TEMEL KAMPÇILIK
&
DOĞADA YAŞAM

SUNUM İÇERİĞİ

- DOĞA SPORLARI VE DAĞCILIK
- KİŞİSEL DONANIM
- KAMP MALZEMELERİ
- DOĞA AKTİVETELERİNDE BESLENME VE SIVI ALIMI
- KAMP TEKNİKLERİ
- PLANLAMA VE ORGANİZASYON
- DOĞADA VE DAĞLARDA KARŞILAŞILAN SORUNLAR
- TEMEL YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ
- LİDERLİK
- DAĞLARIN JEOLOJİSİ
- DOĞAYA EN AZ ZARAR VERMEK
- TEMEL TIRMANIŞ TEKNİKLERİ VE EMNİYET ALMA KURALLARI

DOĞA SPORLARI

Doğal ortamlarda yardımcı malzemeler kullanarak ya da kullanmayarak yaptığımız sportif amaçlı etkinlikler olarak tanımlanabilir.

DOĞA SPORLARI

Doğal ortamlarda yardımcı malzemeler kullanarak ya da kullanmayarak yaptığımız sportif amaçlı etkinlikler olarak tanımlanabilir.

DOĞAL ORTAMLAR

-Deniz
- Mağara
- Dağ
- Vadiler
- Akarsular
- Gökyüzü

DOĞA SPORLARI

Doğal ortamlarda yardımcı malzemeler kullanarak ya da kullanmayarak yaptığımız sportif amaçlı etkinlikler olarak tanımlanabilir.

DOĞAL ORTAMLAR

-Deniz
- Mağara
- Dağ
- Vadiler
-Akarsular
- Gökyüzü

DOĞA SPORLARI

-Dağcılık
-Kaya Tırmanışı
-Kampçılık
-Doğa Yürüyüşü
-Rafting
-Deniz Kanosu
-Nehir Kayağı
-Kayak
-Yamaç Paraşütü
-Yelken
-Su altı Dalış

DOĞA SPORLARI

DAĞCILIK

TANIM

Dağlara tırmanma sporu

DAĞCILIK

- Hiking
- \+ Dağ Kayağı
- \+ Kaya Tırmanışı
- \+ Buz Tırmanışı

→ ALPİNİZM

TANIM

Dağlara tırmanma sporu

DAĞCILIK

Hiking

+

Dağ Kayağı

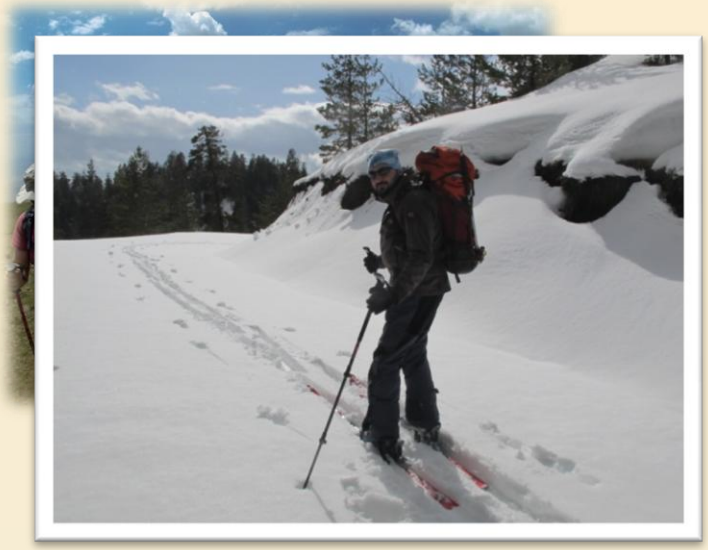
+

Kaya Tırmanışı

+

Buz Tırmanışı

→ ALPİNİZM



TANIM

Dağlara tırmanma sporu

DAĞCILIK

- Hiking
- \+ Dağ Kayağı
- \+ Kaya Tırmanışı
- \+ Buz Tırmanışı

→ ALPİNİZM

TANIM

Dağlara tırmanma sporu

DAĞCILIK

- Hiking
- \+ Dağ Kayağı
- \+ Kaya Tırmanışı
- \+ Buz Tırmanışı

→ **ALPİNİZM**

TANIM

Dağlara tırmanma sporu

DAĞCILIK

NEDEN DAĞLAR VE DAĞCILIK

- TIRMANMAK
- GÜZEL MANZARALAR
- DOĞA TECRÜBESİ
- MÜCADELE
- RİSK
- ZORLUK

DAĞCILIK

NEDEN DAĞLAR VE DAĞCILIK

- TIRMANMAK
- GÜZEL MANZARALAR
- DOĞA TECRÜBESİ
- MÜCADELE
- RİSK
- ZORLUK

DAĞCILIĞIN KAZANIMLARI

- EĞLENCE
- ÖZ DİSİPLİN
- MOTİVASYON
- LİDERLİK
- TAKIM OLABİLMEK
- SINIRLARINI BİLMEK

DAĞCILIK

KARMAŞIK VE TANIMLANAMAZ BİR ŞEY, BİLİNMEYENİN ÇEKİMİ

BU MACERADAN ELDE ETTİĞİMİZ, SADECE VE SADECE ZEVKTİR

ALPİNİZM ACI ÇEKME SANATIDIR

DAĞCILIK

KARMAŞIK VE TANIMLANAMAZ BİR ŞEY, BİLİNMEYENİN ÇEKİMİ

BU MACERADAN ELDE ETTİĞİMİZ, SADECE VE SADECE ZEVKTİR

ALPİNİZM ACI ÇEKME SANATIDIR

DAĞCILIK, İNSAN İHTİYAÇLARININ UMURSANMADIĞI BİR ORTAMDA YAPILIR VE KARŞILIĞINDA DAĞCI FİZİKİ VE RUHSAL ÖDÜLÜNÜ ALIR

DAĞCILIK

DAĞLARIN ÖZGÜRLÜĞÜ

DAĞLARDA OLMANIN ZEVKİNİ KENDİMİZE, BAŞKALARINA VE ÇEVREYE ZARAR VERMEDEN, GEREKLİ MALZEME, BECERİ VE GÜCÜ KULLANARAK HAREKET ETMEKLE BİRLEŞTİREN BİR KAVRAM.

DAĞCILIK

DAĞLARIN ÖZGÜRLÜĞÜ

DAĞLARDA OLMANIN ZEVKİNİ KENDİMİZE, BAŞKALARINA VE ÇEVREYE ZARAR VERMEDEN, GEREKLİ MALZEME, BECERİ VE GÜCÜ KULLANARAK HAREKET ETMEKLE BİRLEŞTİREN BİR KAVRAM.

VAHŞİ TABİATI ÖNEMSEMEK

VAHŞİ DOĞADA SEYAHAT EDEN AYRICALIKLI İNSANLAR OLARAK, ÖDENECEK KÜÇÜK BEDEL ORAYI BULDUĞUMUZ GİBİ TEMİZ BIRAKMAKTIR.

DAĞCILIK

DAĞLARIN ÖZGÜRLÜĞÜ

DAĞLARDA OLMANIN ZEVKİNİ KENDİMİZE, BAŞKALARINA VE ÇEVREYE ZARAR VERMEDEN, GEREKLİ MALZEME, BECERİ VE GÜCÜ KULLANARAK HAREKET ETMEKLE BİRLEŞTİREN BİR KAVRAM.

VAHŞİ TABİATI ÖNEMSEMEK

VAHŞİ DOĞADA SEYAHAT EDEN AYRICALIKLI İNSANLAR OLARAK, ÖDENECEK KÜÇÜK BEDEL ORAYI BULDUĞUMUZ GİBİ TEMİZ BIRAKMAKTIR.

BİLGİ VE BECERİLER

YÜRÜME, KAMPÇILIK, BESLENME, GİYİM, MALZEME, ROTA, YÖN BULMA VB.

DAĞCILIK

DAĞLARIN ÖZGÜRLÜĞÜ

DAĞLARDA OLMANIN ZEVKİNİ KENDİMİZE, BAŞKALARINA VE ÇEVREYE ZARAR VERMEDEN, GEREKLİ MALZEME, BECERİ VE GÜCÜ KULLANARAK HAREKET ETMEKLE BİRLEŞTİREN BİR KAVRAM.

VAHŞİ TABİATI ÖNEMSEMEK

VAHŞİ DOĞADA SEYAHAT EDEN AYRICALIKLI İNSANLAR OLARAK, ÖDENECEK KÜÇÜK BEDEL ORAYI BULDUĞUMUZ GİBİ TEMİZ BIRAKMAKTIR.

BİLGİ VE BECERİLER

YÜRÜME, KAMPÇILIK, BESLENME, GİYİM, MALZEME, ROTA, YÖN BULMA VB.

FİZİKİ HAZIRLIK

FİZİKİ DURUMUN İYİ OLMASI, BİR GEZİDEN ZEVK ALMAK İLE BUNA TAHAMMÜL ETME ARASINDAKİ FARKI SAĞLAYABİLİR

DAĞCILIK

DAĞLARIN ÖZGÜRLÜĞÜ

DAĞLARDA OLMANIN ZEVKİNİ KENDİMİZE, BAŞKALARINA VE ÇEVREYE ZARAR VERMEDEN, GEREKLİ MALZEME, BECERİ VE GÜCÜ KULLANARAK HAREKET ETMEKLE BİRLEŞTİREN BİR KAVRAM.

VAHŞİ TABİATI ÖNEMSEMEK

VAHŞİ DOĞADA SEYAHAT EDEN AYRICALIKLI İNSANLAR OLARAK, ÖDENECEK KÜÇÜK BEDEL ORAYI BULDUĞUMUZ GİBİ TEMİZ BIRAKMAKTIR.

BİLGİ VE BECERİLER

YÜRÜME, KAMPÇILIK, BESLENME, GİYİM, MALZEME, ROTA, YÖN BULMA VB.

FİZİKİ HAZIRLIK

FİZİKİ DURUMUN İYİ OLMASI, BİR GEZİDEN ZEVK ALMAK İLE BUNA TAHAMMÜL ETME ARASINDAKİ FARKI SAĞLAYABİLİR

RUHSAL HAZIRLIK

KENDİNİZ HAKKINDA POZİTİF, GERÇEKÇİ VE DÜRÜST OLUN

DAĞCILIK

DAĞLARIN ÖZGÜRLÜĞÜ

DAĞLARDA OLMANIN ZEVKİNİ KENDİMİZE, BAŞKALARINA VE ÇEVREYE ZARAR VERMEDEN, GEREKLİ MALZEME, BECERİ VE GÜCÜ KULLANARAK HAREKET ETMEKLE BİRLEŞTİREN BİR KAVRAM.

VAHŞİ TABİATI ÖNEMSEMEK

VAHŞİ DOĞADA SEYAHAT EDEN AYRICALIKLI İNSANLAR OLARAK, ÖDENECEK KÜÇÜK BEDEL ORAYI BULDUĞUMUZ GİBİ TEMİZ BIRAKMAKTIR.

BİLGİ VE BECERİLER

YÜRÜME, KAMPÇILIK, BESLENME, GİYİM, MALZEME, ROTA, YÖN BULMA VB.

FİZİKİ HAZIRLIK

FİZİKİ DURUMUN İYİ OLMASI, BİR GEZİDEN ZEVK ALMAK İLE BUNA TAHAMMÜL ETME ARASINDAKİ FARKI SAĞLAYABİLİR

RUHSAL HAZIRLIK

KENDİNİZ HAKKINDA POZİTİF, GERÇEKÇİ VE DÜRÜST OLUN

KARAR VERME VE DENEYİM

MÜCADELE İÇİN BİLGİ DIŞINDA, KARAR VERME VE SORUN ÇÖZME BECERİSİ GEREKİR

DAĞCILIK

TIRMANIŞ İLKELERİ

- BİR TIRMANIŞ EKİBİ EN AZ 3 KİŞİDEN OLUŞUR
- DÜŞME OLASILIĞI OLAN BOŞLUKLARIN TÜMÜNDE VE BUZUL ÜZERİNDE İPE GİRİN
- EKİP BİRLİKTE HAREKET ETMELİDİR VE LİDERİN KARARINA UYMALIDIR
- ASLA YETENEKLERİNİZİN VE BİLGİ DÜZEYİNİN ÜZERİNDE TIRMANMAYIN
- ROTA SEÇERKEN VEYA GERİ DÖNME KARARININ ALINMASI GEREKTİĞİNDE, ASLA İHTİRAS VE HIRSLARINIZIN KARAR VERME BECERİNİZE ETKİ ETMESİNE İZİN VERMEYİN
- HER ZAMAN, GEREKLİ GİYECEK, YİYECEK VE MALZEMEYİ TAŞIYIN
- GEZİNİN PLANINI SORUMLU VE BİLGİLİ BİR KİŞİYE BIRAKIN
- GENEL KABUL GÖRMÜŞ KİTAPLARDA BELİRTİLEN, DOĞRU DAĞCILIK BİLGİLERİNE VE KURALLARINA UYUN
- HER ZAMAN, BİR DAĞCININ DAVRANMASI GEREKTİĞİ GİBİ, ÇEVREYE EN AZ ETKİ YAPACAK ŞEKİLDE DAVRANIN

KİŞİSEL DONANIM

Her doğa aktivitesinin ve doğa sporunun ihtiyaçları ve kullanılan kişisel donanım malzemeleri farklıdır.

Bu eğitimde sizlere doğada yaşam, doğa yürüyüşü ve kampçılık malzemeleri başta olmak üzere kişisel donanım ve prensipleri üzerine bilgiler aktarılacaktır.

KİŞİSEL DONANIM

İşinize yarayacakları yanınıza alın, gerisini evde bırakın

Güvenli, kuru, konforlu tutacak malzemeler ile yükünüzü sınırlayın

Az ile çok taşımak arasında ki dengeyi tutturun

Hafif seçeneklere yönelin

Her geziden sonra, neleri kullandığınızı düşünün

KİŞİSEL DONANIM

İşinize yarayacakları yanınıza alın, gerisini evde bırakın

Güvenli, kuru, konforlu tutacak malzemeler ile yükünüzü sınırlayın

Az ile çok taşımak arasında ki dengeyi tutturun

Hafif seçeneklere yönelin

Her geziden sonra, neleri kullandığınızı düşünün

TECRÜBE

Herşeyi tek seferde almayın, deneyin karar verin

Ödünç alın, kiralayın, uydurun

Tecrübeli insanlardan tavsiye alın

Dağcılık dükkanlarını dolaşın

Dergileri ve ciddi internet forumlarını okuyun

GIYIM MALZEMELERI

GİYSİLERİN AMACI

- Yalıtkanlık
- İnce ve ılık bir hava katmanı yaratmak
- Vücut ısınızı doğru ısıda tutmak
- Konfor
- Güvenlik

GIYIM MALZEMELERI

GİYSİLERİN AMACI

- Yalıtkanlık
- İnce ve ılık bir hava katmanı yaratmak
- Vücut ısınızı doğru ısıda tutmak
- Konfor
- Güvenlik

GÖRECELİ KONFORU SAĞLAMANIN TEK YOLU KURU VE SICAK KALABİLMEKTİR

GIYIM MALZEMELERI

GİYSİLERİN AMACI

- Yalıtkanlık
- İnce ve ılık bir hava katmanı yaratmak
- Vücut ısınızı doğru ısıda tutmak
- Konfor
- Güvenlik

GÖRECELİ KONFORU SAĞLAMANIN TEK YOLU KURU VE SICAK KALABİLMEKTİR

ÖNEM VERİLMELİ

- Havalandırma
- Nefes alabilme
- İzolasyon
- Hızlı kuruyabilme
- Hafiflik
- Katmanlamaya uygunluk

GIYIM MALZEMELERI

GİYSİLERİN AMACI

- Yalıtkanlık
- İnce ve ılık bir hava katmanı yaratmak
- Vücut ısınızı doğru ısıda tutmak
- Konfor
- Güvenlik

GÖRECELİ KONFORU SAĞLAMANIN TEK YOLU KURU VE SICAK KALABİLMEKTİR

ÖNEM VERİLMELİ

- Havalandırma
- Nefes alabilme
- İzolasyon
- Hızlı kuruyabilme
- Hafiflik
- Katmanlamaya uygunluk

GİYSİ SİSTEMİ

- Terlemeyi önle
- Dışardan gelen nemi önle
- Soğuğu önle

↓

- Vücut ısısını doğru ve stabil tut
- HİPOTERMİ ve ÖLÜM

GIYIM MALZEMELERI

VÜCUT ISISINI DOĞRU VE STABİL TUT

ENERJİ ALIŞVERİŞİ VE ISI KAYBI

Kondüksiyon

Soğuk cisimlere temas → Eldiven

Konveksiyon

Rüzgar ve soğuk hava akımı → Rüzgarlık

Radyasyon

Vücudun açık bölgelerinden ışıma → Reflektörlü Giysiler

TERLEMEYİ VE ISLANMAYI MUTLAKA ÖNLE

GIYIM MALZEMELERİ

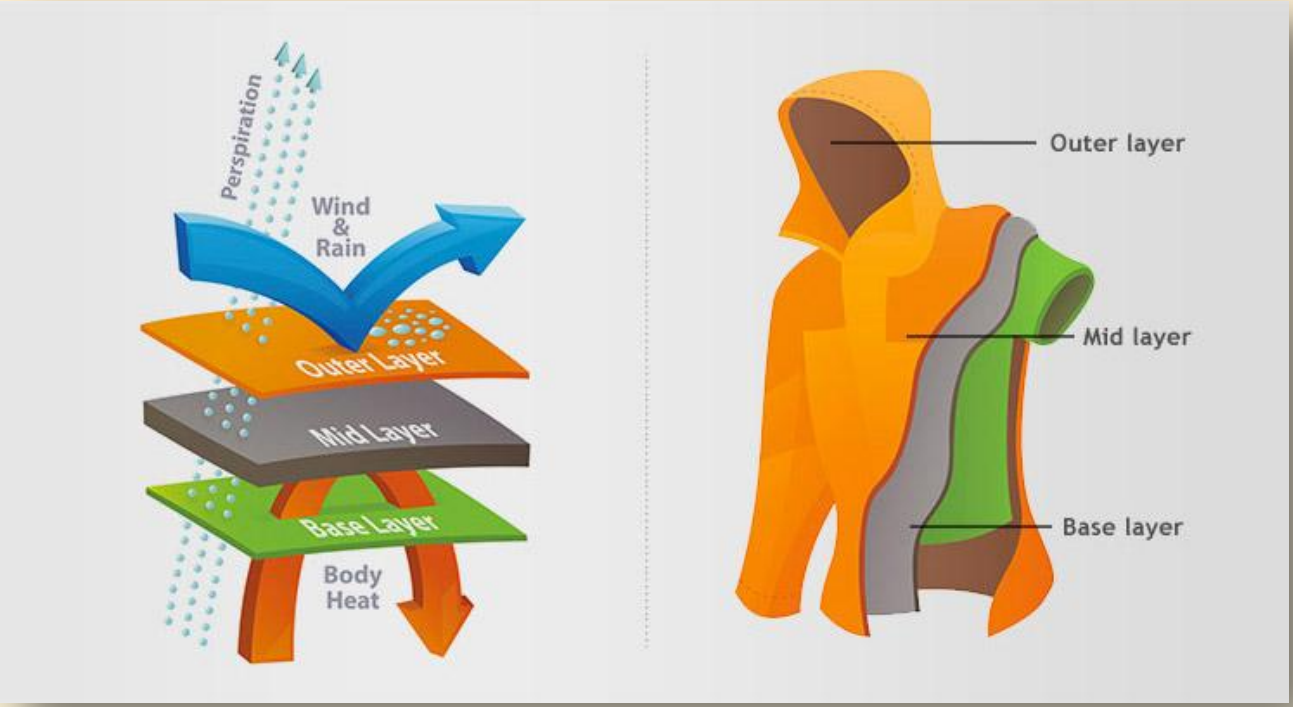
KATMANLAMA (LAYERING)

İÇ KATMAN → ORTA KATMAN → DIŞ KATMAN

GIYIM MALZEMELERI

KATMANLAMA (LAYERING)

İÇ KATMAN → ORTA KATMAN → DIŞ KATMAN



KULLANIŞLILIĞI ve VERİMİ ARTIRIR

ISI DEĞİŞİMİNE UYUM SAĞLAMAYI KOLAYLAŞTIRIR

GIYIM MALZEMELERI

İÇ KATMAN

VÜCUDA DOĞRUDAN TEMAS EDEN KATMANDIR

TERLEMEYLE OLUŞAN NEMİ ÇABUKCAK DIŞARI VERMELİDİR

HIZLI BİR ŞEKİLDE KURUMALIDIR

NEMLİ OLDUĞUNDA DA İZOLASYONU KAYBETMEMELİDİR

ESNEK VE RAHAT OLMALIDIR

SENTETİK YA DA SENTETİK KARIŞIMLI OLMALIDIR

GIYIM MALZEMELERI

ORTA KATMAN

VÜCUDUN SICAKLIĞINI HAPSEDİP KORUYAN KATMANDIR

TERLEMEYLE OLUŞAN NEMİ DIŞARI VERMELİDİR

FERMUARLI, HAVALANDIRMA KOLAYLIĞI SAĞLAMALIDIR

HAREKETİ ENGELLEMEMELİDİR

POLAR, SOFTSHELL, KAZTÜYÜ, YALITIMLI CEKET, YELEK

GIYIM MALZEMELERI

DIŞ KATMAN

DIŞ HAVA ŞARTLARINA KARŞI KOYAN KATMANDIR

FERMUARLI, HAVALANDIRMA KOLAYLIĞI SAĞLAMALIDIR

HAREKETİ ENGELLEMEMELİDİR

TEKNİK CEKET, PANTOLON, SALOPET

GIYIM MALZEMELERİ

KUMAŞLAR

DOĞAL MALZEMELER

PAMUKLU

YÜNLÜ

GIYIM MALZEMELERİ

KUMAŞLAR

- DOĞAL MALZEMELER
  - PAMUKLU
  - YÜNLÜ
- SENTETİK MALZEMELER
  - POLYESTER
  - POLIPROPLEN
  - NAYLON
  - SPANDEKS

GIYIM MALZEMELERİ

KUMAŞLAR

- DOĞAL MALZEMELER
  - PAMUKLU
  - YÜNLÜ
- SENTETİK MALZEMELER
  - POLYESTER
  - POLIPROPLEN
  - NAYLON
  - SPANDEKS
- SU GEÇİRMEZ / SOLUYABİLİR KUMAŞLAR
  - GORE-TEX

GIYIM MALZEMELERI

KUMAŞLAR

- DOĞAL MALZEMELER
  - PAMUKLU
  - YÜNLÜ
- SENTETİK MALZEMELER
  - POLYESTER
  - POLIPROPLEN
  - NAYLON
  - SPANDEKS
- SU GEÇİRMEZ / SOLUYABİLİR KUMAŞLAR
  - GORE-TEX
- YALITIM MALZEMELERİ
  - KAZTÜYÜ
  - SENTETİK

AYAKKABILAR

Kısa ya da uzun süreli kullanımlarda sağlam bir çift yürüyüş ayakkabısı olmayan doğa yürüyüşçüsünün durumu, dikenler içinde çıplak ayakla yürümeye çalışan bir bebeğinkinden farksızdır.

AYAKKABILAR

Kısa ya da uzun süreli kullanımlarda sağlam bir çift yürüyüş ayakkabısı olmayan doğa yürüyüşçüsünün durumu, dikenler içinde çıplak ayakla yürümeye çalışan bir bebeğinkinden farksızdır.

Ayakkabı, doğa sporcusunun en temel malzemelerinin başında gelir

AYAKKABILAR

Kısa ya da uzun süreli kullanımlarda sağlam bir çift yürüyüş ayakkabısı olmayan doğa yürüyüşçüsünün durumu, dikenler içinde çıplak ayakla yürümeye çalışan bir bebeğinkinden farksızdır.

Ayakkabı, doğa sporcusunun en temel malzemelerinin başında gelir

ZEMİNİ İYİCE KAVRAMALI	KAYMAYI ÖNLEMELİ
SERT TABANLI OLMALI	ZEMİN BOZUKLUKLARINI AYAK TABANINA YANSITMAMALI
YÜKSEK BİLEKLİKLİ OLMALI	BURKULMALARI ÖNLEMELİ

AYAKKABILAR

Ayakkabı, doğa sporcusunun en temel malzemelerinin başında gelir

ZEMİNİ İYİCE KAVRAMALI	KAYMAYI ÖNLEMELİ
SERT TABANLI OLMALI	ZEMİN BOZUKLUKLARINI AYAK TABANINA YANSITMAMALI
YÜKSEK BİLEKLİKLİ OLMALI	BURKULMALARI ÖNLEMELİ

Trekking Botları

Dağ Botları

Plastik Botlar

AYAKKABILAR

Trekking (Doğa Yürüyüş) Botları

Hangi Parkurlar?

Günübirlik ve ya daha uzun süreli

Hafif ve orta düzeyde parkurlar

Mutlaka

Bileği sarmalı ve rahat olmalı

Hafif olmalı

Tercihler

Soluyabilir malzemeler

Yırtılmaz dış malzemeler

Çarşak bantları

AYAKKABILAR

Dağ Botları

Hangi Parkurlar?

Günübirlik ve ya daha uzun süreli

Çok bozuk ve zorlu araziler

Teknik dağcılık

Mutlaka

Bileği <u>tamamen</u> sarmalı ve rahat olmalı

Su geçirmez ya da suya dayanıklı

Sert ve ya çok sert taban

Sert, dayanıklı dış malzeme

Çarşak bantları

Orta ve Başlangıç Seviyesi

Daha yumuşak taban

AYAKKABILAR

Plastik Botlar

Hangi Parkurlar?

- Çok sert hava koşulları
- Yüksek irtifa
- Teknik dağcılık
- Sürekli karlı

Mutlaka

- Plastik dış katman
- İç kat (mes)
- Ayağa uymalı

AYAKKABILAR

Ayakkabı Seçerken ve Kullanırken Dikkat Edilmesi Gerekenler

Rahat, dayanıklı, koruyucu ve yapılan aktiviteye uygun olmalıdır.

Ayağa ve bileğe yeterli desteği vermeli ve kaygan ya da bozuk zeminde iyi tutunabilmelidir.

Ayağı taş ve kayalardan koruyabilmeli ve aynı zamanda rahat yürüyebilecek kadar esnek olmalıdır.

Ayağı kuru ve doğru sıcaklıkta tutabilmelidir.

Doğru ölçülerde seçilmelidir.

Doğa aktivitesinden önce şehirde mutlaka en az birkaç gün günlük şehir yürüyüşlerinde denenmelidir.

Ayakkabılar, her etkinlik sonrasında mutlaka temizlenmeli, oda sıcaklığında kurutulmalı ve içine temiz kağıt ya da bez doldurularak şekillerinin bozulmamasına özen gösterilerek saklanmalıdır.

AKSESUARLAR

- GÖZLÜKLER
- TOZLUKLAR
- BERELER VE ŞAPKALAR
- ELDİVENLER
- BATONLAR
- ÇORAPLAR

AKSESUARLAR

GÖZLÜKLER

UV FİLTRE

- CAT 3
- CAT 4

YÜZE TAM OTURMALI

KENARLARDAN DİREKT YA DA YANSIMA ALMAMALI

AKSESUARLAR

TOZLUKLAR

FERMUARLI

CIRT CIRTLI

SOLUYABİLİR / SU GEÇİRMEZ KUMAŞ

AYAKKABIYA TAM OTURMALI

AKSESUARLAR

ELDİVENLER

KATMANLAMA (LAYERING)

5 PARMAKLI İNCE İÇ KAT

ORTA KAT

DIŞ KAT

AKSESUARLAR

ÇORAPLAR

- ÖN VE ARKA DESTEKLİ
- UZUN BOYUN
- SENTETİK MALZEME
- FAALİYET CİNSİNE GÖRE SEÇİM
- DEĞİŞTİR VE AYAKLARINI KURU TUT

AKSESUARLAR

BERELER VE ŞAPKALAR

FAALİYET CİNSİNE GÖRE SEÇİM

AKSESUARLAR

BATONLAR

YÜKÜ DAĞITIR

SAKATLIKLARI ÖNLER

DENGE VE DÜŞMEYİ ENGELLER

ACİL DURUMLARDA KULLANILABİLİR

KAMP MALZEMELERİ

ÇADIRLAR

UYKU TULUMU

BİVAKLAR

MATLAR

OCAKLAR

ÇANTALAR VE ÇANTA YERLEŞTİRME

MUTFAK MALZEMELERİ

FENERLER

ÇADIRLAR

AKTİVİTE	ÇADIR TİPLERİ
Kampçılık	Üçgen Çadırlar
Doğa yürüyüşü	Tünel Çadırlar
Dağcılık	Dome Çadırlar

ÇADIRLAR

ÜÇGEN ÇADIRLAR

- Başında ve sonunda iki çubuk
- Üçgen profil
- Kampçılık
- Uygun hava koşulları
- Rüzgar dayanımı zayıf

ÇADIRLAR

TÜNEL ÇADIRLAR

- “U” şeklinde iki pollu
- Tünel profil
- Geniş iç hacim
- 4 – 3 mevsim
- Rüzgar dayanımı yüksek

ÇADIRLAR

DOME ÇADIRLAR

- 2 ya da daha fazla esnek poller
- Kubbe Profil
- Geniş iç hacim
- 5-4 -3 mevsim
- Rüzgar dayanımı çok yüksek

ÇADIRLAR

ÇADIR KULLANIMI VE BAKIMI

- Çadır kurulacak yerin taşlardan arındırılması gerekir
- Gerdirme işlemi çadıra zarar verecek şekilde olmamalıdır.
- Çadır uzun süre güneş altında bırakılmamalıdır.
- Çadırın içinde ateş, mum, ocak yakılmamalıdır.
- Asitli bileşiklerden korunmalıdır.
- Fermuarlarına ve dikişlerine gereksiz yükler bindirilmemelidir.
- Gerdirme noktaları dışındaki yerlerden bağlanıp gerilmemelidir.
- Gerdirme için tente ya da kar eteklerine taş gibi ağır ve köşeli cisimler koyulmamalıdır.
- Her kullanımdan sonra çadırlar mutlaka temizlenmeli ve kurutulmalıdır.

BİVAKLAR

BİVAK TORBA VE BİVAK ÇADIRLARI

Planlı ya da plansız

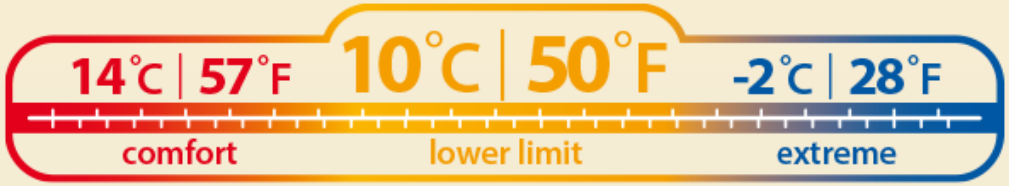
Acil durumlar

Tecrübe

UYKU TULUMU

Havayı hapsedip vücut sıcaklığını korur

- Kaz Tüyü Dolgu
- Sentetik (Elyaf) Dolgu
- Dikdörtgen Tip
- Mumya Tip



UYKU TULUMU

Sentetik Dolgu	Kaz Tüyü Dolgu
Temizliği kolaydır	En iyi hava tutma özelliği
Fiyat düşüktür	Sıkışırlar, az yer kaplar
Islansalar da yalıtımları iyidir	Hafiftirler
Çabuk kururlar	Ömürleri 3 kat daha fazladır
Sıkışmazlar, yer kaplarlar	Islanınca yalıtımları kötüdür
Ağırdırlar	Çok zor kururlar
Ömürleri kısadır	Fiyat yüksektir

Uyku Tulumu Seçerken

- Aktivitenize göre seçim yapın
- Vücut ölçülerinize göre alın
- İple ayarlı kapşonlu

UYKU TULUMU

UYKU TULUMU KULLANIMI VE BAKIMI

Tuluma hafif ve kuru giysilerle girmelisiniz

Uyku tulumu sizi değil, SİZ uyku tulumunu ısıtırsınız

Yatmadan önce tulum serilmeli ve iyice kabarana kadar silkelenmelidir.

Tulum kullanıldıktan sonra nemlenmiş olabileceğinden havalandırılmalı, mümkünse açılıp çadırın üstüne serilmelidir.

Tulum torbasına düzensiz bir şekilde sıkıştırılmalıdır.

Kullanılmadığı zamanlarda tulumunuzu bol ve hava geçirgen bir torba da saklamalı ya da dolabınıza dikine asmalısınız.

Tulum asla sıkıştırılmış bir vaziyette ya da nemli olarak saklanmamalıdır.

Etkinlik esnasında tulum kendi torbasında saklanmalı ve eğer ıslanma ihtimali varsa ayrıca su geçirmez bir torbaya konulmalıdır.

MATLAR

Zeminle aranızda bir bariyer oluşturarak, izolasyon sağlamak

Köpük Matlar

- Kapalı Hücre (polietilen)
- Açık Hücre

Havalı Matlar

OCAKLAR VE YAKITLAR

Çeşitleri

- Gazyağı Ocağı
- Bütan/propan Kartuş Ocağı
- White Gas Ocağı
- Multifuel Ocaklar
- İzobütan Ocaklar

MUTFAK MALZEMELERİ

- Pişirme Setleri
- Su Taşıma Kapları
- Aksesuarlar
- Yardımcı Malzemeler

ÇANTALAR

DIŞTAN ÇERÇEVELİ

İÇTEN ÇERÇEVELİ

Uzun Kamp ve Ekspedisyon Çantaları

- 45-55 Lt. / 80 Lt. – 15 ile 30 Kg. yük
- Sırt sistemi ayarlı olmalı
- Bel sistemi ayarlı ve kalın olmalı
- Vücut ölçülerinize uygun olmalı
- Buz Kazması , krampon, kürek, mat Perlonları olmalı

Trekking Çantaları

- 10-35 Lt. – 10-15 kg. yük
- Buz Kazması , krampon, kürek, mat Perlonları olmalı
- Bel ve göğüs perlonları olmalı

ÇANTALAR

ÇANTA ALIRKEN DİKKAT EDİLECEKLER

Sırt sistemi sağlam ve ayarlanabilir mi?

Genel olarak dikişlerin sağlam mı?

Fermuarlar kaliteli ve dayanıklı mı? Fermuar bozulsa çanta iş görür mü?

Çantanın bölmeleri var mı? Eşyalara ulaşmak kolay mı?

Krampon, kayak, hedik, kürek, çığ çubuğu, kazma taşıma özellikleri var mı?

Sıkıştırma kayışları, yükselen üst kapak var mı? Çanta küçülüp, büyüyebiliyor mu?

Zorlu arazilerde çantanın omuzdan kaymasını önleyecek göğüs perlonu var mı?

Çantanın düzgün bir şekli var mı?

ÇANTALAR

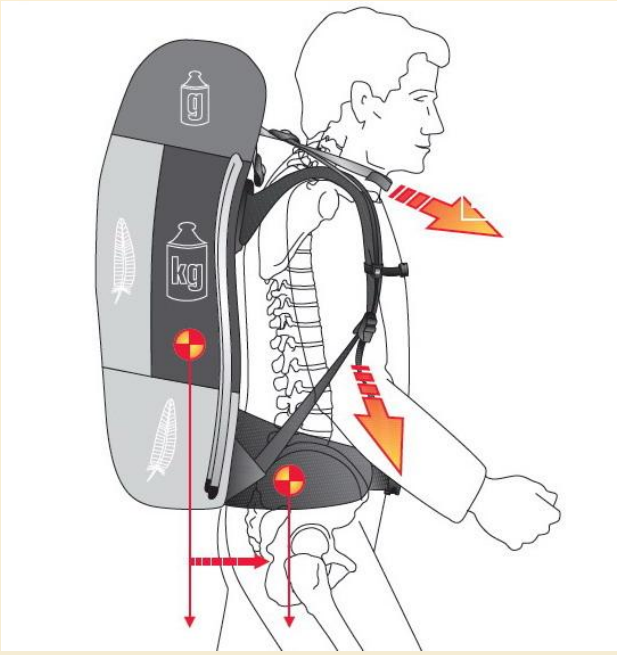
ÇANTA YERLEŞTİRME

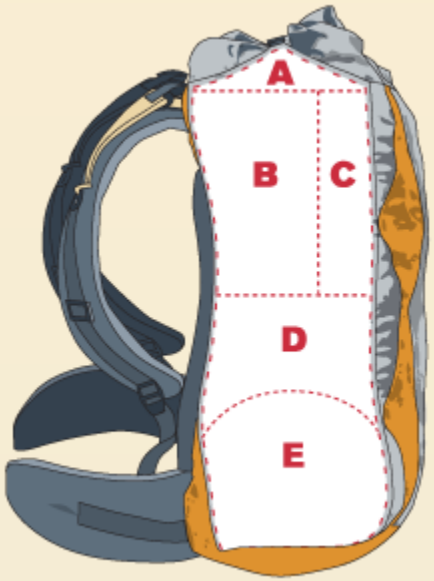
Ağırlığı omuz ve sırta değil, kalçalarınıza (belinize) taşıtın

Kolay ulaşmanız gereken malzemeleri üstte ve gözlere koyun

Gereksiz, kullanmayacağınız malzemeleri yanınıza almayın

Eşyalarını ıslanmaya karşı torbala ya da çanta içine torbadan astar yap





FENERLER

El Fenerleri

Elleri kullanmayı kısıtlar

Doğa aktivitelerinde tavsiye edilmez

FENERLER

El Fenerleri

Elleri kullanmayı kısıtlar

Doğa aktivitelerinde tavsiye edilmez

Kafa Fenerleri

Pratiktirler

Led ampullü, uzun ömürlü modeller

Aktiviteye göre menzil, lümen ve ergonomi seçilmelidir

Beslenme ve sıvı alımı

YİYECEKLER

- Kampçılık becerisi, lezzetli ve besleyici yiyecekler hazırlamayı içerir
- Dağcının günlük harcadığı kalori 6000 kaloriyi bulur
- Tırmanışın gün ve zorluğuna göre iyi bir planlama yapılmalıdır
- Hafif, tok tutacak ve vücudun ihtiyaçlarına karşılayacak yiyecekler
- Yemeğinizin tadı iyi değilse yiyemezsiniz

BESLENME VE SIVI ALIMI

YİYECEKLER

- Kampçılık becerisi, lezzetli ve besleyici yiyecekler hazırlamayı içerir
- Dağcının günlük harcadığı kalori 6000 kaloriyi bulur
- Tırmanışın gün ve zorluğuna göre iyi bir planlama yapılmalıdır
- Hafif, tok tutacak ve vücudun ihtiyaçlarına karşılayacak yiyecekler
- Yemeğinizin tadı iyi değilse yiyemezsiniz

YİYECEK PLANININ DAĞILIMI

Karbonhidratlar	Proteinler	Yağlar
% 50 - 70	% 20 – 30	% 20 – 30

BESLENME VE SIVI ALIMI

KARBONHİDRATLAR

Enerji çevrimi en kolay yiyecek türüdür

Yemek planı içinde ki kalorilerin çoğunluğunu teşkil etmelidir

Kısa süreli kasılmalarda enerji kaynaklarıdır

Karaciğerde glikoza dönüşür ve glikojen deposu 160 gr. 5-6 saatlik bir aktivite ile tüketilir

Aktivite süresince belli aralıklarla karbonhidrat alınmalıdır.

Hububat, pirinç, patates, yulaf, makarna, ekmek, kraker ve müsli barları; yüksek karbonhidrat içerirler

Bu yiyeceklerle eksilen mineral, vitamin, protein, su, esas yağlar ve lif de vücuda alınır.

Beslenme ve Sıvı Alımı

PROTEİNLER

Doku tamiri, enzim, kan hücreleri ve antikor yapımı için gereklidir

Protein depolanmaz, günlük miktar bellidir

Protein kalitesi yüksek yiyecekler tüketilmelidir

Peynir, fıstık ezmesi, fındık, et kurusu, konserve et, balık, yumurta

Beslenme ve Sıvı Alımı

YAĞLAR

Karbonhidrat ve proteine göre daha fazla enerji içerir

Sindirilmesi zordur ve 3 kat oksijene ihtiyaç duyulur

Daha uzun tok tutar

Akşam yemeklerinde ve kahvaltılarda tercih edilmelidir

Tereyağı, margarin, et kurusu, fıstık ezmesi, fındık, pastırma, salam, sucuk, sardalya, yağlar, et, yumurta ve peynir

BESLENME VE SIVI ALIMI

VİTAMİNLER

Vitaminler hayati fonksiyonlar için gereklidir

Aşırı tüketimi toksit etki yapabilir

2 haftadan uzun ekspedisyonlarda multivitamin takviyesi gerekir

Taze meyve ve sebzeler, multivitamin tabletleri

Beslenme ve sıvı alımı

MİNERALLER

Minerallerin (elektrolitlerin) eksikliği kaslarda yorgunluk ve kan akışı azalmasına yol açar

Elektrolitler egzersiz sırasında önemlidir

Çadırda otururken bacakların uyuşması, kas halsizliği eksikliğini gösterir

Beslenme ve Sıvı Alımı

MİNERALLER

Demir

O2 ve CO2 taşıyan hemoglobin için gerekli. Günde 10-15 mg.

Kansızlık, yorgunluk ve dirençsizlik

Hayvansal besinler, pekmez, ciğer, kayısı, ceviz, badem

Potasyum

Kaslar için gereklidir

Yavaş gelişme, peklik, bağırsak gazları, uykusuzluk ve sinirsel gerginlik, kalp ve kas çalışma bozuklukları

Yeşil yapraklı sebzeler ve kuru kayısı

BESLENME VE SIVI ALIMI

MİNERALLER

Çinko → Enerjinin açığa çıkması ve enzim üretimi → Yorgunluk, iştah kaybı, kavrama güçlüğü

İstiridye, kırmızı et, badem

Kalsiyum - Potasyum → Kaslar , kan viskozitesi için gereklidir → Yorgunluk, kan pıhtılaşması ve sinir

Süt ürünleri, limon,soya / kabak çekirdeği, badem, süt tozu, et

Tuz → Su tutulması için önemlidir

BESLENME VE SIVI ALIMI

PLANLAMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE

- Ekspedisyonlarda günlük kişi başı 1 kg. hesaplanmalıdır
- Kalite ve miktar için dikkatli bir planlama yapılmalıdır
- Ekspedisyon süresi, kişi sayısı, etkinlik tarzı ve zorluğu dikkate alınmalıdır
- Tecrübelerinize,metabolizmanıza ve sizi motive eden kişisel tercihleri unutmayın
- Yedek gün ve kötü hava şartları göz önüne alınarak yedek yiyecek hesaplanmalıdır

BESLENME VE SIVI ALIMI

PLANLAMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE

- Ekspedisyonlarda günlük kişi başı 1 kg. hesaplanmalıdır
- Kalite ve miktar için dikkatli bir planlama yapılmalıdır
- Ekspedisyon süresi, kişi sayısı, etkinlik tarzı ve zorluğu dikkate alınmalıdır
- Tecrübelerinize,metabolizmanıza ve sizi motive eden kişisel tercihleri unutmayın
- Yedek gün ve kötü hava şartları göz önüne alınarak yedek yiyecek hesaplanmalıdır

AKTİVİTE SÜRESİNE GÖRE YİYECEK SEÇİMİ

- Öğün sayısına göre yiyecek alınmalıdır
- Daha az almak, enerji kaybı ve motivasyon eksikliğine neden olur
- Daha çok almak, hem gidiş hem dönüş için fazla yük taşınmasına neden olur

BESLENME VE SIVI ALIMI

PLANLAMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE

- Ekspedisyonlarda günlük kişi başı 1 kg. hesaplanmalıdır
- Kalite ve miktar için dikkatli bir planlama yapılmalıdır
- Ekspedisyon süresi, kişi sayısı, etkinlik tarzı ve zorluğu dikkate alınmalıdır
- Tecrübelerinize,metabolizmanıza ve sizi motive eden kişisel tercihleri unutmayın
- Yedek gün ve kötü hava şartları göz önüne alınarak yedek yiyecek hesaplanmalıdır

AKTİVİTE VE TAŞIMA KOŞULLARINA GÖRE YİYECEK SEÇİMİ, PLANLAMA

- Çok eforlu bir faaliyet olacaksa dikkate alınmalıdır
- Kamp mesafesi fazla ise, gereksiz yük taşınmamalıdır
- Yaklaşım mesafesi az ise, yük konusunda esnek olunabilir

Beslenme ve Sıvı Alımı

PLANLAMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE

- Ekspedisyonlarda günlük kişi başı 1 kg. hesaplanmalıdır
- Kalite ve miktar için dikkatli bir planlama yapılmalıdır
- Ekspedisyon süresi, kişi sayısı, etkinlik tarzı ve zorluğu dikkate alınmalıdır
- Tecrübelerinize,metabolizmanıza ve sizi motive eden kişisel tercihleri unutmayın
- Yedek gün ve kötü hava şartları göz önüne alınarak yedek yiyecek hesaplanmalıdır

İKLİM KOŞULLARINA GÖRE YİYECEK SEÇİMİ VE PLANLAMA

- Yaz aylarında; çabuk bozulmayacak, erimeyecek, dayanıklı, kuru gıdalar
- Kış aylarında, soğuktan donup yenmesi zorlaşmayan gıdalar

BESLENME VE SIVI ALIMI

YİYECEKLERİN TAŞINMASI VE KORUNMASI

Paketleme

- Metal ve cam kaplar ağır olduğu için kullanma
- Ezilecek gıdalar için hafif küçük plastik kaplar kullanışlıdır
- Konserve tercih edilmemelidir. Dönüşte boş bir teneke taşırsınız
- Bütün gıdaları poşetlemek hem taşırken hem çadırda kolaylık sağlar
- Poşetlerken sınıflandırmak işleri kolaylaştırır (içecekler, kahvaltılık vb.)

Sırt Çantası ile Taşıma

- Yolda tüketilecek atışmalıklar kolay ulaşılabilir yerde olmalıdır
- Kamp yiyecekleri ise çanta yerleştirme kurallarına göre yerleştirilmelidir

Kampta Muhafaza

- Hayvan tehlikesine karşı iyi paketlenmeli, koku çıkmamalı ve ağaçlara asılmalı

Beslenme ve Sıvı Alımı

SIVI ALIMI

Sıvı kaybı → Böbrekler / Akciğer / Deri → Dehidrasyon → Kan akışı düşer / Donma riski

Dehidrasyon ↔ Susama hissi azalır / Koyu ve az idrar

Hafif aktive günlerinde en az 2 litre sıvı alımı

Ağır aktivite günlerinde en az 3-5 litre sıvı alımı

↕

Açık renk ve günde 1 litre idrar

BESLENME VE SIVI ALIMI

DAĞDA SU ELDE ETME

Yaz ve Bahar Ayları

- Dereler
- Göller
- Doğal su kaynakları
- Çeşmeler
- Eriyen buzul ve karlar

Kış Ayları

- Temiz Kar

Temizliğinden emin değilsen kaynat ya da dezenfektan kullan

Kar suyu elektrolit içermez

KAR YEME

Beslenme ve sıvı alımı

Kahvaltı

Tulum peyniri (80 gr) 240gr
Zeytin (15 adet * 5 gr) 75gr
Şokella (3*40 gr) 120gr
Susamlı çubuk (3*50 gr) 150gr
3 Çay 12 şeker 75gr

Öğlen ve aralar

Halley (3*30 gr) 90gr
Hazır çorba 80 gr
Karışık Yemiş (100 gr*3) 300gr
Kestane şekeri (80 gr*3) 240gr
Gofret (60 gr*3) 180gr

Akşam

Sebzeli Eriste 250 gr
Sucuk (50 gr *3) 150gr
Halley (3*30 gr) 90gr
3 Çay 12 şeker , 3 adet nescafe-sekerli 150gr

TOPLAM 2190 gr

KAMP TEKNİKLERİ

Kampçılık dağcılığın temelidir, iyi kampçı olmayan dağcı olamaz

Düzgün bir kamp, çadır düzeni ve mutfak uygulamaları konfor getirir

Doğa ortamının korunması bizim konforumuzdan daha önemlidir

- Geceleme Teknikleri
- Kamp Yeri Seçimi
- Yerel Tehlikelerden Korunma
- İklimsel Koşullara Uyum
- Kampta Yaşam
- Mutfak Uygulamaları
- Çevrenin Korunması

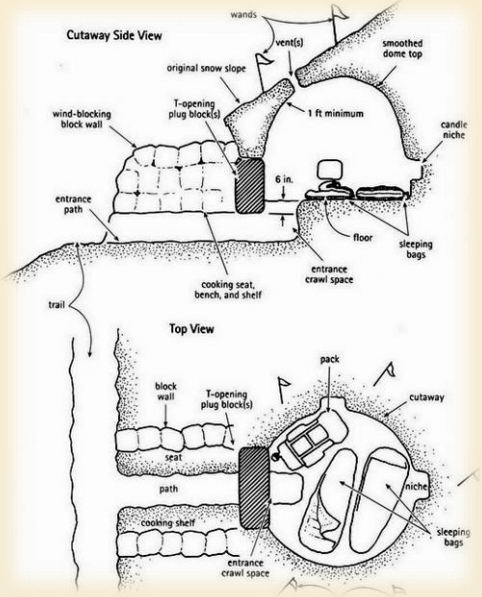
Geceleme türleri

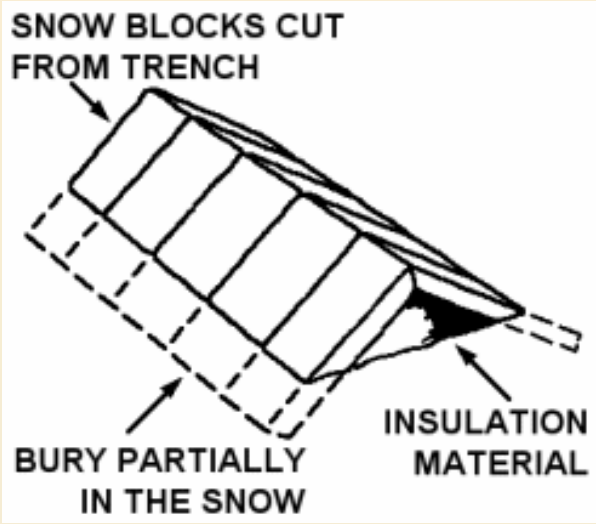
Doğal oluşumlarda geceleme

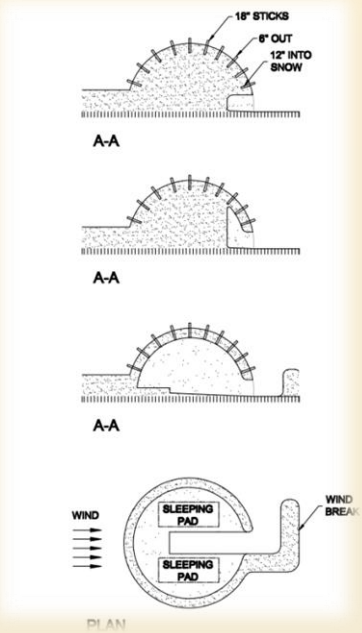
Barınak hazırlama

Bivaklama

Karlı alanlarda özel yöntemler







GECELEME TÜRLERİ

- Doğal oluşumlarda geceleme
- Barınak hazırlama
- Bivaklama
- Karlı alanlarda özel yöntemler
- Çadırlı kamplar
  - Ana Kamplar: Büyük ve her türlü ihtiyacı karşılayan daimi kamplar
  - Geçici Ana Kamplar: Daimi kamplardır ancak kapsamları geniş değildir
  - Ara Kamplar: Geçici kurulan kamplardır

KAMP YERİ SEÇİMİ

- Rotanızdan çok uzaklaşmadan kamp kurun
- Su kaynaklarına yakın olun ama kampınızı 60-70 m.den yakına kurmayın
- Kış koşullarında, karların temiz ve bol olduğu bölgeyi seçin
- Sürekli kullanılan ve hasar görmüş kamp yerlerini tercih edin
- Doğal bitkisi olmayan, aşınmayacak alanları seçin

YEREL TEHLİKELERDEN KORUNMA

- Ağaç altlarına çadır kurulmamalıdır
- Taş düşmesine elverişli alanlara çadır kurulmamalıdır
- Vadi tabanlarına kamp kurulmamalıdır
- Yıldırım ve çığ düşmelerinden korunaklı yerlere kamp kurulmalıdır
- Su kenarlarına vahşi hayvanlar inebileceğinden, dikkatli olunmalıdır

İKLİMSEL KOŞULLARA UYUM

Rüzgar yönü mutlaka hesaba katılmalıdır

Rüzgarı kesmek için kar duvarı ya da taş ile etrafını örün

Soğuk hava, vadilere ve çanaklara çökeceğinden tercih edilmemelidir

Geceleri su kenarları daha soğuk olduğundan tercih edilmemelidir

KAMPTA YAŞAM

- Mevcut patikaları kullanın, kestirmeleri kullanmayın
- Mümkün olduğunca her zaman mevcut kamp yerlerini kullanın
- Ortak bir su kaynağı belirleyin
- Ortak bir tuvalet alanı belirleyin
- Tuvalet ihtiyacınızı, su kaynağı, patika, ve kamp yerlerinden uzakta giderin
- Ateş yakmak yerine ocak kullanın
- Temizlik işlerinizi kamp ve su kaynaklarından uzakta yapın
- Çiçekler, kayalar ve diğer doğal özellikleri tahrip etmeyin
- Vahşi hayvanlara müdahale etmeyin (besleyerek)
- Ekip olarak çöplerinizi ve sizden önce bırakılanları da toplayarak şehre götürün
- Bulduğunuzdan daha temiz bırakın

MUTFAK UYGULAMALARI

- Mutfak işlerini yaparken; temiz, düzenli ve becerikli olun
- Çadırın içinde ocak yakmayın ama çadıra yakın bir düzenek hazırlayın
- Mutfak, kötü havalardan etkilenmeyecek ya da kolayca taşınabilir olmalıdır
- Yaban hayatına zarar vermemeli, ilgilerini çekmemeli
- Rüzgarda doğaya savrulacak yiyecek ve çöpler olmamalıdır
- Ocak yerinizi rüzgardan korunaklı bir yer seçin ya da bu hale getirin

ÇEVRENİN KORUNMASI

Doğaya en zarar veren kamp yerleri iyiden kötüye şöyle sıralanabilir

Mevcut, zaten tahrip olmuş kamp yerleri; daha fazla zarar veremezsiniz

Karlı kamp yerleri; kar eriyince izler kaybolacaktır

Kayalık yamaçlar; sağlam, yekpare kaya kampçılığın bütün zararlarına dayanır

Büyük bir ormanın tabanındaki ölü yapraklı zeminler

Çimenlik – çayırlık zemin; kırılgan ekosistem; çadır yerini 2-3 güne değiştirin

Yüksek irtifada ki bitki kaplı çayırlar, çok kırılgan ekosistem

Su kenarları, aşırı kırılgan ekosistem, 70 m.den yakına kamp kurmayın

PLANLAMA

Ekibin Seçimi

Rotanın Seçimi

Ulaşım ve Operasyonun Planlanması

ORGANİZASYON

Çadır gruplarının belirlenmesi

Grup üyelerinin gereksinimlerini belirleyip, eksiklerini gidermesi

Görev dağılımı yapılması

Dağ faaliyeti şehirde başlar şehirde biter

YAPISAL TEHLİKELER

Taş Düşmeleri

Yamaç çıkış ve inişlerinde, özellikle kalabalık gruplarda dikkat edilmesi gereken bir durumdur

Çarşak, çürük bir kulvarda, diğerlerine zarar verecek boyutta taşlar yuvarlanabilir

Grup olduğunca birbirine yakın tırmanmalıdır

Yuvarlana bir taş gördüğünde “TAŞ” diye bağırmalıdır

HAVA DURUMUNA BAĞLI TEHLİKELER

Yıldırım Düşmesi

Özellikle yüksek bölgelerde ve kapalı havalarda meydana gelebilecek ciddi bir tehlikedir

Vücuda yakın açıkta metal bulundurmamak, bacakları birleştirip beklemek ve ağaç altlarından uzak durmak gerekir

Fırtına

Yüksek irtifalarda yapılan faaliyetlerde hava koşullarının bozması ve şiddetli rüzgar devam etmeyi ve geri dönmeyi imkansız hale getirebilir.

Fazlasıyla düşen hava sıcaklığı dağcının sağlığını olumsuz etkileyebilir

KARLI BÖLGELERE BAĞLI TEHLİKELER

Çığ

Karlı bölgelerde karşılaşabilecek en ciddi risktir

Ekspedisyondan birkaç gün önce hava durumu takip edilmelidir

Bölge koşullarını tanımak, çığ bölgelerini öğrenmek gerekir

Ekspedisyon sırasında riskli bölgelerde çığ testi yaparak analiz etmek gerekir

Risk görülmese bile bilinen bu bölge yatay değil, dik kesilmelidir

GÜNEŞ

Yükseklere çıkıldıkça, güneş etkisini daha yoğun hissettirmeye başlar

UV ışınlarını etkisini artar

Ortamda kar varsa, yansıma ikinci bir güneş etkisi yapar

Ciddi güneş yanıklarına ve kar körlüğüne neden olabilir.

Güneş gözlüğü ve yüksek faktörlü koruma kremleri kullanmak gerekir

YAPISAL OLMAYAN TEHLİKELER

Ekip İçi Problemler

Doğada motivasyon her zaman en önemli etkenlerden biridir.

Güç koşullar ve kişisel farklılıklar, grup içi uyumsuzları ve çatışmaları beraberinde getirebilir

Grubun birbiriyle uyumunu ve olası sorunları önceden tespit etmek gerekir

Eğer grup birbiri ile hiç tırmanmamış ise, ekspedisyon öncesinde bir hazırlık tırmanışı yapmak faydalıdır.

Yön Kaybetme

Özellikle ormanlık alanlar, sis, fırtına gibi doğa olaylarında yaşanabilir

Aktiviteye başlamadan önce yeterli bilgiyi toplamak; haritalar edinmek, krokiler çıkarmak ve etkinlik sırasında pusula, GPS gibi araçlar yardımıyla yön saptaması yapılmalıdır.

YAPISAL OLMAYAN TEHLİKELER

- SağlıkSorunları
  - Hipotermi
  - Frozbit
  - Yüksek İrtifa Hastalığı
  - Akut Dağ Hastalığı
  - Akciğer Ödemi
  - Beyin Ödemi
- Kazalar
- Zehirlenmeler
- Yaralanmalar

YÜKSEK İRTİFA FİZYOLOJİSİ

YÜKSEK İRTİFA FİZYOLOJİSİ

YÜKSEK İRTİFA FİZYOLOJİSİ

YÜKSEK İRTİFA FİZYOLOJİSİ

YÜKSEK İRTİFA FİZYOLOJİSİ

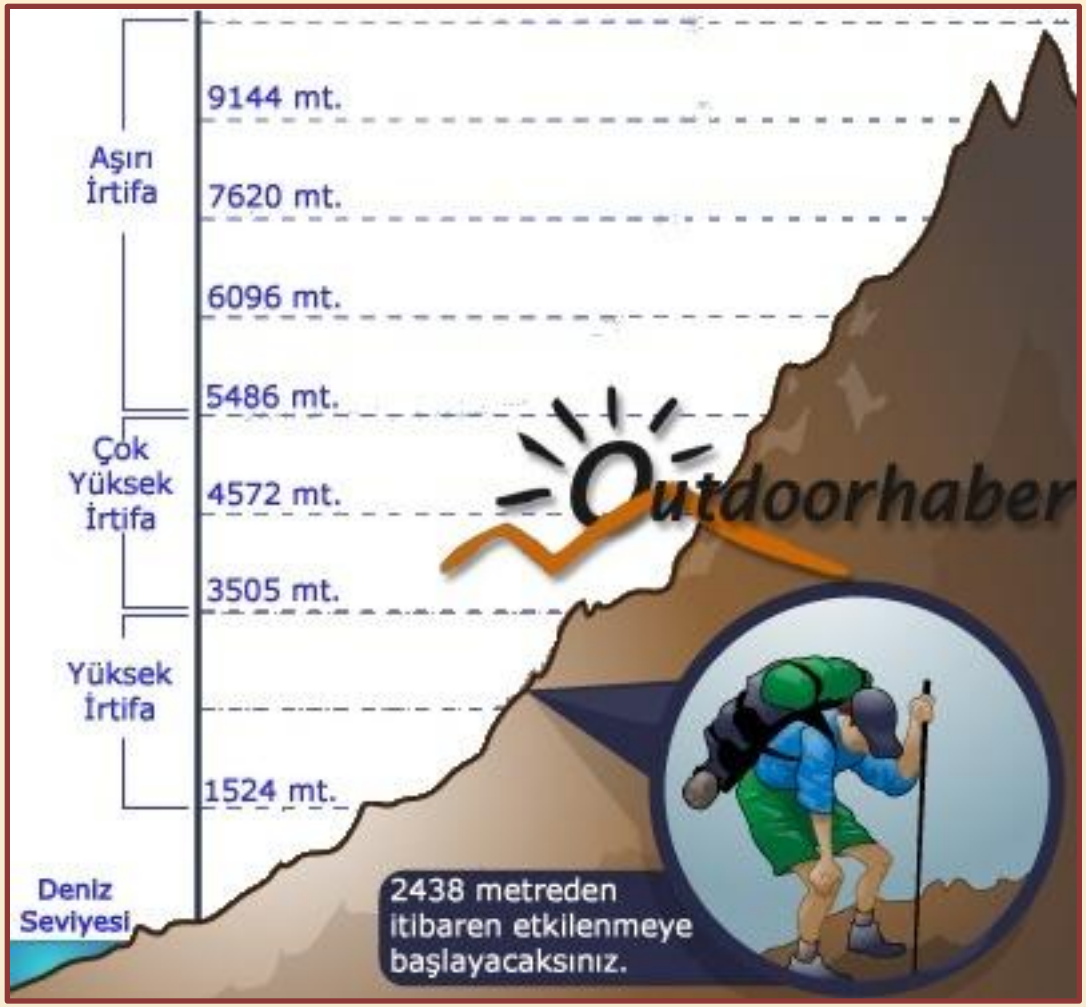
YÜKSEK İRTİFA FİZYOLOJİSİ

İrtifa ile Gerçekleşen Yapısal Değişikliker ve Sonuçları

HER 150 METREDE SICAKLIK 1 DERECE DÜŞER → VÜCUT SICAKLIĞI KAYBI; HİPOTERMİ

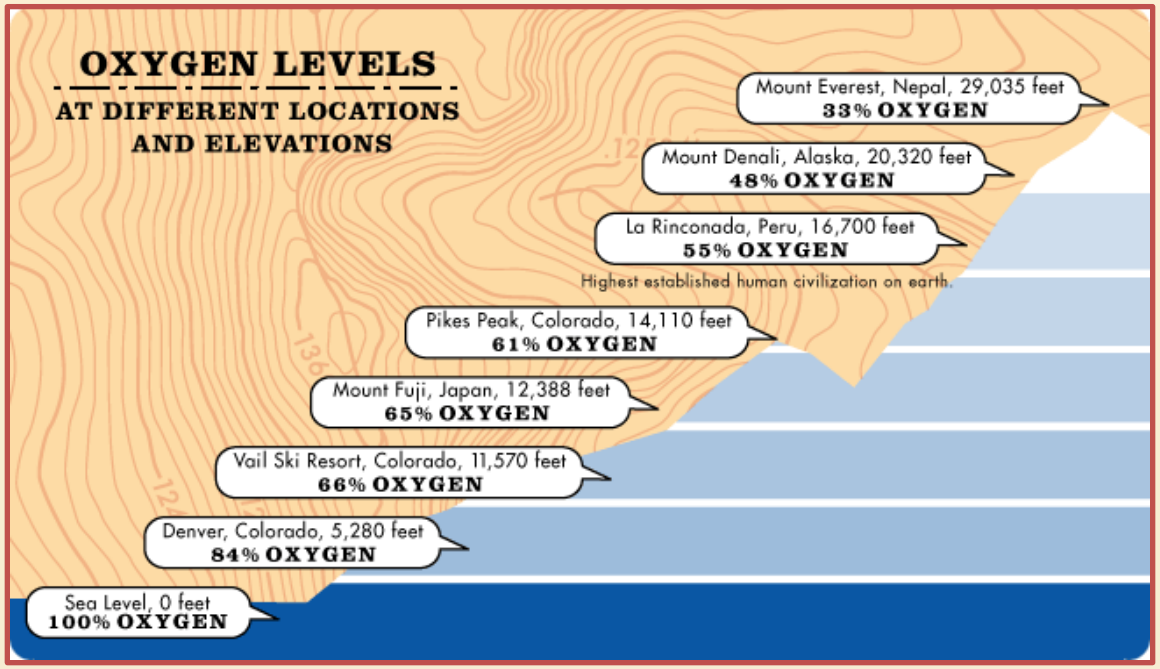
ATMOSFERİK VE BAROMETİK BASINÇ DÜŞER → HÜCRELERİN OKSİJEN YETERSİZLİĞİ; HİPOKSİ

YÜKSEK İRTİFA FİZYOLOJİSİ



YÜKSEK İRTİFA FİZYOLOJİSİ

İrtifalara Göre Oksijen Basınç Oranları



Everest (8848 m.)

Denali (6194 m.)

La Rinconada (5100 m.)

Pikes Peak (4302 m.)

Fuji (3776 m.)

Vail Kayak Mrk (3527 m.)

Denver (3527 m.)

Deniz seviyesi (0 m.)

YÜKSEK İRTİFA FİZYOLOJİSİ

HİPOKSİ

KAN HÜCRELERİNİN DOLAYISIYLA DOKULARIN OKSİJENSİZ KALMASI

Kan Hücresi

- İrtifa arttıkça atmosferde ki oksijen oranı değişmez (%21) ancak oksijen basıncı düşer,
- Basınç düştüğünden alveollerden kan hücrelerine yeterli oksijen geçemez,
- Solunum derinliği ve kalp atışı hızlanır,
- Baş ağrısı, mide bulantısı, baş dönmesi, dikkat toplayamama
- Kandaki CO_2 düşer, kan bazik hale geçer ve böbrekler çalışır

HİPOKSİ YÜKSEK İRTİFA DAĞ HASTALIKLARININ NEDENİDİR.

YÜKSEK İRTİFA FİZYOLOJİSİ

HİPOKSİ SONUCU GELİŞEN HASTALIKLAR	HİPOKSİ HARİCİ GELİŞEN HASTALILAR
Akut Dağ Hastalığı	Soğuk Yaralanmaları ve Hipotermi
Kronik Dağ Hastalığı	Solar Radyasyon Yaralanmaları
Subakut Dağ Hastalığı	Yüksek İrtifa Faranjit ve Bronşiti
Yüksek İrtifa Akciğer Ödemi	Karbon Monoksit Zehirlenmesi
Yüksek İrtifa Beyin Ödemi	Akut Travma ve Ortopedik Yaralanmalar
Yüksek İrtifa Periferal Ödemi	Sindirim Sistemi ile ilgili Hastalıklar
Yüksek İrtifa Retinal Kanamalar	Enfeksiyonel Hastalıklar
Yüksek İrtifa Gastrointestinal Kanamalar	Böcek, sürüngen ve Hayvan Saldırıları
Yüksek İrtifa Uykuda Periyodik Solunum	Akrofobi, Anksiyete ve Panik Bozukluklar
Tromboembolik Rahatsızlıklar	Yıldırım Çarpması Yaralanmaları
Immunsupresyon ve İyileşme Rahatsızlıkları	
Hemoglobin Yüksekliğine Bağlı Rahatsızlılar	

YÜKSEK İRTİFA FİZYOLOJİSİ

AKUT DAĞ HASTALIĞI (ACUTE MOUNTAIN SICKNESS)

- Yükseklik hastalıklarının en yaygın olanı ve en çok bilinenidir.
- Sıklıkla 2000 m. ve özellikle 2500 m. irtifanın üzerinde görülür.
- Belirtiler sıklıkla yüksek irtifaya erişimle birlikte 6-10 saat içinde baskındır.
- Aklimatizasyon sağlanırsa belirtiler 1-2 gün içinde ortadan kalkar. Aksi taktirde hastalık daha da ilerleyerek ödem yaratır.

Belirtileri

- Baş ağrısı ve baş dönmesi
- Yorgunluk ve bitkinlik hali
- İştahsızlık
- Mide bulantısı ve istifra
- Diyare
- Uykusuzluk ve uyku problemleri
- Garip rüyalar görme
- Solunum ve nefes daralması
- Zihin bulanıklığı
- Burun kanaması

YÜKSEK İRTİFA FİZYOLOJİSİ

YÜKSEK İRTİFA AKCİĞER ÖDEMİ (HIGH ALT. PULMONARY EDEMA)

- Akut dağ hastalığının ilerlemiş formunda kardiyojenik olmayan yapıda ciddi bir rahatsızlıktır
- Akut dağ hastalığına yakalanıp, aklimatize olmayan bireylerde ortaya çıkar.
- Ciğerlere ödem şeklinde sıvı dolumuyla ve solunum zorlanmasıyla karakterizedir.
- İrtifa kazanımı arttıkça yakalanma riski de artar.
- Nadiren çok yüksek olmayan irtifalarda görülebilir.
- Genç bireylerde daha sıklıkla görülür.
- Yüksek irtifaya erişimden 6 saat içinden daha uzun süreye kadar ortaya çıkar.
- Acil müdahale edilmezse en fazla 12 saat içinde koma hali ve ardından ölümle sonuçlanabilir.
- Akciğer ödemi şüphesi olan birey vakit kaybetmeden alçak irtifalara indirilmelidir.

Belirtileri

- Baş ağrısı ve baş dönmesi
- Yorgunluk ve bitkinlik hali
- Kesilmeyen kuru öksürük
- Nefes almada zorluk çekme ve hırıltılı nefes
- Göğüs ağrısı ve solunum halinde sıkışıklık
- Pembe renkte ve ya kanlı-köpüklü balgam çıkarma
- Ciltte morarmalar
- Bilinç kaybı

YÜKSEK İRTİFA FİZYOLOJİSİ

YÜKSEK İRTİFA BEYİN ÖDEMİ (HIGH ALT. CEREBRAL EDEMA)

- Akut dağ hastalığının oldukça ilerlemiş formlarından biridir ve en ölümcül olanıdır.
- Akciğer ödemine kıyasla daha nadir görülmekle birlikte çok daha tahrip edicidir.
- Beyinde ödem ve şişme olmasıyla ve kafatasına baskı yapmasıyla karakterizedir.
- Yüksek irtifaya erişimle birlikte kısa sürede ortaya çıkabildiği gibi genellikle birkaç gün içinde ortaya çıkar.
- Uzmanlar beyin ödemi şüphesi olanlara düz bir çizgide yürüme testi uygulanmasını önermektedir. Düz bir çizgi halinde düzgün adım atamayan bireylerde beyin ödemi olması kuvvetle muhtemeldir.
- Beyin ödemi belirtileri gösteren birey derhal aşağıya indirilmelidir.
- Acil müdahale edilmezse 12 saatten daha kısa bir sürede kalıcı sakatlıklarla, koma haliyle ve ölümle sonuçlanabilir.

Belirtileri

- Kuvvetli ve kesilmeyen baş ağrısı
- Baş dönmesi ve zihin bulanıklığı
- Bilinç kaybı
- Hafıza kayıpları, anlamsız ve ilişkisiz konuşmalar
- Halisülasyon Görme
- Gözde kararma ve körlük
- Hareketsizlik
- Lokal veya yaygın felç
- Koma hali

YÜKSEK İRTİFA FİZYOLOJİSİ

YÜKSEK İRTİFA UYKUDA PERİYODİK SOLUNUM (HIGH ALT. PERIODIC BREATHING OF SLEEP)

- Cheyne Stokes respirasyonu (solunumu) olarak da isimlendirilir.
- Solunum hacminin ve solunum gücünün azalması hali periyodik solunum durumunu ortaya çıkarır.
- Periyodik solunumda 5-10 saniyelik apne (hava akımının kesilmesi) durumunu takiben, 10-15 saniyelik ventilasyon (hızlı nefes alıp-verme) süreci karakterizedir. Bu açıdan uyku apnesiyle tam olarak aynı sürece sahip değildir.
- Periyodik solunum uyku esnasında etkin bir şekilde ortaya çıkabilir ve bireyi rahatsız edebilir.
- Uykudaki birey periyodik solunuma girerse boğulma hissine kapılıp, hızla uyanabilir. Bu şekilde uyku kalitesi bozulabilir.
- Aklimatizasyon sağlanmasıyla belirtiler ve rahatsızlık genellikle ortadan kalkar

Belirtileri

- Uyku sırasında kısa saniyelerle soluk kesilmesi ve bunu takiben hızlı nefes alımı
- Boğulma hissine kapılma
- Vücut üzerinde baskı hissetme
- Uykudan sık-sık uyanma
- Garip rüyalar görme

YÜKSEK İRTİFA FİZYOLOJİSİ

IMMUNSUPRESYON VE İYİLEŞME ZAYIFLIKLARI (IMMUNE SUPPRESSION AND POOR WOUND HEALING)

- Immunsupresyon, bağışıklık sisteminin (immun sistem) dış etkilere karşı savunma etkinliğinin zayıflamasıdır. Bu durumda olan kişinin, dış hastalıklara karşı savunma gücünde azalma meydana gelir ve kişi hastalıklara yakalanma açısından daha korumasız hale gelir.
- Genellikle çok yüksek ve ekstrem irtifalarda ortaya çıkar. Immunsupresyon sürecinde olan birey, özellikle bakteriyel enfeksiyonlara yakalanma açısından daha riskli hale gelir.
- İyileşme zayıflıkları da immunsupresyonun bir uzantısıdır. Bağışıklık sistemi zayıflayan bireyde herhangi bir yaralanma olması halinde, yaranın iyileşme hızı deniz seviyesine göre daha yavaştır.

Belirtileri

- Bitkinlik ve yorgunluk hissi
- Enfeksiyonel rahatsızlık belirtileri
- Ağrılı yaralarda acı hissinin sürekliliği
- Süreklilik arz eden ağrılar

YÜKSEK İRTİFA FİZYOLOJİSİ

AKRAFOBİ, ANKSİYETE VE PANİK ATAK

- Yüksek irtifalı dağlar coğrafi konumları ve yapıları gereği, özellikle kent hayatına alışmış bireylere ortamda bulunma açısından oldukça zor gelebilmektedir. Özellikle dikey yapılı yükseltiler, şiddetli düzeydeki olumsuz hava şartları,..vb. diğer risk yaratıcı unsurlar bazı bireylerin psikolojilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.
- Söz konusu olumsuz etkilenmeler genellikle akrofobi (yükseklik ve yüksek yerde bulunma korkusu), anksiyete (endişe ve kaygı sorunları) ve panik ataklar şeklinde görülmektedir.
- Pek çok kişi bu olumsuzlukları deniz seviyesindeki bölgelerde de yaşamaktadır. Ancak yüksek irtifa koşulları söz konusu olumsuzların ortaya çıkma riskini arttırabilmektedir. Bazı kişiler ise bu olumsuzluklarla yüksek irtifada ilk kez tanışmaktadırlar.
- Hipoksi ve hiperventilasyon olumsuz etkilenimleri arttırabilir.
- Söz konusu psikolojik etkilenimler anksiyete ve panik atak nöbetine dönüşürse, birey faaliyetini sürdüremez hale gelir. Öyle ki doğru bildiklerini bile yapamaz hale gelebilir. Bu durum pek çok yüksek irtifa hastalığının ve dağ kazasının tetikleyicisidir.
- Tüm bu sebepler yüksek irtifaya psikolojik uyum ve anksiyete panik atak nöbetlerinin engellenmesi, hastalıkların ve yaralanmaların önlenmesi açısından en önemli etkenlerden biri olduğunu göstermektedir.

Belirtileri

- Nefes darlığı ve nefes alamama hissi
- Kalp çarpıntısı
- Terleme
- Gergin ve kaygılı olma
- Bazı durumlarda baş ağrısı ve titreme
- Kötü bir şey olacağı düşüncesi
- Ölecekmiş gibi hissetmek

YÜKSEK İRTİFA FİZYOLOJİSİ

ÖZET – YÜKSEK İRTİFANIN ETKİLERİ

- YÜKSEK İRTİFADA DÜŞEN FİZİKSEL PERFORMANS
- AZALAN KALP DEBİSİ
- AZALAN OKSİJEN DOYGUNLUĞU
- SOLUMA EFORUNUN ARTMASI
- KAN HACMİNDE ANİ AZALMA
- UYKU HİPOKSİSİ (UYKUDA OKSİJEN YETMEZLİĞİ)

YÜKSEK İRTİFA FİZYOLOJİSİ

AKLİMATİZASYON VE FİZYOLOJİSİ

İNSAN VÜCUDUNUN YÜKSEK İRTİFAYA GÖRE UYUMUDUR.

- ARTAN SOLUNUM HACMİ
- ARTAN AKCİĞER ARTERİ BASINCI
- ARTAN KALP DEBİSİ
- ARTAN ALYUVAR SAYISI
- ARTAN OKSİJEN ULAŞTIRMA KAPASİTESİ
- VÜCUT DOKULARINDAKİ DEĞİŞİMLER

UYUM SÜRESİ KİŞİDEN KİŞİYE VE KOŞULLARA GÖRE DEĞİŞİKLİK GÖSTERİR.

YÜKSEK İRTİFA FİZYOLOJİSİ

AKLİMATİZASYON VE FİZYOLOJİSİ

YÜKSEĞE ÇIK, ALÇAKTA UYU

KADEMELİ TIRMAN

YAVAŞ HAREKET ET

İYİ BESLEN

DEVAMLI SIVI AL

TAKIM ARKADAŞLARINI KONTROL ET

HIRSINA YENİLME, RAHATSIZLIĞINI ARKADAŞLARINA SÖYLE

SEMPTONLARI GÖRÜLÜNCE TEBRİNİ AL, GEREKİRSE HIZLA AŞAĞI İN

TEMEL YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ

- Yürüyüş
- Rota Planlama
- Tempo ve Molalar
- Yürüyüş Kolu

Rota Bulma

Etkin bir rota çıkarma sanatı

İki nokta arasındaki tehlike veya zorlukları aşma becerisidir

Şans, sezgi, TECRÜBE

Gitmeden hazırlık yap(Haritalar, GPS koordinatları, Uydu görüntüleri)

Daha önce gitmiş olan dağcılara, bölgede bulunan çoban, ormancı danış

Zirve amaçlıda olsanız, bölgenin kayak, tarih vb. özelliklerini araştırın

Dağa yaklaşırken rotanızı inceleyin

Kamp yerinde değişik açılardan bakın

Olası çığ alanlarını, buz duvarlarını, taş düşebilecek kayalıkları inceleyin

Yukarıda ki riskler varsa, gecenin soğuk vaktinde tırmanışa başlayın

GÖZLERİNİZLE TIRMANIN

Uyanık olun, tehlikeleri değerlendirin, önceden karar verin

Acil durumlar için, kamp yerleri, barınak, su kaynaklarını gözlemleyin

YÜRÜYÜŞ, TEMPO, MOLALAR

En temel beceri; yürümek

Değişik arazi şartlarına, çantanın ağırlığına ve fiziki kondisyona göre uyum

TEMPO TUTTURUN

Ne çok yavaş, ne de çok hızlı yürüyün. İkisi de vücudunuzu yorar

Yürüyüşün başında yavaş başlayarak, uygun bir tempo tutturun

Zaman ayırın ve zevk alın

Aynı tempoyu saatlerce sürdüremiyorsanız, çok hızlısınız demektir

Kendi doğal temponuzu keşfedin ve onu kullanın

Tembel Adımı (Diz kilitleme) metodunu kullanın

Kararlı ve sabırlı olun, yavaş ama devamlı bir tarz hedefe ulaştıracaktır

İlk yarım saatte ya da dik bir etapla başlıyorsa ilk 10 dk. mola verin

Her 40 – 60 dk.da bir çok kısa molalar verin. Atıştırın ve sıvı tüketin

2 saatte bir daha uzun molalar verin. Giyinin, atıştırın ve sıvı tüketin

YÜRÜYÜŞ KOLU

- Kimseyi yakından izlemeyin, 3-4 adım geriden takip edin
- Çok geride kalmayın, öndekilerin sizi beklemesine yada gözden kaybetmelerine olanak vermeyin
- Orman içinde ittiğiniz bir dalı “DAL” dedikten sonra bırakın
- Durmanız gerektiğinde, patikadan bir adım yana çıkın. Kimseyi bekletmeyin
- Önünüzdekileri geçecekseniz, izin alarak uygun bir yerde geçin
- Geleneksel olarak aşağı inenler, çıkanlara yol verir.
- İyi yol alacağınız ama daha yavaş ekip üyelerini yormayacak bir tempo yapın
- Hiç kimsenin en önden ve en arkadan yalnız gitmesine izin vermeyin
- Çok yavaş ekip üyesine eşlik edecek biri mutlaka olsun
- En yavaş kişiyi tempoyu belirlemesi için en öne koyun.Motive edecektir
- Her zaman en önde tempo veren, en arkada da (Artçı) tecrübeli üyeler olsun
- Belirli toplanma ve mola mekanlarını belirleyip, kararlaştırın

LİDERLİK

Tırmanışı Gerçekleştirilecek Yöntemleri Kullanmak ve Tırmanışı Güvenli, Zevkli Bir Hale Getirmek

Tırmanışı organize etmek

Rota kararlarını almak

Doğal Liderler

Arkadaşlar grubu arasında

Tırmanış fikrini ortaya atan kişiyle

ResmiLiderler

En tecrübeli kişiyle

Dağcılık kulüp ve okullarında

Rehberli Tırmanışlarda

LİDERLİK

Tırmanışa uygun becerilere sahip tecrübeli üyedir

En uygun, en güçlü ve en tecrübeli olmasına gerek yoktur

İyi yargı becerisi, mantık ve tüm ekibin güvenliği için samimi bir isteği olmalıdır

Liderin Görevleri

Güvenliği koruyan kişi	Ekip,malzeme,deneyim,rota uygunluğu
Planlamacı kişi	Doğru zaman,yer, malzeme sorumluluğu
Uzman kişi	Eğitim, tecrübe ve yargılama becerisi
Öğreten Kişi	Deneyimsizler için bir dağ okulu
Takım kaptanı olan kişi	Cesaret, motivasyon ve bilgi vermek
Yönlendirici kişi	Doğru işi doğru zamanda yapmak
Tarafsız kişi	Ekibin yararına bir güç sergilemeli
Çevre koruyucu kişi	Gelecek nesiller için ısrarcı olmalıdır

LİDERLİK

Liderlik Tarzları

Amaca yönelik liderlik	İlişkiye yönelik liderlik
Karar vermek	Ekip olmak
Yönlendirmek	Şahsen ilgilenmek
	Cesaret vermek

Bu iki tarzı dengeli olarak bir arada kullanmalıdır

Lider ben merkezcil olamaz, kararlar ekip için alınır

Her üyeye gösterilen ilgi, birbirlerine yansıyacak ve güçlenecektir

Lider taklit etmemeli, gösteriş yapmamalıdır. Dürüst ve yardıma açık olmalıdır

Lider taklit etmemeli, gösteriş yapmamalıdır

Liderin mizah anlaşılışına sahip olması işini kolaylaştırır

Lider kendi gibi olmalı, idealize bir tarzı kopyalamamalıdır

LİDERLİK

Kriz Yönetiminde Liderlik

- Lider tarzı karar verici tarza dönüşmeli
- Bütün ekibin güvenliğini önceliğe almalı
- Hızlı, etkili, kararlı, kendinden emin
- Gerekirse yerini daha tecrübeli birine bırakmalı

Kurtarmanın Üç Kuralı

- Kurtarmacıların güvenliği, kazazedelerden önce gelir
- Hızlı ama bilinçli ve soğukkanlı hareket edilmelidir
- Öğrenip denediğiniz, bildiğiniz işlemleri uygulayın

- Uygun bir plan geliştirip, koşullar elverdiğince güvenli ve etkin uygulamalı
- Köprüye varmadan geçmeli, her zaman bir adım ilerisini düşünmelidir

GRUP DAYANIŞMASI VE PSİKOLOJİSİ

Grup, liderine son derece bağlıdır

Grup üyeleri için işler yolundayken genellikle sorun yoktur

Farklı karakterler işler ve koşullar yolundayken birbirlerini çok daha iyi tolere edebilirler

Zor koşullar, bozulan hava şartları, yükseklik tahammülsüzlüğü tetikler

Bireyler birbirlerinin alanlarını iyi bilmeli, dilek ve şikayet şikayet ve taleplerini kibarca dile getirmelilerdir

Herkes prensipte aynı şartları yaşamaktadır, bu yüzden özel koşulları olmaksızın daha fazla talepkar olan katılımcılar ‘’ kötü çocuk ‘’ olurlar.

En iyi doğa etkinlikleri şartlar ne olursa olsun gülümseyerek ve ekip arkadaşlarına içtenlikle teşekkür ederek biten etkinliklerdir.

REFERANSLAR

- www.altitude.org
- www.zirvedagcilik.net, Araştırma, Derleme ve Yazı : Türker Adakale
- www.tolgakanik.com, Çeviren ve Derleyen: Tolga Kanık
- Dağcılık ve Yükse İrtifa, Abdülmecit Doğru
- Dağcılık Zirvelerin Özgürlüğü, Don Graydon – Kurt Hanson, Homer Kitapevi

DAĞLARA TIRMANIN, ONLARIN İYİ HABERLERİNİ ALIN. TABİATIN BARIŞI, GÜNEŞ IŞINLARININ AĞAÇLARDAN SÜZÜLDÜĞÜ GİBİ İÇİNİZE AKACAK, RÜZGARLAR TAZELİKLERİNİ SİZE ESTİRECEK VE ENERJİNİZİ FIRTINALARDAN DEPOLARKEN, DERTLERİNİZ DE SONBAHAR YAPRAKLARI GİBİ UÇUP GİDECEKTİR.

TEŞEKKÜRLER