uzun tutmayın. Eğer

kaslarınız soğursa akabinde sertleşecek ve bundan sonraki yürüyüşleriniz daha çok acı verecektir. Yamaç aşağı yürürken vücut ağırlığı bacak ve ayaklara biner. Ayak parmakları ayakkabının önüne doğru sıkışır. Sert atılan adımların yarattığı sarsıntı, omurga boyunca ilerleyerek, tüm vücudu zorlar. Bunun sonucunda da, diz kıkırdakları zarar görür, ayak tırnakları kırılabilir veya kan oturur, parmak ağrıları artar. Akşam saatlerinde ise şiddetli baş ağrıları ve sırt tutulmaları şeklinde rahatsızlıklar karşımıza çıkar. İstenmeyen durumlarla karşılaşmamak için inişlerde ayakkabılarınızın bağcıklarını sıkıca bağlayın. Daha yavaş bir tempoyla yürüyün. Ayak darbelerinizi yumuşatmak için dizlerinizi bükün, ayaklarınız acıyormuş gibi hafifçe adımlar atın. Dağ kazalarının, büyük oranda inişler esnasında olduğunu aklınızdan çıkartmayın.

18.1 Doğa yürüyüşleri sonrasında

Ilık bir duş alın. Ağır yiyecekler yerine sulu gıdaları tercih edin. Vücudunuzun kaybettiği enerjiyi en kısa zamanda toplayabilmesi için vitamin ve mineral takviyesi alın. Faaliyet sonrasında, ayaklarınızın şişmemesi için dinlenirken, ayaklarınızı baş hizasından biraz yükseltin. Ve bütün yorgunluğunuzu unutun.

19. FOTO SAFARI

Işığın niteliği, fotoğrafın her anlamda ruhunu ve tadını etkiler. Kısaca ışık, Fotoğrafın her şeyidir. Fotoğraf onunla var olur, onunla yok olur. Fotoğrafın içinden ışığı çekip alırsanız ortada hiç bir şey kalmaz. Yani fotoğrafı yapan ne siz, ne biz, ne de makinedir. Fotoğrafı fotoğraf yapan ışıktır. Türkiye doğal güzellikleri, tarihsel ve kültürel zenginlikleriyle fotoğraf meraklılarının yoğun ilgi duyduğu bir ülkedir. İklimsel özellikleri dolayısıyla da yılın büyük bir bölümü güneşli ve aydınlıktır. Uygun ışık yapısı ise, göz alıcı renklerle bezenmiş fotoğraflar ve zengin bir renk armonisi demektir. Türkiye kirlenmemiş havası ve bozulmamış tabiat zenginliği, endemik bitki çeşitliliği, sosyo-ekonomik yapısıyla folklorik özelliklerin çokluğu, hala keşfedilmemiş doğal alanlarının var olması sebebiyle fotoğraf meraklıları için adeta bir Stüdyo gibidir. Böylesine zengin bir açık hava stüdyosunda, özgürce çalışmak için, yapmanız gereken tek şey ise, sadece çalışma sürenizi ve zamanı belirlemek oluyor.

20. KAMPÇILIK

Doğa sporlarının ayrılmaz bir parçasıdır. İnsanda heyecan, coşku ve bazı anlarda ise bağımlılık yapar. Vahşi doğanın koynunda yapacağınız bir kamp aktivitesi esnasında öğrenecekleriniz kent yaşamınızı da oldukça kolaylaştıracaktır. Kampta geçirdiğiniz bazen hoş, bazen bunaltıcı anlar esnasında edineceğiniz yeni beceriler ile hayatınızı renklendirecek ve daha yaşanır hale getireceksiniz. Vahşi tabiatın ortasında güven içinde kalabileceğiniz, geçici bir yuvayı, kısa süreliğine de olsa yaşanır hale getirme gayretleriniz size o ana kadar hiç tanımadığınız tatları keşfetme fırsatı da verecek. Kendi ellerinizle pişirdiğiniz yemekler, sıcak bir uyku tulumu, sessiz bir gece, yıldızlar ve siz. Kampçılıkta en temel unsur doğaya saygıdır. Bir yandan konforunuzu düşünürken diğer yandan da ortamın doğallığına zarar vermemeyi öncelikleriniz arasına alacaksınız. Bizlere böylesine mutluluk veren doğal güzelliklere saygı göstermek, birinci görevimiz olmalıdır. Bu da ancak eğitimle pekişmiş, bilinçli yapılan bir kampçılıkla mümkün olabilir. Bu sayfamız içinde sizlere aktaracağımız notlarda nelere dikkat edilmesi gerektiği, kamp yeri seçimi ve kampta yaşam gibi kısa pratik bilgilere ulaşacaksınız.

Doğaya en az zarar verecek şekilde kamp yapmanın kuralları:

1- Yürüyüşleriniz esnasında daha önce kullanılmış, mevcut patikalardan faydalanın. Kestirme ve yeni yollar yaratmayın

2- Mümkün olduğunca ve her zaman daha önce kamp yapılmış alanları kullanın.

3- Tuvalet ihtiyaçlarınızı su kaynakları, patikalar ve kamp yerlerinden uzakta giderin.

4- Ateş yakmak yerine bir ocak kullanın. Ateş yakmanız gerekiyorsa da daha önce yakılmış yerleri kullanın. Ateşinizin söndüğünden emin olmadan da kamp yerinden ayrılmayın.

5- Temizlik ihtiyaçlarınızı su kaynaklarını ve kamp alanını kirletmeyecek şekilde ve çevreye zarar vermeyecek maddeler kullanarak yapın.

6- Çiçekler, çimenler ve diğer bitki örtüsünü, kayalar ve çevre dokusunu bozacak, zarar verecek eylemlerden uzak durun.

7- Vahşi yaşama hiçbir şekilde müdahale etmeyin. Çevredeki hayvanları kendi haline bırakın kesinlikle beslemeyin.

8- Sadece kendi çöplerinizi değil, tüm ekibin hatta sizden önce bırakılanları da bir çöp torbasında toplayıp şehre kadar taşıyın.

Kamp yeri seçimi

1- Mevcut ve daha önceden kullanılarak tahrip olmuş yerler

2- Kar ile kaplı alanlar

3- Kayalık yamaçlar

4- Kumlu, topraklı veya çakıllı yatık zeminler

5- Ormanlık alanlarda ölü yapraklarla kaplanmış zeminler doğaya en az zarar ile kamp yapılabilecek alanlardır.

6- Dere yatakları, çığ ve taş düşme riski olan alanlar, vahşi hayvanların geçiş yolları, kamp kurmak için tehlikelidir.

Bunlara dikkat edin...

Çayırliklar ve çimenler zarar görmeye açık eko sistemlerdir. Otluk bir zeminde bir hafta kalacak olan bir çadır, kapladığı alandaki tüm bitki örtüsünün bir sezon boyunca yok olmasına sebep olur. Uzun süreli kamplarda çadır yerinizi sıkça değiştirin.

Fundalıklar ve ufak çalılar, gelişip serpilme ve tohumlama yapıp birkaç santimetre daha uzamak için çok fazla zamanları yoktur unutmayın.

Su kenarlarında yaşayan bitkiler diğerlerinden daha hassastır. Çok sayıda insanın her gecen gün, artarak, kır-lara ve vahşi doğaya yönelmesi sonucunda su kirliliği de artarak büyümekte olan bir sorundur. Kampınızı su kaynaklarından en az 100 metre mesafeye kurun.

Kamp yerinizi seçmeden önce yaratacağınız zararı konforunuzdan önce düşünün. Kampta, çevreye daha az zarar verecek daha hafif ayakkabılar giyin.

Oturmak için mevcut taş ve kütükleri kullanın, yenilerini getirmeyin.

Doğru eğime sahip doğru yerlere yerleşin. Bir yamacı düzleyip çadır kurmaya kalkmayın veya çadır etrafına karnal kazmayın.

Rahatınız için kamp yeri seçiminde rüzgar önemli bir etkidir. Çadırı kurarken rüzgar yönünü dikkate alın. Dağ rüzgarlarının öğleden sonra yamaç yukarı, gece ise dağdan aşağı doğru eseceğini unutmayın. Çadırınızı hava bozduğu anda rüzgarı içine almayacak şekilde kurun.

20.1 MALZEME VE GİYSİ SEÇİMİ

Doğa sporları giysi ve malzemeleri, özellikleri ve seçenekleri oldukça fazla olan bir çeşitliliğe sahiptir. Önemli olan, bu seçenek zenginliği içinde aradığınızı bulmak değil, sizi kuru, konforlu ve güvende olmanızı sağlayacak

malzemeler seçmenizdir. Her faaliyete giderken, eksiklerinizi hemen gidermek yerine belli bir deneyim kazanmayı bekleyin. Deneyimleriniz geliştikçe tercihleriniz de şekillenecektir. Yılda bir kez veya bir daha hiç kullanmayacağınız bir malzemeyi satın almak, ekonomik sıkıntılar yaratmakla beraber evinizde kullanılmayan malzeme kalabalıklığı da yaratacaktır. İlk faaliyetlerinizde malzemelerinizi ödünç alın, kiralayın veya kendiniz uydurun. Sizden daha tecrübeli arkadaşlarınızın tavsiyelerini dinleyin ve onlardan yardım isteyin. Her faaliyete giderken neler götürdüğünüzü kaydedin. Faaliyet sonrasında ise, neleri kullandığınızı ve güvenlik amaçlı olarak nelerin mutlaka bulunması gerektiğini, hangi malzemelerin de hiç kullanılmadığını belirleyin. Böylece gereksiz ağırlıkları günlerce taşımaktan kurtulmuş olursunuz. Eğer birden fazla gün için doğada kalmaya karar verdiyseniz, ana kamp malzemeleri, sırt çantası, çadır, uyku tulumu, mat, ayakkabı ve giysiler size mutlaka gerekli olan temel ihtiyaçlarınızdır. Dağlarda karşılaştığınız kötü koşullardan hızlı bir şekilde kaçıp kurtulma imkanınız olmayabilir. Ne kadar istesenez de uzun süreler bu zorluklarla mücadele etmeniz ve direnmeniz gerekebilir. Böyle anlarda sizi hayata bağlayan, direnme, mücadele etme ve daha uzun süre yaşama imkanını verecek olan tek şey, o anda sahip olduğunuz ve yanınızda bulundurduğunuz malzemelerinizdir. Malzemelerinizi seçerken fiyat etiketlerini değil de, gerekli olan özelliklere sahip olup olmadıklarını dikkate alın. Vahşi doğa koşulları ve dağlardaki sürekli değişken zor hava şartları, konfor anlayışınızı alt limitlere kadar zorlamanızı gerektirecektir. Bunu unutmayın...

20.2 DOĞRU SEKİLDE ÇADIR KURMA

Eğer çadırınızı ilk defa kullanacaksanız kullanma talimatını iyice okuyunuz ve çadırı doğaya gitmeden önce mutlaka evde ya da bahçenizde kurunuz.

Çift katlı çadırlar iki ayrı gruba ayrılabilirler: Önce iç tentenin kurulduğu çadırlar ve önce dış tentenin kurulduğu çadırlar. Önce iç tentenin kurulduğu çadırlar daha hızlı kurulabilirler. Ayrıca pollerle desteklenmiş iç tentenin üzerine gergi ipleriyle sabitleştirilmiş bir dış tentenin olması çadırı daha stabil hale getirir. Bu tip çadırların dezavantajı yağışlı havalarda çadırı kurarken ve sökerken iç tentenin ıslanabilmesidir.

Kamp yerinizi seçtikten sonra rüzgarın hangi yönden estiğini kontrol edin ve çadırınızı buna göre yerleştirin.

Rüzgarlı ve yağışlı havalarda çadırınızı mümkün olduğunca kısa sürede kurmalısınız. Genelde kendi kendine ayakta durabilen dome çadırlarda çadır kurulduktan sonra en uygun yere yerleştirilir.

Kurduğunuz çadırınızın sabitlemediğiniz zaman rüzgarda rahatça uçabileceğini unutmayın; hemen en az 4-6 noktasından zarar görmeyeceği ve uçup gitmeyeceği şekilde sabitleyin.

Dış tentenin iyi bir şekilde gerilmesi de rüzgarda sallanmasını ve hatta yırtılmasını engelleyecektir. Eğer hava kötüye ya da kötüleşme durumu varsa çadırınızı mümkün olan her yerinden kazıklarla sabitleyin ve gergi iplerinin hepsini kullanın.

Kazıkların hepsinin sağlam bir şekilde yere girdiklerinden emin olun ve eğer çıkabilecek olanlar varsa bunları taşlarla sabitleyin.

Kar veya buz üzerinde çadır kurmanız gerektiğinde ise durum farklılaşacaktır. Normalde kullanılan kazıklar bu zeminde işe yaramazlar. Yumuşak karda ufak alüminyum plakalar kara gömülerek ve kazma veya batonlar kullanılarak çadır sabitlenebilir. Sert kar ve buzda ise kazmalar ve bu iş için üretilmiş buz kazıkları kullanılmalıdır.

Çadırı toplarken de kurma işleminin tam tersini yapmalısınız. Eğer dış tente ıslaksa iç tenteden farklı bir yere konulmalıdır. Rüzgarlı havalarda genelde çadırı toplamak için fazla zaman olmayacaktır. Bu durumlarda çadırın uçmaması için özel bir dikkat gerekir.

20.3 UYKU TULUMUNUN BAKIMI

Kullanılmadığı zamanlarda tulumunuzu bol ve hava geçirgen bir torbada saklamalı ya da dolabınıza dikine asmalısınız. Tulum asla sıkıştırılmış bir vaziyette ya da nemli olarak saklanmamalıdır. Faaliyet esnasında tulum kendi torbasında saklanmalı ve eğer ıslanma ihtimali varsa ayrıca su geçirmez bir torbaya konulmalıdır.

Yatmadan önce tulum serilmeli ve iyice kabarana kadar silkelenmelidir. Tulum kullanıldıktan sonra nemlenmiş olabileceğinden havalandırılmalı, mümkünse açılıp çadırın üstüne serilmelidir. Tulum torbasına basılırken ise katlayarak sokmak yerine düzensiz bir şekilde sıkıştırılmalıdır. Böylece tulum hep aynı yerlerden katlanmayacağı için dolgu malzemesi de tulumun içinde daha eşit yayılabilecektir.

Tulumunuzun kabarma yeteneğini kaybetmesi genelde pislenmenin bir sonucu olduğundan böyle bir durumda tulumunuzu yıkamanız gerekecektir. Çoğu uyku tulumu çamaşır makinasında yıkanabiliyor olsa da yıkama işlemi ile ilgili üreticinin tavsiyelerini uygulamak en sağlıklı olanıdır. Doğal dolgu malzemesi kullanılmış uyku tulumlarını yıkarken daha özenli olmanız malzemenizin ömrünü daha da uzatacaktır.

20.4 UYKU TULUMUNDA SICAK KALMANIN KOŞULLARI

Tuluma girmeden önce tulumunuzu silkeleyerek iyice kabarmasını sağlayın. Bildiğiniz gibi ısı yalıtımını sağlayan

şey durağan havadır ve tulumunuzun içindeki yalıtım malzemesi ne kadar iyi kabarırsa o kadar iyi yalıtım sağlar.

Mutlaka iyi bir mat kullanın. Matınız yetersiz ise o zaman yedek giysi ya da çantanızla matınızın altına takviye yapın. Soğuk bir zemine temas ederek ısı kaybediyorsanız tulumunuzun iyi olması bir şey ifade etmeyecektir.

Tuluma girmeden önce kuru giysiler giyin. Yürüyüş sırasında giydiğiniz hafif nemlenmiş giysi ya da çoraplarla uyumak ısı kaybınızı büyük ölçüde arttıracaktır.

Uyku tulumunuzu kuru tutun. Faaliyet sırasında fırsatınız oldukça tulumunuzu havalandırarak kurummasını sağlayın. Çanta içinde tulumunuzu mutlaka su geçirmez bir torba içinde saklayın

Tuluma girerken mutlaka bir bere ya da daha iyisi balaklava giyin. Isı kaybının büyük kısmının baş ve boyun bölgesinden gerçekleştiğini unutmayın.

İyi bir akşam yemeği vücudunuzun gece boyunca enerji seviyesini koruyabilmesi için çok önemlidir.

Sıvı alın. Su olmadan vücudunuz yediğiniz şeyleri kullanılabılır enerjiye çeviremez. Üstelik dehidre bir vücutta kanın akışkanlığı azaldığı için kan dolaşımınız da yavaşlayacaktır

Tulumun boyutunun size uyduğundan emin olun. Gereğinden büyük bir tulum içerisinde ısıtmanız gereken durağan hava daha fazla olacaktır.

Tuvalete gitmeniz gerektiğinde gidin. Vücudunuzdaki atık sıvıları da ısıtmak zorunda olduğunuzu unutmayın.

Tulumun kendi dolgu malzemesinin kabarmasını engelleyecek kadar çok giysi ile tuluma girmeyin.

Su geçirmez / nefes alabilir bir yağmurluğunuz var ise

bunu tulumunuzun ayak kısmına geçirebilirsiniz. (Yalıtım malzemesini sıkıştırmıyor olduğu sürece) Bu sayede tulumun ayak bölgesindeki gereksiz durağan hava azalır, konvektif ısı kaybı azalır ve tulumun çadırda oluşabilecek nemden etkilenmesi önlenir.

Tuluma girmeden önce yapacağınız hafif bir yürüyüş tuluma girdiğinizde sıcak olmanızı sağlar. Bu sırada terlememeye özen göstermelisiniz.

Aşırı soğuk koşullarda tulumun içine ilk girdiğinizde ısınabilmek için su geçirmez bir kap içerisine sıcak su koyarak tulumun içine alabilirsiniz. Su kabınızın sızdırmaz olduğundan emin olmanız ve su kabına temas ederek yanmamaya özen göstermelisiniz. Vücudunuz ısındıktan sonra su kabını tulumun dışına çıkarmayı unutmayın.

Tulumun içinde fazla boşluk varsa giymediğiniz polar vb. giysilerinizi tulumun içine alıp boş alanları doldurabilirsiniz.

Tulumun içerisine kıyafetlerinizle girdiyseniz ön fermuarlarınızı açıp vücut ısınızın tulumun içindeki havayı ısıtmasını sağlayınız.

Çadırın içerisinde, uyku tulumunuzun çadırın tentesi-ne baskı yapmamasına dikkat etmelisiniz. Aksi halde tenteden nem kapalı tulumunuz ısı kaybetmenize sebep olur.

Çadır içerisinde tek kalınması çadırın iç ısını düşürecektir.

Çok soğuk durumlarda ısıma ile ısı kaybını ortadan kaldırmak için alu battaniyeye sarınmalı veya alu mat kullanılmalıdır.

Tulumun fermuarının, boyun ve baş büzgüsünün tam olarak kapandığından emin olun.

Tulum içinde fazla hareket etmeden uyumaya çalışın.

Her hareket ettiğinizde içeride ısınmış olan sıcak hava dışarıdaki soğuk hava ile yer değiştirecektir.

20.5 AYAKKABI BAKIMI

İyi ve düzenli bir bakımla kaliteli bir dağ botunu senelerce kullanabilirsiniz. Faaliyet sonrası dağ ayakkabılarınızı su ile iyice temizleyin ve normal oda sıcaklığında kurumaya bırakın.

Kurumayı hızlandırmak için botların içine gazete kağıdı gibi emici malzemeler doldurabilirsiniz.

Deri ayakkabılar asla aşırı sıcak bir yerde (ateş yanında, kalorifer üstünde) kurutulmamalıdır.

Deri ayakkabılar temizlenip kuruduktan sonra da bir bakım yapmak gerekir. Bu bakımı üreticinin tavsiyeleri doğrultusunda yapmanız en iyi sonucu verecektir.

Genelde deri ayakkabılara su geçirmezliği sağlamak ve derinin kurumasını önlemek için wax sürülür.

Cordura ve süet ayakkabılarda ise su geçirmezliği sağlayan sprey ve sıvılar kullanılabilir. Süet ayakkabılarda süet yapısını kaybetmemek için ekstra dikkat etmeniz gerekebilir. Bunun için bu tür ayakkabılara uygun özel spreylere kullanmanız daha iyi sonuç verir.

Kullanmadığınız zamanlarda dağ ayakkabılarınızı kuru, serin ve iyi havalandırılan bir yerde saklayınız. Çok uzun bir süre kullanmadığınız ayakkabılarınızı faaliyet öncesinde gözden geçirip havalandırmanız ve su geçirmezlik için wax sürmeniz de ayakkabılarınızdan faaliyetlerinizde daha iyi verim almanızı sağlayacaktır.

21.KAYA TIRMANIŞI

Kaya Tırmanışı Dağcılık sporunun dalları içinde yer alan bir spor faaliyetidir. Ne zaman yapılmaya başlandığı konusunda kesin bir bilgi olmamakla birlikte tırmanma tarihinin milyonlarca yıl öncesine dayandığını söyleyebiliriz. İnsanlık tarihinin başlangıcında, muhtemelen de vahşi bir hayvandan kaçan, bir ağaç ya da kaya parçasının üzerine tırmanmaya çalışan ilkel atalarımız bu sporun ilk uygulayıcılarıydı. İnsanlığın gelişimi ilerledikçe, yüksek dağ tırmanışları da birer efsane olarak tarihteki yerlerini almaya başladı. Her biri birer mihenk taşı olan ilk yüksek dağ tırmanışları sırasında, teknolojinin bugünkü kadar ileri olmadığını düşünürsek, zirveyi bulan sporcuların hayatta kalmalarının bile ne denli büyük mucizeler olduğunu görebiliriz. Bugün artık tırmanış malzemeleri sektöründe yaşanan teknolojik gelişmelerle birlikte Kaya tırmanışı ve dağcılık branşlara ayrılarak, her biri başlı başına bir spor dalı olarak kabul gördü.

Kaya Tırmanışının başlangıcına kesin bir tarih veremsek de 100 yıllık bir geçmişi olduğu kabul ediliyor. 1970'ler boyunca Fransızların etkisi ile bu sporda bazı değişiklikler oldu. Yapay duvarların kullanılması ise, gelişimde şimdilik bir ara durak. Yapay duvarla birlikte yeni yarışma sistemleri ortaya çıktı. Hız ve zorluk...

Hız yarışlarında, iki yarışmacı aynı anda tırmanmaya başlar. Duvarın tepe noktasındaki zile ilk dokunan diğerini eler. Bu yöntemle, kalan son yarışmacı kazanır. Diğer yarış sisteminde ise, yarışmacılar kendi rotalarını belirleyip, yaptıkları hareket kombinasyonlarına ve seçtikleri rotanın zorluk derecesine göre değerlendirilirler. Kaya Tırmanışı belki de kullanmamız gereken en fazla malzemeye ihtiyacımız olan sporlardan birisidir. Şimdi bu malzemeleri tanıyalım.

21.1 Sikkeler

Kaya çatlaklarına çakılarak emniyet alınan metal çivile-

re sikke denir. Sikkeler; profil, universal, bıçak, yaprak ve halkalı iniş sikkeleri olarak sınıflandırılabilir. Profil sikkeler, geniş çatlaklarda, universal sikkeler; her türlü çatlakta güvenle kullanılır. Yaprak sikke, derinliği az olan çatlaklarda, halkalı iniş sikkeleri ise inişlerde kullanılır. Sikkeler yumuşak ve sert olmak üzere iki çeşittir. Yumuşak sikkeler çatlağın şeklini alır ve 500 kg yük çeker, sert sikkeler ise çatlak içinde eğrilmeden ilerler ve 2500 kg yük çeker.

21.2 Takozlar

Değişik şekillere sahip metal bir uç ve buna bağlı ip veya telden oluşan bir sapı olan takozlar kayadaki çatlaklara yerleştirilerek ve saplarına karabin takılarak kullanılırlar. Sikkelere oranla daha hafif ve takılması kolay olduğu için kayalara zarar vermez ve çekiç kullanımı gerektirmezler.

21.3 Takoz Sapları

Genel olarak küçük başlıklı takozlarda tel saplar, daha büyük başlılarda ise ip saplar kullanılır. Tel saplı takozların avantajı takılıp çıkartma kolaylığıdır. Ancak bu tip takozlarda sapın esnek olmaması sebebiyle tırmanıcının ipteki ani bir hareketi ile yerinden çıkabilirler. Oysa ip saplı olanlar daha esnektir.

Genel bir kural olarak, ip geçme deliğinin çapı 6 mm'den küçük takozlara tel sap takılır, çünkü daha ince ipler düşme anında şoku taşıyamaz. İp takılan takozlarda ipe mutlaka çift balıkçı düğümü atılmalı ve tırmanıcının ağırlığını taşıyıp taşımayacağı test edilmelidir. Karabinler: Kilitli veya kilitsiz olabilir. İyi bir karabin hafif ve güçlü olmalıdır. UIAA standart damgası bulunmalı ve kaç kg çekebildiği üzerinde yazmalıdır. Kapıları çok iyi açılıp kapanmalıdır.

21.4 İpler

Ana ipler belirli bir esnekliğe sahip olduklarından “di-

namik ipler” olarak adlandırılırlar. Yardımcı ipler ise statiktir, yani esnemezler. İpler tam ve yarım olmak üzere iki çeşittir. Tam iplerin çapı 10 mm’den büyüktür ve tektirler. Yarım iplerin çapı ise tahmin edeceğiniz gibi 10 mm’den küçüktür ve çifttir. En çok çapı 8- 8,5 mm olan ipler kullanılır.

21.5 Kask

Kask her tür tırmanış sırasında kullanılması gereken bir malzemedir. Tırmanıcıyı yalnız yukarıdan düşecek taşlardan değil, düşme sırasında başta meydana gelebilecek yaralanmalardan da korur.

21.6 Kaya Tırmanış Ayakkabıları

Kaya tırmanışları spesifik ayakkabıların kullanılmasını zorunlu kılar. Bunların bir kısmı hafif ve esnek, bir kısmı daha sert ve ağırdır. Sürtünme faktörünün önem taşıdığı düz ve kısa duvarlarda hafif ve esnek, daha az eğimli ve uzun tırmanışlarda sert ve ağır ayakkabılar tercih edilmektedir.

NEREDE YAPILIR?

Adından da anlaşıldığı gibi kayalık yerlerde ve yapay tırmanış salonlarında. Marmara bölgesinde Gebze yakınındaki, Tavşanlı Köyü’nde bulunan Ballıkayalar Kanyonu, İstanbul’a yakın olan çok popüler bir tırmanış alanıdır. Bilecik’te Osmanlı ve Pelitözü, Fethiye’de Faralya ve Antalya’da Akyarlar, İzmir’de Kaynaklar, Dereköy, Belevi ve Niğde Aladağlar Bölgesi ülkemizdeki kaya tırmanışlarının en çok yapıldığı başlıca yerlerdir. Ancak dağcılık ve Kaya tırmanışı sporu eğitimsiz yapıldığı zaman trajik sonuçlara yol açabilecek bir spor olduğu için önce ciddi bir eğitim almak şarttır. Temel bir eğitimden sonra yapacağınız top-rope (tecrübeli birisi tarafından döşenmiş yukarıdan emniyetli bir rotada) tırmanışlar tamamen tehlikesiz ve son derece haz verici olabiliyor.

KAYNAKÇA:

- Vogelsang TW, Hanel B, Kristoffersen US, PetersenCL, Mehlsen J, Holmquist N, Kjaer A. Effect of eight-weeks of endurance exercise training on right and leftventricular volume and mass in untrained obese sub-jects: a longitudinal mri study. Scand J Med Sci Sports 2008; 18: 354-359.63)
- Jayakody R, Danziger S, Kessler RC. Early onset psy-chiatric disorders and male socioeconomic status. SocSci Res 1998; 27(4): 371 387.64)J udd LL. The clinical course of unipolar major depres-sive disorders. Arch Gen Psychiatry 1998; 54: 989-991.65.
- Kessler RC, Berglund P, Demler O, Jin R, MerikangasKR, Walters EE. Lifetime prevalence and age-off-onset-distributions of DSM-IV disorders in the national-comorbidity survey replication. Arch Gen Psychi-atry2005; 62: 593-602
- Sekendiz B, Cug M, Korkusuz F. Effects of swiss-ballcore strength training on strength, endurance, flexibi-li-ty, and balance in sedentary women. J Strength CondRes 2010; 24(11): 3032-3040.21-(Booth et al., 1999; Romero et al., 2009.
- Hodgson CI, Draper N, McMorris T, Jones G, Fryer S,-Coleman I. Perceived anxiety and plasma cortisol con-centrations following rock climbing with differing safe-ty rope protocols. Br J Sports Med 2009;43(7):531-535
- Koçak F, Balcı V. 2010. Doğada Yapılan Sportif Etkinlik-lerde Çevresel Sürdürülebilirlik, Ankara Üniversite-si Çevrebilimleri Dergisi 2(2), 213-222 .

Aslan, Z. ve Aktaş, G. 1994. Turizm Açısından Çevre Sorunlarına Genel Bir Yaklaşım. Çevre Dergisi.

Nisan, Mayıs, Haziran, 11: 43-45. www.ekolojidergisi.com.tr/resimler/11-10.pdf.

Bentley, T., Page, S. and Laird, I., 2001. Accidents in The New Zeland Adventure Tourism Industry. Safety Science. 38: 31-48. 222

Broadhurst, R. 2001. Managing Environments for Leisure and Recreation. Routledge, Taylor & Francis Group, London.

Carvalho, O. G. 2001. Sustainable Development: Is it Achievable within The Existing International Political Economy Context? Sustainable Development, May: 9: 61-73.

Chernushenko, D., van der Kamp, A. and Stubbs, D. 2001. Sustainable Sport Management: Running and Environmentally Socially and Economically Responsible Organization. Green & Gold Inc., Ontario, Canada.

Cordes, K. and Ibrahim, H. M. 1999. Application in Recreation & Leisure for Today and Future. Second Edition, WCB / McGraw-Hill, Boston.

Çevik, S. 1999. Çevre Konularına Genel Bir Bakış. Tüketici Bülteni. TSE Yayınları. Ankara

Demirayak, F. 2002. Biyolojik Çeşitlilik-Doğa Koruma ve Sürdürülebilir Kalkınma. TÜBİTAK Vizyon 2023 Projesi Çevre ve Sürdürülebilir Kalkınma Paneli. Aralık, 2002, Ankara.

http://www.tubitak.gov.tr/tubitak_content_files/vizyon2023/csk/EK-14.pdf.

Demirhan, G. 2003. Doğa Sporlarına İlişkin Riskin Algı-

- lanması. Spor Bilimleri Dergisi. 14 (1): 1-13.
- Dinç, S.C. 2008. Doğa Sporları Ekinliklerine İlişkin Liderlik Ölçeğinin Geliştirilmesi. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Ewert, A. 1999. Outdoor Recreation and Natural Resource Management: An Uneasy Alliance. Parks & Recreation, 34(7): 58-67.
- Ewert, A. and Hollenhorst, S. 1995. Adventure Recreation and Its Implication for Wilderness. International Journal of Wilderness, 3(2), 21-26.
- Fresque, J. and Plummer, R. (2009). Accounting for Consumption Related to Outdoor Recreation: An Application of Ecological Footprint Analysis. Leisure/Loisir, 33(1): 589-614.
- Gladwin , T., Kennely J. and Krause S. T. 1995. Shifting Paradigms for Sustainable Development: Implications for Management Theory and Research. Academy of Management Review, 20 (4): 874-907.
- Goldsmith, E. B. 2000. Resource Management for Individuals and Families. Wadsworth, Thomson Learning U.S.A.
- Kaya, L.G. and Smardon, R. 2001. Sustainable Tourism Development: The Case Study of Antalya, Turkey. U.S. Dept. of Agriculture, Forest Service, Northeastern Research Station, 2001. General Technical Report NE: 222-227.
- Kuntay, O. 2004. Sürdürülebilir Turizm Planlaması. Alp Yayınevi: 147. Ankara.
- Mazurkiewicz P. 2005. Corporate Environmental Responsibility: Is a Common. CSR Framework Possible?

World Bank Discussion Paper.

<http://siteresources.worldbank.org/EXTDEVCOM-MENG/Resources/csrframework.pdf>.

Nemli, E. 2007. Sürdürülebilir Gelişme: Ekonomi ile Çevre Arasındaki Denge, Sunum, İstanbul, Kalder-Çevre Uzmanlık Grubu, <http://www.kalder.org.tr>.

Priest, S., and Gass, M. 1997. Effective Leadership in Adventure Programming. Champaign, IL: Human Kinetics.

Somuncu, M. 2004. Dağcılık ve Dağ Turizmindeki Dkilem: Ekonomik Yarar ve Ekolojik Bedel. Coğrafi Bilimler Dergisi, 2 (1):1-22.

Uluocak, U. ve Köksal, A. 1998. Dağcılık Tarihinde Etik Tartışmalar. I. Doğa Sporları ve Bilim Sempozyumu. Bildiriler Kitabı: 15-16, 23-24 Kasım 1998, Ankara.

WCED 1987. World Commission on Environment and Development, Our Common Future: The Brundtland Report. Oxford University Press, Oxford.

Wheeler, S. 2004. Planning for Sustainability: Toward Livable, Equitable, and Ecological Communities. Londra ve New York: Routledge.

Doğan B. Spor Sosyolojisi ve Uygulamalı Spor Sosyolojisine Giriş. 1. Baskı. Ankara: Nobel Yayınevi; 2007.

Ekinci E. 2012. Bireyleri Doğa Yürüyüşlerine Katılıma Motive Eden Nedenlerin Belirlenmesi: Ankara Örneği, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Aydın M. Kurumlar Sosyolojisi. 2. Baskı. Ankara: Vadi Yayınları; 2000.

Erkal E, Güven Ö, Ayan D. Sosyolojik Açıdan Spor. 3. Baskı. İstanbul: Der Yayınları; 1998.

Karaküçük S. Rekreasyon ve Dağcılığın Rekreasyon Olarak Değeri. 1. Yüksek İrtifa ve Spor Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitabı. Kayseri: 30 Ekim - 02 Kasım 1991; 99 - 103.

Le Breton D. Yürümeye Övgü. (Yerguz İ. Çev.). 2. Baskı. İstanbul: Sel Yayıncılık; 2008.

Şahin K. Z. Doğada Yapılan Yürüyüşler Trekking & Hiking. İstanbul: Dijital Sanat Yayıncılık; 2010.

Mirzeoğlu N. Spor Bilimlerine Giriş, 1. Baskı. Ankara: Bağrgan Yayınevi; 2003.

Lakein A. Zaman Hayattır. (Tezcan S. Çev.). 2. Baskı. İstanbul: Rota Yayınları; 1997.

Demir H. Türk Spor Teşkilatı. Konya: Çizgi Kitabevi; 2006.12. Sağiroğlu E. Zaman Bilinci. 1. Baskı. İstanbul: Denge Yayınları; 2005.

<http://www.patikatrek.com/gezi/magaracilik/18.html>

<https://dogayakacis.com/2015/01/15/kampcilik-turleri/>

http://www.tr.123rf.com/stok-fotoğraf/kamp_ateşi.htm.

<http://www.aves.comu.edu.tr/ImageOfByte.aspx?Resim=8&SSNO=1&USER=1512>Erişim tarihi. 26.07.2018.

<http://www.kad.org.tr/teknik-malzeme-kulaan-m-ve-saklama.html>

<http://www.tdk.gov.tr>

<http://www.canyoninginsardinia.com/en/canyoning-history.html>

http://www.chronique-souterraines.fr/dossiers/Speologie/01_Explorations/2013canyoning.

<http://wasatchmag.com/first-descents-the-history-of-canyoneering/>

<http://www.kad.org.tr>

<https://canyonmag.net/technical/essentials/grading/>

<http://canyon.carto.net/cwiki/pub/openlayers/Canyonkarte.html?>

<http://www.milliyet.com.tr/kanyon-anil-i-geri-vermedi-gundem-1587337/>

<https://foreverdiscovery.wordpress.com/2017/09/>

<http://www. http://acc.org.tr/tag/kanyonculuk/Erişim tarihi:26.07.2018>

<http://www://kayakegitimi.blogspot.com>

<http://www.gore-tex.com/en-us/technology/what-is-gore-tex>
http://www.3m.com/3M/en_US/thinsulate-us/WT.mc_id=www.Thinsulate.com

<http://www.kayak.org.tr>

<http://www.kayogder.org>

<http://virakurek.com/kurek-sporu/>

<http://www.nasilkolay.com/kurek-sporunun-kurallari-nelerdir>

<http://www.https://sporunmalzemeleri.wordpress.com/0002/09/03/kurek/>

<http://www.http://mad.org.tr/magaracilik-ve-magaramlar/14-magaracilik-nedir.html>

http://www.humak.hacettepe.edu.tr/Learning/Temel_Dikey_Magaracilik_Teknikleri_Egitim_Notlari.pdf
www. doruk dağcılık kulübü

<http://www.uykutulumu.com.tr/nesdir-doga-sporlari>

<http://www.yer-su.com/kano-sporu-nedirnasil-yapilir/>

<http://www.dogablogu.net> › Doğa Sporları › Kano

<http://www.msxlabs.org/forum/spor/9036-kanoing-kano-nedir-kano-sporu.html#ixzz5MG4mueLR>

<https://monkeysandmountains.com/hiking-trekking-mountaineering>
https://www.diffen.com/difference/Hiking_vs_Trekking <http://www.differencebetween.com/difference-between-hiking-and-vs-trekking/>
<https://www.realbuzz.com/articles-interests/walking/article/hiking-vs-mountaineering/>
<http://outdoorenthusiasts.co/hiking-vs-trekking-backpacking-mountaineering/>

<http://www.dogakolik.com>. Erişim tarihi.18/05/2017

<http://www.turna.com>.

<http://www.ekşisözlük.com>.

<http://www.melencirafting.com>.

<http://www.adventport.com>.

<http://www.hürriyet.com>

<http://www.kültürtrizm.com>

<http://www.chockstone.org/Melbourne/Melbourne.htm>

<http://www.safeclimbing.org/education/bomberbolts.htm>

<http://www.youtube.com/watch?v=LBi22AKvsK0>.2017

<http://www.youtube.com/watch?v=5Hl9Nv20orE>.2017

<http://www.youtube.com/watch?v=NzTtIBXrlO0>.2017

<http://www.nasilyapilmali.com/nasil/nasil-yapariz>

<http://www.casged.org/index/sayfa/831/tuplu-scuba-dalis-nedir>

<https://tssf.gov.tr/donanimli-dalis/>

<https://www.advenport.com/makale/scuba-diving-yapar-ken-yaninizda-bulunmasi-gereken-5-sey>