



ZOR KOŞULLARDA YAŞAM

ACİL YARDIM VE AFET YÖNETİMİ LİSANS TAMAMLAMA PROGRAMI

DR.ÖĞR.ÜYESİ YILDIRIM GÜNGÖR

İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ AÇIK VE UZAKTAN EĞİTİM FAKÜLTESİ



İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ AÇIK VE UZAKTAN EĞİTİM FAKÜLTESİ
ACİL YARDIM VE AFET YÖNETİMİ LİSANS TAMAMLAMA
PROGRAMI



ZOR KOŞULLARDA YAŞAM

DR.ÖĞR.ÜYESİ YILDIRIM GÜNGÖR

ÖNSÖZ

Dünya küçülmeye başladıkça insanlar daha çok seyahat etmeye başladılar. Klasik tatil etkinlikleri zaman içinde sıkıcı olmaya başladı ve insanlar daha heyecanlı etkinlikler için arayışlara girdiler. Macera ağırlıklı bu etkinlikler kuskusuz ki büyük riskler de içermektedir. Kimi zaman bir dağın eteklerinde, kimi zaman zirvelerde, kimi zaman bir deniz kenarında kimi zaman çöllerde, kimi zaman bir ormanda veya büyük bir kentte insanların yaşamı tehlikeye girebilir. Hangi koşulda olursa olsun her birey hayatta kalmak için çaba göstermek zorundadır. Bu çaba bir takım bilgilerin öğrenilmesini zorunlu kılmaktadır.

Doğaya ve çevreye karşı çaresiz olduğumuz bilinen bir gerçektir. Bu zayıflığımızı edindiğimiz bir takım bilgi ve beceriler ile azaltmaya çalışırız. Böylece doğaya ve çevreye karşı olan zayıflığımızı kısmen de olsa giderebiliriz. Bunu yaparken de aklımızı kullanırız. Aklımız bizi tehdit eden her türlü vahşi hayvan tehlikesine veya olumsuz doğa koşullarına karşı koruyacak taktikler geliştirir. İnsan ırkı bu taktikleri on binlerce yıldır uyguluyor. Ancak zaman içinde büyük kentlere yerleşen insanlar bu taktikleri unutmaya başladılar. Böyle olunca insan ırkı doğada yaşadıklarını kısa sürede unuttu. Bir kısım insan süreç içinde unuttukları bu doğal reflekslerini yeniden öğrenmeye başladılar.

Bu temel bilgilerin merkezinde “Doğada Yaşam” kavramı bulunmaktadır. İnsanların en iyi bildikleri ama zamanla unuttukları bu kavram modern yaşamın sıkıcılığından kurtaran bir kavram olarak karşımıza çıkıyor. Sadece doğa aktiviteleri yapan insanlar değil kentlerde yaşayanlar da her zaman beklenmeyen koşullara karşı hazırlıklı olmak zorundadırlar. Doğada tek başına ve korumasız kalan biri sorun yaşadığında bu sorunu nasıl çözeceğini bilmek zorundadır. Örneğin kışın soğuk bir havada yürüyüş yapan bir doğaseverin, pantolonu yırtıldığında eğer yedek pantolonu yoksa yaşamının tehlikeye gireceğini bilmesi gerekir. Her doğasever yanında iğne iplik taşır ama yanında iğne iplik olmadan pantolonun söküğünü dikmenin bir yolunu da bulabilecek deneyim ve beceriye sahip olmalıdır. Kazağından çıkaracağı bir iplik ve iri bir dikenden yapılacak sağlam bir iğnenin bu sorunu çözeceğini bilmek bir doğaseverin yaşamını kurtarır.

Bir doğasever hava tahmini ilk yardım, yön bulma, doğada yararlı bitkileri tanıma, malzeme kullanma gibi konularda eksik ise doğada başının belaya girmesi kaçınılmazdır.

Bu kitapta doğada her türlü koşullarda hayatta kalmak için yapılması gerekenler anlatılacaktır. Ancak bu dersi almak zor koşullarda yaşamınızı idame edeceğiniz anlamına gelmiyor. Bu konuda uzmanlaşmak için her şeyden önce doğa tecrübenizin olması gereklidir. Bundan sonra yapacağınız ise zor koşullarda yaşam ile ilgili detaylı eğitimler almak ve bunu zaman zaman uygulayarak bilgilerinizi pekiştirip, deneyimli hale gelmektir. Doğada zor koşullarda yaşamın televizyonda izlediğiniz bir yarışma programı ile uzaktan veya yakından bir ilgisi olmadığını aklınızdan çıkarmayınız.

Dr.Öğr.Üyesi Yıldırım GÜNGÖR

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	I
YAZAR NOTU	VII
Kısaltmalar	1
1. GİRİŞ	
1.1. Doğa İnsan İlişkisi.....	
1.2. İnsan Doğada Hayatta Kalmayı Nasıl Başardı	
1.3. Mücadele mi Yoksa İşbirliği mi?	
1.4. İnsanları Zor Koşullarda Yaşamaya İten Nedenler	
1.4.1.Kaybolma	
1.4.2. Dikkatsizlik	
1.4.3. Bilgisizlik	
1.4.4. Deneyimsizlik.....	
1.4.5.Etkinliği Küçümseme	
1.4.6. Sınırlarını Zorlama	
1.4.7. Yetersiz Kondisyon	
1.4.8. Teknik Yetersizlik	
1.4.9. Malzeme Yetersizliği	
2. YAŞAM MÜCADELESİNDE KARŞILAŞILABİLECEK SORUNLAR.....	21
2.1 Giriş	26
2.1. Hipotermi	27
2.2. Dehidratasyon.....	27
2.3. Yetersiz Beslenme	29
2.4. Yorgunluk.....	29
2.5. Panik.....	29

<u>2.6. Panik Atak</u>	30
<u>2.7. Hayal Kırıklığı ve Yalnızlık Hissi</u>	30
<u>2.8. Çaresizlik</u>	30
<u>3. ETKİNLİK ÖNCESİ YAPILAMASI GEREKENLER</u>	35
<u>3.1 Giriş</u>	40
<u>3.2. Etkinlik Öncesi Hazırlanma</u>	40
<u>3.2.1. Fiziksel Hazırlık</u>	41
<u>3.2.2. Zihinsel Hazırlık</u>	42
<u>3.3. Etkinliğin Planlanması</u>	47
<u>3.3.1. Planlama ve Hazırlık Kötü Performansı Önler</u>	47
<u>3.3.2. Grubu Tanımak</u>	48
<u>3.3.3. Kişisel Eğitim</u>	49
<u>3.4. Acil Eylem Planı</u>	50
<u>3.4.1. İse ile başlayan Sorgulamalar</u>	50
<u>4. MALZEME</u>	58
<u>4.1. Giriş</u>	63
<u>4.2. Doğru Donanım</u>	63
<u>4.2.1. Yüğü Planlamak</u>	65
<u>4.2.2. Trekking</u>	65
<u>4.2.3. Dağ Bisikleti</u>	65
<u>4.2.4. Motosiklet</u>	65
<u>4.2.5. Yüğü Hayvanları</u>	
<u>4.2.6. Aracın Boyutu</u>	66
<u>4.2.7. Kano</u>	66
<u>4.3. Hayati Malzemeler</u>	66

<u>4.3.1. Topoğrafik Harita, Pusula, GPS</u>	66
<u>4.3.2. Yedek Giyecek</u>	66
<u>4.3.3. Yedek Yiyecek</u>	67
<u>4.3.4. Kafa Feneri</u>	67
<u>4.3.5. Kibrit- Çakmak</u>	67
<u>4.3.6. Bıçak</u>	67
<u>4.3.7. Güneş Gözlüğü ve Güneş Kremi</u>	67
<u>4.3.8. Bivak Torbası ve Alüminyum Battaniye</u>	67
<u>4.3.9. Dikiş ve Tamir Seti</u>	68
<u>4.3.10. Olta Takımı</u>	68
<u>4.4. Sırt Çantası Seçimi</u>	68
<u>4.5. Uyku Tulumları ve Matlar</u>	70
<u>4.6. Ayakkabı Seçimi</u>	71
<u>4.7. Giyinme</u>	75
<u>4.7.1. İç katman Giysiler</u>	75
<u>4.7.2. Orta Katman Giysiler</u>	75
<u>4.7.3. Dış Katman Giysiler</u>	77
<u>5. BESLENME</u>	83
<u>5.1 Giriş</u>	88
<u>5.2. Yaşam İçin Gıda</u>	88
<u>5.3. Etkinlik Sırasında Beslenme</u>	88
<u>5.4. Ocaklar</u>	91
<u>5.4.1. Yakıt Nasıl Taşınır</u>	91
<u>5.4.2. Ocak Kullanırken Dikkat Edilmesi Gerekenler</u>	92

<u>6.ORTAMLAR</u>	99
6.1. Giriş.....	104
<u>6.2. Ilıman Ortamlar</u>	106
<u>6.2.1. Ilıman Ortamlarla İlgili Tavsiyeler</u>	106
<u>6.3. Çöl ortamları</u>	107
<u>6.3.1.Dağ Çölleri</u>	108
<u>6.3.2. Kayalık Plato Çölleri</u>	109
<u>6.3.3. Kum Çölleri</u>	109
<u>6.3.4. Tuz Bataklıkları</u>	110
<u>6.3.5. Kırıklı araziler</u>	111
<u>6.3.6. Savanalar (Çayırlar)</u>	111
<u>6.4. Tropik ortamlar</u>	111
<u>6.4.1. Tropik Ortamlar İçin Öneriler</u>	112
<u>6.5. Dağ Ortamları</u>	113
<u>6.5.1. Dağ Ortamları İçin Öneriler</u>	115
<u>6.6. Soğuk Ortamlar</u>	115
<u>6.6.1. Tundra ve Tayga</u>	116
<u>6.6.2. Donma Riskini Azaltmak</u>	116
<u>6.6.3. Soğuk Ortamlar için Öneriler</u>	117
<u>6.6.4. Dünyanın En Soğuk Yerleşim Bölgesi</u>	117
<u>6.6.5. Uyarı</u>	118
<u>6.7. Su Ortamları</u>	119
<u>6.7.1. Okyanus ve Deniz Ortamları</u>	119
<u>6.7.2.Tavsiyeler</u>	120
<u>6.7.3. Akarsu ve Göl ortamları</u>	121

<u>6.7.4. Uyarı</u>	121
<u>7. YAŞAM KİTİ</u>	126
<u>7.1 Giriş</u>	131
<u>7.2. Yaşam Kiti Katmanları</u>	132
<u>7.2.1. Medikal Pedler ve Bandajlar</u>	132
<u>7.2.2. Antiseptik Mendil</u>	132
<u>7.2.3. Su Arındırma Tabletleri ((İyot Tabletleri).</u>	132
<u>7.2.4. Nemlendirici Dudak Jeli</u>	132
<u>7.2.5. Bazı Özel Malzemeler</u>	132
<u>7.2.6. Testere Çakı ve İğne</u>	133
<u>7.2.7. Teknik Malzemeler</u>	133
<u>7.2.8. Suya Dayanıklı Kibritler ve Sivri Uçlu Malzemeler</u>	134
<u>7.2.9. Mini Balık Tutma Kiti</u>	134
<u>7.2.10. Küçük Malzemeler</u>	134
<u>7.3. Çok İşlevli Aletler</u>	134
<u>7.4. Alüminyum Battaniye</u>	135
<u>7.5. Plastik torbalar</u>	135
<u>7.6. İlaçlar (Ağrı Kesicileri ve Antibiyotikler gibi).</u>	136
<u>7.7. Mum</u>	136
<u>7.8. Naylon Çoraplar</u>	136
<u>7.9 Küçük Bir El Radyosu</u>	136
<u>7.10. Cerrahi hortum- İnce jelatin</u>	136
<u>7.11. Tutuşturma Seti</u>	137
<u>8. YÖN BULMA VE HAVA DURUMU</u>	142
<u>8.1. Giriş</u>	147

<u>8.2 Topoğrafik Haritayı Okumak</u>	148
<u>8.3. Pusula</u>	150
<u>8.4. GPS</u>	151
<u>8.5. Rota Saptama</u>	151
<u>8.5.1.Mesafen Hesaplanması</u>	152
<u>8.6. Navigasyon Teknikleri</u>	153
<u>8.7. Hava Tahmini</u>	154
<u>8.7.1. Bulutları Anlamak</u>	154
<u>9. SEYAHAT KURALLARI</u>	163
<u>9.1 Giriş</u>	168
<u>9.2. Yürüme</u>	169
<u>9.2.1. Üçüncü Ayak</u>	169
<u>9.3. Çöl Ortamlarında Hareket Tarzlarımız</u>	170
<u>9.4. Ilıman Ortamlarda Hareket Tarzlarımız</u>	171
<u>9.5. Dağ Ortamlarında Hareket Tarzlarımız</u>	172
<u>9.6. Soğuk Ortamlarda Hareket Tarzımız</u>	173
<u>9.7. Nehir kayağı ve Kano ile Seyahat</u>	177
<u>9.7.1.Öneriler</u>	178
<u>9.8. Nehir geçişleri</u>	171
<u>9.9. Yük Hayvanlarıyla Yolculuk</u>	179
<u>10. KAZA VE ACİL DURUMLARDAKİ DAVRANIŞLARIMIZ</u>	185
<u>10.1. Kent Yaşamında Başımıza Gelebilecek Olaylar</u>	190
<u>10.2 Nükleer Sızıntı Riski</u>	191
<u>10.2.1. Radyasyon Yaşam Kiti</u>	193
<u>10.3. Suya Gömülen Araçtan Nasıl Çıkılır?</u>	193

<u>10.4. Batan veya Yanan Bir gemiyi Terk Etmek</u>	195
<u>10.5. Denizde Kaybolmak</u>	195
<u>11. DOĞADA BAŞIMIZA GELEBİLECEK OLAYLARLA BAŞA ÇIKMAK</u>	203
<u>11.1. Issız Adada Kalmak</u>	208
<u>11.2. Kayan Kumlardan Kurtulmak</u>	209
<u>11.3. Ormanda Kaybolmak</u>	210
<u>11.4. Güçlü Akan Dereden Çıkmak</u>	212
<u>11.5. Çölde Kaybolmak</u>	213
<u>11.6. Sıcaktan Korunmak</u>	214
<u>11.7. Kutupta Kaybolmak</u>	215
<u>11.8. Buzul Çatlağına Düşmek</u>	216
<u>11.9. Karla Mücadele</u>	218
<u>11.10. Çığla Mücadele</u>	219
<u>11.11. Buz kırılması</u>	221
<u>11.11.1. Siz ne yapabilirsiniz?</u>	222
<u>11.12. Mağarada Kaybolmak</u>	221
<u>11.13. Volkanik Patlamalar</u>	225
<u>11.14. Tsunami</u>	226
<u>11.14.1. Tsunami Tehlikesini Nasıl Anlayabilirsiniz.</u>	227
<u>11.15. Rip Akıntıları</u>	227
<u>11.15.1. Rip Akıntısından Kurtulma</u>	228
<u>11.16. Yıldırımdan Korunma</u>	229
<u>11.16.1. Yıldırımdan Nasıl Korunmalıyız?</u>	230
<u>11.17. Orman Yangınından Korunma</u>	230
<u>11.18. Yangından Korunma</u>	231

<u>11.18.1 Kaçış Planı</u>	232
<u>12. YABANI HAYVANLARLA KARŞILAŞMA</u>	237
<u>12.1. Timsah</u>	242
<u>12.1.1. Karşılaşmayı Önleme</u>	242
<u>12.1.2. Karşılaşma Anı</u>	244
<u>12.1.3. Saldırıdan Kurtulmak</u>	245
<u>12.2. Ayı</u>	246
<u>12.2.1. Ayı ile Karşılaşmalarım</u>	246
<u>12.2.2. Karşılaşmayı Önleme</u>	248
<u>12.2.3. Saldırıyı önleme ve Karşı Koyma</u>	249
<u>12.3. Kurt</u>	251
<u>12.3.1. Karşılaşmayı Önleme</u>	252
<u>12.4. Yılan</u>	254
<u>12.5. Yaban Domuzu</u>	254
<u>12.5.1. Karşılaşmayı Önleme</u>	255
<u>12.6. Köpek balıkları</u>	256
<u>12.6.1. Karşılaşmayı Önleme</u>	256
<u>12.6.2. Saldırıyı önleme ve Karşı Koyma</u>	256
<u>12.6.3. Mücadele Etmek</u>	258
<u>12.7. Arı</u>	259
<u>13. BARINAK YAPMAK</u>	264
<u>13.1. Acil Durumlarda Kış Barınakları</u>	269
<u>13.1.1. Üçgen Barınak</u>	269
<u>13.1.2. Kar Mağarası</u>	273
<u>13.1.3. İglo Yapımı</u>	277

<u>13.1.4 Pratik Kış Barınakları</u>	280
<u>13.2. Çöl Ortamında Barınak yapmak</u>	282
<u>13.3. Doğada farklı Barınak Tüpleri</u>	283
<u>14. ÖZEL KONULAR</u>	294
<u>14.1. Su Bulmak</u>	299
<u>14.1.1. Çölde Su Bulmak</u>	299
<u>14.2. Suyu Elde Etmek</u>	301
<u>14.1.3. Yüzeyde Su Bulabileceğiniz Noktalar</u>	302
<u>14.2. Ateş Yakmak</u>	303
<u>14.2.1. Piller ve Çelik Yün Kullanımı</u>	305
<u>14.2.2.Çakmak Taşı- Çelik sürtünmesi</u>	307
<u>14.2.3. Mercek Kullanma</u>	307
<u>14.2.4. El Matkabı Yöntemi</u>	307
<u>14.2.5. Yay Matkabı Yöntemi</u>	309
<u>14.3. Balık Tutmak</u>	310
<u>14.4. Yiyecek Bulmak</u>	312
<u>KAYNAKLAR</u>	319

YAZAR NOTU

Tam 33 yıldır doğayla sporcu olarak iç içeyim. Bu otuz üç yıl öncesinde, çocukluğumda da sık sık doğaya kaçtığımız için zaman içinde bir su kaynağının nasıl bulunabileceğini veya hangi bitkilerin yeneceğini öğrendim. Daha ilkokul bitmeden doğada tek başıma kaldığımda yaşamımı nasıl idame edeceğimi öğrenmiştim. Bu öğrenme bilinçli değildi. Tam tersine doğada olduğumuz için zaman içinde öğrenilen bilgilerdi. Bu bilgiler sadece yaptığım sporda değil mesleğimde de çok yararlı oldu. Örneğin saha çalışmaları için araziye gittiğimde suyum ve yiyeceğim bitse bile doğada aç susuz kalmamanın yolunu biliyorum. Mutlaka yiyecek bir bitki veya su içecek bir kaynak bulurum. Aynı şekilde zamanla çok kısa bir süre içinde sığınmak için küçük bir barınak yapmayı da kendi başıma öğrendim.

Daha çocuk yaşlarda karları oyarak içinde oynadığımız şirin oyukların, doğada hayatta kalmak için önemli bir barınak olduğunu dağcılık eğitimi aldığım zaman öğrenmiştim. Yaptığımız kar mağarasının bizimkinden çok da farkı yoktu aslında. Doğada çok aç kalsam da et yiyemem. Et sevmediğimden değil doğada var olan başka bir canlıyı hem de onun yaşam alanını işgal etmişken öldürüp kendi yaşamımı kurtarmaya çalışmam nedense bana etik olarak doğru gelmemiştir. Bunun yerine daha çok ot yiyerek hayatta kalmaya çalışırım. Bugüne kadar da doğada ot yemenin hiçbir zararını görmedim. Çocukluğumda öğrendiğim birçok şeyi hâlâ uyguluyorum. Çünkü doğanın kuralları kolay kolay değişmiyor

Ancak zaman çok değişti ve çocuklar artık oynamak için doğayı değil yapay çocuk parklarını veya macera parklarını seçiyorlar. Büyük kentlerde yaşayan insanlar da çocuklardan çok farklı değil. Belli bir zaman sonra kentlerin sıkıcı havasından kurtulup kendilerini doğaya attıklarında ise farkında olmadan tehlikelere açık oluyorlar. Çocukken de kentte yaşadıkları için, bir köylü için sıradan olan bir olay onlar için ölümcül riskler taşıyabiliyor. Doğa ile mücadele edip onun kurallarına uyarak yaşama tutunmaya çalışıyorlar.

Sevgili Öğrenciler elinizdeki bu eser; doğaseverlerin veya doğa kaşiflerinin başlarına gelecek herhangi bir olayda nasıl davranacaklarını ve yaşamlarını nasıl kurtaracaklarını anlatan bir ders notu niteliğindedir.

Eserin, AUZEF Acil Yardım ve Kurtarma Lisans Tamamlama Programı'nda eğitimlerine devam eden öğrenci arkadaşlarıma faydalı olmasını dilerim.

Dr.Öğr.Üyesi Yıldırım GÜNGÖR

KISALTMALAR

GPS : Global Position System (Küresel Konumlanma Sistemi)

KCal: Kilo kalori

cc : Kübik santimetre

⁰C. Santigrat derece

mm: Milimetre

cm: Santimetre

1. GİRİŞ

Bu Bölümde Neler Öğreneceğiz?

- 1) Doğa – İnsan ilişkisi
- 2) İnsan doğada nasıl hayatta kalmayı başardı?
- 3) Mücadele mi yoksa işbirliği mi?
- 4) İnsanları zor koşullara iten nedenler
- 5) Malzeme Yetersizliği
- 6) Yaşam mücadelesinde karşılaşılabilecek sorunlar

Bölüm Hakkında İlgi Oluşturan Sorular

- 1) Doğada insanlar neden kaybolurlar?
- 2) Doğada kaybolan biri nasıl davranmalıdır?
- 3) Malzemenin önemi nedir?

Bölümde Hedeflenen Kazanımlar ve Kazanım Yöntemleri

Konu	Kazanım	Kazanımın nasıl elde edileceği veya geliştirileceği
Zor koşullarda Yaşam Kavramı	Zor koşullarda Yaşam Kavramının önemini kavramak	Zor Koşullarda Yaşam üzerine yapılan videolar, çalışmalar, ders notları, internet
Doğa – İnsan ilişkisi	Doğa - İnsan ilişkisinin önemini kavramak	Doğa –İnsan ilikisi üzerine yapılan videolar, çalışmalar, ders notları, internet
Doğaseverin Malzeme Listesi	Malzemenin önemini kavramak.	Doğa etkinliklerinde kullanılan malzemeler videolar, çalışmalar, ders notları, internet

Anahtar Kavramlar

- Doğada yaşam
- Zor koşullarda yaşam
- İnsan doğa ilişkisi
- Yaşam mücadelesi

1.1.Giriş

1.2. Doğa İnsan İlişkisi

İnsan ırkı, yaşamının ilk aşamalarında doğayla iç içeydi, Daha doğrusu doğanın bir parçasıydı. Doğanın her nimetinden yararlanarak yaşama tutunmayı başaranlar zaman içinde yerleşik hayata geçtiler. Yerleşik hayata geçiş yaklaşık 12.000 yıl önce Göbeklitepe (Urfa) de başladı. Burada yapılan büyük bir tapınağın etrafında konuşlanan insanlar zaman içinde tarımı keşfettiler. Burada işbirliği yaparak doğayla uyum içinde hayatta kalmayı başardılar ve dünyanın en eski tapınağını inşa ettiler. Anadolu böyle birçok yerleşim yeri ile doludur. En ünlüsü ise Çatal Höyüktür. Buradaki yerleşim yeri yaklaşık 9.000 yıl öncesine tarihlenmektedir. Tarımın yoğun olarak yapıldığı ve evcil hayvanların insan yaşamına katıldığı en büyük yerleşim yerlerinden biridir Çatalhöyük.

İnsanoğlu binlerce yıl çevresinde kendini tehdit eden çok büyük olaylardan kurtulmuştur. Sürekli değişen bir dünyada yaşayan insanoğlu değişen çevresine de uyum sağlamayı başarmış, birçok canlı türü yol olmasına rağmen koşullara ayak uydurarak, hatta bazen koşulları kendisine uydurarak yaşamını sürdürmüştür. Atalarımızı hayatta tutan hayatta kalma mekanizmaları, bizi de hayatta tutmaya yardımcı olabilir.

Çevremiz ve adaptasyon yeteneğimiz değişse bile atalarımızdan bize miras kalan yaşama isteği asla değişmemiştir. Ancak bize yardımcı olabilecek hayatta kalma mekanizmalarını iyi anlayamazsak ve yanlış uygularsak sistem tersine işlemeye ve bize zarar vermeye başlayabilir. Ortalama zekâya sahip birinin kişinin hayatta kalma mücadelesi sırasında bazı psikolojik tepkiler göstermesi gerekir. Psikolojik tepki, bu tür ortamlarda en basit olarak insanın bulunduğu durumu anlamasıdır.

İnsanoğlunun tarıma geçişi aslında doğa ile insanın mücadelesini de başlatan bir tarihtir. İnsanoğlu, tarımın keşfinden sonra doğanın ürünlerine zarar vermesini önlemek için doğa ile mücadeleye başladı. Kısa bir zaman içinde de asıl yöntemin mücadele değil doğaya saygı duymak gerektiği anlaşıldı ve İnsanoğlu yerleşim yerlerini, tarım alanlarını doğa kaynaklı olaylardan uzak yerlere yapmaya gayret etti.

İnsan en küçük bir bitkiyi arayıp bulmak ve karnını doyurmak için bile büyük çabalar göstermek zorundaydı. Zaman içinde avlanmayı öğrenen insan ırkı günümüze gelinceye kadar sürekli olarak zor koşullarda yaşamını sürdürmeye çalışmıştır.

Zor koşullarda yaşam modern dünya ile birlikte insanın gündemine girmiş bir kavram değildir. İnsan ırkının ilk yıllarından beri bu kavram insanın gündeminden çıkmamıştır. İnsan kendisine bahşedilen her türlü olanağı kullanarak hayatta kalmaya çalışmıştır. İnsanın o zamanki yaşamı hep zor olduğu için bizim için olağanüstü olan bir durum onlar için sıradan bir olaydan öteye gitmezdi.

Doğanın bir parçası olan insan tarımı keşfettikten ve tarımın kölesi olduktan sonra doğadan gittikçe kopmaya başlamıştır. Göbeklitepe'deki tapınaktan sonra insanlık 12.000 bin

yıl gibi kısa bir süre içinde birçok medeniyet kurdu. Sümerler, Akad'lar, Hititler, Eski Mısır, eski Yunan, Truva, İnkalar, Aztekler, Urartular, Roma, Bizans, Selçuklular ve Osmanlı imparatorluğu bu uygarlıklardan sadece birkaçıdır.

Zaman içinde büyük kentlere iyice yerleşen insanlar doğadan kopuşu gittikçe hızlandırdılar ve doğa ile iç içe yaşadıkları dönemlerdeki birçok alışkanlıkları da unutup gittiler. Hal böyle olunca büyük kentlerde yaşayanlar doğaya gittiklerinde kendilerine yardımcı olacak bir takım kurallar geliştirdiler. Ataları için sıradan olan birçok şey modern insan için ne yazık ki eğitim alınarak öğrenilmesi gereken şeyler oldu. Böylece insanoğlu vahşi doğada hayatta kalmak için çalışmalar yapmaya başladı.

Çölde su olmadan hayatta kalmaya çabalamak, kısıtlı koşullarda yiyecek bulmaya çalışmak, hangi bitkilerin yenebileceğini bilmek, yaralandığında kendini tedavi etmek, kibrit olmadan ateş yakmaya çalışmak, kaybolduğunda neler yapılacağını ve tehlikelerin nasıl savuşturulabileceğini bilmek zaman içinde bir insan için sıradan bir olay haline geldi. Ancak bunları uygulamak için de bir çok seçeneğin de bir araya gelmesi gereklidir.

Vahşi doğada hayatta kalmak için dört ögenin bir arada olması gereklidir. Bu birliktelik yaşama şansını artırır. **Bunlar; Bilgi, yetenek (beceri), hayatta kalma isteği ve şanstır. Bu dört madde deneyim ile iyice pekişir.** Bilgi ve beceri öğrenilebilir olsa da, hayatta kalma isteği ve şans öğrenilebilir şeyler değildir. Biz bilgi ve becerilerimizi artırarak diğer iki ögeyi destekleyebilecek bir mekanizmayı harekete geçirebiliriz. Bu durumda bile nasıl bir testten geçtiğimizi asla bilemeyiz.

Örneğin; tam donanıma sahip, eğitilmiş ve becerikli insanlar ile onlardan daha az iyi olanlar ve en kötü donanıma sahip olan insanlar her duruma karşı hazırlıklı ve hayatta kalmak için azimli olmak durumundadırlar. Yani donanımınız, bilgi ve becerileriniz ne olursa olsun tehlike aynıdır. Bu özellikler ancak tehlikeyi bertaraf etmekte işe yarar. Bu durumda da tam donanımlı ve deneyimli insanlar zayıf donanımlı ve deneyimsiz insanlara karşı her zaman avantajlıdırlar. Dört öğeden hayatta kalma isteği ve şans herkeste aynı olabilir hatta deneyimsiz olanlarda daha da fazla olabilir ama bilgi ve deneyim olmadan şans da çok işe yaramayabilir. Özet olarak doğada hayatta kalmak istiyorsak mutlaka bilgi ve becerimizin olması gereklidir.

Her hangi bir insan; ister kampçılığı, ister daha uzun keşif etkinliğini tercih etsin veya çok bilgili veya becerikli olsun, hayatta kalmanın temel ilkelerini anlamalıdır. Bu temel ilkeleri anlamadan zor koşullarda yaşam mücadelesi vermeleri olanaksızdır. Belirli bir durumda nasıl hayatta kalacağınızı bilmek, önceden doğru hazırlığı yapmanızı, doğru ekipmanı seçmenizi (ve onu nasıl kullanacağınızı öğrenmenizi) sağlayacaktır. Örneğin bir çakmak kullanarak ateş başlatabilmeniz mümkün olsa da, çakmağı kaybettiğinizde ateşi nasıl yakacağınızı bilmeniz gerekir. Ateş konusunda bir B hatta C planınız yoksa ne yapabilirsiniz? Herkes rahat bir geceyi tek kişilik bir sığınığın içinde geçirebilir, ancak sığınakta güvende olmanıza rağmen yiyecek çantanızı kaybettiyseniz ne kadar güvende olabilirsiniz?

Hayatta kalma becerilerini öğrenerek; kazandığınız bilgi ve deneyimleri durumunuzu değerlendirip, ihtiyaçlarınıza öncelik vermeyi öğrenerek ve uygulayarak yaşama tutunabilirsiniz.

Hayatta kalma eğitimi az olan veya hiç olmayan bazı insanlar yaşamı tehdit eden koşullardan kurtulmayı başarabilirler. Ya da tem tersi Zor Koşullarda Yaşam eğitimi alan bazı insanlar becerilerini kullanamadan yaşamlarını kaybedebilirler. Böyle tersi birçok örnek yaşanmıştır. Hayatta kalma durumunun önemli bir bileşeni, ilgili bireylerin zihinsel tutumudur. Hayatta kalma becerisine sahip olmak önemlidir; hayatta kalma iradesine sahip olmak zorunludur. Hayatta kalmak için edinilen bilgi ve beceriler eğer sadece teorik ise ve doğada eğitimi alınmamışsa; harcanan zaman sadece boşa gider

Bu ders notunu okurken ve burada sözü edilecek becerileri ve teknikleri uygulamaya koymayı planlarken, tipik olarak yalnızca belirli bir çevre türüne göre hazırlanacaksınız. Bu çevre bir orman da olabilir bir dağ da. Ancak önemli olan ortam değil o ortamın tam olarak anlaşılmış olmasıdır. Ortam size muhteşem şeyler de sunabilir, müthiş tehlikeler de. Bu nedenle bulunduğunuz veya bulunacağınız ortam hakkında çok detaylı araştırmalar yapmanız etkinliğinizin çok zevkli geçmesini sağlayabilir.

Yani muhteşem bir doğanın güzelliklerinden yararlanmak ve ortamdan keyif almak ile yardıma muhtaç hale gelmek arasında çok ince bir çizgi vardır. Bu çizgi size müthiş bir keyif de verebilir, müthiş bir azap da. Hem bu çekiciliği hem de bir ortamın tehlikelerini anlayacak bilgi ve beceriye sahip olursanız ; bir ekipmanı, sıradan bir sopayı, pusulayı veya GPS'i ihtiyaç duyduğunuzda en iyi şekilde nasıl kullanacağını bilirsiniz ve bu da etkinliğinizin konforlu ve sorunsuz geçmesini sağlar

Bu aşamada unutulmaması gereken önemli bir nokta bulunmaktadır: ***Donanımınız (Ekipmanınız) ne kadar iyi, bilgi ve becerileriniz ne kadar geniş kapsamlı olursa olsun, doğanın gücünü hafife almayın.*** Bilgi ve becerilerinizle en iyi donanımı seçmenize olanak yarattın, en iyi tekniklere uyum sağlayın, bu teknikleri öğrenin ve uygulayın. İşler planlandığı gibi gitmiyorsa, durumunuzu ve önceliklerinizi yeniden değerlendirmekten çekinmeyin ve geri dönüp daha sonra yeniden denemekten korkmayın. Merak etmeyin karşınıza çıkacak zorluk her zaman oradadır ve gitmeye niyeti yoktur. Onu kolaylaştıracak olan ise tamamen sizsiniz. Hava koşulları ne olursa olsun eğer eğitimli bir doğa sporcusu iseniz bu durumla baş edebilirsiniz. Hem bilgi ve beceri hem de ekipman eksiklerinizi saptayarak tekrar gittiğinizde orada öyle bir sorun olmadığını da görerek şaşırabilirsiniz de.

Son olarak, hayatta kalma durumuyla baş etmenin en etkili yönteminin sorun yaratacak bir bölgeye girmemek olduğunu asla unutmayın. Hele bir de bilgi ve beceri eksikliğiniz varsa bu tavsiyemi asla unutmayın. Başınıza bir iş almaktan kaçınmak ormanda veya doğada kaybolmaktan çok daha iyi ve garantili bir yöntemdir. Hiç kimse sizi böyle bir davranışta bulunduğunuz için ayıplamaz. Eğer biri sizi bu davranışınızdan ötürü ayıplıyor veya sizinle dalga geçiyorsa o kişiyle bir daha doğaya gitmeyin.

Vahşi doğaya saygı gösterin. Yalnızca yapabildiğiniz şeyleri yapın, şansınızı zorlamayın, sadece ayak izi bırakın ve sadece fotoğraf çekin. Bilgi ve becerilerinizin dışına ne kadar çok çıkarsanız, yani sınırlarınızı ne kadar çok zorlarsanız o kadar çok risk almış olursunuz. Böyle bir davranış sadece kendi yaşamınızı değil sizinle birlikte bulunanların yaşamlarını da tehlikeye atar.

1.3. İnsan Doğada Hayatta Kalmayı Nasıl Başardı?

İnsan ırkının tehlikelerle dolu bir dünyada kendinden çok daha güçlü canlılardan kurtularak günümüze kadar gelmeyi başarıp dünyanın tek egemen canlısı olması tesadüf değildir. Eğer bu dersin ismi de olan Zor Koşullarda Yaşam kavramına dikkatli bakacak olursak asıl mücadeleyi bizim değil bizden on binlerce yıl önce yaşayanların vermiş olduğunu görebiliriz. Biz kendi zevkimiz için doğaya gidip kaybolduğumuzda yaşamımızı kurtarmak için bir takım yöntemler uyguluyoruz. Kırk yılda bir başımıza gelen bir olayı kazasız atlattığımızda bunun başarısını şımarıkça paylaşıyoruz dostlarımızla.

Oysa bizden binlerce yıl önce yaşayanlar doğada hayatta kalmak için sürekli olarak tetikte durmak zorundaydılar. En küçük bir hataları bir aslanın, kaplanın veya başka bir yırtıcının pençesine düşmelerine neden oluyordu. Gerçek bir Zor Koşullarda Yaşam mücadelesi veriyorlardı. Bu mücadele ile günümüzdeki mücadele arasındaki tek ortak nokta hataya yer olmamasıdır. Ancak biz hata yaptığımızda birileri gelip bizi bulduğumuz yerden kurtarabiliyor. Onlar hata yaptığında ise bir başka canlın midesine giriyorlardı. Bu nedenle sürekli olarak dikkatli gezmek ve av olmamak için büyük mücadeleler veriyorlardı. Çünkü hayatta kalmaya çalışıyorlardı.

Peki, ne oldu da av durumunda olan insan ırkı avcı konumuna geçti. Kendinden kat be kat güçlü yırtıcılar varken nasıl oldu da bu dünyada hayatta kalmayı ve daha sonra da uygarlıklar kurarak tüm dünyaya egemen olmayı başardı. Aşağıda insanın bu özelliklerinden bazıları verilmiştir.

- İnsan ırkı zekidir
- Aletleri nasıl kullanacağını çok iyi bilir
- Fırsatını bulunca hem diğer hayvanları hem de kendi türünü öldürebilecek kadar da acımasızdır.
- Toplumsal bir takım kurallar geliştirmişlerdir.
- Her türlü aletle avlanabilecek bir zekâ kapasitesine sahiptir.
- Et ve karbonhidratla beslenir.
- Strateji geliştirecek özelliklere sahiptir.

Tüm bu özellikler insan ırkını dünyada yaşayan diğer canlılara karşı egemen kılmıştır. Bu özelliklerini sadece hayatta kalmak için değil toplumsal bir yaşam tarzı oluşturmak için de kullanmıştır.

Özetle insan ırkı varoluşundan günümüze kadar geçen süre içinde sürekli olarak zor koşullarda hayatta kalmak için mücadele etmiştir. Ancak artık günümüzde insanın karnını doyurmak diye bir kaygısı yoktur. Öncelikleri ise değişmiştir. Doğada yardıma ihtiyacı olan insan artık keyif için doğaya giden insandır.

1.4. Mücadele mi Yoksa İşbirliği mi?

İnsanın doğayla olan ilişkisi asla mücadele değildir. Tam tersine adı konmamış bir ilişkidir bu. İnsanın doğayla mücadele edemediğini modern dünyada bile çok net olarak görmekteyiz. Bu ilişki uyum içinde olursa sağlıklı bir ilişki olabilir. Aksi durumda bu ilişkiden zararlı çıkacak olan kaçınılmaz bir şekilde insan ırkı olacaktır.

Dolayısıyla bir doğa sporcusu asla ve asla doğayla mücadele etmez, edemez. Doğa sporcusunun asıl mücadelesi kendiyledir. Zor koşullarda yaşamaya çalışanların büyük bir kısmı doğanın kuralına uymayanlardır. Bu nedenle doğaya sık sık gidenlerin doğanın dilini çok iyi anlamaları çok önemlidir.

Ani hava değişimlerini anlayamayan bir doğa sporcusunun başına bir gün mutlaka hava ile ilgili bir olay gelecektir. Aynı şekilde bitkileri, kayaları veya çiçekleri iyi tanımayan bir doğa sporcu doğada her zaman tehlikelere açıktır.

Doğa yalındır ve asla yalan söylemez. Ancak daha önce de söylediğim gibi doğanın verdiği mesajları anlamak için doğanın dilini bilmek gerekir ki zor koşullarda yaşamak için bu çok önemlidir.

Sonuç olarak; doğa sporcuları veya herhangi bir nedenle doğaya giden insanların doğayı rakip olarak görmemeleri ve doğa ile işbirliği yapmaları şarttır. Aksi durumda zararlı çıkan her zaman insan olacaktır.

1.5. İnsanları Zor Koşullarda Yaşamaya İten Nedenler

Hiçbir insan, durup dururken yaşamını riske atmak için bir maceraya atılmaz. Yapmış olduğu etkinlik sırasında başına gelen bir takım olaylar, onu kendi yaşamı için mücadele etmeye zorlayan bir sürecin başlangıcı olarak karşısına çıkar. Bazen insan bu sürecin başladığının farkına varamayabilir. Bu durumda olan ve bunun farkına varmayan kişi veya kişiler en riskli gruplardır. Bu kişiler başlarına gelen şeyin farkına vardıklarına iş işten geçmiş bile olabilir. Bir insanın doğada başını belaya sokan nedenler oldukça fazladır.

1.5.1. Kaybolma

Daha önce de de sözünü ettiğim gibi doğanın bir parçası olan insan, kentlere yerleşip birçok ürünü hazır olarak elde ederek doğaya her geçen gün biraz daha yabancılaşmaya

başladı. Çok kısa bir sürede öyle bir hale geldi ki içinden çıktığı doğayı unuttu ve ona giderek yabancılaşmaya başladı. Zaman içinde doğayla ilgili her türlü bilgiyi okuyarak veya televizyonlardan izleyerek öğrenip, merakını bu yolla gidermeye çalıştı. Ancak görsel olarak edinilen bilgilerin gerçek yaşamın yerini alması olanaksızdır. Çünkü gerçek yaşamda edinilen bilgiler, yaşanılarak edinilmiş ve binlerce yıllık süre içinde kuşaktan kuşağa aktarılmış bilgilerdir. Bu nedenledir ki büyük kentlerde 10 yaşındaki bir çocuk tek başına markete gittiğinde çok büyük bir iş yapmış gibi ödüllendirilir. Oysa Anadolu’da bir köyde on yaşındaki bir çocuk onlarca koyunu tek başına dağlarda dolaştırır, onlara göz kulak olur ve bunun karşılığında da bir övgü almaz. Bu davranış, köydeki bir çocuk için sıradan bir olaydır. Çünkü babası, dedesi büyük büyük babasının yaptığı bir işi yapmakta ve doğada hiçbir sorun yaşamadan koyunları otlatmaktadır.

Dolayısıyla büyük kentlerde yaşayan insanlar bu öğrenme sürecinden mahrum kalmakta ve hiç de farkında olmadan doğaya yabancılaşmaktadırlar. Doğal olarak bir zamanlar tehlikelerden kaçmak için doğanın bağrına sığınan, onun tüm olanaklarını kullanan insanlar artık en küçük bir hatada bile doğada kaybolmaya başlıyorlar. Böyle olunca da doğaya yabancı olan bir insanın, doğada tek başına kalınca sorun yaşamasına şaşmamak gerekir.

Bu sorunların başında da kaybolma gelmektedir. Kaybolan bir kişi çok kısa bir süre içinde yaşamı için mücadele etmek zorunda kalabilir. Doğada kolay kaybolan birinin nasıl bulunacağı Arama Kurtarma dersinde ayrıntılı olarak anlatılmıştır. Herhangi bir etkinliğe katılan herkes doğada belli bir riskle karşı karşıyadırlar. Bu riskin azalması veya çoğalması bu insanların doğada yaşam eğitimi alıp almadıklarıyla ilgilidir. Doğada yaşamın tehlikeye girmesi, koşulların çok zor olmasından değil sorun yaşayan kişinin aldığı eğitim ve yaptığı pratiklerle ilgilidir. Doğada kaybolmaların ana nedenlerini başında deneyimsizlik gelmektedir.

1.5.2. Dikkatsizlik

Dikkatsizlik de kaybolma gibi doğrudan deneyimle ilgili bir şeydir. Ne kadar deneyimliyseniz o kadar dikkatli olur ve riskleri görürsünüz. Dikkatsiz davranan bir doğa sporcusunun kısa bir süre içinde yardıma muhtaç hale gelmesi kaçınılmazdır. Bu nedenle Doğaya hangi amaçla gidilirse gidilsin mutlaka dikkatli olmak gerekir. Dikkatin en büyük yardımcısı ise deneyimdir. Ne kadar deneyimliyseniz attığınız adıma, yürüdüğünüz yola o kadar dikkat edersiniz.

1.5.3. Bilgisizlik

Doğa sporlarında karşılaşılan en büyük sorunlardan biri doğa sporcusunun bilgisiz olmasıdır. Bir yapay duvarda en zor rotaları çıkmak doğada çok başarılı olunacağı anlamına gelmez. Yapay duvarın zorluk derecesi ne olursa olsun tamamen kent yaşamında, bir salonda yapılan aktivitedir. Bu duvarın en zor rotasını çıkan biri doğadaki en küçük bir sorunda ne yapacağını bilemeyebilir.

Bilgi konusunda doğa sporcularının yaptığı en büyük hatalardan biri de okuyarak her şeyi öğrenip yapabileceklerini sanmalarıdır. Oysa doğada yaşamayı sadece doğada öğrenmek mümkündür. Teori, pratik veya bol miktarda film izlemek bu öğrenme sürecinin çok küçük bir kısmını kapsar. En sağlıklı ve gerçek öğrenme ve bilgi artırma doğada yapılan aktivitelerle başlar ve bu aktiviteler çoğaldıkça pekişir. Dolayısıyla bilgisiz bir doğa sporcusu, doğrudan doğruya kazaya veya kaybolmaya yol açabilecek bir potansiyel tehlikedir.

1.5.4. Deneyimsizlik

Deneyim yaşamın her alanında insanın yaşamını kolaylaştıran bir olgudur. Deneyim yılların birikimidir ve başarıyı da getiren önemli bir faktördür. Bir doğa sporcusu hiç farkında olmadan başına gelecek birçok olayı hiç fark etmeden deneyimi ile atlatabilir. Deneyim ise salonlarda veya eğitimlerde değil sadece doğada gelişir.

Bunun için en güzel örneği futboldan vermek gerekir. Televizyonlarda bazen top cambazları çıkar. Değme futbolcuların yapamayacakları hareketleri yapar, bir futbol topunu adeta sihirbaz gibi yönlendirirler. Oysa o cambazların tek bir tanesini bile stadyumlarda futbol oynarken göremezsiniz. Çünkü futbol birçok koşulun bir arada olduğu bir spordur ve o cambazlar bir takım oyununda ne yapacaklarını asla bilemezler.

Burada anlatmak istediğim doğa sporlarına başlayanların salonlarda yaptıkları idmanlarla kendilerini deneyimli ve yetkin sanmalarıdır. Bu durum doğa sporları için çok ciddi bir tehlikedir. Eğer salon sporu bir amaç ise bu sporu sadece salonda yapanlar doğada hüsrana uğrarlar. Oysa doğa sporları için salonda yapılan çalışmalar sadece bir araç olmalıdır. Bunun yanısıra bol miktarda faaliyet yaparak deneyimi pekiştirmek gerekir. Doğa sporlarının en büyük sorunlarından ve tehlikelerinden biri insanların birkaç ay içinde kendilerini yetkin sanmaya başlamalarıdır. Doğa sporlarında en tehlikeli zihniyet budur.

Doğa sporlarında deneyimin birçok riski ve tehlikeyi uzaklaştıracağını unutmamak gerekir. Her türlü tedbire rağmen başına bir şey gelen deneyimli bir insan olayın şokunu çok çabuk atlatacak ve kendini emniyetli bir noktaya götürecek donanımına sahiptir. Doğada deneyim ise okuyarak, salonda çalışarak değil, doğada etkinlik yaparak, doğanın bir insanın karşısına çıkaracağı zorlukları görüp, o zorluklara karşı mücadele ederek gelişir.

1.5.5. Etkinliği Küçümseme

İnsanların doğada başının belaya girmesi için o etkinliğin çok da büyük olmasına gerek yoktur. Çok küçük ve riski olmayan bir etkinlikte bile büyük sorunlar yaşanabilir. Bunun önemli nedenlerinden biri de bazı sporcuların yaptıkları etkinlikleri küçümsemeleridir. Birçok doğa sporcusu yaptıkları etkinliğin zorluk derecesine göre risklerin arttığını düşünebilir. Bu konuda kısmen de olsa haklılık payı vardır ama doğada kaybolma ve dağ kazalarının büyük çoğunluğunun zorluk derecesi yüksek yerlerde değil, kolay yerlerde olduğunu unutmamak gerekir.

Doğayı küçümseyen bir doğa sporcusu kazaya açık bir halde başına gelecekleri bekler. İşin trajikomik yanı ise sporcunun bunu bilmemesidir. Basit bir noktadan geçmekte zorlananlarla dalga geçen birinin o noktadan kendi geçerken düşme olasılığı çok fazladır. Doğa sporları tarihi bu türden olaylarla doludur.

Bu nedenle doğaya giden her doğa sporcusundan beklenen; doğanın kurallarına saygı göstermesi ve gidilen rotayı veya aktiviteyi küçümsemek yerine bulunduğu ortamın tadını çıkarmasıdır. Çünkü doğaya gitmenin ilk kuralı heyecan yaşamak değil doğanın keyfini çıkarmaktır.

1.5.6. Sınırlarını Zorlama

Gereksiz özgüvenin temelinde küçümseme ve kibir vardır. Oysa bir doğa sporcusunun öğrenmesi gereken en önemli kavram kendi kapasitesini bilmektir. Kendi kapasitesini bilmeyen doğa sporcuları sınırlarını gereksiz yere zorlarlar ve hem kendilerini hem de birlikte bulundukları ekibin yaşamını riske atarlar. Bu konu eğitimlerde detaylı olarak verilmektedir ancak sorun ne yazık ki bir kişilik sorunudur ve bu tür kişiler doğada ciddi sorun yaratırlar.

1.5.7. Yetersiz Kondisyon

Bir doğa sporcusu her zaman hazır olmalıdır. Bunun için ise haftanın belli günlerinde antrenman yaparak hafta sonları da sıkı yürüyüşler yaparak performansını hep ileri seviyede tutmaya özen göstermelidir. Eğer bunu yapmazsa doğada ciddi sorunlarla karşılaşır ve bir anda kendi yaşamının tehlikede olduğunu görür. Bir doğa sporcusunun her zaman iyi bir kondisyon sahip olması çok önemlidir. Bir futbolcu yeterli antrenman yapmazsa ya gol kaçırır ya da takımının gol yemesine neden olur. Kötü oynamaya devam ederse de antrenör onu alır yerine başka birini sokar. Oysa doğa sporlarında böyle bir şey yoktur. Söz konusu olan bir gol kaçırmak değil, kendi yaşamını kurtarmaktır. Doğa sporlarında hata yaparsanız ölme riskiniz fazla olur.

1.5.8. Teknik Yetersizlik

Doğada farklı spor dallarına göre, sporcu farklı teknik özelliklerle donatılmış olmalıdır. Bu özellikler hem okuyarak, hem salonlardaki antrenmanlarda, hem de doğada gerçek faaliyetler yapılarak pekiştirilir. Doğada başına iş almak istemeyen bir doğa sporcusunun teknik olarak belli bir düzeyde olması çok önemlidir. Aldığı eğitimlerde teknik olarak henüz yeterli bir düzeye gelmeyen bir doğa sporcu adayını doğaya götürmek kazaya davetiye çıkarmaktır. Yeterli olmadığı halde doğaya giden ve etkinliği başarıyla tamamlayan sporcu ise gereksiz bir özgüven patlaması yaşayabilir. Bu tür sporcular her zaman doğada potansiyel bir kaybolma veya kaza yapma riski taşıyan zayıf halkalardır.

Çizelge 1: Genel Malzeme Kontrol Listesi

<u>Giyim malzemeleri</u> Bere, balaklava, şapka, yüz maskesi, bandana, pantolon, şort, mayo, gömlek, kazak, t-shirt, içlik, iç çamaşırı, rüzgârlık, yağmurluk (alt ve üst) dolgu malzemeli anorak, kuş tüyü yelek, Beş parmaklı iç eldiven, Orta kat eldiven, dış kat eldiven, dağ ayakkabısı, yürüyüş ayakkabısı, çorap, dağ ayakkabısı, yürüyüş ayakkabısı çorap, tozluk ve yedek giyecek ve yedeği	<u>Yürüyüş ve Kamp Malzemeleri</u> Sırt çantası, günlük çanta veya bel çantası, batonlar, hedik, tur kayağı, tur ayakkabısı, çadır, çadır tamir seti, kazıklar, kar kazıkları ve plakaları, kar fırçası, kar küreği, bivak torbası, uyku tulumu uyku tulumu iç astarı, şişme veya kapalı hücreli köpük mat, Şişme mat, tamir seti, ısıtıcı toz, fener veya alın feneri, yedek pil, yedek ampul, mumluk ve mumlar
<u>Mutfak malzemeleri</u> Tencere, tava seti, çatal, kaşık, bıçak, plastik bardak, bulaşık yıkama bezi, tuz, baharat ve şeker kapları, sıcak içecekler, ambalajlanmış yiyecek (Asla konserve değil), vitamin hapları, elektrolit tabletleri veya tozu, termos, su şişesi ve kılıfı, su bidonu veya torbası, su dezenfekte tabletleri, su filtresi, ocak, ocak tamir takımı, ocak rüzgarlığı ve altlığı, benzin şişesi veya ocak kartuşu, sudan etkilenmeyen kibrit ve çakmak..	<u>Temizlik Malzemeleri</u> Diş macunu ve Fırçası, sabun, havlu, Tuvalet kâğıdı ve kişisel temizlik malzemeleri <u>Teknik Malzemeler</u> Kazma, buz çekici, kaya çekici, krampon ve anahtarları, emniyet kolonu, kask, tırmanış ipi, ip torbası, karabinalar ve diğer emniyet ekipmanı, kişisel iniş, emniyet alma malzemeler, buz vidaları ve deadman, çığ sondası, kaya tırmanış ayakkabısı
<u>Diğer Malzemeler</u> Güneş gözlüğü ve yedeği, fırtına gözlüğü, güneş yağı, dudak kremi, böcek savıcı, çakı, harita, pusula, gps, çığ sinyal cihazı (ortovox, pieps vs.), kâğıt, kalem, düdük, altimetre, cep telefonu.	<u>Diğer Malzemeler</u> Termometre, dikiş seti, yardımcı ipler, yedek çanta tokası, sıkıştırma perlonlar, dürbün, kimlik, para, telefon kartı, jeton, gerekli belgeler, telsiz ve pilleri, ilk yardım malzemesi, survival malzemesi, özel ilaçlar, saat, radyo, walkman, fotoğraf makinası ve film

1.5.9. Malzeme Yetersizliği

Yukarıda anlatılanların tümü çok önemli olmakla birlikte bir doğa sporcusunun eksik malzemeyle doğaya çıkması başlı başına bir risktir. Ne yazık ki birçok deneyimsiz doğa sporcusu malzeme işini fazla önemsemezler. Ne yazık ki doğaya kot pantolonla gelenlere bile hala rastlanıyor. Faaliyete gitmeden birkaç saat önce çantalarına bulduklarını tıktırır ve yola çıkarlar. Oysa kamp yerinde kibriti unuttuğu için ocak yakamayan bir doğa sporcusunun yaşamı ciddi bir tehlike altındadır. Ya da etkinliğe kot pantolonla gittiği için hem rahat hareket

edemez hem de üşüyebilir. Bu küçük ihmal büyük sorunlara yol açabilir. Tecrübeli doğa sporcularının giyecekten yiyeceğe kadar geniş bir listesi olmalı ve doğaya giderken faaliyetin türüne göre bu listeden malzeme seçerek çantaya koymalıdır. Çünkü unutulmuş sıradan bir malzeme bile faaliyetin tüm keyfini kaçırır. Bazen de ciddi riskler çıkarabilir ortaya. Çizelge 1’de bir doğa sporcunun alması gereken malzemeler, Çizelge 2’de ise alması gereken yiyeceklerin listesi verilmiştir. Sporcunun böyle bir listeden malzeme seçmesi ve bu malzemeleri tek tek seçerek çantaya koyması ve listeden de işaretlemesi en doğru yöntemdir.

Çizelge 2: Doğaya Çıkarken Alınması Gereken Yiyecekler

<u>Ana doyurucular</u> Makarna, pratik makarna (soslu & hızlı pişen), bulgur, pirinç, şehriye pilavı, kuskus, hazır mantı <u>Ara Sıcaklar</u> Patates Püresi (toz-paket), tencere çorbası (soğuk suya), hazır çorba (kaynar suya) <u>Ekmekler</u> Buğday ekmeği, mısır ekmeği, soyalı ekmek (proteinli), pita (soğukta dayanır), lavaş sandviç ekmeği, yufka <u>Tatlı Türleri</u> Tahin helvası, puding, kemalpaşa, tel kadayıf un helvası	<u>Ana Protein Kaynakları</u> Kavurma, sosis, sucuk, salam, pastırma, hazır köfte, süzme yoğurt, <u>Konserveler</u> Ton balığı, hamsi Tas kebabı rosto, etli fasulye, mısır (susuz olanı), garnitür <u>(Tat Vericiler</u> Salça, domates püresi, küp domates (poşette) Mantar, limon, et suyu tableti, sarımsak (veya tozu), soğan (veya tozu), tuz, karışık baharatlar, vegeta (karışık baharat), knorr çeşni, katı yağ (margarin), sıvı yağ (sızdırmaz kapta)poşette)
<u>Kahvaltılıklar</u> Yumurta (taşıma kabı ya da kabuksuz, tüpte) , yeşil zeytin (çekirdeksiz), zeytin ezmesi (tüpte), fıstık ezmesi, fındık ezmesi, şokella, bal (tüp ya da plastik kap), reçel, tahin, pekmez, mısır gevreği, müsli, peynirler, kaşar peyniri, dil peyniri, karper peyniri (açma ipli), burger peyniri (dilimli), beyaz peynir (küp doğranmış), lor peyniri (yemeklere katmaya)	<u>Atıştırma</u> Fıstık (tuzlu), ceviz içi, fındık içi, kuru üzüm, kuru incir, kayısı kurusu, pestil, cevizli sucuk, çikolata (muhtelif boy ve çeşit), gofret ve barlar, bisküvi, kraker (diyet olmayan) <u>İçecekler</u> Hazır kahve, çay (sallama ya da demlik), meyve çayı, kakao tozu, sıcak çikolata, yoğun meyve şurupları

Uygulamalar

İnternette farklı koşullarda zor durumda kalan ve yaşamı için mücadele eden insanlar hakkında araştırma yapınız.

Uygulama Soruları

- 1) Bilgi, yetenek, beceri, hayatta kalma isteği zor koşullarda büyük bir avantaj olmasına rağmen şans faktörü neden önemli bir kriterdir? Tartışınız
- 2) Bir doğa sporcusunun veya gezginin seyahati öncesi neler dikkat etmesi ve nasıl bir planlama yapması gerekir ? tartışınız

Bu Bölümde Neler Öğrendik?

- Zor koşullarda yaşam kavramı
- Doğa insan ilişkisinin önemi
- İnsanın doğaya yabancılaşmasının nedenleri
- Zor koşullarda kalmamak için malzemenin önemi
- Bilgi, yetenek, beceri, hayatta kalma isteği ve şans kavramları
- Mücadele ve işbirliği kavramları
- İnsanları zor koşullarda yaşamaya iten nedenler
- Doğa sporcularının alması gereken malzemeler
- Doğa sporcularının beslenmesi

Bölüm Soruları

1. Aşağıdakilerden hangisi insan ırkının özelliklerinden biri değildir

- a. İnsan ırkı zekidir
- b. Aletleri nasıl kullanacağını çok iyi bilir
- c. Fırsatını bulunca hem diğer hayvanları hem de kendi türünü öldürebilecek kadar acımasızdır.
- d. Toplumsal kurallar geliştiremediği için doğada sürekli zor durumda kalmıştır.**
- e. Her türlü aletle avlanabilecek bir zekâ kapasitesine sahiptir.

2. Aşağıdakilerden hangisi insanları zor koşullarda yaşamaya iten nedenler arasında değildir?

- a. Dikkatsizlik
- b. Bilgisizlik
- c. Deneyimsizlik
- d. Aşırı dikkat**
- e. Sınırları zorlama

3. Aşağıdakilerden hangisi yürüyüş ve kamp malzemelerinden değildir?

- a. Dağ ayakkabısı
- b. Yağmurluk
- c. Sırt çantası
- d. Buz çekici**
- e. Uyku tulumu

4. Doğada yaşamını idame ettirecek biri hangi özelliklere sahip olmalıdır?

5. İnsanın doğaya yabancılaşmasının nedenleri nelerdir ?

6. Vahşi doğada hayatta kalmak için kalmak için dört ögenin bir arada olması gereklidir. Bu birliktelik yaşama şansını artırır. Bunlar; Bilgi, beceri, ve şanstır.

7. İnsan ırkı doğada hayatta kalmayı hangi özellikleri sayesinde başardı?

8. Doğada hayatta kalmak için doğayla mücadele mi etmeliyiz yoksa doğayla işbirliği mi yapmalıyız?

9. İnsanların doğada kaybolma nedenleri nelerdir?

10. Doğada zor durumda kalmanın malzeme yetersizliği ile nasıl bir ilgisi vardır ?

2. YAŞAM MÜCADELESİNDE KARŞILAŞILABİLECEK SORUNLAR

Bu Bölümde Neler Öğreneceğiz?

- 1) Hipotermi (Donma)
- 2) Dehidratasyon (Susuz kalma)
- 3) Yetersiz beslenme
- 4) Panik
- 5) Kaybolma
- 6) Hayal Kırıklığı ve çaresizlik
- 7) Yalnızlık
- 8) Panik Atak krizi

Bölüm Hakkında İlgi Oluşturan Sorular

- 1) Bir insan hipotermiye yakalanıp yakalanmadığını anlayabilir mi?
- 2) Dehidratasyon (Susuz kalma) hangi koşullarda meydana gelir?
- 3) Yetersiz beslenme neden sorun yaratır?

Bölümde Hedeflenen Kazanımlar ve Kazanım Yöntemleri

Konu	Kazanım	Kazanımın nasıl elde edileceği veya geliştirileceği
Yaşam mücadelesinde karşılaşılabacak sorunlar	Zor koşullarda yaşam mücadelesinde karşılaşılabacak sorunları kavrama	Zor Koşullarda Yaşam mücadelesinde karşılaşılabacak sorunlar üzerine yapılan videolar, çalışmalar, ders notları, internet
Kaybolma	Kaybolmanın nedenlerini kavrama	Kaybolma üzerine yapılan videolar, çalışmalar, ders notları, internet
Panik ve Çaresizlik	Panik durumunda ne kadar çaresiz kalındığını kavrama	Panik ve çaresizlik üzerine yapılan videolar, çalışmalar, ders notları, internet

Anahtar Kavramlar

- Hipotermi
- Dehidratasyon
- Panik
- Panik Atak

2.1.Giriş

Bir doğa sporcusunun, doğada piknik yaparken kaybolan piknikçinin veya herhangi bir nedenle başına bir olay gelen birinin karşısına hayatını zorlaştıracak birçok doğal engel çıkabilir. Bu olayların büyük bir çoğunluğu, hiç beklenmedik bir zamanda ortaya çıktığı için ister deneyimli bir doğa sporcusu, isterse bir piknikçi olsun risk ilk aşamada aynıdır. Bu riski en aza indiren şey ise bilgi, deneyim ve donanımdır. Bu üç önemli koşulun varlığı veya yokluğu doğada başına bir şey gelen birinin yaşaması sağlayabilir veya ölmesine neden olabilir. Çünkü yaşam veya ölüm arasında çok ince bir çizgi vardır. Bu ince çizginin ana nedeni ise şok yaratacak acil durumlarda insanlar tepki vermekte zorlanmaları ve bulundukları durumu hemen kavrayamamalarıdır.

Bazen durum kavrandığında iş işten geçmiş olabilmektedir. Burada önemli olan böyle bir duruma hazır olup olunmadığıdır. Doğada meydana gelen olayların toplamına bakıldığında bu tür olaylara hazırlıklı olanların hayatta kalma şansının çok fazla olduğunu göstermektedir. Bilgi, deneyim ve donanım hazırlıklı olmanın ilk şartıdır. Bu özelliğe sahip olanlar panik olmaz, olayı soğukkanlı değerlendirir, motivasyonunu yüksek tutar bu olayla baş edecek kararlılığı gösterir. Yine de her olay için zor koşullarda hayatta kalmak çok da kolay olmayabilir. Başarı için doğada başımıza gelecek bir olay sonrasında bizi olumsuz etkileyecek parametreleri iyi tanımak başarının önemli aşamalarından biridir.

2.2. Hipotermi

Doğada zor koşullarda yaşam mücadelesi verenlerin en büyük düşmanlarının başında soğuk gelir. Hipotermi, vücudun soğuktan zarar görmesi sonucu meydana gelen donma olaydır. Daha basit olarak soğuk yüzünden vücudun bir kısmının veya tümünün zarar görmesidir. Soğuk, vücudumuzdaki kan dolaşımını olumsuz etkiler. Kan akışı azaldığı için insanın uykusu gelir. Uzuvlar donmaya başladığı için hissizlik de oluşmaya başlar ve kişi kendini emniyette sanarak bir köşede dinlenmeye çekilir. Soğuk havalarda donmaya başlayan bir insana bu aşamadan sonra kısa bir süre sonra ulaşamaz ise yaşamını kaybedebilir.

2.3. Dehidratasyon

Vücuttaki sıvı kaybına “Dehidratasyon” denir. Doğada susuz kalan bir bünye yavaş yavaş halsizleşmeye başlar. Zor koşullarda yaşamını kurtarmaya çalışan biri susuz kaldığında nasıl su temin edeceğini bilmiyorsa büyük bir risk altındadır. Çünkü terlemeyle birlikte sadece su kaybı değil mineral kaybı da olur. Bu durum vücudun halsizleşmesine yol açar. Su kaybı yerine konulmadığı zaman ölüme yol açabilecek "Dehidratasyon" denen bir olay meydana gelir. Bu nedenle bir doğa sporcusunun su kaynaklarına nasıl ulaşacağını veya zor durumlarda nasıl su elde edeceğini mutlaka çok iyi bilmesi gerekir. Dehidratasyonun ileri aşamalarında şok ile karşılaşabiliriz. Dehidratasyonun belirtileri: kan akışının yavaşlaması, vücut ısısının artması, nabızın yükselmesi ve bitkinliktir. Doğada bu sorunları yaşamaya başladığında mutlaka su içilmeli, eğer hava soğuk ise sıcak sıvı alınmalıdır.

Sıvı kaybının çok olması ve buna karşılık susuzluk duygusunun azalması gibi iki önemli faktör daima göz önünde bulundurulmalıdır. Susuzluk duygusunun olup olmamasına bakılmaksızın ve zorlamak suretiyle mümkün olduğu kadar çok sıvı alınmalıdır. Alınacak sıvının miktarı; yükseklik, harcanan efor, soğuk ve rüzgâr gibi etkenlere bağlıdır. İdrarın rengi size vücuttaki su miktarı ile ilgili bilgi verecektir. İdrarın rengi koyu ise su ihtiyacınız var demektir. Sıvı alınmasında dikkat edilmesi gereken en önemli nokta ise kısa aralıklarla sıvı alınmasının gerektiğidir.

Yeterince su alınmadığı takdirde kanda pıhtılaşma olur ve kan dolaşımı yavaşlar, buna bağlı olarak daha çabuk yorulur ve daha fazla enerji sarf ederiz.

Kış faaliyetlerinde ayak ve el parmaklarında üşüme olduğunda hemen ılık bir şeyler içilmelidir. Bilinenin aksine alkol donmayı asla önlemez. Sıvı alımını aşağıdaki şekilde özetleyebiliriz:

- Alınan sıvı ılık, vücut ısısında olmalı
- Alınan sıvıda mineral olmalıdır
- Yeterli miktarda sıvı alınmalıdır
- Kısa aralıklarla az miktarda sıvı alınmalıdır

- Kaybedilen 1 kcal için 1cc su alınmalıdır

Kış faaliyetlerinde yükseklerde su bulunmaz. Bu durumda kar eritilerek su ihtiyacı karşılanır. Ancak kar suyu hiçbir minerali içermediği için kar suyu içerisine limon, mineral tableti, meyve tozları gibi katkı maddeleri ekleyerek bu eksiklik giderilmelidir.

Hem kış hem de yaz aylarında doğada su bulmak bazen sorun olabilir. Hatta binlerce insanın bulunduğu bir yerde bile dehidre olabilirsiniz. İnsanlar dehidre olduklarını anlamazlar. Anladıkları zaman ise hemen müdahale etmezlerse ciddi sorun yaşarlar.

Çin’de 2014 yılında ekim ayında çöle çok yakın jeoparkta dehidre olduğumu anladığımda neredeyse iş işten geçecekti. Ancak ne bir su kaynağı ne de su satan bir yer vardı. Jeoparkın içinden geçen bedava otobüslerden birine binerek bir köye gittim ve bakkalda ne olduğunu bilmediğim bir sürü şey içtim. O anda ne tatları ne de sıvının ne olduğu önemliydi içtiklerimin. Önemli olan sıvı almamdı. Kendime geldikten sonra tekrar bir otobüse binerek geri dönmüştüm. Aslında yaptığım pratik olarak bir su kaynağı bulmaktı. Bu bir çeşme de olabilirdi bir bakkal da. Aslında geniş bir açıyla baktığımızda doğada birçok su kaynağı görebiliriz. Bunlar :

1. Nehirler
2. Göller
3. Küçük dere ve akarsular
4. Yeraltından gelen kaynak suları
5. Yağmur suları
6. Eritilmiş kar suyu
7. Su birikintiler.
8. Gözeler (Pınarlar)’dir.

Bu kaynakların yoğunluğu bulunulan enleme, coğrafi özelliklere, irtifaya, bitki örtüsüne göre farklılıklar gösterir. Bazı bölgelerde bu kaynaklara, aramaya gerek olmayacak kadar çok sık rastlanırken bazı bölgelerde uzun aramalar sonucunda bile bulunamayabilir.

O zaman şu soru akla geliyor. Suyu nerelerde ve nasıl aramalıyım?

Genel olarak su ararken dikkat edilecek hususlar şunlardır.

1. Kuşların ve memeli hayvanların hareketleri ya da izleri takip edilmeli,
2. Bitki örtüsünün, etrafındaki bitki örtüsünden yoğunluk ve renk olarak farklılık gösterdiği bölgelere (Daha yoğun ve daha koyu yeşil tonda bitkilerin olduğu yerler.) bakılmalı,

3. Eğim dolayısıyla su akışının olacağı ve suyun toplanabileceği yerlere bakılmalı,
4. Güneş görmeyen dar kaya çatlaklarında birikmesi muhtemel sulara bakılmalı
5. Kurumuş dere yatakları kazılmalı
6. Karın erimediği alanlar aranmalı

6. Bunların hiçbirinden netice alınamadığı takdirde su imbiği gibi survival metotlar uygulanmalıdır

Kışın su kaynakları genelde donmuş olur. Dağlarda kışın su bulmanın en kolay yolu kar eritmektir. Güneşli havalarda ise kayaların diplerinde kayanın sıcaklığından erimeye yüz tutmuş sulu kar bulmak daha kolaydır. Sulu kardan su yapmak toz kardan su yapmaktan çok daha kolaydır ve az ısıtma yeterli olur. Karı bir kapta ısıtmaya kalkarsanız arasındaki mikro hava boşlukları yüzünden ısı iletimi fazla olmayacağından su üretimi yavaş olacaktır. Bu sebeple karı sıkıştırıp kartopu yapmak daha iyi olur. Hatta gece su yapmak için yaptığınız kartoplarını tente altında saklayabilirsiniz.

2.4. Yetersiz Beslenme

Doğa sporlarında beslenme sıvı alım kadar olmazsa bile çok önemlidir. Doğada zor durumda kalan biri sürekli enerji kaybeder. Kaybedilen enerjiyi geri alamayan biri ciddi yaşamsal sorunlar yaşayabilir. Doğaya hangi amaçla gidilirse gidilsin öncelikle karbonhidrat, sonra protein ve yağ içeren birçok yiyecek gereksinimleri vardır. Doğaya giden sporcuların yanlarına fazladan yiyecek almaları şarttır. Ancak birkaç günlük kaybolmalarda bu yiyecekler kısa sürede tükenir ve kişi kendi başına yiyecek bulmak için çabalamaya başlar. Eğer kişi kendi başına yiyecek bulmayı becerecek bir yeteneğe sahip değilse yaşamı risk altındadır.

2.5. Yorgunluk

Yorgunluk doğada en büyük sorun yaratan etkenlerin başında gelir. Susuzluk ve yetersiz beslenme vücudu bitkin düşürür. Zaman içinde vücut yorulmaya başlar. Kişinin adımları kontrolsüzdür ve sık sık sendeler, sonra düşmeye başlar. Ancak kişi bu sorunların yorgunluktan olduğunu çoğunlukla anlayamaz. Böyle olunca kişi da sık sık sinirlenmeye başlar. Önce kendine kızar. Eğer yalnız değilse sonra arkadaşlarına kızamaya başlar. Sadece kendini değil arkadaşlarını da riske atacak davranışlarda bulunur. Yorgunluk kısa sürede dikkatsizliğe dikkatsizlik de kazalara yol açar.

Yorgunluğu önlemek aslında çok basittir. Eğer sürekli doğaya gidiyorsanız performansınızı yeterli düzeyde tutmak için planlı ve programlı antrenman yapmanız şarttır. İkinci olarak da gideceğiniz yeri iyi planlamanız gerekir. Yola çıkmadan ne kadar yürüyeceğinizi, ne zaman ve ne sıklıkta mola vereceğinizi planlarsanız kolay kolay yorulmazsınız.

2.6. Panik

Sadece doğada değil yaşamın her alanında panik olmamak gerekir. Panik olan kişi karar alma yeterliliğini kaybetmiştir. Bu durumda ne yapacağı ve nereye gideceği hiç belli olmaz. Panik içinde sağa sola da koşturabilir, çılgılık da atabilir, üzerini de çıkarabilir. Eğer psikolojik bir sorundan kaynaklanmıyorsa paniği önlemenin en iyi yolu yapılacak pratiklerle deneyim ve deneyimi artırmaktır. Eğer başka bir psikolojik neden yoksa bir insan bir konuyu ne kadar iyi bilirse o kadar az panik olur.

2.7. Panik Atak

Panik atak bir hastalıktır. Doğada zor durumda kalındığında ortaya çıkabildiği gibi ani bir krizle ekibin durumunu zora sokacak sorunlar da yaratabilir. Panik atağı olan biriyle doğaya gitmek ciddi sorunlar yaratabilir.

2.8. Hayal Kırıklığı ve Yalnızlık Hissi

Belli bir süre yardım alamayan insanlar, kendilerine yardım ulaşamayacağını düşünerek hayal kırıklığına uğrarlar. Bu da doğal olarak kişinin kendin doğada yalnız hissetmesine neden olabilir.

2.9. Çaresizlik

Umutların iyice tükendiği anda başlar. Artık kendisine yardım gelmeyeceğini düşünen kişi çaresiz kaldığını düşünür ve mücadeleyi bırakabilir.

Bu Bölümde Neler Öğrendik?

Bu bölümde bir insanın yaşamak için yapacağı mücadele sırasında karşılaşacağı hipotermi (Donma) dehidratasyon (Susuz kalma) yetersiz beslenme, yorgunluk gibi fiziksel; panik, panik atak, hayal kırıklığı ve çaresizlik gibi psikolojik sorunlar üzerinde durulmuştur.

Uygulama

İnternette doğada kaybolan ve hipotermi ile dehidratasyon sorunu yaşayan insanların öykülerini araştırarak bilgilerinizi pekiştiriniz.

Uygulama Soruları

1. Dehidratasyonu önlemek için neler yapılabileceğini tartışınız.
2. Hipotermiye yakalanmamak için nasıl davranmanız gerektiğini araştırınız.
3. Panik, panik atak, yalnızlık ve çaresizlik hissi için neler yapılabileceğini araştırınız.

Bölüm Soruları

1. Panik nasıl bir sorun yaratır?
2. Kaybolmanın nedenleri nelerdir?
3. Hayal Kırıklığı nasıl olumsuz bir etki yapar?
4. Yalnızlık hissi ne zaman ortaya çıkar
5. Panik atak krizi doğada hangi sorunlara yol açar?
6. Hipotermi nedir?
7. Hipotermiye yakalanmamak için ne yapılmalıdır?
8. Doğada su kaynakları nasıl bulunur?
9. Çaresizliğin ana nedeni nedir?
10. Yalnızlık hissinin ana nedeni nedir?

3. ETKİNLİK ÖNCESİ YAPILMASI GEREKENLER

Bu Bölümde Neler Öğreneceğiz?

- 1) Etkinlik öncesi hazırlanma
- 2) Çevreyi tanıma
- 3) Malzeme seçimi

Bölüm Hakkında İlgi Oluşturan Sorular

- 1) Form durumu neden önemlidir?
- 2) Etkinlik öncesi neden zihinsel hazırlık yapılmalıdır?
- 3) Planlamanın etkinlik öncesi yapılmasının nedeni nedir?

Bölümde Hedeflenen Kazanımlar ve Kazanım Yöntemleri

Konu	Kazanım	Kazanımın nasıl elde edileceği veya geliştirileceği
Etkinlik öncesi hazırlık	Bir etkinliğe gitmeden önce nasıl hazırlanmak gerektiğini öğrenmek	Doğaya gitmeden önce yapılması gereken hazırlıklar üzerine yapılan çalışmaların incelenmesi, ders notları, internet
Ortamlar	Doğada farklı ortamları tanımak	Ortamlar hakkında yapılan çalışmaların incelenmesi, ders notları, internet
Malzeme seçimi	Doğada malzemenin önemi.	Doğada malzeme kullanımı üzerine yapılan çalışmaların incelenmesi, ders notları, internet

Anahtar Kavramlar

- Planlama
- Malzeme
- Çevre ve ortamlar
- Hazırlık

3.1. Giriş

3.2. Etkinlik Öncesi Hazırlanma

Bir etkinliğe başlamadan önce yapacağınız sağlıklı bir plan, etkinliğinizin keyifli geçmesini sağlayabilir. Yapacağımız bir acil eylem planı yaşamınızı kurtarabilir. Bu nedenle etkinliğe başlamadan önce planlamanın yanısıra, vücudunuzun form durumu çok önemlidir. Ancak formda kalmak bir insanı her zaman zorlar. Bir doğa sporcusunun fiziksel olarak hazır olması çok önemlidir. Ancak hem fiziksel hem de zihinsel açıdan hazır olmak her zaman mümkün değildir. Kişi bir taraftan olayla baş edebilme stratejisi geliştirmeye çalışırken diğer taraftan bu mücadeleyi zora sokan çeşitli faktörlerle de mücadele etmek zorunda kalabilir.

Çoğu hayatta kalma durumu iki yoldan birinde ortaya çıkıyor: *“Ya koşullar sizi kontrolünüz dışında olan bir duruma iter ya da bazı işaretleri algılamış olsanız bile farkında olmadan olayın içinde olmak zorunda kalırsınız”*. Bazı koşullar ve davranışlar ne yazık ki bunu gerektirir. Zor koşullarda yaşam mücadelesi vermenin temelinde eğitimsizlik, bilinçsizlik, küçümseme, küstahlık, kişinin kendi yeteneğine aşırı güven ve doğanın güçlerini hafife alma bulunmaktadır.

Eğer sık sık doğaya gidiyorsanız, belirli bir hayatta kalma becerisi ve deneyimine doğal olarak sahip olursunuz. Uygulama ve deneyim ne kadar çok olursa, pratik beceri o kadar çok gelişir. Doğaya ne kadar çok giderseniz kendi performansınızı daha iyi tanıyacak ve zayıf yönlerinizi daha çok anlayacaksınız.

Doğada yaşam mücadelesi veren birçok kişi kendilerini bu duruma getiren nedeni tam olarak anımsayamamakta ve bu duruma tam olarak bir anlam verememektedirler. Örneğin kazaya karışan bir helikopterin mürettebatı helikopterini denize indirdiklerini, daha sonra hava aracından nasıl kurtulduklarını hatırlayamadıklarını rapor etmişlerdir. Bu örnekler ne kadar iyi eğitilmiş olursak olalım, zor koşullarda zihnimizin başı şeyleri göz ardı ettiğini göstermektedir.

Herhangi bir kampa bir yıl önceden veya bir gece önceden hazırlanıyor olun. Burada önemli olan hazırlık süresi değil sizin bu ortama ve bu ortamın zorluklarını karşılamaya fiziksel ve zihinsel olarak ne kadar hazır olduğunuzdur. Bu hazırlık sizin zorluklarla başa çıkmaya da hazır olduğunuzu göstergesidir.

Kaza herhangi bir yerde olabilir. Hayatta kalma şansınızı artırmak için yapabileceğiniz en önemli şeylerden biri, insanlara nereye gittiğinizi ve ne zaman geri döneceğinizi bildirmektir. Bu, başınıza bir şey geldiği zaman size ulaşılmayı kolaylaştırır.

Teknoloji baş döndürücü bir hızla gelişiyor. Bu nedenle zor koşullarda yaşam mücadelesi de farklılık kazanmaya başladı. Artık bir cep telefonu bile yaşam kurtarmaya yetiyor. Kaybolduğunuzda cep telefonu ile atacağınız bir konum sizin kısa sürede bulunmanıza yardımcı olabilir. Bir doğa etkinliğinde cep telefonunu mutlaka yanınıza alın. Hiç olmadık bir zamanda sizin en büyük yardımcınız konumuna gelebilir. ABD’de 2007

yılında Utah'da köpeğiyle koşan bir profesyonel atletin ayağı buzda kaymış ve yaklaşık 18 metre düşerek pelvisini kırmıştır. Cep telefonu arabada olduğu için haber verememiş, köpeğin ısısından yararlanarak gece hayatta kalmayı başarmış ve sonra kurtarılmıştır. Bu olayda alınması gereken tedbir cep telefonunun ne olursa olsun yanında olması gerektiğidir. Eğer cep telefonu yanında olsaydı telefonla haber vererek kısa bir sürede kurtulabilirdi.

Etkinlik öncesindeki her türlü hazırlık etkinlik sırasında sorun yaşandığında ani ve sağlıklı reaksiyon verilmesine neden olur. Doğaya gidenlerin çok yanıldığı bir şey tüm kaza ve kaybolmaların da ana nedenidir. Yaptıkları iş bir gezi etkinliği değil bir sportif etkinliktir. Nasıl ki, basketbol, futbol veya diğer sporlarda başarılı olmak için antrenman yapmak gerekiyorsa doğa sporlarında da bu antrenmanları yapmak hem de özenle yapmak gerekir. Çünkü burada söz konusu olan kaçan gol veya basket değil doğrudan doğruya kişinin yaşamıdır. Bu nedenle hem fiziksel hem de zihinsel hazırlık olmadan bir etkinlik yapılmaması gerekir.

3.2.1. Fiziksel Hazırlık

Herhangi bir hayatta kalma durumunda, durum oluşmadan önceki anlarda, fiziksel ve zihinsel olarak hazırlanırsanız olay başınıza geldiğinde elinizden gelen her türlü çabayı gösterebilirsiniz.

Başınıza bir şey geldiğinden itibaren, uyku, yemek ve su sorununuz ortaya çıkacaktır. Bu durum siz kurtuluncaya veya kurtarıncaya kadar devam eder ve moralinizi her geçen dakika daha çok bozar. İyi bir fiziksel hazırlık hayatta kalma durumunda karşılaşacağınız zorlukların üstesinden gelmenize yardımcı olacaktır

Fiziksel hazırlığın temeli planlı egzersizlerdir. Egzersizler genellikle kilo vermek için yapılır ama bir doğa sporcusu egzersizleri vücudu güçlendirmek için yapar. Bu çalışmalar aynı zamanda zihinsel gelişimi de destekler. Doğa sporcuları için egzersizler yaşamsal öneme sahiptir

Egzersizler kalbi de güçlendirir. Sürekli egzersiz yapan yaşlı birinin kalbi egzersiz yapmayan daha genç birinin kalbinde daha iyi kan pompalayabilir. Bu durum egzersizin önemini daha da artırır.

3.2.1.1. Sınırları Bilmek

Bir doğa sporcusu yapacağı aktiviteyi planlarken kendi sınırlarını (Bilgi, yetenek, performans) çok iyi bilmelidir. Kendini nasıl hissettiğine dair bir fikre sahip olmak veya vahşi doğaya gitmeden önce ne kadar kapasiteye ulaşabileceğini bilmek, kendine daha gerçekçi hedefler belirleyebilir. Anatomik yapı bir doğa sporcusu için başka bir anlam ifade etmektedir.

Sırt: Güçlü sırt kasları ağır bir çantayı taşıırken yardımcı olur.

Kalp: Antrenmanlarla güçlendirilen kardiyovasküler yapı daha uzun süre yürümenizi sağlayabilir.

Beyin: Uzun süren antrenmanlarla motivasyonu artırır, hazır hale gelmenizi sağlar.

Alt Sırt: Sırt üstü kaslarınızı güçlendirir ve ağır yük taşıma kabiliyetinizi geliştirir.

Bacaklar: Bacak kuvvetini artırmak bir doğa sporcusunun silahıdır. Bacak kasları ne kadar güçlendirilirse, uzun yürüyüşe dayanıklılık da o kadar artar.

Baldır kasları: Baldır kasları kuvveti kayalık arazide yardımcı olur.

Denge: Kayalık arazide emin adımlarla ve güvenle yürümenizi sağlar.

Düzenli Egzersiz: Herhangi etkili bir antrenman programı, haftada en az üç 45 dakikalık seansları içermeli ve dakikada kalp atış hızını 120'den fazla atış sayısına yükseltmelidir.

Isınma ve Soğuma: Egzersiz öncesi ısınma ve egzersiz sonrasında soğuma dayanıklılık seviyenizi arttırmaya yardımcı olur.

Bu antrenmanlar veya egzersizler 100 metreyi 10 saniyede koşmak için yapılan çalışmalardan çok farklıdır. Amaç hızla bir yere varmak değil, zamanı ve vücudu iyi kullanmaktır. Düzenli bir antrenman fiziksel limitlerinizi bilme ve onları kullanabilme şansını verir.

Güç ve aerobik uyum birleşimi doğada rahat ve sorunsuz zaman geçirmenize yardımcı olur. Spor salonlarında yapılacak çalışmalar doğa için baca kaslarını ve akciğerleri güçlendirecektir. Bu çalışmalar kondisyonunuzu artıracığı için doğaya gittiğinizde çok rahat edeceksiniz.

Mümkün olan her durumda uzmanlardan eğitim alın ve deneyimli sporculara danışın.

Antrenmanlara belli bir aşamadan başlayın ve yavaş yavaş artırın. Bir anda yüklenirseniz, vücudunuzda ciddi sakatlanmalar meydana gelebilir.

Küçük sakatlanmalar olsa bile çalışmaya asla devam etmeyin. Hekim yardımı alın.

Programınızı hazırlamak için birçok Web sitesinden yardım alabilirsiniz. Buralarda ormanda yürüyüşten, dağ bisikletine kadar farklı kategorilerdeki sporlar için tavsiyeler alabilirsiniz.

Doğa sporları yorucudur. Bu nedenle bir sağlık taramasından geçmeniz çok yararlı olacaktır. Öncelikle bir doktor ve dişiye gitmek ilk adımdır. Bu işlemleri yaparken egzersizlerinizi de ihmal etmeyin

3.2.2. Zihinsel Hazırlık

Zihinsel hazırlık da en az fiziksel hazırlık kadar önemlidir. Vücut istediğiniz kadar fiziksel olarak hazır olsun, eğer zihinsel olarak beyin hazır değilse etkinliğiniz hüsrana sonuçlanabilir. Motivasyon doğada çok önemlidir. Ancak sadece “başaracağım” motivasyonu yani “aşırı motivasyon” başarısızlığın önemli nedenlerinden biridir. Bu durumda fiziksel olarak hazır olmayan bir doğa sporcusu aşırı motivasyonla doğaya gidip geri dönemeyebilir. Zihinsel hazırlık, sınırları bilme veya zorlama arasında bir tercih yapar ve her zaman pozitif bir tutum sergiler.

İster uzak bir bölgeye, isterseniz daha yakın tanıdığınız bir bölgeye bir etkinlik düzenlediğinizde, psikolojik olarak buna hazır olmanız gereklidir. Hiçbir sorun yokken yaşadıklarınız, sizi "psikojenik şok" olarak bilinen, ağır psikolojik ve duygusal strese sokabilir. Bir anda sizin de tanıyamadığınız bir kişiye dönüşebilirsiniz. Problemi anlamak, onunla daha iyi başa çıkmanız ve etkisinden kurtulmanız için size yardımcı olacaktır. Bu nedenle bazı tepkileri incelemek gereklidir.

3.2.2.1. Bireysel Tepkiler

İnsanlar yaşamları için mücadele etmeye başladıklarında kaldıkları durumlara ve kişiliklerine göre farklı tepkiler verirler. Ancak zor durumda kalan mağdurlarda bazı ortak duygusal reaksiyonlar da görülebilir. Bazen bu reaksiyonların birkaçı ile birden karşılaşmak mümkündür. Bir insan yaşamı için mücadele etmeye başladığında aşağıdaki tepkilerden birkaçını aynı anda gösterebilir. Hayatta kalma deneyimi veya travması sırasında veya sonrasında bir veya daha fazlasıyla karşılaşabilirsiniz.

Panik: Panik, doğada yaşamı için mücadele eden birinin başına gelebilecek en kötü şeydir. Panik daha çok deneyim ve bilgi yoksunluğundan kaynaklanır. İnsanlar doğada sıkıştıklarında hele bir de zamana karşı bir yarış içinde iseler paniğin olması kaçınılmazdır. Panik olan biri eğer bir takım yöntemlerle paniğini yenemezse ölüme kadar gidecek bir süreç başlayabilir.

Depresyon: Doğada veya bir doğa kaynaklı bir olayda depresyona maruz kalanlar anlamsız, boş bakışlarla bakarlar ve sorulara bazen yanıt veremezler. Durumlarından habersizler. Bu yüzden daha fazla yaralanma tehlikesi olabilir. Depresyon, hayal kırıklığı ve öfke ile yakından bağlantılıdır.

Hüsrana uğrayan kişi, hedeflerine ulaşamadığı için giderek daha kızgın hale gelir. Öfke, kişinin başarılı olmasına yardım etmez ve hayal kırıklığı düzeyi daha da yükselir. Öfke ve hayal kırıklığı arasındaki yıkıcı bir döngü, kişi fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak yıpranmaya kadar devam eder. Bir kişi bu noktaya geldiğinde vazgeçmeye başlar ve odak noktası "Ne yapabilirim" den "Yapabileceğim hiçbir şey yok" olarak değişir. Bu durumda ortaya depresyon çıkar.

Korku: Ölüm, yaralanma ya da hastalık ihtimali gibi tehlikeli koşullara verdiğimiz duygusal bir yanıttır. Bu zarar fiziksel hasarla sınırlı değildir; Birinin duygusal ve zihinsel refahı için tehlike de korku yaratabilir.

Ne yazık ki, korku da bir insanı hareketsiz kılabilir. Hayatta kalması için gerekli olan faaliyetleri yerine getirememesi onu korkak hale getirebilir. İyi bir eğitimle güvenimizi arttırmak ve böylece korkularımızı yönetmek için gerekli bilgi ve beceriler kazanmamız mümkün olabilir.

Hiperaktivite: Hiperaktivite kurbanları kolaylıkla yönlendirilir ve konuşma, fikirler ve çoğu zaman yardımcı olmayan önerilerle doludur. Şiddet uygulayan kişiler bir depresyon durumundan sonra bu aşamaya gelebilir

Öfke: Saldırganlık, öfke ve düşmanlık travmaya ortak reaksiyonlardır. Genellikle mantıksızdırlar ve kendilerine yardım etmeye çalışan kurtarıcılara veya tıbbi personele yönlendirilebilirler.

Hayal kırıklığı: Bir kişinin hedefine ulaşmak için verdiği mücadelenin çeşitli etkenler tarafından sürekli olarak engellenmesiyle ortaya çıkar. Hayatta kalmanın hedefi, size yardım ulaşana veya siz yardım edebilecek birilerine ulaşınca kadar geçen süre içinde mücadele etmektir. Bu mücadele sırasında başarısızlık hayal kırıklığına yol açar. Kişi bu aşamadan sonra hayal kırıklığı ile de baş etmek için mücadele eder. Hayal kırıklığı da hızla öfkeye dönüşebilir. Kişi öfke ve kızgınlık ile yapacağı işe odaklanamazsa hayatta kalma şansını harcamış olur.

Kaygı: Korku ile bağlantılı endişe kaynağıdır. Korkumuz doğal olduğu için, endişe yaşamak da doğaldır. Kaygı, tehlikeli durumlarda (fiziksel, zihinsel ve duygusal) karşılaştığımızda hissettiğimiz huzursuzluk ve endişedir. Sağlıklı bir şekilde kullanıldığında, kaygı, varlığımızı tehdit eden tehlikeleri sona erdirmek veya en azından duruma hâkim olmak için harekete geçmemizi sağlar.

Eğer hiç endişe etmediyse, hayatımızda değişiklik yapmak için çok fazla uğraşmayabiliriz de. Aynı şekilde doğada başımıza gelen bir olay bir endişe yaratmıyorsa durumun farkında değiliz demektir. Böyle bir durumda Endişe iyidir. Bununla birlikte, endişe yıkıcı bir etkiye de sahip olabilir.

Suçluluk Hissi: Bazı hastalar hayatta kalmaktan ve kendilerini başkalarını yaptırmaktan dolayı suçlu hissederler - bazıları da olay hakkında kuşkucu davranırlar.

İntihar Eğilimi: Felaket kurbanlarının kurtarıldıktan hemen sonra, bazı durumlarda zaten hastanede güvende olduğunda intihar ettiği bilinmektedir. Mağdurların yakından gözlemlenmesi gerekir

3.2.2.2. Zor Durumlara Yanıt ve Psikolojik Devamlılık

Doğada zor durumda kalanların gösterdiği psikolojik tepki çok önemlidir. Kişinin fiziksel durumu ne olursa olsun psikolojik zayıflık yüzünden yaşamını kaybedenlerin sayısı hiç de az değildir. Psikolojik travmalar hayatta kalma isteğini olumsuz etkiler. Psikolojik dengesizlik başladığı an başınıza gelen bir olayla baş etme olasılığınız azalacaktır. Bu da tehlikeyi artırır. Psikolojik davranışınızın sağlıklı olabilmesi için her hangi bir yerde başınıza gelecek bir olay hakkında bilgi sahibi olmanız ve nasıl davranacağınızı bilmeniz gereklidir. Bu durumda bilgi ve deneyim arttıkça psikolojik direnç de artar. Doğada fiziksel olarak hazır olmanız zor bir duruma iyi bir yanıt vereceğiniz anlamına gelmez. Doğru tepki için bilgi ve deneyimin olması gerekir. Bu durum da ister etmez sağlıklı psikolojik tepki doğurur. Popüler inancın aksine, insanlar normalde kolay kolay panik yapmazlar. Özellikle doğayla barışık olan insanlar panik konusunda daha dayanıklıdır. Ancak gruptan birisinin panikleme kısa süre içinde bu panik durumunu bulaşıcı hale getirebilir.

Sağlıklı bir psikolojik davranış için yapılan en büyük hatalardan biri anti - depresan kullanarak rahatlamaya çalışmaktır. Bu durum kişinin karar verme yetisine büyük zarar verir. Bu tür olaylarda psikolojik ilk yardım çok önemlidir.

Psikolojik ilk yardım sadece iyileşemeyen kişiler için gereklidir. Akılcı olmayan davranış birçok biçimde karşımıza çıkabilir. Bunun en büyük nedeni psikolojik travmalardır. Bir depremde yaralıları yardım etmek yerine çiçek toplayan deprem mağdurları bu travmalara iyi bir örnektir.

İnsanların başlarına gelebilecek olumsuz olaylarla ilgili verecekleri olası fiziksel ve psikolojik tepkileri önceden bilmeleri ve buna göre hazırlık yapmaları yaşama tutunma şanslarını artırır. Özellikle zihinsel hazırlık yaşama tutunma isteğinin doğrudan etkiler. Sağlıklı bir psikolojik yapı ile en kötü durumda bile olumsuz olayın etkisini azaltmak mümkündür. Olaya karşı verilen normal psikolojik tepkiler, dört aşamada görülebilir. Ön etki aşaması, etki aşaması, tepki dönemi ve travma sonrası aşama

Ön etki aşaması: Beyin henüz herhangi bir psikolojik darbeye karşılaşmamıştır. Bu aşama iki farklı evreye bölünmüştür.

Tehlike evresi: Tehlikenin varlığının farkında olamama hali, inkâr halidir. Bu nedenle de kişi bir tepki göstermez.

Uyarı evresi: Tehlikenin varlığı herkesçe fark edildiği için kişi için de bir kabul dönemi başlar.

Etki aşaması: Bu aşama yaşamsal riskleri taşıyan ve yaşamı tehdit eden aşamadır. Her türlü psikolojik ve fiziksel etkilenmeler bu aşamada gözlenebilir. Bilgi ve deneyimi yeterli olan insanların büyük bir çoğunluğu bu aşamada doğru tepki verirken, bilgi ve deneyimden yoksun insanlar şaşkın kalırlar ve akılcı tepki veremeyebilirler.

Tepki Aşaması: İnsanların olaya doğrudan tepki verdikleri aşamadır. Akıl yürütme becerileri ve farkındalık düzeyi insanların vereceği tepkinin dozunu belirler.

Travma Sonrası Aşama: Bu aşamada önemli olan tepki aşamasında alınan sonuçtur. Sağlıklı bir tepki başarılı sonuçlar doğurarak travma sonrasında zarar görülmesini engeller. Eğer tepki sağlıklı değilse Post Travmatik Stres –bozuklukları gelişebilir.

3.2.2.3. Açlık

Plan gereği alınan yiyecek stoku, kişiye bir yiyecek sorunu yaşamayacağını düşündürür. Ancak kaybolma, yaralanma vb bir olay sonuncunda hareket kabiliyeti kısıtlandığında zaman hızla geçmeye ve yiyecek azalmaya başlar. Uzun vadede meydana gelecek bu yiyecek eksikliği paniğe yol açabilir. Bu da durumdan kopma, ilginin dağılması, sinirlilik, saldırganlık ve öfke nöbeti gibi bir takım psikolojik değişiklikler olarak kendini gösterir.

3.2.2.4. Susuzluk

Susuzluk her ortamda ciddi bir sorundur. Özellikle denizde bir kayığın içinde veya salın üzerinde kalanlar ile çölde kalanların karşısına ciddi bir problem olarak çıkar. Susuzluk yaşanmaya başlandığında fiziksel olarak olumsuz etkilenme kadar psikolojik olarak da kişinin dayanıklılığı azalır.

3.2.2.5. Yorgunluk

Birçok durumda fiziksel yorgunluk önemli bir sorun olarak karşımıza çıkar. Fiziksel yorgunluk performansı oldukça düşürür ve ancak dinlenmeyle geçer. Psikolojik yorgunlukla birleştiği andan itibaren vücut ciddi sorun yaşamaya başlar. Kişi uyumak istemez, istese de uyuyamaz. Zihinsel bozulma fiziksel performansı olumsuz etkiler. Doğada sorun yaşayıp da hayatta kalanların büyük bir çoğunluğu deneyimlerini paylaşırken, zihinsel olarak kendilerini rahatlattıktan sonra fiziksel yorgunluğunu üstesinde gelebildiklerini ifade etmişlerdir.

3.2.2.6. Hipotermi

Hipotermi ya da donma doğada kaybolan birinin başına gelebilecek bir olaydır. Donma için mevsimin kış olması gerekmez. Yaz aylarında bile hipotermi vakaları yaşanabilir. Bu konu ilerideki bölümlerde özel olarak ele alınacaktır. Fiziksel kadar psikolojik etkiler de devrededir. Hipotermiye yol açan birçok etken vardır ama yanlış karar verme psikolojik bir etkidir ve çok önemlidir.

3.2.2.7.Motivasyon

Zor koşullarda yaşamını kurtarmaya çalışan kişilerde genellikle "hayatta kalma isteği" olarak bilinir. Motivasyon, ölümü kabul etmeyi reddetmek ve zor koşullar altında ölmek istemediğinize inanmaktır. Motive bir insan hem duygusal ve fiziksel açıdan güçlüdür ve başına gelen olayla baş etmesi daha kolaydır. Zor koşullarda hayatta kalmaya çalışan birinin

motivasyonu; hedefler belirleyebilme, bu hedeflere yönelik adımları atma ve bu adımları takip etme becerisidir, Hayatta kalma için en güçlü motivasyondan biri, yaşamınızdaki temel bağları bir araya getirme isteğidir. Bunlar arasında hobiler, iş ve aile gibi etkenler kişiyi umutlandırır ve motivasyonunu olumlu etkiler.

3.2.2.8. Umut

Zor koşullarda yaşamını kurtarmaya çalışanların en büyük desteği umut etmektir. Umut en büyük motivasyon unsurudur. Umut etmek, ortaya çıkan olumsuz bir durumun önce kabul edilmesi sonra da iyileşeceği fikrini uyandırmak demektir. Herhangi bir hayatta kalma mücadelesinde bilgi ve deneyim çok önemlidir ama kişi umut etmiyorsa motive olması zor olabilir. Bu tür olaylarda umut etmek, psikolojik travmayı önlemeye yardımcı olacaktır

3.2.2.9. Kabul

Kabul önemli bir psikolojik etkidir. Olaya daha gerçekçi bakmayı ve var olan durumu olduğu gibi kabul etmeyi ve böylece zor durumdan kurtulmayı sağlayan önemli bir adımdır. Birinin durumunu kabul etmemesi veya durumunu kabul etmede yetersiz kalması; hayal kırıklığı, öfke ve akılcı olmayan davranışlara yol açar.

3.3. Etkinliğin Planlanması

Her ülkenin veya bölgenin ülkenin sosyal gelenekleri, örf ve adetleri tüm dünyada aynı değildir. Birçok kültürel farklılık, eski kültürel veya dini geçmişlerden kaynaklanır ve son derece ciddiye alınır. Size basit veya anlamsız gelen bazı kuralları göz ardı etmek çoğunlukla gülünç duruma düşmenize neden olabileceği gibi bazen sonu hapisle bitecek kadar ağır cezalarla da karşılaşabilirsiniz. Bu nedenle seyahatiniz planlarken gittiğiniz bölgenin örf ve adetlerini dikkate alın.

Her ülkenin, bölgenin, kasabanın veya köyün farklı yaşam tarzları ve kültürel farklılıkları olabilir. Sizin seyahat ettiğiniz bölgedeki insanların size uyma zorunluluğu yoktur. Çünkü ziyaret eden sizsiniz, onlar değil. Bu nedenle onların kurallarına uymak zorundasınız. Etkinliğinizi planlarken bu uyarıyı dikkate almak başarılı bir planlamanın ilk adımıdır.

Bir etkinlik için önceden planlama ve hazırlık hem kötü performansı önler hem de başınıza gelecek herhangi bir olaya karşı önceden tedbir almanızı sağlar.

Planlamayı yaparken etkinliğinizin süresi ve amacı çok önemlidir. Etkinliğiniz bir sırt çantasıyla bir gün mü yoksa daha uzun süreli bir keşif gezisi mi olacağını çok önceden planlamanız kendi sağlığınız açısından çok önemlidir. Gerek kısa gerekse uzun olsun planınız olabildiğince detaylı olmalıdır.

Etkinliğinizin türü ne olursa olsun planınızın basit ve uygulanabilir olması sizi her zaman büyük sorunlar yaşamaktan kurtaracaktır. Bir plan ne kadar karmaşık olursa uygulaması da kadar zor olur.

3.3.1. Planlama ve Hazırlık Kötü Performansı Önler

Yapılan araştırmalar etkinliğin süresi ne kadar uzun ise sorun yaşama olasılığını da o kadar artırdığını göstermektedir. Etkinlik uzadıkça performans düşüklüğü meydana gelebilir. Bu da etkinlik sırasında ciddi sorunların yaşanmasına neden olabilir. Bu nedenle bu sorunları bertaraf etmek için önceden planlama ve hazırlık çok önemlidir. Böyle bir hazırlık kötü performansı önleyebilir.

Etkinliğin iyi planlanmış olması potansiyel sorunların ortaya çıkmasını engelleyecektir. Çünkü ciddi bir planlama ve hazırlık, yaşanacak bir olumsuzlukla nasıl başa çıkılacağına dair bir melekeye sahip olmanızı sağlar. İyi bir hazırlık, sağlıklı bir bakış açısına sahip olmanızı ve hayatta kalmanın temel ilkelerin iyi yorumlayabilmenizi sağlar. Ters bir durum küçük bir sorunun felâket haline gelmesine yol açabilir.

Bir gezi planlarken, her zaman bazı önceliklerinizi saptamak zorundasınız. Eğer bunların birkaçını eksik yaparsanız farklı sorunlarla da uğraşmak sorunda kalırsınız.

Para: Üzerinizde taşıyacağınız para ihtiyaçlarınız karşılayacak kadar olmalıdır. Çok fazla para taşımanız, hiçbir sorun yokken başınızın belaya girmesine neden olabilir. Yine bir ödeme yaparken üzerinizdeki tüm parayı ulu orta çıkarıp saymayın. Ödeme yapacağınız parayı önceden kimsenin göremeyeceği bir şekilde çıkarın ve hazır tutun. Eğer yabancı bir ülkeye gidecekseniz ATM kartınızın o ülkede tanımlı olduğundan emin olmanız gerekir.

Pasaport- Kimlik: Kimliğiniz bir etkinlikte mutlaka yanınızda olmalıdır. Yurt dışında iseniz pasaportunuz mutlaka yanınızda olmalıdır. Gerek kimlik gerekse pasaportunuz sayfalarının fotoğrafını çekerek kendinize mail atmanız bir sorun olduğunda tüm bilgilere ulaşılmanızı sağlayabilir. Eğer doğada zaman geçirecekseniz kimlikleriniz mutlaka su geçirmez bir kılıfta olmalıdır.

Aşı: Eğer yurt dışına gidecekseniz ülkelerin aşı prosedürlerini araştırarak yaptırmanız gereken aşılar varsa mutlaka yaptırın.

Sigorta: Yaptıracağınız bir sigorta başınıza gelecek bir olaydan sonra alacağınız sağlık hizmetlerinin ucuza veya bedavaya gelmesini sağlar.

3.3.2. Grubu Tanımak

Grubu veya yol arkadaşınızı tanıma etkinlik sırasında olursa ciddi sorun yaratabilir. Bir gruba yola çıktığınıza grubun dinamizmi başarıyı veya başarısızlığı doğrudan etkileyen bir faktördür. Özellikle büyük gruplarda stres kaynakları fazladır. Stresli durumlar grup içinde hem en iyileri hem de en kötüler ortaya çıkarabilir.

Özellikle bir gruba birlikte uzun bir etkinlik planlamayı düşünüyorsanız, daha önce birkaç kısa etkinlik yapmak grubu tanımak açısından çok iyi bir fikirdir. Bu etkinliklerde gruba uzun bir etkinlik yapıp yapmayacağınıza karar verebilir ve belki de büyük bir hatadan kurtulabilirsiniz. Bu sadece ekip üyelerinin, grup halinde nasıl çalıştıklarını değerlendirmekle

kalmaz onların uyumu, yeteneği ve malzeme kullanımı becerilerini de öğrenmenizi sağlar. Böylece ekibinizle nasıl bir etkinlik yapabileceğiniz konusunda sağlam bilgilere sahip olursunuz.

Grupla etkinlik sırasında unutmamanız gereken bir tavsiye bilgi dağarcığınızdan asla çıkmaz. *“Performansını, psikolojini, yetenek ve becerilerini bilmediğiniz ve daha önce etkinlik yapmadığınız biriyle veya bir grupla asla ciddi bir etkinlik yapmayın”*. Bu tür etkinlikler daha çok hüsrarla sonuçlanır.

Dikkat etmemiz gereken bir başka husus da planlama aşamasına gruptaki kadınların ve erkeklerin sayısını da hesaba katmaktır. Bu durumda temizlik, tuvalet ve uyku düzenlemelerini de hesaba katmak durumunda kalacaksınız. Kim ne taşıyacak, kim neyin sorumluluğunu alacak gibi birçok problemi çözmek zorunda kalacaksınız. Yine grupta yaşlı veya çok genç üyelerin bulunması da farklı planlamalar gerektirir.

Tüm bunlar, yola başlamadan önce ayrıntılı olarak planlanmalıdır.

3.3.3. Kişisel Eğitim

Etkinliğinizde yapmayı planladığınız şeylerden eksik olduklarınız için kendinizi eğitin. Eğitim kısa süreli bir süreç değildir. Uzun süreye yayılmalı ve sürekli tekrarlarla pekişmelidir. Bu eğitimde aşağıdaki koşulları dikkate alın.

Cevresel koşullar: Karşılaşılabileceğiniz hava koşullarını araştırın ve en uç koşullarla ortalama koşulları iyice öğrenin. Örneğin çöl ortamlarında hava koşulları gündüz çok sıcaktır ama geceleri donma derecesini altına kadar düşebilir.

Ağırlık: Ağırlık etkinlikte çok önemlidir. Her gün saatlerce 20-30 kilo ağırlığında bir çanta taşımak zorunda kalacaksınız. Bu nedenle sürekli olarak taşıma egzersizleri yaparak uzun etkinliklerde saatlerce ağır yük taşımak sizi hem formda tutacak hem de fazla kilolarınızdan kurtulmanızı sağlayacaktır.

Mesafe: Etkinliğinizde gitmeniz gereken mesafe neyse onu çok büyük bir aksilik yoksa bitirmeye çalışın. Bu etkinliğiniz için önemli bir prensip olsun. Her gün planın biraz bile dışına çıkmanız etkinliğinizin birkaç gün aksamasına neden olur. Bu de başta yiyecek sorunu olmak üzere birçok sorunu ortaya çıkarır.

İletişim: İletişim çok önemli bir faktördür. İster doğada ister farklı ortamlarda olsun iyi bir iletişim tüm kapıları açar.

Gerçek Şartlarda Eğitim: Gideceğiniz ortama göre bir hazırlık yapmak etkinliğiniz sırasında karşılaşılabileceğiniz problemleri çözmede çok yardımcı olur. Alacağınız her türlü eğitimi gideceğiniz ortama yakın bir ortamda almanız bu ortama çekmemenizi sağlayacaktır. Salonlarda her şeyin en iyisini öğrenebilirsiniz ama uygulamalar da salonda olduğu için gerçek koşullarda sorun yaşayabilirsiniz. Örneğin GPS'i soğuk koşullarda kullanacaksanız, Eldivenle kullanmaya öğrenmelisiniz. Ya da soğuk, yağmurlu bir ortamda ve karanlıkta çadır

kurarken nasıl başınıza neler geleceğiniz ancak böyle bir ortamda çadır kurup yaşayarak öğrenebilirsiniz.

3.4. Acil Eylem Planı

Bir etkinliğe başlamadan önce o etkinlikle ilgili acil eylem planlarınızın yapılmış olması gereklidir. Etkinlik planlamasının son aşaması budur. Yapılacak bir acil eylem planı başımıza gelecek her şeyden hastalıklarımıza kadar her türlü bilgiyi ve hazırlığı içermelidir.

Ne yazık ki, çok dikkatli planlanmış olsa bile olsa bile, bir etkinlikte karşınıza hiç tahmin edilemeyen zorluklar çıkabilir. Tahmin edilemeyen güçlü bir rüzgâr sizi ve botunuzu hiç tahmin edemeyeceğiniz bire yere sürükleyebilir. Ya da basit bir hata yüzünden burkulan bir ayak bileği çok kolay tırmanılacak bir kayalığı sizin için tırmanılmaz gale getirebilir. Hiç çığ düşmeyen bir yerden çığ düşerek güzergâhınız değiştirmenize neden olabilir. Keyifli bir etkinlik bir anda bu ve benzeri plan dışı olaylar yüzünden yaşamınız için müdahaleye dönüşebilir. Daha önce de söylediğim gibi bu tür olayları tahmin etmek zordur ama bu tür olayların olabileceğini düşünerek acil eylem planı yapmak kolaydır.

Kendinize yardımcı olmak için elinden geleni yaptığınızdan emin olmanız ve herhangi bir sorunla karşılaştığınızda size yardıma gelenlere yardım edebilecek durumda olmanız çok önemlidir. Zor koşullarda yaşam mücadelesi iki taraflıdır. Bir tarafında mücadele eden, diğer tarafında ise onu kurtarmaya çalışanlar vardır.

Konumunuzu, nerede bulunduğunuzu bildirmek hayati önem taşımaktadır. Planlamanızı yaparken her zaman en kötü senaryoları düşünün. Kötü senaryo planlamak, bu senaryoyu yaşayacağınız anlamına gelmez. Ancak başınıza geldiği zaman her türlü olasılık hesaplanmış olur.

Gittiğiniz etkinliği mutlaka aileniz, arkadaşlarınız ve gerekirse kurtarma ekipleri ile de paylaşın. Bu başınıza bir olay geldiğinde sizi kolay ulaşılmasını sağlayacaktır. Etkinlikler için oluşturulacak bir Acil Plan Formu Sizi arayanların işini çok kolaylaştıracaktır. Bu Acil Plan Formu hakkınızdaki en güncel bilgileri içermelidir (Çizelge 3)

3.4.1. İse ile Başlayan Sorgulamalar

Bir etkinlik öncesinde “ ise” ile başlayan sorgulamalar yapmanız karşılaştığınız bir problemle baş edebilme olasılığını maksimuma çıkarır. Etkinliğini planlarken başınıza gelecekleri bilmeniz ve onlara göre planlama yapmanız zordur. Ancak başınıza olumsuz bir şey gelme ihtimalini düşünerek ve bu ihtimalleri derecelendirerek planlama yapmanız, olay gerçekleştiğinde daha sakin ve soğukkanlı bir değerlendirme yapmanızı sağlar. Birçok değişkeni hesaplayarak planlama yapmanız etkinliğinizin sağlıklı geçmesine neden olacaktır. “İse veya Şayet” ile başlayan sorgulamalar potansiyel sorunları ve riskleri öngermenizi sağlar. Size kalan da bu sorunlar ve risklerle nasıl baş edeceğinizin planlamasını yapmaktır. Bu planlama aynı zamanda sorunla baş etmeniz için gereken bilgi ve malzeme donanımı konusundaki yeterliliğinize de ortaya koyar.

Eğer etkinliğe başlamadan önce planlama aşamasında “ise” ile sorgulama yapmayıp başımıza gelecek kötü olayla hakkında tedbir almazsak, gerçek bir olayla yüz yüze geldiğimizde “ keşke” demek zorunda kalırız. Bu aşamada pişmanlık bir işe yaramayacağı için sürekli “ keşke demek hem sizin hem de grubunuzun motivasyonunu olumsuz etkiler.

3.4.1.1. Örnek Sorgulama 1:

Hedefime Zamanında Ulaşamazsam Ne Yaparım?

Seçenek 1: Geri dönmem çünkü yolu çok iyi biliyorum. Hedefime ulaşırsam sonra aynı yoldan geri dönebilirim. O zaman çok geç kalmamda sorun olmaz.

Seçenek 2: Hedefimden uzak olduğunu anladığımda geri dönerim. Daha ileri gidersem kaybolabilirim

Seçenek 3: Gerekli kamp ekipmanım var. Yorulduğum yerde çadır kurar sabah kalkıp devam ederim.

Seçenek 4. Yolumun üzerinde bir kulübe var. Gece orada kalır sabah erken devam ederim.

3.4.1.2. Örnek Sorgulama 2:

Suyum ve Yiyeceğim Biterse Ne Yaparım?

Seçenek 1. Bildiğim kaynaklar var suyu oradan temin ederim. Suyun bitmesi sorun olmaz.

Seçenek 2. Yiyeceğin bitmesi sorun olabilir. O zaman yanıma biraz daha yiyecek almalıyım.

Seçenek 3. Yol üzerinde yiyecek alabileceğim yerleşim yerleri var.

3.4.1.3. Örnek Sorgulama 3:

Kaybolursam Ne Yaparım?

Seçenek 1: Cep telefonumla yardım isterim

Seçenek 2: Bağırarak yardım isterim

Seçenek 3: Kaybolduğum anladığım an olduğum yerde beklerim

Seçenek 4: Sürekli yürüyerek bir bildiğim bir yerleşim yerine ulaşmaya çalışırım.

3.4.1.4. Keşke Örnekleri

Keşke fazla yiyecek alsaydık: Demek ki yiyeceğiniz yok

Keşke GPS in pillerini kontrol etseydik: Demek ki GPS iniz çalışmıyor

Keşke yağmurluk alsaydım: Demek ki yağmur yağdı ve ıslandınız.

Keşke yanımıza fener alsaydık: Demek ki gece geç vakte kalabileceğinizi düşünmediniz ve fener almadınız. Karanlık olunca da hareket etmekte zorlanıyorsunuz.

Bu sorgulamaların sayısını ne kadar artırırsak doğada o kadar rahat ederiz. Çünkü bu sorgulamalar tedbir amaçlı sorgulamalardır. “İse” ile başlayan bir olasılık için birçok seçenek olabilir. Önemli olan bu seçeneklere nasıl karşılık verebileceğinizdir. Bu karşılığın doğru olması ise baştan beri sözü edilen bilgi ve deneyim ile doğru orantılıdır. Bu nedenle her etkinlik öncesinde tüm olasılıkları düşünerek “ise” ile başlayan sorgulamalar yapmak şarttır. Acil Planın ana omurgasını “ İse” ile başlayan sorgulamalar oluşturmaktadır(Çizelge 3.1). İse ile başlayan sorgulamaların sayısı ne kadar artarsa “ keşke” ler o kadar azalır.

Çizelge 3.1: Basitleştirilmiş Acil Plan Formu

ACİL PLAN FORMU			
Adı- Soyadı	Doğum Tarihi	Ağırlık: Boy: Saç rengi:	Fotoğraf Karşıdan
TC kimlik No Pasaport No:	Ehliyet Bilgileri	Sağlık durumu	
Vücudunda işaret var mı?	Konuştuğu diller	Deneyim	
Kullandığı İlaçlar	Kişisel beceriler	Outdoor tecrübesi	Fotoğraf Profil
Acil durumda ulaşılacak kişi I	Acil durumda ulaşılacak kişi II	Yanında bulunan malzemeler	
Tel:	Tel:		
Email:	Email:		
Etkinlik Programı	Tüm program gidiş gününden dönüş gününe kadar gün gün detaylı olarak açıklanmalıdır.		
İletişim Planlaması	Herhangi bir aksilik durumunda iletişim kurulacak kurumların iletişim bilgileri olmalıdır.		
Tarih			

Bu Bölümde Neler Öğrendik?

Bu bölümde etkinliğe başlamadan önce ne tür hazırlıklar yapmamız gerektiğini, etkinlik öncesi fiziksel ve zihinsel hazırlığın yapılmasının etkinliğin sorunsuz geçmesi için çok önemli olduğu anlatılmıştır. Ayrıca etkinlik için ciddi bir planlama yapmanın ne kadar önemli olduğunu vurgulanmıştır..

Uygulama

Kendiniz ve bir grup için önce günü birlik daha sonra da üç günlük olmak üzere malzemedен yiyeceğe kadar datay içeren bir etkinlik planlayınız.

Uygulama Soruları

1. Bir etkinlik planlamasına en çok dikkat etmemiz gerekenler nelerdir?
2. Keşke ile "ise" arasında nasıl bir fark vardır.

Bölüm Soruları

- 1) Zorlu koşullarda mücadele farklı çevrelere göre değişiklik gösterir mi?
- 2) Her ortama göre farklı yiyecek ve içecek seçmenin mantığı nedir?
- 3) Sırt çantası seçilirken nelere dikkat edilmelidir?
- 4) Yaşam kitinin içinde neler olmalıdır?
- 5) "Keşke" kelimesini etkinlik planlamasındaki yeri nedir?
- 6) "İse" kelimesini etkinlik planlamasındaki yeri nedir?
- 7) Acil durum formu neden önemlidir?
- 8) Bir etkinlikte planlamayı çok önceden yapmanın avantajları nelerdir?
- 9) Bir acil durum formunda neler olmalıdır?
- 10) Doğa etkinliği için eğitim neden önemlidir?

4. MALZEME

Bu Bölümde Neler Öğreneceğiz?

- 1) Bir etkinlikte olması gereken temel malzemeler
- 2) Uyku tulumu seçimi
- 3) Sırt çantası seçimi
- 4) İlk yardım Kiti
- 5) Beslenme
- 6) Ocaklar

Bölüm Hakkında İlgi Oluşturan Sorular

- 1) Bir etkinlikte sırt çantasında çantada bulunması gereken temel malzemelere hangileridir?
- 2) Doğa sporlarında giysi seçerken nelere dikkat edilmelidir?
- 3) Uyku tulumu seçerken nelere dikkat edilmelidir?

Bölümde Hedeflenen Kazanımlar ve Kazanım Yöntemleri

Konu	Kazanım	Kazanımın nasıl elde edileceği veya geliştirileceği
Temel malzemeler	Temel malzemelerin önemi	Ders notları, sunumlar ve internet
Sırt çantaları	Sırt çantalarını önemi	Ders notları, sunumlar ve internet
Ayakkabılar	Etkinlik sırasında ayakkabının önemi	Ders notları, sunumlar ve internet

Anahtar Kavramlar

- Temel malzemeler
- Giysiler
- Ayakkabılar
- Sırt çantaları
- Ocaklar

4.1. Giriş

4.2. Doğru Donanım

İster uzun bir keşif gezisine çıkın isterseniz bir günlük bir seyahate. Her iki durumda da doğru giyecek donanımı işinizi kolaylaştırır. Çok rahat bir ortama takım elbiseyle gitmek veya takım elbiseyle gidilecek bir toplantıya spor kıyafetle gitme inanılmaz bir huzursuzluk ve rahatsızlık verir. Belki başınız belaya girmez ama o günü huzursuz geçirirsiniz.

Üzerinizdeki giysilerin fazla işe yaramadığını, hayata tutunma durumunda kaldığınızda öğrenmek kadar acı bir şey yoktur. İşte o zaman “keşke” ile başlayan cümleler kurarsınız. “*Keşke daha kalın bir şey alsaydım, keşke eldiveni unutmasaydım*” gibi cümleleri kuramaya başladığınızda iş işten geçmek üzeredir. Giysilerinizin o anda işe yaramadığını anlamak çok yanlış bir zamanda anlamaktır. Çünkü bu aşamadan sonra belki de o giysinin performansına ve sizin bu durumda nasıl davranacağınıza bağlı olacaktır.

Yaptığınız etkinlik ne olursa olsun etkinliğe uygun malzeme seçimi yapmak etkinliğin sorunsuz geçmesi için önemli adımlardan biridir. Yanlış bir malzeme seçimi hiç ummadığınız bir anda yaşamınızı riske atabilir. Kendinizi hiç önemsemediğiniz bir malzeme yüzünden yaşamınızı kurtarmaya çalışıyor bir halde bulabilirsiniz. Ya da küçük bir malzemenin ne kadar yaşamsal bir öneme sahip olduğunu ve yaşamınızı kurtardığını yaşayarak anlayabilirsiniz.

Etkinlik için malzeme seçiminin ilk şartı yapacağınız etkinliğin niteliğidir. Örneğin asla çadır kurmayacağınız bir etkinlik için çantanıza çadır alırsanız bu size ciddi bir yük getirir ve taşıdığınız malzemenin hacmi de artacağı için yolculuklarda da sorun yaşarsınız. Unutmamanız gereken önemli bir şey var: “*İnsanlar doğru hesaplamalar yapamadığı için zor durumlara düşerler*”. Eğer seçtiğiniz etkinliğe uygun malzeme almazsanız siz de böyle bir durumda kalabilirsiniz.

İyi ve doğru malzeme etkinliğinizi çok keyifli hale getirebilir. Bu malzemeleri zaman içinde edinerek eksiklerinizi tamamlamanız ekonomik olarak da sizi rahatlatacaktır. Etkinlik öncesi alacağınız malzemeleri hemen etkinliğe götürmemeli önce test etmelisiniz. Bu Malzemeler genel olarak bir çadır, giyecek, uyku tulumu, ayakkabı, ilk yardım seti, teknolojik cihazlar, ocak seti ve bunları taşıyacak bir çantadan ibarettir.

Doğru malzeme seçimi daha önce de söylediğim gibi yaşamsal önem sahiptir. Etkinliğin türü ne olursa olsun çantanızda bulunması gereken bazı temel malzemeler vardır. Bir kâşifin çantasında mutlaka bu malzemelerin olması gerekir.

Giysi seçerken, her zaman en kötü durum senaryosuna göre hareket edilmelidir. ***Yaşama tutunmanın yolu başınıza bir şey geldiğinde ani tepki vermek değil, başınıza bir şey gelmesini önlemektir.*** Böyle bir koruyucu planlama en kötü durum senaryosu devreye girinceye kadar işe yarar. Öyle bir şey olur ki çok önlem almış ve her şeyi öngörmüş olsanız bile risk başlar. Bu çok özel bir durumdur. Birçok doğa sporcusu başlarına gelen birçok olayı

belki de hiç farkında olmadan atlatmıştır. Bunu nedeni hazır olmalarıdır. Zaten insanları Zor Koşullarda Yaşam mücadelesine sokan etken de hazır ve planlı olmamalarıdır.

Sadece hayatta kalma durumunda değil birçok olayda bazı insanlar asla geri adım atmaya yanaşmazlar. Bunu çoğunlukla küçültücü bir şey olarak görürler. Oysa akli başına bir insan her zaman ger adım atmasını bilmelidir. Hele bir de söz konusu olan şey doğaysa geri adım atmaktan asla kaçınılmamalıdır. Geri adım atmak daima iyi bir fikirdir ve hayatta kalmanız sağlayabilir.

Hayata tutunmak için giysi donanımlarınız çok iyi olmalıdır. Seçeceğiniz giysiler de rastgele değil bulunmayı düşündüğünüz ortama göre olmalıdır. Soğuk ortam giysileriyle ılıman ortam ve tropikal ortam giysileri farklıdır. Bunları yanlış giyerseniz zarar görürsünüz. Giysileriniz bulunduğunuz çevrenin koşullarına uygun olarak seçilmeli ve zor durumda kaldığınıza siz koruyabilmelidir.

Sadece giysileriniz değil tüm ekipmanlarınız için geçerli olan en önemli şart, doğru giysi kullanımıdır. Yani giysileriniz çok iyi olsa bile siz onları doğru kullanamıyorsanız ciddi sorun yaşayabilirsiniz. Örneğin yürümeye başladığınızda tüm giysilerinizi giyerseniz hava ne kadar soğuk olursa olsun kısa bir süre sonra terlemeye başlarsınız. Mola verdiğinizde başka giyecek bir şey olmadığı için terleme kısa sürede yerini üşümeye bırakır. Böylece iyi malzemeyle bile donma tehlikesi geçirebilirsiniz.

Yola çıkmadan temel giysilerinizi organize etmeniz ve çantanıza yerleştirmeniz şarttır. Amacımız etkinliğimizde hayatta kalmak değil eğlenmek, çok yer görerek farklı coğrafyaları ve kültürleri öğrenmek olmalıdır. Giysiler dışında, uyku tulumu, ocak seti, diğer malzemeler ve bunları taşımak için bir sırt çantası olmalıdır. Hazırladığınız malzemelerin sırt çantasına tıka basa değil rahat sığması da etkinliğiniz için önemlidir. Tıka basa dolu bir sırt çantasından kolay kolay bir şey alamazsınız. Ayrıca çanta dengeli olmalı ki kolay taşınabilsin. Yanınıza aldığınız ekipmanların yırtıldığında, söküldüğünde veya bozulduğunda nasıl tamir edileceğini de bilmeniz etkinliğinizin konforlu açısından çok önemlidir.

Taşımanız gereken yükü önemli ölçüde azaltmak için önemli üç donanımı dikkate almanız önerilir. Standart bir çadır, malzemeler ve uyku tulumu. Bu üçlünün ağırlığı toplam 9 kilogramı civarında olmalıdır. Ancak etkinliğiniz çok uzun bir süreyi kapsayacaksa bu miktar iki katına kadar çıkabilir. Bu üç paket büyük üçlü olarak adlandırılır. Çadır ve uyku tulumunuz küçük olursa çantanızda daha az yer kaplar ve yürüme konforunuz artar. Amacına göre uyku tulumu seçmeniz bazen yükünüzü çok azaltabilir.

Buradaki amaç daha az ve hafif ekipmanla daha nitelikli etkinlik yapmaktır. Bunları sağladığınızda gittiğiniz her yerde kendinizi çok özgür hissedersiniz. Daha hafif ama konforlu malzeme aldığınız için yükünüz azalır, yükünüz azaldığı için daha rahat hareket eder, daha az yorulur, daha çok mesafe kat eder ve planlarınızı uygulayabilirsiniz.

4.2.1. Yüğü Planlamak

Etkinliğiniz için hangi ekipmanları alacağınıza karar verirken bulunduğunuz yeri değil gitmeyi düşünöğüğünüz ortamı ve kalacağını en zor durumları da düşünmelisiniz. Kendi kişisel kapasiteniz ve gereksinimleriniz, hava durumu, arazinin yapısı, en kolay ve zor koşullar, donanım durumunuz ve etkinliğinizin süresini ön görürseniz ekipmanlarınızı daha sağlıklı ve doğru seçebilirsiniz. Hangi aktivite için nasıl bir donanım seçmeniz gerektiğini iyi bilmelisiniz. Hayata tutunmanı önemli şartlarından biri budur. Yanlış donanım her zaman öldürmez ama günlerce gereksiz yere fazladan yük taşımanıza neden olur.

Bu da etkinliğiniz eğlenceli olmaktan çıkarp işkence haline getirir. Çok gazla enerji tüketerek çabuk yorulabilirsiniz. Bu da hiç olmadık bir anda hata yapmanıza neden olabilir. Birkaç gün içinde planladığınız seyahatin gerisinde kalmaya başladığınızı göreceksiniz. Bu nedenle gerektiği zaman ekipman kısıtlaması yapmalısınız. Az ekipman kadar fazla ekipman da gereksizdir. Taşıyacağınız gereksiz ekipman arttıkça bazen gereksinim duyabileceğiniz ekipmanları almayı unutabilirsiniz. Örneğin ince bir eldivenin yokluğu bile ciddi problemlere yol açabilir.

4.2.2. Trekking

Trekking için kullanılacak sırt çantaları günü birlik yürüyüşler için 30 litre, bir haftalık etkinlik için ise 65-80 litre olmalıdır. Etkinliğinizin süresi ne olursa olsun bu hacimdeki çantaların tıka basa dolmaması gerekir. Daha önce de söylediğim gibi ne kadar çok yük taşırsanız o kadar çok yorulursunuz. Fazladan alacağınız her donanım için efor sarf edeceğinizi unutmayın. Yürüyerek yapacağınız etkinliklerde fazladan taşıyacağınız her malzeme lükstür. Doğada ve keşif etkinliklerinde lükse yer yoktur.

4.2.3. Dağ Bisikleti

Dağ bisikleti ile yapacağınız etkinliklerde de aynı kural geçerlidir. Fazla malzeme lükstür ve çantada yeri yoktur. Bisiklet çantaları, ön, arka veya yan taraflara sığacak şekilde tasarlanmıştır ve çeşitli şekil, boyut ve kapasitelerdedirler (5 ila 50 litre). Bu hacim çadır, uyku tulumu, yemek pişirme ekipmanı ve yedek giysi gibi temel malzemeleri taşımak için yeterlidir. Ancak söz konusu bisiklet olunca yedek lastikler, iç lastikler, kablolar ve aletlerin de taşınması gereklidir.

4.2.4. Motosiklet

Yan kapaklar 80 litreye kadar kapasiteye sahiptir. Yaklaşık 25 litrelik bir artırma da olabilir. Ekipman için bu hacim fazlasıyla yeterlidir ancak, ekstra koruyucu ekipman, bakım araçları (yedek lastikler dahil) ve bazı durumlarda yedek yakıt alınması gereklidir. Bu da etkinlik için kullanacağınız ekipmanın alanını daraltabilir.

4.2.5. Yük Hayvanları

Dağlar veya çöl gibi engebeli arazilerde büyük veya uzun süreli ekspedisyonlarda yk hayvanı kullanılabilir. Düzgün bir yükleme ile yük hayvanları ciddi bir yükü taşıyabilirler. Örneğın bir at vücut ağırlığının yüzde 20'sine kadarını taşıyabilir; Bir deve 450 kg ağırlığa kadar taşıyabilir. Ancak hayvanlara yk yüklerken çk fazla zorlamama gereklidir. Örneğın 150 kg yük bir deve için idealdir. Yük arttıkça develerin ve atların da performansı düşer.

4.2.6. Aracın Boyutu

Etkinlikler bazen araçlarla yapılır. Fazla yük burada da sorundur. Araca güvenip her Şeyi yüklerseniz araç ya çk verimsiz kalır ya da çk fazla yakıt harcar. Aracın boyutu alacağınız ekipmanın miktarını belirlemekle birlikte, planlamayı yaparken aracın boyutunu değıl ihtiyacınız olan malzeme miktarını ve ağırlığını hesaplamalısınız.

4.2.7. Kano

Bazı kayıklar ve kanolar yaklaşık 300 kg yük taşıyabilir. Kanoyla seyahatlerde uzun süre kimseyle karşılaşmayabilirsiniz. Bu nedenle temel gereksinimlerimiz almayı unutmayın. Suya yakın olduğunuz için ekipmanlarınızın ıslanmaması için su geçirmez torbalar kullanmakta yarar vardır.

4.3. Hayati Malzemeler

İster yüksek bir dağ tırmanışı olsun ister sıradan bir doğa yürüyüşü veya bir ülkede coğrafik keşif. Etkinliğinizde yanınızda bazı temel malzemelerin bulunması gerekir. Bu malzemeler küçük bir paket yapılarak çantanın bir köşesinde durmalıdır

4.3.1. Topoğrafik Harita, Pusula, GPS

Bu l amacı ne olursa olsun, seyahat edenlerin çantasında bulunması gereken en önemli malzemelerdir. Artık akıllı telefonlarda yön bulma ile ilgili her türlü uygulama kullanmak mümkün ancak yine de su geçirmez bir kılıfta taşınacak bir topoğrafik harita hiç umulmadık zamanda yaşam kurtarabilir. Ancak haritayı sağlıklı kullanabilmek için de çantanızda bir adet pusula ve GPS bulundurmak şarttır. *“GPS varken pusulaya gerek var mı”* sorusunun tek yanıtı *“evet var”* dır. Çünkü uyduların devre dışı kalması veya GPS in pillerinin bitme riski her zaman vardır. Oysa pusulanın öyle bir sorunu yoktur.

4.3.2. Yedek Giyecek

Etkinliğinizin kapsamı ne olursa olsun çantanıza acil durumlar için yedek giyecek bulunması şarttır. Yedek giyim eşyası seçilirken karşılaşılacak en kötü koşul düşünülmelidir. Örneğın çk soğuk olmayan bir havada ıslak giysilerinizle sığındığınız bir barınak veya mağarada bu giysilerimizi değiştirmezseniz hipotermi riski artar. Oysa kuru giysilerle sorun

olmadan bekleyebilirsiniz. Yedek giysini çantanızda kapladığı alan ile işlevi arasında büyük bir ters orantı vardır. Bir pantolon, iç çamaşırı ve bir çift çorap yaşamınızı kurtarabilir

4.3.3. Yedek Yiyecek

Zorlu koşullarda yaşam mücadelesinin en büyük sorunlarının başında yiyecek tükenmesi gelmektedir. Nedense insanlar yiyecek konusunu çok hafife almakta hatta etkinlik sırasında bile yeterli beslenmemektedirler. Acil bir durumda bir anda mahsur kalabilir ve kısa sürede yiyeceğe ihtiyaç duyabilirsiniz. Bu nedenle her zaman hesaplanılandan fazla yiyecek alınmalıdır. Çünkü en ideal hava koşullarında bile hava aniden bozabilir, kaybolmazsanız bile mahsur kalabilirsiniz. Bu nedenle her zaman planlanandan fazla yiyecek alınması şarttır. Ancak bu çantanın tıka basa yiyecek doldurulması anlamına da gelmemektedir. Çünkü fazladan yiyecek aynı zamanda çok fazla yük demektir ki bu da başka sorunlara yol açmaktadır.

4.3.4. Kafa Feneri

Etkinliğiniz sırasında en çok ihtiyaç duyacağınız malzemelerin başında kafa feneri gelir. Geceye kalındığında bir ışık kaynağı gereklidir. Kafa fenerlerinin birçok çeşidi vardır. Bir kafa feneri ne kadar çok işleve sahipse o kadar çok yararlıdır. Kafa fenerleri çantanın her zaman çok kolay ulaşılabilecek bir gözünde olmalıdır. Kafa fenerleri için en önemli özellik açma kapama düğmesidir. Bazı kafa fenerleri çanta içinde açılarak pillerin bitmesine yol açar. Fener alırken bu özelliğe dikkat etmek gerekir.

4.3.5. Kibrit - Çakmak

Bir dağcı için çantada olması gereken en önemli malzeme bir ateş kaynağı ve bir tutuşturucudur. Dağda kibrit ve çakmak gibi ateş kaynağı olmayan bir dağcının yaşamı tehlikeye girebilir. Sıcak su içemeyen, yemek pişiremeyen bir dağcı hemen geri dönmelidir. Ateş bir dağcı için bu kadar önemlidir. Acil durumlar için hızlı bir şekilde ateş yakmak için birkaç basit tutuşturucu da hayat kurtarır.

4.3.6. Bıçak

Yemek yapmaktan, dal keserek basit barınak yapmaya kadar birçok işe yarayan bir malzemedir bıçak. Son yıllarda üzerinde tutuşturucu da olan birçok farklı bıçaklar da kullanılmaya başlanmıştır.

4.3.7. Güneş Gözlüğü ve Güneş Kremi

Etkinliğiniz sırasında rüzgâr ve güneş ciddi sorunlar yaratabilir. Hele ortamda bir de kar varsa mutlaka güneş kremi ve güneş gözlüğü kullanmanız gerekir.

4.3.8. Bivak Torbası ve Alüminyum Battaniye

Etkinliğinizi niteliği ne olursa olsun her ortamda ve koşulda işe yarayacak iki malzemedir. Bivak torbası hacmi çok küçük ama işlevi çok büyük bir malzemedir. Tam bir torba şeklinde olan bivak, yalıtıcı özelliğe sahip kumaştan yapıldığı için en kötü koşullarda bile çok yararlı bir malzemedir. Bivak torbasına giren biri dış koşullardan çok az etkilenir ve vücut ısını korumayı başarır. Toplam ağırlığının en fazla yarım kilo olması da büyük bir avantajdır. İkinci bir yalıtım malzemesi de ağırlığı 200 gram bile olmayan Alüminyum battaniyedir. Çok zor koşullarda sığınılan bir yerde vücut ısını koruyarak hipotermiyi önleyebilir. Her iki malzeme de çantanın bir köşesinde olması gereken önemli malzemelerdir.

4.3.9. Dikiş ve Tamir Seti

Hiç hesaba katılmayan ama çok işlevsel olan dikiş seti her koşulda işe yarayabilir. Küçük bir sökülmeyi tamir edemezseniz kısa sürede daha büyük bir sorunla karşılaşabilirsiniz. Bu nedenle temel malzemeler arasında mutlaka bir dikiş seti ve bir çadır tamir seti bulunmalıdır.

4.3.10. Olta Takımı

Bir misina ve birkaç kancadan oluşan küçük bir takım zor durumlarda kaldığınızda derelerden balık tutarak hayata tutunmanızı sağlayabilir. Ancak bu kiti kullanmak için balık tutmayı bilmeniz gereklidir. Özellikle dağlardan akan derelerde veya tundralarda balık tutmak denizde balık tutmaktan çok zordur. Derede balık olduğunu görseniz bile eğer balık tutmayı bilmiyorsanız muhtemelen aç kalırsınız.

4.4. Sırt Çantası Seçimi

Sırt çantaları, yürüyüşçülerin rahatlıkla ağır yük taşınması için tasarlanmıştır. Çantalar çoğu su geçirmez, çeşitli malzemelerden üretilmektedir. Bununla birlikte, uyku tulumunun ve yedek giysilerin kuru kalması için sırt çantanızın içinde ayrı bir su geçirmez çanta kullanmanız gerekir. Ayrıca sırt çantalarının yağmura karşı bir kılıfı da vardır. Etkinlik sırasında kullanmadığınız malzemelerin ıslanması ciddi sorunla yaratır.

Etkinlikler için kullanılan sırt çantaları 30 ile 80 litre arasında değişmektedir (Şekil 4.1,2). Genel olarak en az 65 litrelik bir sırt çantası kullanılmaktadır. Bu çantalar gerektiğinde 80 litreye çıkacak özelliğe de sahip olmalıdır. Bir iskelete sahip olmayan çanta son derece amatördür ve çuvaldan farkı yoktur. Bu nedenle çantanın iskeletinin olmasına dikkat edilmelidir. Çantada önemli olanın omuz askıları olduğu düşünülür. Oysa çanta belde taşınır. Bu nedenle alacağınız çantanın bel kolunu yoksa sakın almayın. Bel kolunu olmayan bir çantayla yürüyüş yaptığınızda, kısa bir süre sonra omuzlarınızın uyuştüğünü göreceksiniz.

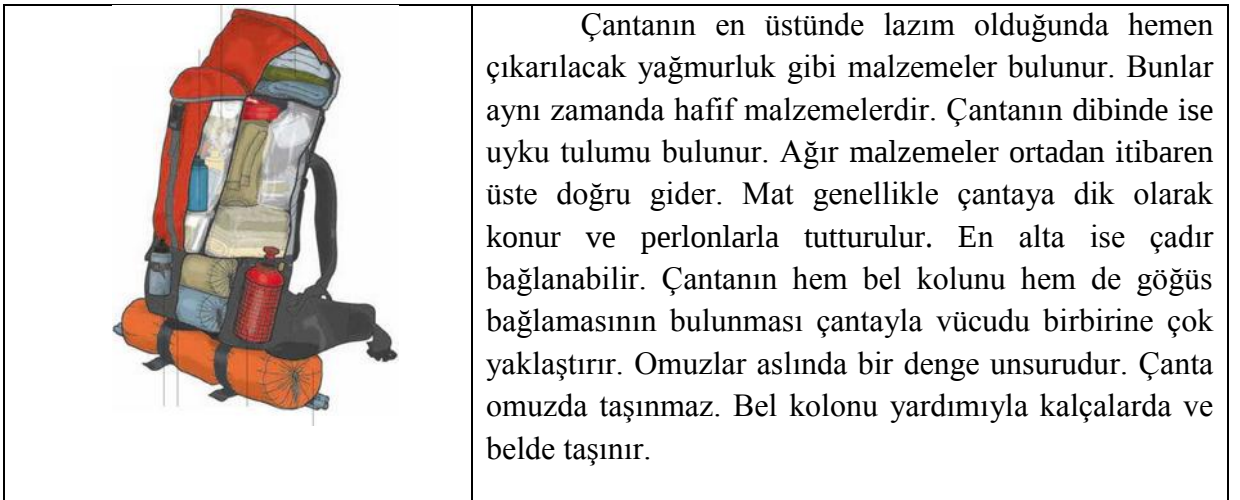
Çantanın vücudunuza tam oturması için ayarlanabilir modellerden olmasında fayda var. Çantalar erkek ve kadın vücut yapılarına göre farklı tasarlanmıştır. Çanta alırken buna dikkat edilmelidir. Kötü ve sallanan bir çanta etkinliğinizi zehir edebilir. Doğa yürüyüşü için

daha küçük bir çanta iş görür. Kriter ise boynunuza çapraz asacağınız fotoğraf makinesi dışındaki her malzemenizi içine rahatlıkla koyabilmek olmalıdır.

Sırtı çantası alt üst kısımdan oluşur. Alt kısım genellikle uyku tulumu koymak için kullanılır. Bir fermuarla üst kısımdan ayrılır ancak bu fermuar çoğunlukla kullanılmaz. Boyunluk kısmı çantayı kapatmak için kullanılır. Boyunluklar aynı zamanda çantanın hacmini de artırır.



Şekil 4.1: Farklı Boyutlarda ve farklı kullanım amaçlı sırt çantaları



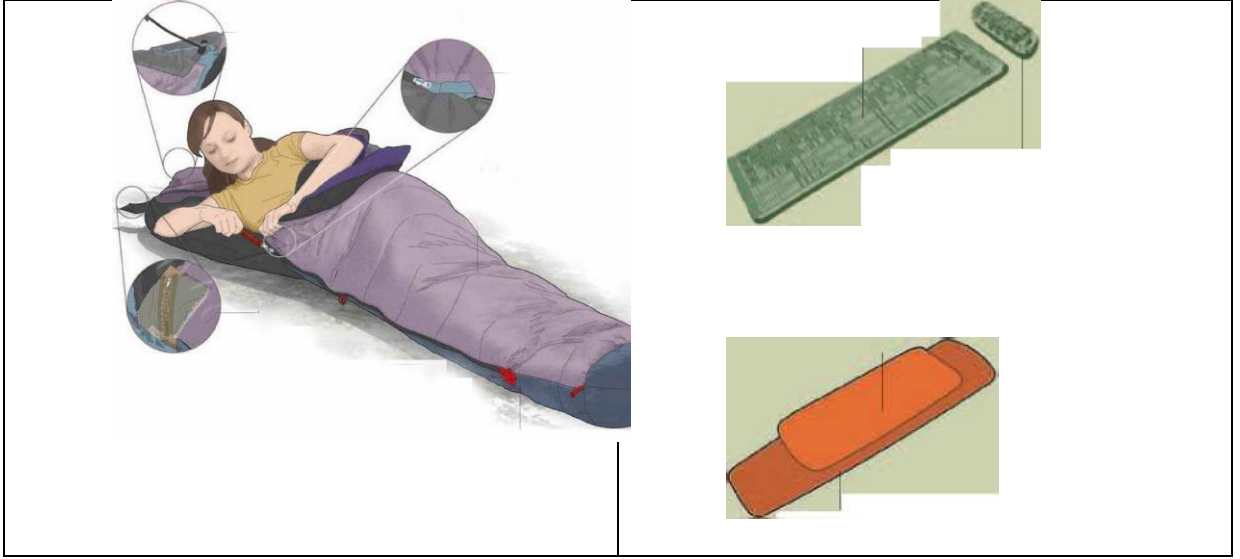
Çantanın en üstünde lazım olduğunda hemen çıkarılacak yağmurluk gibi malzemeler bulunur. Bunlar aynı zamanda hafif malzemelerdir. Çantanın dibinde ise uyku tulumu bulunur. Ağır malzemeler ortadan itibaren üste doğru gider. Mat genellikle çantaya dik olarak konur ve perlonlarla tutturulur. En alta ise çadır bağlanabilir. Çantanın hem bel kolunu hem de göğüs bağlamasının bulunması çantayla vücudu birbirine çok yaklaştırır. Omuzlar aslında bir denge unsurudur. Çanta omuzda taşınmaz. Bel kolunu yardımıyla kalçalarda ve belde taşınır.

Şekil4. 2: Dolu bir sırt çantasının kesiti

4.5. Uyku Tulumları ve Matlar

Etkinliğin rahat olması için uyku tulumu ve matınızın çok iyi olması gereklidir(Şekil4.3). İkisinin de iyi olması halinde kampın en azından barınma kısmı çok iyi geçebilir. Kaz tüyü uyku tulumları çok daha iyidir ama ıslandığı zaman biraz geç kurumaktadır. Elyaf tulumların çabuk kuruma özelliği vardır.

Tulum alırken; özellikle mumya biçimli, hafif, belli bir koruma derecesi olan, sıkıştırıldığında iyice küçülebilen, çantada çok az yer kaplayan bir tulum olmasına dikkat edin. Tulumunuz, içine girdiğinizde iplerle iyice büzülerek ısı kaybını önlemeli. Çünkü uyku tulumları vücuda ısı vermez, vücut ısınısını korur. Artık pek kalmadı ama yine de hatırlatmakta fayda var. Kafa kısmı olmayan yorgan biçimli bir tulum alırsanız gece sabaha kadar titrersiniz.



Şekil 4.3a. Uyku tulumu

b. Farklı mat türleri

Bir tulumun ne kadar sıcak tutacağı içindeki yalıtıcı malzemenin miktarına ve kalitesine bağlıdır. Tulumlar çok basit olarak yazlık, üç mevsimlik ve kışlık olarak ayrılırlar. Tulumun tasarımı ve derecesi çok önemli olmakla birlikte eğer tulumdan dışarıya bir ısı kaybı varsa üşümek neredeyse imkânsız gibidir. Bu nedenle tulumun kapşonundaki ipleri kullanarak tulumu iyece büzüp dışarıya hava çıkmasını engellemek gerekir.

Uyku tulumları için son yıllarda sadece iki yalıtım malzemesi kullanılmaktadır. Bunlar elyaf gibi sentetik yalıtım malzemeleri ile kaz tüyünden yapılmış uyku tulumlarıdır.

Kaz Tüyü Uyku Tulumları: İyi ısıtması, sıkıştırılınca çok küçülebilmesi, torbasından çıkarılınca hemen şişebilmesi, hafif olması ve çok sıcak tutabilmesi özellikle yüksek irtifa tırmanışlarında tercih edilmelerini sağlar. Ancak sentetik tulumlara göre çok saha pahalıdırlar ve ıslanınca kolay kolay kurumazlar. Islak bir kaz tüyü tulum hem kalınlığını yitirir hem de kuruyuncaya kadar yalıtma özelliğini tamamen kaybeder. Bu nedenle kaz tüyü tulumlar nemli bölgelerde sorun yaratabilirler.

Sentetik Uyku Tulumları: Bu tür tulumların en büyük avantajı neme dayanıklı olmaları ve ıslanınca çabuk kuruyabilmeleridir. Ayrıca sentetik tulumlar ıslakken de koruyabilirler. Kaz tüyü tulumlara göre daha ucuz olmaları da başka bir avantajlarıdır. Ancak bu tulumlar kaz tüyü tulumlara göre daha ağırdır ve bu tulumlar kadar sıkıştırılamazlar. Dolayısıyla çantada çok yer kaplarlar. Ucuz olmalarına rağmen kaz tüyü tulumlar kadar uzun ömürlü değildirler. Bu nedenle bir doğa sporcusunun hem sentetik hem de kaz tüyü tulumuna sahip olması gerekir. Doğa sporcusu hangi tulumu kullanacağına gideceği faaliyete göre kendi karar verir.

Tulum Bakımı: Uyku tulumlarını sıkıştırılmış bir halde bırakmak onların ömrünü kısaltır. Kamp toplanırken kurutmak yeterli değildir. Faaliyetten döndükten sonra iyice havalandırılıp kurutulduktan (tulumlar kuru gözüke bile içlerinde nem kalmış olabilir. Bu nedenle iyice kurutmak gerekir) sonra daha geniş olan fileden yapılmış torbasında sıkıştırılmadan saklanması tulumun ömrünü uzatır. Çok kirlenen bir tulumu bir küvetin içinde sabunla yıkamak en sağlıklı olanıdır. Kurutmak için asmakta bir sakınca yoktur. Eğer makinede yıkamak istiyorsanız ön yıkamalı makinelerde hassas programda yıkamalısınız ve devirde sıkılamamalısınız. Çıkarıp asmak en mantıklı kurutma yöntemidir. Yine de elde yıkanmasını öneririm. Yapılan başka bir hata da özellikle kaz tüyü tulumları kuru temizlemeye vermektir. En mantıklı olan temizleme için tulumun üzerindeki yönergelere göre hareket etmektir.

Mat: Kamp yapanlar için en büyük sorun neyin üstünde yatacaklarıdır. Kamp malzemesi alırken mat da alırlar ama "bunun üzerinde nasıl yatarım" diye düşünür dururlar. Kimi şişme deniz yatağı götürür, kimi de birkaç battaniye. Ama hiç biri iyi bir matın konforunu tutamaz. Ancak tulumunuz ne kadar iyi olursa olsun, matınız kötüyse yine üşürsünüz. Çünkü tulumun altı, yani yere gelen kısmı her zaman 0°C'dir.

İyi bir yalıtım malzemesi uyku tulumunun konforunu artırır. Bu yalıtım malzemesi de iyi bir mattır. Matların kalınlığı ortalama 0.8m. dir. Ancak ciddi bir dağcılık etkinliğinde kullanılan matların kalınlığı 1.5 cm. ye kadar çıkar. Alacağınız matın hafif olmasına ve sadece yazın değil kışın da kullanışlı olmasına özen göstermelisiniz. Oluklu yapıda olması ısı yalıtımında yüksek performans sağlamasına neden olur.

4.6. Ayakkabı Seçimi

İyi ve konforlu bir etkinlik için iki malzeme çok önemlidir ve önem dereceleri aynıdır (Şekil4.4). Bunlar sırt çantası ve ayakkabılardır. Kötü ve dengesiz bir çanta, faaliyetin çok yorucu ve tatsız geçmesine neden olur. Ayakkabısı kötü olan doğa sporcusunun, planladığı programı bitirmesi ise neredeyse imkânsızdır.

Ayakkabı kısa bir süre içinde, ayaklara yürümeyi engelleyecek kadar büyük zararlar verebilir. Doğa sporlarına ilk başlayanlar, biraz da paraları varsa, her malzemenin en iyisini almanın başarı için şart olduğunu düşünürler. Ayakkabı için de aynı hata yapılır. Oysa bu büyük bir hatadır. Ayakkabı için birçok markanın ismini vererek bu marka diğerlerine fark atıyor demek de çok doğru değil. Bazı markaların bazı modelleri özel faaliyetler için

neredeyse tektir ama genel olarak üst düzey markaların genel kullanım için olan modellerinin, birbirlerine karşı fazla bir üstünlüğü de yoktur.

Ayakkabı fiyatına göre değil kullanım amacına göre seçilir. İlk şartımız rahat, dayanıklı ve koruyucu özelliklere sahip olması. Su geçirmezliği de büyük bir konfordur. Ayakkabıda ne kadar az dikiş varsa su geçirmezliği o kadar fazladır. Tek parça deriden yapılmış olması da teknik olarak bir başka tercih nedenidir. Ayakkabının gore- tex kumaş tarafından kaplı olması çok önemlidir. Bu kumaş türü dışarıda içeriye su geçirmez ama içeriden dışarıya su buharını göndererek ayağın kuru kalmasını sağlar. Ayakkabının dayanımını artırması açısından çarşak bandının bulunması gereklidir.

Ayakkabının ayağı sıcak tutması dışında kuru tutması da önemlidir. Bunun için nefes alabilen kumaşlardan yapılmış ayakkabılar tercih edilmelidir. Ayakkabı bileği mutlaka kavramalı, kaygan zeminde iyi tutunabilmelidir. Topuğun biraz üzerinde bulunan spor ayakkabısı türü ayakkabılar hem bileği kavrayamadığı, hem de tabanları arazi koşullarına uygun olmayacak kadar ince olduğu için kazalara sebep olabilir.

Ayakkabının tabanı yere bastığınızda taşları hissetmeyecek kadar sert, ama yürüyüş için de esnek olmalıdır. Ayakkabının esnekliği ise kişinin ağırlığına ve zeminin durumuna göre değişebilir. Zemin çok sert değilse esnek tabanlı bir ayakkabı yeter ama dağa gidilecekse mutlaka sert tabanlı bir ayakkabı seçilmelidir.

Dağcılık amaçlı üretilen ayakkabılar biraz daha ağırdır ve dişleri daha derindir. Tabanları esnek değil tam tersine çok serttir. Bu tabana Vibram Taban ismi verilmektedir. Bu özellik çamurlu zeminlerde veya eğimli yamaçlarda kaymayı önler. Doğa yürüyüşü yapanlarla kampçıların ayakkabılarının dişleri, dağcılık ayakkabılarından daha küçük olabilir.

Ayakkabıda kullanılan astar da kaliteyi doğrudan etkileyecek bir özelliktir. Astarın dayanıklılığının yanı sıra hava ve nem geçirgenliğinin olması, kolay kuruması ve koku tutmaması istenen diğer özelliklerdir. Çok koku yapan bir astara sahip ayakkabı kullanan biriyle aynı çadırda kalmak ciddi bir problemdir.

Ayakkabının ağırlığı da önemli bir etkidir. Aralarında 1 kg fark olan aynı kaliteye sahip iki ayakkabıdan her zaman hafif olan tercih edilmelidir. Ağır bir ayakkabı bir kaç saatlik bir yürüyüş için fazla fark etmez belki ama 10 günlük bir ekspedisyonda karşınıza ciddi bir yük olarak çıkar.

Ayakkabı fiyatları 200 ile 2000 TL arasında değişmektedir. Ancak ortalama bir ayakkabı 400 Lira civarındadır. Bu fiyat aralığı ilk başta çok fazla gelebilir ama işlevi ve kullanım ömrünü hesapladığınızda fiyatın hiç de pahalı olmadığı görülebilir. İyi kullanırsanız bakımını iyi yapmak şartıyla bir ayakkabıyı on yıl bile giyebilirsiniz. Üst düzey doğa sporları markalarının ayakkabılarının birbirine benzeyen modelleri arasında büyük bir fiyat farkı yoktur. Eğer bir ayakkabı düşünüyorsanız mutlaka sezon sonunu bekleyin. Bazen yarı fiyatına bir ayakkabı almanız mümkün olabilir.



Şekil 4.4: Farklı Ayakkabı Türleri

İlk kural alacağınız ayakkabının numarasının, kendi ayak numaranızdan yarım numara daha büyük olmasıdır. Yani günlük hayatta giydiğiniz ayakkabılardan biraz daha büyük olmalıdır. Ayağınıza tam oturan bir dağ ayakkabısı daha ilk faaliyetinizde sizi mahveder. Bu değişmez bir kuraldır. Ayak parmaklarınızı ayakkabı içinde çok rahat hareket ettirebiliyorsanız ayakkabı ayağınıza uygun demektir.

Bir kış etkinliğinde ayakkabınız ne kadar iyi olursa olsun eğer parmaklarınız içeride oynamayacak kadar sıkışmışsa parmaklarınız donar. Ayakkabı içinde kan dolaşımının iyi olması gerekir. Çok fazla büyük bir ayakkabı da uygun değildir. Bu kez ayağınız ayakkabının içinde kayar. Bu kaymayı önlemek için ayağınızı sürekli olarak kontrol etmeye çalışırsınız. Bu da ciddi bir enerji kaybına neden olur.

Yapılan hatalardan biri de ayakkabı aldıktan hemen sonra etkinliğe katılmaktır. Böyle yapanların çoğunun ayaklarının dönüşte yara içinde kaldığını unutmayın. Ayakkabıyı ayağa alıştırma dönemi vardır.

Doğa sporlarına uygun olan ayakkabılar sert olduğu için ayağa iyice alışana kadar biraz vurabilir. Bu nedenle ayakkabı – ayak ilişkisinin iyi olması şarttır. Dağ ayakkabısını kentte giyenlere artık kimse garip garip bakmıyor. Bu nedenle fırsat buldukça ayakkabıyı giyerek, bir etkinlik öncesi ayak vurma sorununu ortadan kaldırmak gerekir. Toplam 20 km kadar bir yürüyüş ayağınızın ayakkabıya alışmasını ve ayağınıza bir daha zarar vermemesini sağlayacaktır.

Bir ayakkabının ömrü ona ne kadar iyi baktığınızla ilgilidir. İyi ve düzenli bir bakımla kaliteli bir dağ botunu senelerce kullanabilirsiniz. Her faaliyet sonrasına ayakkabılar iyice temizlenmeli ve oda sıcaklığında kurumaya bırakılmalıdır. Ayakkabılarınızı soba veya kalorifer yanında kurutmayın. Her ayakkabı için önerilen bakım kitlerinden alarak daha kolay bakım da yapabilirsiniz. Üreticinin önerdiği bakım tavsiyelerine mutlaka uyulması lazımdır.

Dağ ayakkabıları yaz ve kış ayakkabıları olarak ikiye ayrılır. Yaz ayakkabıları deri veya deri/kumaş botlar olarak imal edilir. Dağcıların her zaman ilk tercihi deri ayakkabılardır. Teknolojik ürünler ne kadar devreye girerse girsin deri ayakkabıların egemenliği kolay kolay bitmez. Yaz tırmanışlarında kullanılan ayakkabılar yukarıda çok detaylı olarak anlatılmıştır. Deri/kumaş ayakkabılar daha hafiftir, ayağa daha kolay uyum sağlarlar, ıslanınca kolay kurur ve fiyatları deri ayakkabalara göre daha ucuzdur. Ancak birkaç kullanım sonrasında ayakkabı iyice gevşer ve krampon kullanımı sorun olmaya başlar. Ayrıca engebeli arazide sorun yaratabilir.

Kış ayakkabıları ise biraz daha farklıdır. Bu ayakkabılar genellikle plastik bir dış bot ile yalıtkan özelliğe sahip bir iç bottan (mest) oluşur. Kış tırmanışlarında bu ayakkabılar sert tabanları nedeniyle kar ve buzda tırmanmak için idealdir. Su geçirmezler, bu nedenle karda saatlerce yapılan yürüyüşlerde ayaklar kuru kalır. Plastik botların içindeki iç botlar yalıtkan özelliğe sahip oldukları için ayaklar üşümez. Tam tersine ayaklar terleyebilir bile. Rahatlıkla krampon takılabilmesi ise başka bir avantajıdır. Dağa tırmanmaya giderken tırmanış noktasına kadar bu ayakkabılarla yürümek kolay değildir. Bu nedenle kampa kadar hafif trekking ayakkabıları ile yürümek daha mantıklıdır.

Ayakkabı tek başına değil iyi bir çorapla verimlidir. Bu nedenle ayakkabı alırken çorapla uyumlu olmasına özen gösterilmelidir. Çorapların dağ için imal edilmiş yün veya sentetik malzemelerden yapılmış olması gerekir.

Kış tırmanışlarında ayakkabı ve çorap kadar önemli olan bir malzeme de tozluktur. Ayakkabıların içine sadece bileklerden kar girebilir. Tozluklar ayağın üstünden dize kadar olan bölgede kullanılır ve ayakkabının üzerinden geçtiği için ayakkabıya kar girmesini önler. Tozluklar sadece kar için değil çamur için de kullanılır ve su geçirmez kumaşlardan yapılır. Tozluğun ayakkabıyı ve ayağı sımsıkı sarması çok önemlidir.

Yaşanmış bir olay

2018 yılının Mart ayında FAS sınırları içinde bulunan Atlas dağlarının en yüksek zirvesi olan 4167 metrelik Toubkal zirvesine tırmanmadan önce ekip arkadaşlarım Tunç FINDIK VE Ercan Selim KOLBAKIR ile üç gün boyunca Atlas dağlarının berberi köylerinde trekking yaptık. Üç yıldır dağlarda giydiğim trekking ayakkabılarım yürüyüşün son günü ayağımı vurmaya başladı. Bu arızanın hiçbir mantıklı açıklaması yok. Ama olunca oluyor bazen. Bu nedenle sürekli bir yedek ayakkabı olmasında fayda var. Ben de kar olmayan yerlerde spor ayakkabılarımı giyerek yürüdüm. Yine de her iki topuğum da trekking ayakkabılarım tarafında yıpratılmıştı. Tırmanışa başlayacağımız İmlil köyüne vardığımızda iki topuğumda da birer yara açılmıştı.

Sabah erkenden 1800 metreden 3200 metreye kadar yoğun bit tipi altında yürüdük ve ayakkabılarım ayağımı iyice vurdu. Kaldığımız dağ evinde her iki ayağıma da basit bir tedavi uygulayarak pansuman yaptık. Ertesi sabah -17 derecede başlayan tırmanışımız benim için tam bir işkenceye dönüştü. Acıya dayanarak ayaklarımı sürüye sürüye zirveye çıkmayı başardım. Türkiye'ye döndüğümde 15 gün terlikle gezdim. Bu tırmanışı sürdürmemeliydim. Ancak ayak acısı dışında başka bir problemim yoktu. Yine de pes edecek duruma gelseydim geri dönerdim. Doğru olan da budur zaten. Yani ne kadar tecrübeli olursanız olun malzemeleriniz bir gün sürpriz yapabilir. Buna karşı hazırlıklı olmanız gereklidir.



Fotoğraf 1 ve 2 . En arkadaki karlı zirve Toubkal (4167 m) ve Toubkalın zirvesinde

4.7 Giyinme

Herhangi bir etkinlik sırasında giyinme tercihi etkinliğin konforunu doğrudan etkiler. Kaliteli malzemeden yapılmış olan giysiler her zaman daha avantajlıdır. Ancak giyinme konusunda eğitimsiz biri çok iyi giysilere sahip olsa bile yanlış giyindiği için ciddi sorunlar yaşayabilir. Örneğin soğuk havada çok sıkı giyinen biri birkaç kilometre yürüdüğü zaman terlemeye başlar. Dinlenme anında başka giysi giyemeyeceği için üşümeye başlar. Bu durumda bazen hipotermi bile gerçekleşebilir.

Günümüzde her türlü etkinlikte kullanılmak üzere çoraptan, iç çamaşırına kadar çeşitli giysiler üretilmektedir. Çünkü vücudunuzun hem soğuk hem de sıcak havalarda doğru ısıda kalması, enerjinizi verimli kullanmanızı, dolayısıyla da etkinliğinizin konforlu geçmesini sağlar.

Doğa sporları için üretilen malzemeler üç farklı katmanda ele alınır. Bunlar iç katman, orta katman ve dış katmanlardır. Etkinliğimizin önemi ne olursa olsun yanımızda çok iyi bir polar, yağmurluk ve bir anorak olmasında her zaman fayda var.

4.7.1. İç Katman Giysiler

Vücudumuzla doğrudan temas eden katmandır. Bunlar doğa sporları için üretilmiş özel iç çamaşırlardır. Etkinlik ne kadar kolay olursa olsun belli bir aşamadan sonra terlemeye başlarsınız. Bu nedenle iç çamaşırlarınızın çabuk kuruyarak, gereksiz enerji kaybını önleyecek türden olması lazım. Enerji kaybı konusunda basit bir örnek verebiliriz. Terlediğimizde iç çamaşırlarımız kısa süre içinde ıslanır. Vücudumuz bir taraftan etkinlik için efor sarf ederken bir taraftan da iç çamaşırları kurutmak için fazladan enerji harcamaya başlar. Eğer iç giysilerimiz kolay kuruyan ve kuruduktan sonra esneyerek bizi rahatsız etmeyen türden ise çok fazla enerji kaybetmeyiz. Yapılan araştırmalar ıslak iç çamaşırının, kuru iç çamaşırına oranla çok daha fazla ısı kaybetmemize neden olduğunu göstermiştir. Bu giysiler sentetik olmalarına rağmen doğa sporlarında konforu sağlarlar. Eğer giysilerimiz pamuk ve yün gibi eskiden kullandığımız türden giysiler ise kurumaları çok zor olur ve çok enerji kaybederiz. Özellikle yün giysiler sürekli kullandığımız giysilerdir. Ancak ağırdırlar, çok su tutarlar ve kaşıntıdıkları için rahatsız ederler.

4.7.2. Orta Katman Giysiler

Orta katman giysilerin amacı ısı alışverişini düzenli sağlamaktır. Yani bu katmana ait giysiler vücudumuzun ısını korumak içindir. Bu katman giysiler doğa etkinliklerinde en verimli kullanılan giysilerdir. Orta katmanlarda, daha önce yünden yapılmış malzemeler kullanılıyordu ama artık günümüzde bu katman giysiler de sentetik malzemelerden yapılmaya başlandı. Orta katmanlar genellikle, gömlek, yelek ve kazak şeklindedirler. Orta katman giysilerin en bilineni Polartec kumaştan yapılmış olan polarlardır. Polar her doğa sporcusunun çantasında bulunması gereken bir orta katman giysidir ama yürürken çoğunlukla dış katman olarak kullanılır.

Çok hafif olmaları, çok az su emmeleri, çabuk kurumaları ve ıslakken bile vücut ısını korumaya devam etmeleri nedeniyle doğa sporlarının vazgeçilmez malzemeleridir. Bunca avantajlarına rağmen iri gözenekli yapılarından dolayı rüzgâr korumaları olmayan bir malzemedir. Bu sorun da iki poların arasına windstopper (Rüzgâr kesici) özelliği olan ince bir tabaka konularak çözülmüştür. Yapılan bu işlem sonunda poların kalitesi artmakta, bu artışa paralel olarak fiyat da artmaktadır. Polar doğada güvenilir bir kumaş olduğu için üretici firmalar sürekli yeni ürün geliştirmektedirler.

Örneğin polar ceketlerin dış kısmına Pertex gibi microfiber bir rüzgâr geçirmez bir kumaş eklenerek ceketlerin rüzgâr geçirme sorunu çözmeye çalışılmıştır. Bu tip pertex destekli polarların windstopper ceketlere göre dezavantajları ise daha ağır olmaları ve yağmur geçirebilmeleridir. Orta katman giysiler önü kapalı kazak şeklinde de olabilir, önden fermuarlı da. Fermuar ısı kontrolünü sağladığından büyük bir avantajdır. İklimin sert olduğu bölgelerde veya kış yürüyüşlerinde kuştüyü veya elyaf dolgulu orta katman malzemeler de kullanılabilir.

Kaz tüyü dolgulu orta katman giysilerin hem hafif, hem de çok kolay küçülebilme özelliğine sahip olmaları büyük bir avantajdır. En büyük avantajları ise vücut ısısını çok iyi korumalarıdır. Ancak çabuk ıslanmaları ve ıslanınca hemen kurumamaları en büyük dezavantajlarıdır.

Elyaf gibi sentetik malzemeden yapılan orta katman giysiler de rahatlıkla kullanılabilir ancak hem ömürlerinin uzun olmaması hem de kaz tüyü kadar iyi performans vermemeleri en büyük dezavantajlarıdır. Etkinlik sırasında orta katman giysiler dış katman giysilerden daha çok kullanılabiliyorlar. Bu nedenle bu katman giysi alırken de kullanırken de ömrünün uzun olması için özen gösterilmesi şarttır.

Ayaklarımız kadar başımızı korumamız da vücut ısısının korunması açısından çok önemlidir. Kafamız kılcal damarların yüzeye en yakın olduğu bölgelerden biridir ve bu yüzden kafadan radyasyon yoluyla sürekli ısı açığa çıkar. 4 °C de vücut ısımızın % 50'sini, - 15 °C de ise vücut ısımızın % 75'ini kafamızdan kaybedebiliriz. Bu nedenle çok iyi bir şapka veya bere kullanmamız gerekir. Yazın kafamızı kaplayarak ısıdan koruyacak bir şapka, kışın ise tüm yüzümüzü kaplayacak balaklava türü bir başlık kullanılabilir.

Ellerden de önemli bir ısı kaybı olmaktadır. Bu kaybı önlemek için birçok eldiven çeşidi vardır. Anadolu'da kullanılan beş parmaklı veya tek parmaklı yün eldivenler çok iyi korumalarına karşılık ıslanınca işlevlerini büyük ölçüde yitirebiliyorlar. Sentetik malzemelerden yapılmış olan eldivenler hem çok iyi korur hem de ıslandıkları zaman çabuk kururlar. Bazı eldivenler, örneğin Gore-teks kumaştan yapılanlar hiç ıslanmamaktadır. Ancak eldiven kullanımının zamanını çok iyi ayarlamak gerekir. Sıcak bir havada eldiven kullanıldığı zaman vücut aşırı ısınır, terler ve enerji kaybeder.

4.7.3. Dış Katman Giysiler

Bu tür giysilere koruyucu katman giysiler de diyebiliriz. Bu tür giysiler, vücut ısısını sabit tutmaya çalışan orta katman giysilerini, yağmur, kar ve rüzgâr gibi dış etkenlerden

korurlar. Genellikle kaz tüyü veya elyaf mont, kaz tüyü, elyaf veya Gore-tex salopet ve pantolonlardan oluşurlar. Gore-tex piyasadaki tek su geçirmez ve nefes alabilir özelliğe sahip bir malzeme olmamakla birlikte en çok kullanılan ve en iyi performansı gösteren kumaştır. Bu tür malzemelerin hava almadan vücudu korudukları sanılır. Oysa bu malzemelerde ilk aranan özellik havalandırma özelliklerinin olmasıdır. İnsan vücudunun etkinlik sırasında terlediği ve bu terin dışarıya atılması gerektiği unutulmamalıdır.

Eğer kullandığımız dış katman giysiler hava almayan türden ise kısa bir süre içinde kendi terimiz bizi ıslatacaktır. Bu nedenle dış katman giysilerin kullanımı çok kolay ve pratik olmalıdır. Hava alabilir kumaşlardan yapılmış olmasının yanı sıra havalandırma için koltuk altı fermuarlarının olması veya montların çift taraflı fermuara sahip olmaları çok önemlidir. Fermuar kalitesi de dış katman giysilerin kalitesini etkileyen önemli bir ölçüdür.

Fermuarı bozulan bir dış katman giysisinin hiçbir koruyucu özelliği kalmaz. Fermuarların kaliteli olması, fermuar aralıklarından su girmesini de önler. Dış katman giysilerin cep sayısı fazla ve geniş olması, hayati önem taşıyan bazı malzemelere kolaylıkla ulaşılmasını sağlayabilir. Özellikle anorakların başlıklarının gerektiğinde kaskla beraber kullanılabilecek genişlikte olması gereklidir. Dış katman giysilerin dar olması etkinlik sırasında ciddi rahatsızlıklar yaratır. Bu nedenle dış katman giysilerin biraz geniş alınmasında yarar vardır. Çizelge 4'te doğa sporlarında kullanılan giysilerin yapıldığı kumaşlar verilmektedir.

Çizelge 4.1: Doğa sporlarında kullanılan Kumaşlar (Graydon and Hanson, 2005)

Kumaş	Avantaj	Dezavantaj	Kullanımı
Polyester	Çabuk kurur, rahat, hafif bazı türler ıslakken de yalıtamaya devam eder.	Pahalı. Bazı türleri koku tutar	İlk kat giyilen tişört ve uzun iç giysiler, yalıtıcı tabakalar (Uzun içlik, ceket ve pantolonlar) Şapka, eldiven, çorap
Polipropilen	Çabuk kurur hafiftir	Pahalıdır. Bazen kaşındırır, Koku tutar	Polyester ile aynıdır
Naylon	Sağlam ve dayanıklı, hafif, ucuz, değişik türleri aşınma ve rüzgâra dayanıklıdır	Su emer, Oldukça yavaş Kurur.	Ceketler, rüzgâr giysileri üst eldivenler, nefes almaz çoraplar
Spandex	Elastiktir	Dayanıklılık ve nemi alıp dışarı verme özelliğini bozar. Yavaş kuru	Birçok giyside kumaşa karıştırılarak kullanılır
Yün	Islakken de yalıtıcı özelliğini yitirmez. Orta düzeyde rüzgâr ve aşınmaya dayanıklıdır. Ucuzdur.	Yavaş kurur, Ağır ve hacimlidir. Kaşındırır	Yalıtıcı tabakalarda (Kazaklar gömlek be Pantolon, şapka, eldiven ve dış çoraplarda kullanılır
Pamuklu	İyi nefes alır, sıcak havada rahattır. Kuru haldeyken işlevseldir, Ucuzdur	Çok su çeker ve tutar. Islanınca yalıtıcı özelliklerini kaybeder. Çok yavaş kurur	Genelde dağcılık kullanımına elverişli değildir. Ancak harici olarak: Sıcak iklimlerde kullanım için tişörtler, güneş şapkalı, bandanalar

Bu Bölümde Neler Öğrendik?

Öğrenci doğa etkinliklerinde kullanılacak her türlü malzemenin kullanım amaçları, özellikleri ve bakımları hakkında bilgi sahibi oldu. İç katman, orta katman ve dış katman giysiler ile ayakkabı, sırt çantası, uyku tulumu gibi malzemelerin kullanım amaçlarını öğrendi.

Uygulama

İç katman, orta katman ve dış katman giysilerin kullanım amaçların öğrenerek internetten bu giysilerin hangi koşullarda kullanıldığını ve bir sırt çantasının nasıl yerleştirileceğini öğreniniz.

Uygulama Soruları

1. İç katman giysilerin kullanım amaçları nelerdir?
2. Doğa sporlarında kullanılan kumaşlar nelerdir?
3. Doğada hangi tür ayakkabılar seçilmelidir?

Bölüm Soruları

- 1) Sırt çantası seçerken nelere dikkat edilmelidir?
- 2) Yemek pişirme aparatları nelerdir?
- 3) Bivak torbasının işlevi nedir?
- 4) Ayakkabı seçiminde nelere dikkat edilmelidir?
- 5) Doğa sporlarında kullanılan kumaşlardan hangisi daha avantajlıdır?
- 6) İç katman giysiler hangilerdir?
- 7) Orta katman giysiler hangilerdir?
- 8) Dış katman giysiler hangilerdir?
- 9) İlk yardım kitinde hangi malzemeler bulunmalıdır?
- 10) Sentetik ve kaz tüyü tulumların arasındaki farklar nelerdir?

5.BESLENME

Bu Bölümde Neler Öğreneceğiz?

- 1) Beslenmenin önemi
- 2) Karbonhidratlar
- 3) Proteinler
- 4) Yağlar
- 5) Meyveler

Bölüm Hakkında İlgi Oluşturan Sorular

- 1) Beslenme neden çok önemlidir?
- 2) Doğada hangi besinler daha fazla enerji verir?
- 3) Karbonhidratlar neden çok önemlidir?

Bölümde Hedeflenen Kazanımlar ve Kazanım Yöntemleri

Konu	Kazanım	Kazanımın nasıl elde edileceği veya geliştirileceği
Beslenme	Her türlü ortamlara beslenmenin önemi	Ders notları, sunumlar ve internet ve kaynak kitaplar
Karbonhidrat ağırlıklı beslenme	Karbonhidratların doğada verdiği enerji hakkında bilgi edinmek	Ders notları, sunumlar ve internet ve kaynak kitaplar
Protein ve tuzlar	Protein ve tuzlar hakkında bilgi edinmek	Ders notları, sunumlar ve internet ve kaynak kitaplar

Anahtar Kavramlar

- Beslenme
- Karbonhidratlar
- Proteinler
- Tuz
- Yağlar

5.1. Giriş

5.2. Yaşam İçin Gıda

Etkinlik sırasında yiyeceğiniz yiyecekler, vücudunuzun ne kadar verimli çalışacağını belirler. İnsan vücudu, içindeki kimyasal ve biyolojik reaksiyonları tetiklemek ve kasları güçlendirmek için enerjiye ihtiyaç duyar. Eğer düzenli bir yemek planı yapmışsanız ve hangi yiyeceği ne zaman yiyeceğinizi biliyorsanız etkinlik sırasında sorun yaşamazsınız. İyi beslenme hem zihinsel hem de dayanıklılığınızı normal seviyelerin üstüne çıkarabilir. Hangi besinlerin nasıl etki yaptığı Çizelge 5,1’de görülmektedir.

Fiziksel olarak aktif olmak, performansınızı artırabilir ve sizi daha güçlü yapar. Ancak hayatta kalma durumlarında bazen biraz kilolu olmak da işe yarayabilir. Çünkü beslenememe durumunda kilolu insanın vücudu kendi yağlarını yakarak direnir. Vücut yağı bir günde ortalama 3500 kaloriye dönüşür. Bu da bir insan için yeterli bir beslenmedir.

Yediğiniz gıdalar yoluyla günlük olarak harcadığınız enerjiyi değiştirebilirsiniz. Yiyeceklerden elde edilen enerji, kalori cinsinden hesaplanır. Canlı kalabilmek için her gün belirli bir kalori miktarına gereksinim duyarsınız.

Çok az kalori tüketirseniz kilo verirsiniz. Bununla birlikte, çok fazla kalori almak da uzun vadede sağlık sorunlarına neden olabilir. Her gün alıp verdiğiniz kalori yaşınıza ve aktivite seviyenize bağlıdır. Harcanan enerjiyi değiştirmesiniz, çalışmaya devam ederseniz ve yeterli beslenemezseniz vücudunuzun yağında bulunan enerji deposunu kullanmaya başlarsınız. Bu ilk aşamada sorun yaratmaz ama zaman geçtikçe vücut dengesizleşmeye başlar.

Etkinlik sırasında ise en az harcadığınız kadar kalori almak zorundasınız. Yoksa önce yorgunluk belirir sonra da hata yapmaya başlarsınız. Bu durumda kaldığınızda mola vererek beslenip sıvı alırsanız kısa sürede toparladığınızı göreceksiniz.

Kısa süreli bir yürüyüşe çıksanız bile, harcadığınız enerjiyi yerine koymak için meyve ve çikolata gibi yiyecekleri yemeniz gereklidir. Daha uzun yolculuklar için, enerji veren farklı yiyecekler almanız lazımdır.

5.3. Etkinlik Sırasında Beslenme

Etkinlik öncesi yiyecek planlaması çok önem verilmeyen ama yaşamsal öneme sahip bir konudur. Nedense yiyecek planlaması en sona bırakılır ve alelacele yapılır. Doğada sorun yaşayanların en büyük şikâyetlerinden biri aç ve susuz kalmalarıdır. Kurtarılan kişilerin büyük bir çoğunluğunun önce yiyecek istemesi tesadüf değildir.

Yiyeceklerin besleyici ve taşınması kolay yiyecekler olması çok önemlidir. Kalorisi yüksek, enerji veren aynı zamanda da kolay taşınabilen yiyecekler etkinliğin sorunsuz geçmesini sağlar. Yanımıza alacağımız yiyecekler karbonhidrat, protein ve yağ içeren besinler olmalıdır.

Karbonhidratlar: Çok enerji harcanan etkinliklerde alınması gereken yiyecekler karbonhidrat ağırlıklı yiyeceklerdir. Bu yiyecekler enerjiye en kolay dönüşen yiyeceklerdir. Un, pirinç, patates, makarna, ekmek ve müsli yüksek karbonhidrat içerirler. Özellikle akşam yemeğinde alınan karbonhidratlar ertesi gün enerjiye dönüşürler.

Proteinler: İkinci derecede önemli yiyeceklerdir. Vücudun protein ihtiyacı bellidir. Bu ihtiyaç faaliyet ne olursa olsun değişmez. Vücut proteinleri depolayamaz. Bu nedenle fazla alınan proteinlerden arta kalanlar yağ olarak depolanır. Et, yumurta, peynir, fındık, balık ilk akla gelen proteinlerdir.

Yağlar: Gram başına en fazla kalori içeren yiyeceklerdir. Karbonhidrat ve proteinden iki kat daha fazla kalori içerirler. Bu besinlerin bir avantajı da karbonhidrat ve proteinlerden daha yavaş sindirilmeleridir. Bu yavaş sindirme doğa sporcularını daha uzun süre tok tutar. Tereyağı, margarin, biftek kurusu, fıstık ezmesi, fındık, pastırma, sucuk, et, yumurta ve peynir yağlı yiyeceklerle örnek verilebilir

Tuz: Şehir yaşamında tuz kullanmasanız bile dağda yemeklere tuz atmayı unutmayın. Uzun etkinliklerde uzun süre tuzsuz kalma yaşamsal risklere yol açabilir. Sırf tuz alamadığı için yaşamı tehlikeye giren insan sayısı hiç de az değildir.

Kahvaltı: Sıcak sıvı (çorba veya çay) müsli, börek türü, önceden pişirilerek dağa getirilmiş hamur işleri, yumurta, omlet, pastırma, peynir sabah kahvaltısının ana yiyecekleridir. Sabah kahvaltısının güçlü olması ve yola çıkmadan önce bol sıvı alınması o günkü tırmanışın rahatlığı açısından çok önemlidir. Eğer güçlü bir akşam yemeği de yenmişse vücut ortama daha kolay adapte olacaktır.

Yürüyüş Kumanyaları: Bir doğa etkinliğinde öğle yemeği olarak genellikle tırmanış kumanyası olarak alınan yiyecekler sık sık ve küçük öğünler şeklinde yenir. Fındık, fıstık, kayısı, incir, meyve gibi yiyecekler çantada mutlaka bulunması gereken yiyeceklerdir.

Uyarı: Hayatta kalma durumunda, fazla enerji harcamamışsanız ve yiyeceğiniz de kısıtlı ise ilk 24 saat boyunca yemek yemeyin. Eğer suyunuz yeterliyse sağlıklı sindirim için bu aşamada su için.

Çizelge 5.1: Besin Türleri ve Faydaları

BESİN TÜRLERİ	Örnekler	Faydaları
KARBONHİDRAT	■ Pirinç, Makarna, Ekmek ve mısır gevreği, müsli ■ Taze ve kurutulmuş meyve ■ Köklü sebzeler ■ Çikolata ve şeker	■ Enerjinin ana kaynağı karbonhidratlardır. Çünkü vücudun tercih ettiği enerjiyi en iyi karbonhidratlar verir.
PROTEİN	■ Et ve Kümes hayvanları ■ Balık (özellikle ton be Somon balığı) ■ Yumurta ve süt ürünleri ■ Fasulye ve baklagiller	■ Kas dokusunun büyümesi ve onarımı için çok gereklidirler. ■ Dayanıklılık ve enerji seviyesini artırır ve yorgunlukla savaşmaya yardımcı olur. ■ Yemekten sonra tokluk hissi verir.
Yağ	■ Fındık, fıstık ■ Tereyağı, peynir gibi süt ürünleri ■ Kavurma sucuk, ■ Pişirme yağı	■ İyi bir enerji kaynağı ■ Yemekten sonra tokluk hissi verirler:
LİFSİ YİYECEKLER	■ Taze ve kurutulmuş meyveler ■ Sebze, fasulye ve tohumlar ■ Tam taneli tahıllar ■ Tam buğday ekmeği, tam buğday makarnası	■ Sindirim sisteminizi çalıştırır. ■ Kendinizi tok hissetmenize neden olur.
VİTAMİN VE MİNERALLER	■ Taze ve kurutulmuş meyveler ■ Yeşil Sebzeler ■ Et ve Balık ■ Fındık, fıstık	■ Dişlerinizi ve gözlerinizi korumanıza yardımcı olur. ■ Vücudun dokuları için çok önemlidir. ■ Kan dolaşımına ve enerji üretimine yardımcı olur.

5.4. Ocaklar

Her yakıtın özelliği farklıdır. Kullanacağınız ocağın yakıtı, yapacağınız aktiviteye göre size ya çok yardımcı olur ya da etkinliğinizin bir kâbusa dönüşmesine neden olur. Örneğin bir yaz etkinliğinde sıradan bir bütan kartuşu olan basit bir ocak bile işinize yarayabilir. Ancak bu ocağı yüksek dağlardaki etkinliğe götürürseniz ciddi sorunlar yaşarsınız. Bu nedenle dağcılıkta kullanılan ocaklar genel olarak kullandıkları yakıtlara göre sınıflandırılır. Çizelge 5.2. ve 5.3’de farklı yakıtların avantaj ve dezavantajları gösterilmiştir. Ocağınızı seçerken kullanım amacınızı ve kullanacağınız etkinliği de düşünerek bu çizelgeden yararlanabilirsiniz.

Doğaya gidenlerin genellikle kamp ateşi başında oturarak şarkı türkü söyledikleri sanılır. Oysa gerçek doğaseverler zor durumda kalmadıkça ateş yakmazlar. Doğada yakılan ateşin ekosisteme ciddi zararları vardır. Bu nedenle doğaseverler kamp ateşi yakmak yerine yiyeceklerini, yanlarında taşıdıkları kendi ocaklarında pişirirler. Siz de öyle yapabilirsiniz. Ancak taşınan kamp ocağının sizi yolda bırakmayacağını bilmeniz ve ocağınız iyi tanımanız gerekir.

Modern kamp ocakları çok hafif ve son derece küçüktürler. Ancak verimleri de o kadar büyüktür. Gaz yakıtlı sobalar en yaygın olanıdır, ancak katı yakıtlı sobalar da dikkate alınmaya değer

Gaz yakıtlı ocaklar, katı yakıtlı sobalara göre daha güvenli, daha temiz, daha hafif ve kullanımı daha kolaydır. Ancak daha az ekonomiktirler ve yüksek rakımlarda kullanım çok için uygun değildirler. Likit yakıtlı ocaklar çok yönlü yakıt tüketimi sağlarlar ve ekonomiktirler. Ancak kullanmadan önce pompalamak ve bazen ön ısıtma yapmak gerekmektedir. Temizlikleri de diğer ocaklara göre daha iyi yapılmalıdır. Yoksa hemen tıkanma olasılıkları vardır.

5.4.1. Yakıt Nasıl Taşınır?

- Yürüyüş yaparken, yakıt kabını dik olarak sırt çantanızın ortasına koyun ve çarpmalara karşı korumak için giysilerle kuşatın. Kampa vardığınızda kolayca erişebildiğinizden emin olun.
- Karışıklığı önlemek için yakıt şişelerinin, su şişelerinizden çok farklı görünmesini sağlayın.
- Uzun bir etkinlik yapacaksanız, yakıtın kullanılabilirliğini ve miktarını kontrol edin.
- Bazı yakıtların kartuşları uçaklara alınmamaktadır. Etkinliğe giderken bunu önceden düşünüp kartuşlarınızı gideceğiniz bölgeye göndermenin yollarını arayın.

5.4.2. Ocak Kullanırken Dikkat Edilmesi Gerekenler

Ocak satın alındıktan sonra ilk yapılması gereken şey kullanım kılavuzunu okumak olmalıdır. Kılavuzdaki en küçük bir uyarı bile ocağı daha iyi kullanmanızı sağlayabilir

Sıvı yakıtlar ve bu yakıtların buharları çok tehlikelidir. Ocaklara yakıt doldururken ocağın sıcak olup olmadığından emin olunması gerekir.

Benzinli ocağa yakıt takviyesi yaparken etrafta açık alev olmadığından emin olun. Ayrıca pompalı ocaklarda yakıt tankı içindeki basıncı ocak soğuduktan sonra boşaltmak gerekir.

Çoğu çadır ve uyku tulumları yanıcıdır ve tehlike anında bunların içinden hızlı bir şekilde çıkmak çok zordur. Kısa sürede hem çadırı hem de çadırın içindekiler tutuşabilir. Bu nedenle ocağı çadırdaki kullanırken çok dikkatli olunması gerekir.

Bir ocağı birkaç kez kullanmadan ve tüm özelliklerini öğrenmeden doğaya götürmeyin. Aksi takdirde elinizde çalışmayan bir ocakla doğada tek başınıza kalabilirsiniz.

Ocakları çadırın içinde kullanmak tavsiye edilmese de bazı durumlarda bu kaçınılmazdır. Ocağı çadırın içinde kullanmanız şartsa bile yakma işlemini mutlaka çadırın dışında yapmalısınız. Çadırdaki kullanmak için gaz ve alkol ocakları benzin ocaklarına göre daha uygundur. Bu yüzden kış faaliyetlerine bir benzinli bir de alkol ya da gaz ocağı götürülebilir. Tüm ocaklar oksijen kullanır ve bu yüzden tamamen kapalı yerlerde kullanılmamalıdır.

Ocaktan sağlanan ısıya daha verimli kullanılması için ısıtılan kabın kapağı mutlaka kapanmalıdır. Ayrıca rüzgâr da ocakların verimini azaltan faktörlerden biridir. Alkol ocakları dışındaki ocakları rüzgârdan korumak gerekir. Bunun için sert bir alüminyum folyo kullanılabilir.

Ocakların performansları genelde 10°C'deki bir litre suyu aynı hava sıcaklığında kaç dakikada kaynattıklarına bakılarak karşılaştırılır. Benzin ocaklarında bu süre 4 ile 7 dakika arasında değişir. Alkol ve Camping Gaz ocaklarında ise bu süre 15 dakika civarındadır. Propan karıştırılmış bütan ocaklarında ise bu süre 5 ile 9 dakika arasında değişmektedir.

Çizelge 5.2: Gaz ocaklarının özellikleri

GAZ OCAKLARI				
OCAK TIPI	BÜTAN VEYA İZOBÜTAN	PROPAN	KARIŞIK YAKITLI	
BİLGİ	Her iki yakıt tek kullanımlık basınçlı kartuşlarda satılır.	- Yakıt tek kullanımlık basınçlı kartuşlarda satılır. - Taşınabilir ocak veya barbekü ızgaralarında kullanılır.	- Yakıt tek kullanımlık basınçlı kartuşlarda satılır. - Bütan, propan veya izobütan karışımıdır.	
ARTILARI	- Hafiftir ve bir kartuşa doldurulmuştur. - İzobütan, bütandan daha etkilidir ve soğukta daha iyi performans gösterir.	- Hafiftir ve bir kartuşun içindedir. - Hafiftir ve bir kartuşun içindedir. Soğuk koşullarda çok iyi performans gösterir.	Hafif bir kartuşun içindedir. Saf propandan daha güvenlidir. Soğuk şartlarda saf bütan veya izobütandan daha iyi performans gösterir. İzobütan karışımlarının daha iyi bir alevi vardır.	
EKSİLERİ	- Sıvı yakıtlara göre daha yüksek maliyet ve daha düşük ısı çıkışı olur. Yüksek rakımlarda yakıt verimliliği düşer. - Bütan 10°C'nin altında sıcaklıklarda izobütandan daha az etkilidir.	- Sıvı yakıtlara göre daha yüksek maliyet ve daha düşük ısı çıkışı olur. Yüksek rakımlarda yakıt verimliliği düşer. - Oldukça yanıcıdır. Bu nedenle diğer yakıtlardan daha az güvenlidir.	Sıvı yakıtlara göre daha yüksek maliyet ve daha düşük ısı çıkışı olur. Yüksek rakımlarda yakıt verimliliği düşer.	

Çizelge 5.3: Likit Yakıtlı Ocakların Özellikleri

Likit Yakıtlı Ocaklar			
OCAK TİPİ			
Beyaz (Coleman) benzin	Çok yakıtlı	Değiştirilmiş Alkol	
Yakıt tek kullanımlık kartuşlarda satılır	Kurşunsuz benzin, gaz yağı, uçak benzini, beyaz benzin hatta dizele kadar birçok yakıtla kullanılabilirler.	Yakıt tek kullanımlı plastik kaplarda satılır. Küçük bir hazne ile pişirme platformu görevi gören bir ön camdan oluşur	ÖZELLİKLERİ
Yüksek rakımlarda ve kötü hava koşullarında düşük sıcaklıklarda yanabilir. Temiz alev üretir.	Birçok yakıt kullanılabilir. Basınç olmadığı için kabında rahatlıkla bekletilebilir. Ocak güvenilir ve verimli çalışarak sıcak alev üretir.	Yakıt basınçsızdır. Bu nedenle hemen hemen her hava geçirmez kapta güvenle saklanabilir. Ekonomiktir ve temiz alev üretir. Hafif, sağlam ve güvenlidir. Genellikle set olarak satılır.	ARTILARI
Kullanırken gerekli basıncı oluşturmak için pompalanmalıdır. Sık sık temizlenmelidir.	Yakıtın dökülme olasılığı vardır. Kullanırken gerekli basıncı oluşturmak için pompalanmalıdır. Bazen zararlı duman çıkarırlar.	Yakıtın dökülme olasılığı vardır. Diğer ocaklardan daha yavaş ısınır çünkü pompalanmaz. Alev, rüzgâr ve çevresel koşullara karşı savunmasızdır.	EKSİLERİ

Bu Bölümde Neler Öğrendik?

Doğada beslenme ve ocak kullanımı çok önemli bir konudur ancak çok hafife alınır. Bu bölümde bir doğa etkinliğinde nasıl beslenmememiz gerektiği ve doğaya götürdüğümüz besinleri mevsime ve yakıt türlerine göre hangi tür ocaklarla nasıl pişirebileceğimiz anlatılmıştır.

Uygulama

Dağcılık malzemeleri satan bir mağazaya giderek doğada kullanılan ocakları yerinde görünüz ve nasıl kullanıldıkları hakkında bilgi edininiz

Uygulama Soruları

1. Doğada bilinçli beslenme neden önemlidir?
2. Doğada kullanılan ocakların yararları nelerdir?
3. Kamp çadırının içinde ocak yakmanın zararı var mıdır?

Bölüm Soruları

1. Protein ihtiyacını doğada nasıl giderebiliriz?
2. Tuz neden çok önemlidir?
3. Bir yürüyüş sırasında nasıl beslenmeliyiz?
4. Sıvı alımı neden çok önemlidir?
5. Propan ocakların avantajları ve dezavantajları nelerdir?
6. Bütan ocakların avantajları ve dezavantajları nelerdir?
7. Benzin ocaklarının avantajları ve dezavantajları nelerdir?
8. Bir doğa etkinliğinde sabah kahvaltısında hangi besinler bulunmalıdır?
9. Bir doğa etkinliğinde kumanyada hangi besinler olmalıdır?
10. Yürüyüş sırasında sık sık düşmeye başlamamız vücudumuzda hangi besinin eksildiğini gösterir?

6. ORTAMLAR

Bu Bölümde Neler Öğreneceğiz?

- 1) Sıcak ortamlar
- 2) Çöl ortamları
- 3) Tropik ortamlar
- 4) Dağ ortamları
- 5) Soğuk ortamlar
- 6) Deniz ortamları

Bölüm Hakkında İlgi Oluşturan Sorular

- 1) Ortamlar hayatta kalma koşullarını nasıl etkiler?
- 2) Sıcak ortamlar nerelerdir?
- 3) Farklı ortamlara hayatta kalmak için hangi davranışları göstermeliyiz?

Bölümde Hedeflenen Kazanımlar ve Kazanım Yöntemleri

Konu	Kazanım	Kazanımın nasıl elde edileceği veya geliştirileceği
Çöl ortamları	Çöl ortamları hakkında bilgi edinmek	Ders notları, sunumlar ve internet
Dağ ortamları	Dağ ortamları hakkında bilgi edinmek	Ders notları, sunumlar ve internet
Deniz ortamları	Deniz ortamları hakkında bilgi edinmek	Ders notları, sunumlar ve internet

Anahtar Kavramlar

- Ortamlar
- Soğuk
- Sıcak
- Yüksek rakım
- Çöl
- Dağ
- Kutup

6.1. Giriş

Doğada zorlu koşullara yaşam mücadelesi verenler farklı coğrafyalarda ve iklim koşullarında bulunabilirler. Bu ortamların her biri farklı yaşam mücadelesi teknikleri gerektirir. Bu nedenle doğaya açılan insanların her türlü iklim koşullarında başlarına bir şey geldiğinde nasıl davranacaklarını bilmeleri gereklidir. Bu koşullarda yaşama şansını artıracak teknikleri öğrendikten sonra uygulamak için ise bu tür iklim koşullarını ve ortamları da çok iyi bilmek gerekir.

Herhangi bir yere gitmeden yapacağınız küçük araştırmalar dahi etkinliğinizin sorunsuz geçmesine neden olabilir. Örneğin temmuz ayında Türkiye sıcaktan kavrulurken İzlanda ve ye Norveç'e yapacağınız seyahatte yazlık giysiler alırsanız daha ilk günden hasta olursunuz. Çünkü Temmuz ayında güneş olsa bile bu ülkelerde mont, bere ve eldivensiz sokağa çıkılmaz. Etkinliğiniz bir de vahşi doğada ise yaşamınızın tehlikeye gireceği aşikârdır. Çevreyi tanıma konusunda bu örnek aklınızın ucunda asla çıkmamalıdır. Gittiğiniz ortam nasıl olursa olsun bulutlara bakarak hava durumunu tahmin etmeniz bile büyük bir kazançtır.

Bulunduğunuz ortam ne olursa olsun zor koşullarda hayatta kalmanın dört temel ilkesi asla aklınızdan çıkmamalı ve etkinliğinizi bu dört ana ilke etrafında planlamalısınız. Koruma, su, lokasyon ve yiyecek.

Korunma: Yaşamınızı kurtarmak için sürekli aktif durumda kalmalısınız. Etkinliğiniz sırasında başınıza gelebilecek zor durumlara karşı önceden tedbir almak yaşama şansınız artırır. Hiç olmadık bir zamanda fiziksel yaralanma, zehirlenme, mahsur kalma veya kaybolma gibi bir problemle karşı karşıya kalabilirsiniz. Özellikle 2. Bölümde sözü edilen zihinsel problemlere karşı kendinizi hazır tutmalısınız. Eğer hazır değilseniz korku, suçluluk duygusu, umutsuzluk ve depresyon ciddi sorunlara yol açabilir. Bunlardan kurtulmanın en iyi yolu ise sorunları kabul edip üstüne gitmektir. Eğer bu dört duygu ile baş edebilirsiniz hem vahşi yaşama karşı fiziksel olarak daha iyi korunabilir hem de bulunduğunuz durumu normalleştirerek kendiniz güvende bile hissedebilirsiniz.

Su: Bulunulan ortam ne olursa olsun su yaşamınız için en önemli elementtir. Su olmadan belki birkaç gün hayatta kalabilirsiniz. Ancak susuz geçen her gün vücudunuzun daha da halsiz düşmesine neden olabilir. Normal bir durumda ilk 24 saat içinde basit zihinsel ve fiziksel görevleri yerine getiremeyebilirsiniz. Hafif bir yaralanma durumunda hava da çok sıcaksa ve ağır bir yük taşıyorsanız su olmadan sağ kalma süresi birkaç saate kadar düşebilir. Bu durumda kaldığınızda nasıl su bulacağınızı bilmezseniz yaşama şansınız azalır.

Konumunuz: Bulunduğunuz yerin bilinmesi hayatta kalma ve kurtarılma şansınızı artırır. Bu nedenle konum çok önemlidir. Herhangi bir kurtarılma durumunda insanlar gitmek veya kalmak arasında tereddüt ederler. “Kalıp kurtarılmayı mı beklemeliyim yoksa giderek bir yerleşim yerine mi ulaşmalıyım?” ikilemi zor durumda kalanların en büyük problemidir. Ancak nasıl karar verirsiniz verin, mutlaka bulunduğunuz yeri bilmeniz ve gerektiğinde bu yeri kurtarıcılarla paylaşmanız şarttır. Bunun için ise elinizde GPS gibi teknolojik cihazların bulunması lazımdır.

Yiyecek: Su kadar olmasa bile yiyecek de yaşamak konusunda çok önemlidir. Çok basit bir ifade ile “beslemenizseniz ölürsünüz”. Ancak bu süre susuz kalmada olduğu gibi kısa değildir. Bir insan harcadığı efora göre yiyecek yemeden 5- 7 gün arasında yaşayabilir. Bazen bu süre daha da uzayabilir bazen de kısalabilir.

Modern yaşamda teknolojiye o kadar güveniyoruz ki o olmadan kendimizi bir hiçmişiz gibi hissediyoruz. Musluğu çevirdiğimizde suyun akmasına, elbisemiz yıprandığında hemen yenisinin alınmasına, marketlerden hazır yiyecekler, fırınlardan ekmek almaya o kadar alışmışız ki bu modern yaşamdan uzaklaşınca kendimizi sudan çıkmış balık gibi hissediyoruz. Çünkü doğada her ortamın farklı kuralı vardır ve bu kurallar modern yaşamda yoktur. Şimdi bu ortamlar ve zorluklarını tek tek inceleyelim.

6.2. Ilıman Ortamlar

Bu ortamlar mevsimsel iklim değışikliklerinin görüldüğü bölgelerdir. Yazın çok sıcak, kışın çok soğuk ve yıl boyunca da bol yağış alabilen bölgelerdir. Çok geniş bir peyzaj özelliğine sahiptir. Bunlar yemyeşil ormanlardan çöllere, bataklık çayırlardan dağların karlı zirvelerine kadar uzanır. Ilıman bölgelerde nüfus yoğunluğu fazladır. Bu nedenle buralarda etkinlik yapanlar kendilerini daha da güvende hissedebilirler. Ancak bir yerleşim bölgesine sadece birkaç kilometre uzaklıkta bile hiç ummadığınız bir anda yaşamınız için mücadele edecek duruma gelebilirsiniz. Önemli olan yerleşim yerinin uzak ya da yakın olması değil haber ulaştırılıp ulaştırılamamasıdır.

Mevsimsel özelliklerinden dolayı ılıman bölgeler çok farklı çevresel koşulları bir arada barındırabilirler. Ilıman bölgelerin en karakteristik özelliği kış boyunca yapraklarını dökmeyen iğne yapraklı ağaçlar ile yaprakları dökülen birçok ağaç türünün bir arada bulunduğu ormanlardır. İçlerinde yaylaları ve yüksek dağları barındıran ormanlar ılıman bölgelerin ekosistemlerini barındıran önemli alanlardır.

6.2.1. Ilıman Ortamlarla İlgili Tavsiyeler

Ilıman ortamları hafife almayın. Dünya nüfusunun büyük bir çoğunluğu ılıman bölgelerde yaşamaktadır. Ancak bu durum bu noktaları hafife alacağınız anlamına gelmemelidir. Ilıman ortamlarda hava çok çabuk değışkenlik gösterebilir. Bu nedenle mutlaka etkinlik öncesinde güvenilir hava raporlarını edinmek önemlidir. Yerel hava durumunu öğrenmek için en güzel yöntem küçük bir radyo veya akıllı telefon kullanmaktır. Bu yöntem çok işe yarayabilir. Mutlaka bir Acil Yardım Formu hazırlayarak ilgili makamlara vermek etkinliği daha güvenli bir hale getirebilir.

Etkinliğiniz sırasında yolunuzu değıştirme olasılığını hesaba katın. Çünkü bu tür ortamlarda hava durumları stabil değildir ve sık sık değışebilir. Bu durumda giysileriniz de buna göre olmalıdır. Yani mevsim ne olursa olsun her koşula uyabilecek giysiler çantanızın bir köşesinde olmalıdır. Her etkinliğinizde yanınızda bir yaşam kiti bulunmalıdır. Elinizde bir harita, pusula ve GPS olmadan etkinlik yapmayın.

İklimin ılıman olmasının birçok avantajı olduğu kadar dezavantajı da vardır. Ilıman iklimlerde beslenmek için doğada birçok bitki bulunabilir. Ayrıca bu tür iklimlerde su bulmak da kolaydır. Aynı şekilde zor durumda kalındığında basit barınak inşa etmek için bol miktarda ağaç veya bitki bulmak kolaydır. Ancak tüm bu avantajlarına rağmen başı belada olan biri için birçok tehlike de barındırır. Su bulmak kolay olduğu halde ıslandığınızda donma tehlikesi de su yüzünden ortaya çıkar.

Ilıman bölgelerde bitki ve hayvanların bol miktarda bulunması hem değerli bir gıda kaynağıdır hem de potansiyel bir tehlike. Bazı bitkilerin çekirdekleri, sapları, yaprakları veya yemişleri yenilebilir. Ancak yenilebilecek bitkileri iyi tanıımıyorsak zehirlenme tehlikesi de her an kapımızdadır. Ayrıca yılan, akrep ve örümcek sokması riski vardır. Ayı, kurt diğer hayvanlar da nadir de olsa saldırabilirler.

6.3. Çöl Ortamları

Çöl ortamları hareketi kısıtlayan ve insan yaşamını zorlaştıran birçok etkene sahiptir. Susuzluk, zeminin kum olması yüzünden yürümenin zor olması, gündüzleri çok sıcak geceleri soğuk olması, saklanacak ve barınacak oyuk veya mağara türünden yapıların eksikliği, doğada bulunan bazı besin maddelerinin azlığı veya hiç olmayışı, su kaynaklarının ve gölgelik alanların kıtlığı ve bitki örtüsünün azlığı çöl ortamlarında mücadeleyi zorlaştırmaktadır.

Çöl ortamları, aşırı sıcaklık ve aşırı su azlığı yüzünden insanların yaşamına büyük darbeler vurabilecek zor koşullara sahip ortamlardır. Tüm öl alanları kurak ve sıcaktır. Dünyadaki en sıcak yerler genelde çöl ortamlarıdır. Kumların arasından güneşin batışı veya develerin kumlar üzerindeki görüntüleri veya bir gölün etrafında birkaç ağacın bulunduğu vahalar çöllerin genellikle romantik görüntüleridir. Ancak gerçeklerin bu görüntülerle ilgisi yoktur.

Çöl ortamları Kutup bölgelerindeki soğuk çöllerden dağlık alanlara, geniş savanalardan mevsimlik dere yataklarına kadar çok geniş bir yayılım gösterir. Ortalama yağış miktarı 10 mm den azdır. Çöller bu kadar sıcak olmalarına karşın geceleri de soğuk olduğu için hipotermi sorunu da yaşanabilecek yerlerdir. Bazen ani yağın sağanak yağmurlar nedeniyle bu alanlarda sel riski de olabilir. Çöl ortamında hayatta kalabilmek için zor koşullarda yaşam tekniklerini çok iyi bilmek gerekir. Aksi takdirde ölüm kısa bir sürede kaçınılmaz olabilir.

Çöl ortamlarında yaşamınızı kurtarmak için karşılaşacağınız zor koşullara vereceğiniz tepki, bildiğiniz teknikleri uygulamakla doğrudan ilintilidir. Çölde kaldığınızda size düşman olacak çok şey vardır. Bunlar sırasıyla; Düşük yağış, yoğun güneş ışığı, geniş sıcaklık aralığı, bitki örtüsünün azlığı, kum fırtınaları, malzemelerinizin kuma sürtünme ile hızla yıpranması ve zehirli hayvanlar gibi faktörlerdir.

Düşük Yağış: Düşük yağış oranı çöldeki su kaynaklarını tükenmesine neden olan önemli bir meteorolojik etkidir. Çöl ortamına adapte olmuş canlıların dışında hiçbir canlı yüksek çök sıcaklarında su olmadan hayatta kalamaz. Çöl ortamlarında nasıl su elde edileceği ilerideki bölümlerde anlatılacaktır.

Yoğun Güneş Işığı: Çöl ortamlarının en karakteristik hava durumu yoğun bir güneş ışığı ve çok sıcak havalardır. öllerde ısı 50-60 °C ye kadar yükselebilir. Çölde ısı sadece güneşten doğrudan gelen ısı değildir. Kumdan ve kayalardan yansıyan ısı çöl ortamının sıcaklığını daha da artırmaktadır.

Kum ve kayalar ışığı çekerek ortam sıcaklığını daha da artırabilirler. Ortam sıcaklığı ortalama 40 °C iken kumun sıcaklığı 60 °C'ye kadar çıkabilir. Bu da çölde zor durumda kalanlar için başka bir zorluk çıkarır. Çünkü kumla doğrudan temas söz konusudur. Yoğun güneş ışığı ve kumla temas su gereksinimini artırır. Su alamayan vücut, sürekli su da kaybettiği için sorun yaşanmaya başlanır. Bu nedenle çöl ortamlarında gündüz bir barınak

yaparak dinlenip gece hareket etmek büyük fayda sağlar. Ayrıca yoğun ısıya maruz kalan ekipmanların arızalanması insanları çok zor durumda bırakabilir.

Geniş Sıcaklık Aralığı: Çöl ortamlarında ve kurak bölgelerde gün ve gece arasında büyük sıcaklık farkları olabilir. Gün boyunca 60°C civarında seyreden sıcaklık gece 5-10°C'lere kadar düşebilir. Bu ısı dondurmaz ama yaklaşık 50 °C'lık bu fark gece üşümenize neden olur. Eğer gece gündüz dinlenip gece seyahat edecekseniz soğuktan koruyacak giysiler de almanız gereklidir.

Bitki Örtüsünün Azlığı: Çöl ortamlarında bitki örtüsü ya hiç yoktur ya da çok seyrek. Bazen de bazı bölgelerde yoğunlaşır. Bitki örtüsünün azlığı barınak yapmakta sorun yaratabilir.

Sürtünme: Çöl ortamlarında yüzeyde tuz, jips ve bor gibi mineraller aşındırıcı etkiye sahiptir. Kumla temas halinde olan ayakkabı ve giysiler bu aşındırıcı etkiyle aşınmaya başlar. Ayrıca bu minerallerin egemen olduğu alanlardaki sular da acıdır. Bu alanlarda bitki de yetişmez. Çöl ortamlarında bu minerallerin bulunduğu alanlar en riskli alanlardır.

Kum fırtınaları: Çöllerde en çok görülen doğa olaylarıdır. Güçlü hava akımları büyük kum fırtınalarının meydana gelmesine olur. Bu çöl fırtınaları bazen saatte 130 kilometreye kadar çıkabilir. Radyo dâhil tüm teknolojik malzemeler hızla bozulabilir ve hareket kabiliyetiniz sıfıra düşebilir. Kum fırtınalarından nasıl korunacağınız ilerdeki bölümlerde anlatılacaktır.

Zehirli Hayvanlar: Çöl ortamlarında su probleminden bile daha önemli bir konu da zehirli hayvanlardır. Sıcak ortamları seven akrepler ve zehirli yılanlar çölde etkinlik düzenleyenler için ciddi bir riski olabilir. Bu nedenle çöle gideceklerin yılan ısırığına karşı tedbirli olmaları gerekir..

Serap: Serap uzun süre çölde yürüyenlerin en büyük sorunlarından biridir. Uzun süre çölde yürüyenlerin başına geldiği sanılsa da aslında bir çeşit ışık oyunundan başka bir şey değildir. Yüzeyden yükselen sıcak hava ile ışığın kırılmasından kaynaklanır. Çöllerin sahilden 10 -12 kilometre uzaklıktaki bölümlerinde görülür. Çöl ortamlarını altı temel kısımda inceleyebiliriz

6.3.1. Dağ Çölleri

Yüksek dağlık alanlarla sınırlı havzalardır. Bu alanlar çorak tepelerin veya dağların kuru kalmış, ancak ani yağmurlarla su alan ve bu suyu bile kısa sürede tüketen alanlardır. Bu alanlar dağ çölleri olarak da isimlendirilebilir ve deniz seviyesinden kademeli veya ani bir şekilde yükselebilir. Bu alanlarda çok nadir yağış görülür. Ancak yağmurlar çok şiddetlidir ve güçlü seller oluştururlar.

Bu sel suları derin kanalları ve vadileri aşındırarak havzaların kenarlarına kum ve çakıl biriktirirler. Erzurum'un Narman ilçesindeki kırmızı peri bacalarının bulunduğu bölge buna güzel bir örnektir. Yaklaşık 3 milyon yıl önce bölgedeki akarsuların dağlardan getirerek

biriktirdiği tortullar kurak dönemlerde yer yer tuzlu gölerin de işgaline uğramış, kuraklık iyice artınca da ani yağan yağmurlar ve rüzgâr aracılığıyla aşındırılmışlardır (Şekil 6.1.a)

Havzada biriken su kısa sürede buharlaşır ve tüm alan bitki su ve bitki örtüsünden mahrum kalır (Şekil 6.1a). Eğer havzaya giren su buharlamadan fazla olursa bu havzalarda İç Anadolu'daki gibi tuz gölü veya ölü deniz gibi tuzlu su gölleri gelişebilir (Şekil 6.1b).



Şekil 6.1a. Narman (Erzurum)



Şekil 6.1b. Tuz gölü (Fotoğraflar Y.Güngör)

6.3.2. Kayalık Plato Çölleri

Kayalık plato çölleri, yüzeyde katı veya kırıklı kayaların egemen olduğu geniş düz alanlardır. Plato çölleri bazen çok derin ve dik duvarlara sahip kanyonlarla başlar. Kurak dönemlerde yağın ani yağmurlar bu kanyonlardan oluk oluk su boşalmasına yardımcı olur. Geniş düzlük alanlara sahip olan plato çölleri en güzel örnek Golan tepeleridir. Bu tür alanlarda yer yer bitki örtüsü gelişebilir.

6.3.3.Kum Çölleri

Kum çölleri kum veya çakılla kaplı geniş ve düz alanlardır. Düz kelimesini kullanırken dikkatli olmak gerekir. Çünkü bazı noktalarda 300 metre yüksekliğe ve yaklaşık 20 kilometre uzunluğa sahip kum tepeleri de bu alanların içinde yer alır. Yaşam koşulları için en zor alanlarına başında gelir. Bu tür arazide hareket etmek; kumulun eğimine, yüksekliğine ve dokusuna bağlıdır. Moğolistan ve Çin sınırlarında yer alan Gobi çölü ile Afrika'daki Kalahari ve Sahra çölleri kum çölleri en iyi örnekleridir. (Şekil 6.2 a ve b)



Şekil 6.2a. Gobi Çölü



Şekil 6. 2b. Sahra Çölü

Kum çölleri az yağış alan, yağış olduğunda sele dönüşen, yağmur bittiğinde ise hızla buharlaşma olan yerlerdir. Bu noktalarda yüksek gündüz sıcaklıklarından dolayı buharlaşma çok fazladır. Bu nedenle kum çölleri genellikle sıcak ve kurudur. Bazen ani ve sert yağmurlar yağabilir. Bu yağmurlar hızlı bir şekilde hem çöl ortamının topoğrafik görüntüsünü değiştirir hem de aşırı sıcaklıktan dolayı meydana gelen buharlaşma ile ortamı terk eder. Yeni bir yağmurun yağması ise aylar veya yıllar alabilir. Kum çölleri yüksek rakımlarında ise dondurucu soğuklar görülebilir.

6.3.4. Tuz Bataklıkları

Bazen kısır bir bitki örtüsü ile kaplıdır ancak bu bitkiler sadece bu tuzlu ortama uygun bitkilerdir. Bu nedenle sadece ekosistem gereği orada bulunurlar. Yöreye bir yararı olmaz. Bu tür alanlar sadece kendine özgü bir bitki örtüsü içeren düz ve ıssız alanlardır. Tabanları geçirimsiz olduğu için bazen yağmur suları birikse de kısa sürede buharlaşırlar. Daha çok alkali tuzlar ve su tuz tuzları birikir. Yüzeyde kalan su çok tuzludur ve içilmez. Tuzlu suyun üzerinde yer yer 2.5 ile 30 santimetre arasında bir kabuk oluşabilir. Çok kurak alanlarda bu tuz bataklıkları bazen yüzlerce kilometrekareyi bile kaplayabilirler (Şekil 6.3.a ve b).



Şekil 6.3: a, b. Tuz gölü civarında bir tuz bataklığı (Fotoğraflar Y.Güngör)

6.3.5. Kırıklı Araziler

Kurak alanların en karakteristik özelliklerinden biri kırık veya oldukça parçalanmış arazileri de içermeleridir. Bu arazilerde gözlenen vadiler sadece birkaç metre genişliğinde ve derinliğinde olabileceği gibi birkaç yüz metre genişlik ve derinlikte de olabilir. Çölü yağışlar veya tektonik hareketler sonucunda yarmış olan bu alanlar önemli bir ekosistemi de barındırır. Buralar da diğer alanlar gibi susuzdur. Ancak yağın yağmurlarla gelen sular kısa sürede buharlaşsa bile derine sızan sular kumların altında korunabilir. Bu nedenle bu tür alanlarda su bulmak daha kolaydır.

6.3.6. Savanalar (Çayırlar)

Tropikal bölgelerde savana olarak bilinen çayırlar genellikle çöl bölgelerini sınırlar ve yılın çoğunda benzer şekilde kuru bir iklim yaşar. Savanaların diğer çöl ortamlarından farkı çok kurak dönemler görülmesine rağmen yılın belli günlerinde yağın yağmurlar nedeniyle belli bir miktarda bitki örtüsü barındırmasıdır. Ağaçlar, çalılar ve yağmur yağdığında hızla büyüeyebilen ve kurak dönemlerde yok olan çayır ve çimenler bu ortamların karakteristik özellikleridir. Buralarda yırtıcılar dahil olmak üzere geniş bir fauna popülasyonu vardır. Savanalarda kuraklık dönemlerinde önemli orman yangınları çıkabilir.

6.4. Tropik Ortamlar

Bu ortamlar yemyeşil ormanların bulunduğu, müthiş bir biyolojik çeşitliliğe sahip her türlü bitkinin boy gösterdiği, yerel iklim koşullarına bağlı olarak farklı özelliklerin ortaya çıktığı ortamlardır. Yağmur ormanları tropikal ormanların ana gövdesini oluşturur. Yağmur ormanları birçok besin kaynağını sahip olduğu kadar bilinmeyen birçok tehlikeyi de barındırmaktadır. Ancak farklı birkaç alan da tropikal ortamların içine dâhil edilebilir. Bu nedenle tropik ortamlarda yeterince hazır olunmaması büyük hüsrانlarla sonuçlanabilir. Çünkü tropikal ortamlarda yardım istenmesi de yardımın gelmesi de diğer ortamlara göre biraz daha zordur.

Tropikal ormanların zeminlerinde otlar nadirdir. Özellikle Mangrov ormanlarında ağaç kökleri birer diken gibi tüm zemini kaplar. Bu bazen yürümeyi bile çok zorlaştırır (Şekil 6.4.a,b). Kurak geçen mevsimlerde yapraklar dökülür. Biraz yağış olduğunda ise bu yapraklar zeminin üzerinde kaygan otsu bir tabaka oluştururlar. Tropikal ormanların en önemli özelliği olan bataklıklar, insanlar için en tehlikeli oluşumlardır. Tatlı su bataklıkları ormanın içlerinde bulunur. Kamışlar, otlar ve bazen bunların meydana getirdiği ada kitlelerinden ibarettirler. Tuzlu su bataklıkları ise daha çok mangrov ormanları içinde sahile yakın noktalarda yer alır. Bu nedenle özellikle mangrov ormanlarının bulunduğu alanlarda tekneyle etkinlik yapılması önerilir. Her iki bataklık tipi de büyük tehlikeleri barındırırlar.



Şekil 6.4. a - b: Endonezya Mangrov ormanları (Fotoğraflar Y.Güngör)

Tropikal yağmur ormanlarında, yıl boyunca sabit sıcaklıklar ve bol yağışlar görülür. Mevsimsel yağmur ormanları ıslak ve kuru dönemlerde meydana gelir. Yağmur ormanları yüksek dağların eteklerini de kaplayabilirler. Yağmur ormanları doğal kaynak açısından çok zengindir. Isı ve nem bitkilerin büyük be bol olmasını sağlar. Zehirli hayvan türleri de bol miktarda görülebilir. Yağmur ormanlarındaki en büyük tehlikelerde biri kaybolmaktır. Bu tür kaybolmalarda kurtarma ekipleri çok zor anlar yaşayabilir bazen kayıp kişi bulunamayabilir de.

6.4.1. Tropik Ortamlar İçin Öneriler

Yağmur ormanları bir keşfi için çok fazla tehlike içerir ve bu tehlikelerin fark edilmesi de çok kolay değildir. Bir yağmur ormanı yaşamınızı riske atacak birçok tehlikeyi barındırır. Bu nedenle yağmur ormanlarında etkinlik yapacaksanız aşağıdaki tavsiyeleri unutmayın.

- Yağmur ormanları sizi besin zincirinin bir parçası olarak gören Aslan, kaplan, timsah anakonda gibi yırtıcı yabani hayvanlarla doludur.
- Yüksek nemden dolayı vücut zarar görebilir kısa kollu giysiler enfeksiyon kapmanıza neden olabilir. Bu nedenle kapalı giysiler giyilmelidir
- Tropik ortamlarda daima yerden yüksekte uyunmalıdır.
- Su kaynaktan alınsa bile bile kaynatmadan içilmemelidir.
- Kuru odun bulmak zor olabilir. Bu nedenle karşılaştığınız kuru odunları toplayın ve güvenli bir yerde kuru tutun. Çünkü nemli bir yerde nemli odunları tutuşturmak çok zordur.
- Navigasyon zor olabilir, çünkü nemli ortamlarda bazen sadece birkaç metre ileri görülebilir.

- Ormandaki nehirleri takip ederseniz mutlaka küçük bir köye veya büyük bir yerleşim birimine varabilirsiniz. Ancak yağmur ormanlarında nehir takip etmek başlı başına bir yaşam mücadelesi gerektirir.

6.5. Dağ Ortamları

Dağ ortamları, hayatta kalmanın en zor olduğu alanlardan biridir. Bölgelerin en zorlu yerlerinden biridir. Yüksekliği 500- 600 metre olan tepelerden 8000 metrenin üzerindeki yüksek dağlara kadar her yüksek alan ciddi yaşamsal risk taşıyabilir. Düşük sıcaklıklar, kötü hava koşulları, zorlu kayalık alanlar, karla kaplı yamaçlar, belli yüksekliklere kadar yükselen ormanlar, kulakları sağır edercesine müthiş ve ürkütücü bir güçle akan dereler, buzullar ve yüksek kaya duvarlarıyla çevrili derin vadiler; donmadan düşmeye, kaybolmadan mahsur kalmaya kadar birçok tehlikeyi barındırır.

Dağlarda hayatta kalmak için tıpkı çöllerde olduğu gibi bir takım özel tekniklerin öğrenilmesi ve uygulanmış olması gerekir. Örneğin ani bastıran bir fırtınada çadırı patlayan bir dağcı veya kayak yaparken kaybolan bir kayakçının yaşamı hızlı bir şekilde bir kar mağarası yapmayı bilmiyorsa tehlikeye girebilir.

Dağlara ilgisi sadece dağ manzarası izlemek olanlar, bazı insanların neden dağa gittiklerini merak ederler.

"Dağ mı görmek istiyorsunuz? Oturun evinizde televizyonun başında ve en güzel dağ fotoğrafları veya belgesellerini izleyin. "O soğuk ve yüksek yerlere giderek yaşamınızı riske atmaya ne gerek var "

Bu soruyu soranlar o belgeselleri yapmak veya o güzel fotoğrafları çekmek için birilerinin dağlara giderek yaşamlarını riske attıklarını hiç düşünmezler. İnsanoğlu var olduğundan beri dağlara ilgi göstermiştir ve göstermeye de devam edecektir.

Çünkü dağlar insanoğlunun varoluşundan itibaren insan hayatında çok önemli bir yer kaplamıştır. Gün olmuş; sığınak olmuş, bağrına basmış korumuş, gün olmuş engel olarak çıkmış karşımıza dağlar. İnsan yerleşik hayata geçince dağları tek etmemiş. Dağların arasında kalan yüksek düzlükleri yayla olarak kullanmış. Dağların en güzel bitkilerinden beslenen hayvanlar en sağlıklı yiyecekleri üretmişler. Dağların eteklerine yerleşmiş insanlar terk etmemişler dağları tam olarak. Bu durum çok yakın zamanlara kadar devam etmiştir. Yani dağlarla insanlar neredeyse ayrılma ikili olmuşlar. Şimdi de öyle değil midir? En güzel ve lezzetli organik hayvansal ürünleri dağların bağrında saklanmış yaylalarda üretmiyor muyuz?

Dağlara gidenler sadece dağcılık amacıyla gitmezler. Yaylaya çıkanlar, pikniğe gidenler ve doğa yürüyüşü amaçlı dağlarda olanlar sorun yaşayacak kitlelerin başında gelir. Dağcılar dağda sorun yaşayacak insanların en son sırasında gelir. Çünkü dağcılar dağda zor koşullarda nasıl davranacaklarına yönelik eğitim alırlar. Zaman içinde ise yılar geçtikçe olgunlaşırlar ve deneyim kazanırlar. Bu olgunlaşma ve deneyim becerilerinin artmasına da neden olur ve zor durumda kaldığında ne yapması gerektiğini bilir.

Oysa dağ dağa sadece kısa süreliğine giden ve zorlu dağ koşullarıyla baş etmesini bilmeyen insanlar, dağda başlarına bir şey geldiği zaman ne yapacaklarını da bilemezler. Çünkü dağ ortamı onlara ve onların yaşam biçimlerine tamamen terstir. Cep telefonu çekmez, yakında bir yerleşim yeri yoktur, giyecek ve yiyecekleri anlık alındığı için az veya yetersizdir. Bu durumda olan insanlar, vasat bir dağcının başına geldiğinde kolayca alt edebileceği bir sorunla karşılaştıklarında ne yapacaklarını bilemezler. Bu durumda panik başlar. Paniğin başlaması ise o insanın bilmediği bir ortamda yaşamının tehlikeye girmesi anlamına gelir. Çünkü ne yapacağını ve nasıl davranacağını bilemezler. Dağda başımıza bir şey geldiğinde nasıl davranmamız gerektiği ilerideki bölümlerde anlatılacaktır.

Dağlık alanlar rakımlarına göre farklı ekosistemlere sahiptirler. Bu farklılık bazen yararlı olabileceği gibi bazen de zararlı olabilir. Bu nedenle hayatta kalmak için vereceğiniz mücadele de dağın rakımına göre farklılık gösterebilir. Dağlık alanlar yaklaşık 1800-1900 metreye kadar ormanlarla kaplı olabilir. Bu orman ekosistemi bu tür ortamlara yabancı biri için ciddi tehlikeler barındırır. Aynı zamanda da farklı türden yiyecekler ve meyveler nedeniyle de yaşam mücadelesi veren insanlara yardım eder. Ormanlarda barınak yapmak daha kolaydır çünkü ağaç boldur. Ateş yakmak için odun boldur. Su bulmak daha kolaydır. Yukarı çıkılmaya başlandığında ağaçtan barınaklar yerlerini mağaralara bırakmaya başlarlar. Aynı zamanda ağaçsız alanlarda yiyecek bulmak daha da zorlaşmaya başlar.

Yükseklik arttıkça hem yiyecek azalır hem de karlı ve buzlu bölgeler ortaya çıkar. Mevsim ne olursa olsun yazın ortasında bile yüksek dağlık alanlarda oldukça önemli miktarda karlı ve buzlu alan gözlenmeye başlar (Şekil 6.5 a ve b)



Şekil 6.5. a,b: Kaçkar Dağları Dağ Ekosistemi

Daha yüksek irtifalarda bitki örtüsü yetersizdir, bu nedenle barınak ve yiyecek için daha az seçenek vardır, ancak derelerden veya karlardan gelen su kullanılabilir. Karla kaplı yamaçlarda mahsur kalma riski olabilir. Yüksek dağlık alanlarda en önemli sorunlardan biri soğukta yaralanmalardır. Soğukta yaralanmalar en büyük tehdidi oluşturmaktadır. Çünkü düzgün bir barınak bulamayan yaralı biri soğuk havada ciddi sorunlar yaşayabilir.

Tüm diğer riskler tabi ki önemlidir ancak yüksek rakımlarda hayatta kalmak için yapılacak şey çok iyi beslenmek ve çok sıvı almaktır. Eğer vücudumuzu soğuğa karşı dirençli tutamazsak hipotermiye yakalanma olasılığımız artar. Dağlarda hava durumuna göre hareket

etmek yaşamımız için çok önemlidir. Buna benzer birçok tehlike dağlarda saklanmış hazır bekliyor. Bu tehlikelere karşı nasıl korunacağımız ilerdeki bölümlerde anlatılacaktır.

6.5.1. Dağ Ortamları İçin Öneriler

Yüksek irtifada ve daha düşük oksijen seviyesi yaşamı zorlaştırır. Aktif olan vücut daha çok oksijen tüketir. Bu nedenle başta soğuk olmak üzere birçok etken sorun yaşatmaya başlar. Bu sorunlarla baş etmek iyi malzeme ve iyi beslenme ile olur. Bunların eksik olması yaşamsal risk yaratabilir.

- Hem doğaya hem de yanınızdan bulunanlara saygı gösterin. Çünkü yapılacak bir hatadan sonra en zor arama-kurtarma çalışmaları dağlarda olur.
- Gruptan ayrılmamaya çalışın. Dağlarda en küçük bir hata ciddi sorunlar yaratabilir.
- Mutlaka bir Acil Eylem Planınız olsun
- Mutlaka bildiğiniz bir yol veya rotayı izleyin
- Soğukta giyinme kurallarını uygulayın. Yürürken hafif, mola sırasında kalın giysiler giyin.
- Vücuttaki ısınn yaklaşık % 70 kadarı kafadan kaybolur. Bu nedenle mutlaka şapka takın.
- Eldiven cebinizde bulunması gereken önemli bir malzemedir.
- Eldivenleri giysinize bağlarsanız düşse de kaybolmaz. Dağda eldivensiz olmak ciddi sorunlar çıkarabilir.
- El feneriniz her zaman kolay ulaşabileceğiniz bir yerde olmalıdır
- Dağlık ortamlarda hava tahmini yapmayı öğrenin
- Çığ uyarılarını kontrol edin ve bir çığ telsizi bulundurun.

6.6. Soğuk Ortamlar

Soğuk ortamlar kutuplardan başlayarak soğuk iklimlere kadar uzanan büyük bir alanı kaplar. Kutuplar doğal olarak en soğuk yerlerdir ve ekvatorndan en uzak yerlerde bulunurlar. Soğuk ortamlarda kalan insanlar eğer yeterli tedbirleri almamışlarsa ölümle burun buruna kalırlar.

Soğuk ortamlarda kalanların yapması gereken ilk şey vücut ısılarını korumaktır. Vücut ısısı düştükçe ölüm tehlikesi de artmaya başlar. Buzla kaplı Arktik ve Antarktik bölgeler, yarı kutup bölgelerindeki Tundralar ve Taygalardaki rüzgârlar havanın çok daha soğumasına neden olur. Ilıman iklimlerdeki ıslak (karlı ve yağmurlu) soğuk havalar, hava sıcaklıklarını daha da düşürerek ölümcül koşulların bir araya gelmesini sağlar.

Soğuk ortamlar doğal olarak besin bulabileceğimiz kaynakların kıt hatta neredeyse hiç olmadığı bölgelerdir. Bu nedenle buralara seyahat edenlerin yiyecek ve malzeme planlamasını ona göre yapması gerekir. Vücudunuzun sıcak kalması donmaya karşı en büyük silahtır. Ilıman bölgelerde ateş yakarak ısınmak kutuplara göre çok daha kolaydır.

Sıcak kalmak ve vücudunuzu soğuktan korumak için giysilerinizin çok iyi olması gerekir. Çünkü soğuk ortamlar hata affetmezler. Ayrıca ağaçlık alanlar da diğer alanlara göre daha avantajlıdır. Çünkü ateş yakmak için odun bulunabilir. Sadece ateş yakma olanağı bile yaşama şansını çok artırabilir.

6.6.1. Tundra ve Tayga

Kara ve deniz buzullarına sahip kutup bölgeleri olan tundralar ılıman alanların dışında kalan tipik soğuk ortamlardır. Bu alanlardaki topraklar sürekli bir soğuk havanın etkisindedir ve donmuş vaziyettedirler. Tundralarda genellikle kuzey ülkelerinde rastlanan, yapısına likenlerin de katıldığı bodur ot toplulukları bulunur. Ilıman kuşağın kuzeyinden kutuplara doğru yaklaşıldıkça ormanların yerini, bodur çalılar ile karayosunları ve likenlerden meydana gelen tundralar alır. Tundralar yılın dörtte üçünden uzun bir süre karlarla örtülü kalır. Kar çok fazla olmayabilir ama ısı çok düşüktür.

Tayga ise yüksek dağlık alanları çevreleyen ormanlara verilen isimdir. Coğrafik olarak Kuzey Yarım Kürede tundraların güneyinde bulunan bitki örtüsü sınırından başlar, Sibiry'a da tundranın bittiği yerde Tayga başlar. İklim çok soğuktur ve ormanlar bataklıklarla kaplıdır.

6.6.2. Donma Riskini Azaltmak

Hangi soğuk ortamda olursanız olun. Isı kaybı çeşitli şekillerde oluşabilir. Terleme, kalitesiz giyecek, iyi beslenememe ve yeterli sıvı almama nedeniyle enerji kaybı, bunlardan sadece birkaçıdır. Aşırı efordan kaçınmak önemlidir çünkü terleme yoluyla ciddi bir sıvı ve

enerji kaybı meydana gelir. Terleyen yerleri iyi korumak, soğukla temasını önlemek, baş ve ayakları iyi korumak donmanın önemli tedbirlerindendir.

Vücut ısınıı korumak için iç, orta ve dış katman giysi prensibini unutmamak lazımdır. Sıcaklık cildin soğuk havayla teması sonucunda hızla kaybolur. Giysiler ve ayakkabılar ıslak olduğunda vücut normalden çok daha hızlı üşür. Bu nedenle giysilerin mutlaka kuru kalması veya kuru kalacak özelliklere sahip olması gerekir.

Sıcaklık, cildin daha soğuk bir yüzeye iletilmesi yoluyla doğrudan temas yoluyla da kaybolur; özellikle ıslak olduğunda, vücut ısısı kaybolmaya başlar. Bu durumda vücut ısısı normalden 25 kat daha hızla kaybedilir. Bu nedenle yalıtımlı ve suya dayanıklı kıyafetler giymeniz ve kuru kalmanız önemlidir. Soğuk havalarda akciğerler alınan nefeslerden etkilenebilir. Bu nedenle burnunuzu ve ağzınızı kar maskesi ile kapatmak lazımdır. Böylece hava ısınarak akciğerlere gidecektir.

6.6.3. Soğuk Ortamlar İçin Öneriler

- Soğuk ortamlarda başlıca tehditlerin başında hipotermi gelir. Soğuk ortamlara gidecek olanlar mutlaka fiziksel, zihinsel ve malzeme olarak hazırlanmış olmalıdır.
- Geniş giysiler giyin, aşırı ısınmayı önleyin ve giysilerinizin kuru ve temiz kalmasını sağlayın.
- Ellerinizi üşüdüğü zaman nefesinizle ısıtmayın. Daha çok ıslatarak daha çok üşümesine neden olursunuz. Üşüyen elleri koltuk altına koymak en iyi ısıtma yöntemidir.
- Soğu ortamlarda bulunduğunuzda yüz, parmaklar, eller ve kulaklarınızı düzenli olarak kontrol edin.
- Soğuk rüzgâr her zaman tehlikelidir. Bu nedenle hayatta kalmak istiyorsanız soğuk rüzgârlardan korunmak zorundasınız.
- Soğuktan korunmak için yaptığınız barınağın iyi havalandırıldığından emin olun ve havalandırma deliklerini temiz tutun ve özellikle kar düştüğünde barınağın etrafını düzenli olarak kontrol edin.

- Eğer tüm gece ateş yakmanız gerekiyorsa biriktirdiğiniz odun miktarını en az üç katına çıkarın. Gecenin ilerleyen saatlerinde barınaktan veya bulunduğunuz yerden dışarı çıkarak odun toplamanız hem zor hem de tehlikeli olur.

6.6.4. Dünyanın En Soğuk Yerleşim Bölgesi

Yapılan araştırmalar dünyada hayatın devam ettiği en soğuk yerleşim yeri olarak Rusya'da bulunan Oymyakon köyünü gösteriyor.. Köyde sadece 500 kişi yaşıyor. Köyde ocak ayında sıcaklık -50 derece civarında seyrediyor. Burada görülen en düşük hava sıcaklığı - 71 derece civarında. Köyde sadece bir okul ve bir sağlık merkezi var. Soğuk nedeniyle köyde kış aylarında elektronik cihazlar ve otomobillerin kullanılması oldukça zordur.

Bu zor koşullarda yaşamayı belki Akdeniz'de deniz kenarında bir köyde yaşayanlar beceremeyebilir. Ancak burada yaşayanlar yüzlerce yıldır bu koşullara adapte olmayı başarmışlardır. Bu durum aslında insanoğlunun her koşulda yaşama tutunmak için nasıl mücadele ettiğini en güzel kanıtıdır (Şekil 6.6.a ve b).



Şekil 6.6: a,b: Dünyanın en soğuk yerleşim yeri Oymyakon (Rusya)

6.6.5. Uyarı

Dünyadaki en büyük ve en tehlikeli yırtıcılardan biri olan kutup ayısı Kuzey Kutbunda yaşamaktadır. Bu olağanüstü canlı hem bölgede yaşayanlar için hem de bölgeye turistik amaçlı gidenleri için büyük bir risktir. Zorlu koşullarda yaşam mücadelesi sadece insanlar için değildir. Hayvanlar da soylarının tükenmemesi için büyük mücadeleler vermektedirler.

Kutup ayılarının da av kaynakları hızla tükenmektedir. Değişen çevresel koşullar bu olağanüstü hayvanların yaşama tutunmalarını zorlaştırmaktadır. Bu nedenle hareket eden her

canlıyı av olarak gören kutup ayıları, çevresinde bulunanlar için büyük bir tehlikedir. Bu hayvanların saldırıları ise genellikle ölümcüldür. Bu nedenle kutup ayılarının bulunduğu bölgelere gidenlerin rehberlerin tavsiyelerini çok iyi dinlemeleri ve kendi başlarına hareket etmemeleri gereklidir.

6.7. Su Ortamları

Su ortamları diğer ortamlar gibi eğlenceli ama tedbirsiz davranılınca da son derece tehlikeli ortamlardır. Suda yaşam mücadelesi vermek diğer ortamlara göre daha çok zordur. Bir feribot kazasından bir balıkçının denizde kaybolmasına kadar çok geniş bir alana sahiptir. Su yaşam kaynağımız olduğu kadar yaşamımızı olumsuz da etkileyebilir. Donarak, boğularak sele kapılarak, suda timsahlara veya köpekbalıklarına yen olarak yaşamımızı kaybedebiliriz. Aslında su yaşam kaynağımız olduğu kadar, hayatımızı her ortamda olumsuz etkileyebilecek bir potansiyele de sahiptir. İnsan hayatı- ile tatlı su arasındaki yaşamsal ilişki suyun önemini göstermektedir. Su olmazsa ölürüz ama suyun bol olduğu ortamlarda su yüzünden hayatımız da kaybedebiliriz. Dünya'nın yüzeyinin yüzde 70'i tuzlu su ile kaplıdır. Su ortamları rüzgârlara sahip okyanuslardan sıcak tropik denizlere, göllerden büyük nehirlerle kadar oldukça geniş bir alanı kaparlar

6.7.1. Okyanus ve Deniz Ortamları

Güçlü fırtınaların, kasırgaların yaşandığı okyanuslardan sıcak tropik denizlere kadar uzanan geniş bir aralığa sahiptir. Okyanuslarda veya denizlerde başımıza bir şey geldiği zaman yaşamınız akıntılara bağlıdır. Suyun içinde susuz kalmak çok zor bir durumdur. Denizlerde kaybolanların büyük bir çoğunluğu bu duyguyu yaşamışlardır. Rüzgârlar ve akıntılar hareketinizi yönetir, korunma sınırlıdır ve doğal kaynaklar neredeyse yoktur. Bu nedenle bir kara parçasına ulaşmak hayatta kalmak için en iyi umudunuzdur.

Kıyılar okyanus yaşamının büyük çoğunluğuna ev sahipliği yapar. Kıyılardan başlayan karasal alanlar kıyı şeridi ve gelgit kuşağı bölgesi ve daha da açığa giderek kıta sahanlığına ulaşabilir. Kıyılar; kum, kaya ve çakıl kumsalları, kumullar, falezler, haliçler, çamur yassıları, mangrov ağaçları, lagünler, yosun ormanları ve mercan resifleri gibi çeşitli özellikleri barındırırlar. Okyanuslar hem riskli hem de yaşama şansını da veren alanlardır. Okyanuslar tüm dünyadaki tuzlu suyun % 92 sini oluştururlar.

Okyanuslarda doğal kaynaklar neredeyse sıfırdır, bu nedenle doğaçlama barınak veya yer belirleme sınırlıdır. Basit bir deniz tutması bile denizdeki yaşamınızı olumsuz olarak etkileyebilir. Çünkü susuz kalırsınız. Karaya ulaşamayacağınız yerlerde sadece yağmur suyu veya arıtılmış deniz suyu içebilirsiniz. İdrar içmek veya tuzlu su tüketmek, sadece su kaybı oranınızı artıracaktır. Karaya veya bir gemiye ulaşmak kurtulma şansınızı büyük ölçüde artıracaktır. Bir okyanusta veya denizde akıntıya kapıldığınızda nerede olduğunuzu biliyorsanız yaklaşık olarak dalgaların sizi nereye götüreceğini de tahmin edebilirsiniz.

6.7.2.Tavsiyeler

Denizde sağ kalma şansınız tamamen sizin hazır olmanıza bağlıdır. Eğer hazırsanız denizde uzun süre direnebilirsiniz. İyi bir hazırlık bu direnme süresini daha da artıracaktır. Bu nedenle şunları göz önünde bulundurun:

- Denizde sağlam bir donanım uzun süre direnmenize yardımcı olabilir
- Diğer ortamlar hayatta kalmanız için size birçok destek verebilirler. Ancak deniz ortamlarında böyle bir destek almak zor hatta imkânsızdır.
- Yanınızda daima kişisel konum belirleyici bulundurun. .
- Tuzlu deniz suyunu içme suyuna çevirecek bilgilere sahip olmanız hayat kurtarabilir
- Daima önceden hazırlanmış bir acil yardım çantası hep başucunuzda bulunsun.
- Denizde ilk yardım kiti, acil durum ışığı, güneş enerjisi, balık tutma setinin olması yaşamınızı kurtarır. .
- Kurtarılma olasılığınız düşükse, suyunuzu kendinizin temin edecek bilgilere sahip olmanız yaşamınızı kurtaracaktır.
- Ne yapıp edip kendinizi (güneş, rüzgâr, soğuk, ısı ve tuzdan) koruyun. Tedavi tabii ki işe yarayabilir. Ancak en sağlıklı korunma önlem olarak yapılan korunmadır.
- Özellikle sert koşullarda deniz, diğer çevreye göre daha tehlikelidir ve yaşama direncini kırabilir.

- Deniz tutması kelimenin tam anlamıyla ciddi bir sorundur. Kusma, sıvı kaybı, enerji kaybı ve motivasyon kaybı arka arkaya görülebilir. Acil bir durumda gemiyi terk etmek zorunda kalırsanız ilk olarak deniz tutmasına karşı alacağınız ilaçları hemen alın.
- Dere veya göl kenarına kamp kurmayın. Bir anda kendinizi bir selin içinde bulabilirsiniz.

6.7.3. Akarsu ve Göl Ortamları

Tatlı sudan dolayı çok riskli bölgeler değildirler. Ancak ormanlardaki bataklıkların su ve çamurdan oluşması, göllerde boğulma, güçlü nehirlerden akan suların oluşturduğu sellere kapılma her yıl sıkça görülen olaylardır. Su ile ilgili korunma yöntemleri sırası geldiğinde anlatılacaktır.

6.7.4. Uyarı

Her okyanusta köpekbalıkları vardır ama tropik sularda olanlar en saldırgan olanlardır. Bazı köpekbalığı türleri insana da saldırabilir.

Bu Bölümde Neler Öğrendik?

Bu bölümde; ılıman ortamlar, çöl ortamları, tuz bataklıkları, savana, tundra, tropik ormanlar, dağlık alanlar, soğuk ortamlar, tundra ve tayga gibi farklı ortamları inceleyerek, bu ortamların insan yaşamını riske atacak koşulları ve bu koşullarla nasıl baş edeceğimizi öğrendik.

Uygulama

İnternette sıcak, soğuk ve ılıman ortamlarda zor durumda kalmış ama kurtulmayı başarmış insanların öykülerini araştırarak hatalarının ve başarılarının nedenlerini öğreniniz.

Uygulama Soruları

- 1.Çöl ortamında zor durumda kalan bir insanın davranış şekilleri nasıl olmalıdır?
2. Dağ ortamında zor durumda kalmış bir insanın bu duruma düşmesinin ana nedenleri neler olabilir?
3. Bir nehirde zor durumda kalmamak için nasıl davranmalıyız?

Bölüm Soruları

1. Tropik ortamlar insan yaşamı açısından nasıl riskler taşırlar?
2. Dağ ortamlarında nasıl davranmalıyız?
3. Soğuk ortamlarda nasıl giyinmeliyiz?
4. Deniz ortamlarında yaşam mücadelesi nasıl yapılır?
5. Su yaşam kaynağımız olmasına rağmen sulu ortamlar neden çok tehlikeli bir hale gelebilir?
6. Tropikal ortamlarda kaybolmanın riskleri neler olabilir?
7. Dağ çölleri hangi coğrafik alanları temsil eder?
8. Çöl ortamlarının karakteristik özellikleri nelerdir?
9. Ilıman ortamların riskleri nelerdir?
10. Denizde yaşamımızı kurtarmak için neler yapmalıyız?

7. YAŞAM KİTİ

Bu Bölümde Neler Öğreneceğiz?

- 1) Yaşam kiti kavramı
- 2) Yaşam kitinin katmanları
- 3) Yaşam kitinde olması gereken malzemeler

Bölüm Hakkında İlgi Oluşturan Sorular

- 1) Yaşam kiti nedir?
- 2) Yaşam kitinde neler bulunmalıdır?
- 3) El radyosu neden önemlidir?
- 4) Alüminyum battaniyenin önemi nedir?
- 5) Plastik torbayla neler yapabiliriz?
- 6) Mum neden önemlidir
- 7) Çok işlevli aletler neden çok önemlidir?

Bölümde Hedeflenen Kazanımlar ve Kazanım Yöntemleri

Konu	Kazanım	Kazanımın nasıl elde edileceği veya geliştirileceği
Yaşam Kiti	Yaşam kitinin önemi hakkında bilgi edinmek	Ders notları, sunumlar, İnternet ve kaynak kitaplar
Yaşam Kiti Katmanları	Yaşam Kiti Katmanları hakkında bilig edinmek	Ders notları, sunumlar, İnternet ve kaynak kitaplar
Önemli diğer malzemeler	Çok işlevli aletler, Alüminyum battaniye plastik torba gibi diğer malzemeler hakkında bilgi edinme	Ders notları, sunumlar, İnternet ve kaynak kitaplar

Anahtar Kavramlar

- Yaşam kiti
- Yaşam kiti katmanları
- Çok işlevli malzemeler
- Tutuşturma setleri
- Alüminyum battaniye

7.1. Giriş

Yaşam kiti hem doğada hem de uzun seyahatlerinizde yanınızda bulunması gereken bir malzeme grubudur ve farklı katmanlardan oluşur. Siz etkinliğinizin türüne göre bu katmanların bazılarını aradan çıkarabilir veya başka katmanlar ekleyebilirsiniz. Bu kit her zaman yanınızda taşınacak kadar paketlenmiş ve hazır olmalıdır. Sürekli doğaya açılan biri bu kiti her zaman başının ucunda tutmalıdır. Bu kitin içeriği hazırlanırken hayatta kalmanın dört şartı asla unutulmamalıdır: Korunma, lokasyon (bulunduğunuz yer) su ve yiyecek.

Yaşam kitini muhafaza etmek için su geçirmez bir kutu olmalıdır. Yaşam kitini satın da alabilirsiniz kendiniz de hazırlayabilirsiniz. Hazır kit satın aldığınızda içeriğini kendi amaçlarınız ve yapacağınız etkinliğin bulunduğu ortam doğrultusunda değiştirebilirsiniz. İdeal olarak, hayatta kalma kitindeki malzemeler kaliteli ve çok amaçlı olmalıdır. Örneğin küçük bir teneke kutu, bir fincan veya küçük bir pişirme kabı bir sinyal aynası olarak kullanılabilir. Yine bir pet şişe kesilerek bardak yapılabilir. Ayrıca kitin bir köşesinde hiç yer kaplamayan bir sigara paketi jelatini mataranızı suyla dolduracak sihirli bir malzemeye dönüşebilir.

Kit içeriğindeki malzeme değişikliği tamamen tecrübeyle ilgilidir. Yaşam kiti küçük bir çantaya sığabilir. Bunlardan önemli olanlarını bir kemere takılı olarak veya cebinizde taşıyabilirsiniz. Bu küçük kit paketi dışında yaşam için gerekli diğer basit malzemeler de bu bölümde verilmiştir. Bir yaşam kiti çeşitli katmanlardan oluşur.

7.2. Yaşam Kiti Katmanları

7.2.1. Medikal Pedler ve Bandajlar

Küçük kesikler ve kabarcıklar için faydalıdır. Çeşitli boyutlarda bir dizi bandaj (su geçirmez ve kumaş olmalı) sadece sağlık için değil çadır tamirinde de kullanılabilir. Su geçirmez bandajlar çadırlarda ve tentelerde delikleri onarmak için de kullanılabilir.

7.2.2. Antiseptik Mendil

Yaraları tedavi etmek ve ısırıkları temizlemek için kullanılır. Ayrıca bazen ateş yakmakta da işe yarayabilir.

7.2.3. Su Arındırma Tabletleri (İyot Tabletleri)

Doğada temizliğinden tam emin olmadığınız su kaynakları için kullanabilirsiniz. Bu tabletleri kullanırken iyot alerjiniz olup olmadığından emin olun (Şekil 7.1)



Şekil 7.1: İlk üç katman kitleri

7.2.4. Nemlendirici Dudak Jeli

Gerek soğuk gerekse sıcak ortamlarda dudaklar, burun ve kulak çok feci şekilde çatlar. Bu jel çatlamış dudaklar, kızarıklıklar ve yaralar için çok yararlıdır. Yanık eğer ciddiye küçük tamponlarla da kullanılabilir. Küçük, açılıp kapanan bir plastik torba içinde saklanmalıdır.

7.2.5. Bazı Özel Malzemeler

Haritalar çizmek veya mesaj bırakmak için su geçirmez not defteri, motivasyon ve moral için sevdiklerinizin fotoğrafları, böcek sokmalarını gidermek için kredi kartı türünde sert bir kart ve para bu özel malzemelerdir. Bir seyahat sırasında bunların mutlaka yanınızda olması gerekir.



Şekil 7.2.a, b: Katman 4 ve 5 (Hynes, 2012)

7.2.6. Testere Çakı ve İğne

Küçük bir çakı testere çok yararlı bir malzemedir. Özellikle barınak hazırlamada çok işe yarar. Tek uçlu tıraş bıçağı ile enjektör ve pamuk da mutlaka olması gereken malzemelerdir. Hiç olmadık bir zamanda kendinize iğne yapmak zorunda kalabilirsiniz. Ayrıca enjektör su temininde de kullanılabilir.

7.2.7. Teknik Malzemeler

- **Fenerler:** İki adet küçük Led fener her zaman işinizi görür. Bu fenerlerin açık kapalı düğmelerinin kolayca açılan cinsten olmaması gereklidir. Acil bir durumda kullanacağınız için pilleri takılı olmalıdır. Yola çıkmadan bunu yapabilirsiniz. Ancak yolda fenerler açılırsa pilleri biter. Bu da acil bir durumda ciddi sorunlara yol açabilir. Küçük bir fenerle vahşi hayvanları bile uzaklaştırabilirsiniz. Ancak bu fenerler acil durum fenerleridir. Sizin etkinlikte almanız gereke asıl fener bunlar değildir.

- **Sinyal için ayna:** Yerinizi bildirmek için güneş ışınlarından yararlanarak sinyal gönderebilirsiniz.

- **Pusulula:** Acil durumlarda yedek olarak çantada da olması gerekir. Ancak diğeri gibi çok işlevli olmasına gerek yoktur.

- **Çakmaktaşı, yangın çeliği, tamponlar:** Ateş yakmak artık çok kolaydır ama yine de bu şekilde bir tutuşturucu olması her zaman güven verir

- **Tuzak Teli:** Hayvan tuzaklarını kurmak için ve bağlama için.



Şekil 7.3: Katmanlar (Hynes, 2012)

7.2.8. Suya Dayanıklı Kibritler ve Sivri Uçlu Malzemeler

Ateş yakmak için mutlaka yanınızda hem çakmak hem de kibrit bulunmalıdır. Islanmamaları için küçük plastik bir torbaya koymak gereklidir.

Kurşun kalem: her iki ucu da sivriltilmiş olmalıdır.

Potasyum permananat: Düşük konsantrasyonda su sterilize etmek ve yaraları yüksek konsantrasyonda temizlemek için suda çözünür. Ateş yakmak için şekerle birlikte de kullanılabilir. Su geçirmez bir kaptaki saklanmalıdır.

7.2.9. Mini Balık Tutma Kiti

Suya yakınsanız balık yakalamak ve tutulan balığı hazırlamak için kullanılır.

7.2.10. Küçük Malzemeler

Yelkenci iğneleri: çok amaçlı, bir ok noktası olarak veya çadır ve tenteleri onarmak için kullanılabilir. Geniş gözler en iyisidir.

Emniyet çitçitleri: Giysileri sabitlemek veya uyku tulumunuzu veya çadırınızı onarmak için kullanılır.

Mini parlama çubukları (sinyaller): Acil durum aydınlatması ve sinyal verme amaçlı olarak faydalıdır.

Tek uçlu traş makinesi: Ambalajında saklayın.

7.3. Çok İşlevli Aletler

Seyahatinizde yanınızda taşımak için kullanışlı bir öğedir (Şekil 7.4). Çok işlevli araçlar genellikle belirli bir görev veya hobi düşünülerek tasarlanır ve küçük bir pusula, pense, testere ve çeşitli bıçak ağızları gibi hayatta kalmak için çok gerekli bazı özellikleri kapsar.

İhtiyaçlarınıza en fazla uyan kaliteli aletleri rahat bir kavrama ile kullanabilmeniz önemlidir. Bıçak kısmının zor açılır ama kapandıktan sonra da kolay kilitlenir olmasına dikkat edin. Aksi takdirde hiç de hesapta olmayan yaralanmalarla karşılaşabilirsiniz. Çok işlevli aletiniz güvenli ve kolay ulaşılabilir bir yerde olmalıdır. Etkinliğiniz sırasında asla kaybolmaması gerekir.



Şekil 7.4: Tam 13 farklı işe yarayan çok işlevli bir malzeme

7.4. Alüminyum Battaniye

Çok hafif ve ince olmasına karşılık birçok işlevi olan yararlı bir malzemedir(Şekil 7.5). Barınak yapımında, su taşımada, su depolamada su ısıtmada ve acil sinyal vermede kullanılabilir. Çantada bulunmasının asıl nedeni ise bir yaralanma durumunda, yaralıyı yardım gelinceye kadar soğuktan korumaktır. Çok küçük, taşınması kolay ve ucuz olduğu için iki adet götürülmesinde bir sakınca yoktur.



Şekil 7.5: Alüminyum battaniye

7.5. Plastik Torbalar

Doğada bırakmamak şartıyla plastik torbalar veya poşetler çok işe yarar. Su elde etmek için kar taşımaktan, buharlaşma yoluyla su elde etmeye kadar birçok işlevi vardır.

7.6. İlaçlar (Ağrı Kesicileri ve Antibiyotikler Gibi)

Kullandığınız ilaçları almayı unutmayın. Gittiğiniz yerde ilaç bulamayabilirsiniz. Bir ağrı kesici almanız her zaman işe yarar.

7.7 Mum

Basit gibi gözükür ama birçok işlevi vardır. Bir mumu kısa bir sürede çadırınızın için sıcak yapar ve aydınlanmayı sağlar. Yakarak diktiğiniz mumun etrafına öreceğiniz küçük dallarla kısa sürede ateş yakabilirsiniz(Şekil 7.6)



Şekil 7.6: Ortasına mum konarak yakılmış bir ateş

7.8. Naylon Çoraplar

Naylon çoraplar doğada çok işinize yarar. Her şeyden önce suyu doldurmadan önce çoraptan geçirdiniz mi doğal bir su filtresi yapmış olursunuz. Çorapları elinize takarak balık bile tutabilirsiniz.

7.9. Küçük Bir El Radyosu

Pil veya güneş enerjisiyle çalışan bir el radyosu, özellikle uzun süren etkinliklerde çok işe yarar. Artık akıllı telefonlar aracılığıyla birçok noktadan, dünyanın her noktasıyla iletişim kurmak mümkün olsa da bu telefonların ve harici güç kaynaklarının şarjlarını kısa bir süre sonra biteceğini unutmamak lazım. Oysa pilli bir radyo bazen aylarca çalışır vaziyette kalabilir. Hem haber almak hem de yalnız kaldığınızda oyalanmak için çok iyi bir malzemedir.

7.10. Cerrahi Hortum- İnce Jelatin

Doğada su elde etmek bazen çok kolay olamayabiliyor. Birkaç metre yukarındaki kayalıklardan akan suya ulaşamadığınızda bu hortumlar çok işe yarar. Yine kaya yüzeyinde akan suyu mataraya doldurmak için jelatini kayaya iyice dayayıp diğer ucunu biraz kıvrırmak yeterli. Kısa sürede mataranız dolduğunu göreceksiniz.

7.11. Tutuşturma Seti

Doğada her zaman kolayca ateş yakamazsınız. Özellikle zor koşullarda ateş yakma da çok zor olur. Elinize bir sopa alarak başka bir sopaya sürterek ateş yakmak çok romantik bir yaklaşımdır ve çoğunlukla da ateş yakılamaz. Ayrıca böyle zor bir durumda en mantıklı olan ateşin hızlı yanmasıdır. Bu nedenle çıra veya birkaç küçük kimyasal tutuşturucu çok işe yarar.

Bu Bölümde Neler Öğrendik?

Bu bölümde bir yaşam kit içinde bulunması gereken malzemeler ile bu malzemelerin işlevlerini öğrendik

Uygulama

Bir yaşam kiti edinerek içindeki malzemeleri tek tek inceleyiniz.

Uygulama Soruları

1. Bir yaşam kiti içinde hangi malzemeler bulunmalıdır?
2. Yaşam kitinin bir doğa sporcusu için önemi nedir?

Bölüm Soruları

- 1.Çok işlevli aletler nelerdir?
2. Alüminyum battaniyenin önemi nedir?
- 3.Cerrahi hortum ne işe yarar?
4. Bir yaşam kitinde hangi malzemeler olmalıdır?
5. Yaşam kiti katmanları nelerdir?
6. İyot tabletlerini hangi amaçla kullanınız?
7. Nemlendirici dudak jeli hangi amaçla kullanılır?
8. Yaşam kiti katmanlarından ayna ne işe yarar?
- 9.Mumu hangi durumlarda kullanınız?
10. Naylon çorapların işlevi nedir?

8. YÖN BULMA VE HAVA DURUMU

Bu Bölümde Neler Öğreneceğiz?

- 1) Teknolojiden yararlanarak yön bulma
- 2) Haritalar çeşitleri
- 3) Rota belirleme
- 4) Doğadan yararlanarak yön bulma
- 5) Hava durumu tahmini

Bölüm Hakkında İlgi Oluşturan Sorular

- 1) Topoğrafik haritalar hayatta kalma durumunda nasıl yardımcı olur?
- 2) Harita ve pusula ile yön tayininin ilk şartı nedir?
- 3) Doğada hava durumu tahmini neden önemlidir?

Bölümde Hedeflenen Kazanımlar ve Kazanım Yöntemleri

Konu	Kazanım	Kazanımın nasıl elde edileceği veya geliştirileceği
Topoğrafik harita kullanımı	Topoğrafik harita Kullanmayı öğrenmek ve uygulamak	Ders notları, sunumlar, İnternet ve kaynak kitaplar
Yön bulma	Yön bulma kurallarını öğrenmek	Ders notları, sunumlar, İnternet ve kaynak kitaplar
Hava durum tahmini	Hava durumunu tahmini öğrenmek ve uygulamak	Ders notları, sunumlar, İnternet ve kaynak kitaplar

Anahtar Kavramlar

- Topoğrafik harita
- Pusula
- GPS
- Yön bulma
- Hava durumu tahmini

8.1. Giriş

Gerek doğada gerekse kentte başımıza en çok gelen şey sık sık kaybolmaktır. Çok değil daha birkaç yıl önce kentte veya doğada bir yeri aradığımızda birilerine sorardık. Oysa şimdi akıllı telefonlar sayesinde navigasyon uygulamasına gideceğimiz adresi yazıyoruz ve cihaz bizi tam noktaya götürebiliyor. Ancak teknolojinin bu kadar gelişmesi her koşulda yönümüzü bulabileceğimiz anlamına gelmiyor. Çünkü eğer teknolojiyi kullanamıyorsanız kentin ortasında bile yönünüzü veya gideceğiniz adresi bulamayabilirsiniz. Sokaklarda ellerinde akıllı telefon adres arayan ama bulamayan insanları görmek çok da sürpriz değildir.

Kentlerde durum böyle iken doğada yönümüzü bulmanın çok da kolay olmadığını bilmemiz gerekir. Doğada çok iyi bilinen rotada bile kaybolmak mümkündür. Havanın aniden yön değiştirmesi kısa bir süre içinde o noktada bulunanları çaresiz bırakabilir. Hava koşulları bazen en tecrübeli rehberleri bile çaresiz bırakabilir. Böyle durumlarda her zaman söylediğimiz bilgi ve deneyim devreye girer ve rehber grubunu güvenli bir yere ulaştırabilir. Her doğasever doğaya gidiş amacı ne olursa olsun mutlaka navigasyon bilgisine sahip olmalıdır. Teknoloji o kadar ilerledi ki kaybolmak için epey uğraşmak gerekecektir. Ancak bu durumda bile hala doğada kaybolanların sayısı fazla ise burada bir sorun var demektir. Gelişen teknoloji bir doğa sporcusunun neredeyse kaybolmasına bile izin vermeyecek şekildedir. Ancak bu teknolojik aletleri sağlıklı kullanmak için, bunların nasıl kullanıldığı ile ilgili eğitimleri çok iyi almak şarttır. Yarım alınmış bir eğitim hiç eğitim alınmamasından daha da tehlikelidir.

Her doğasever gideceği rota veya rotaları önceden belirleyerek hazırlığını ona göre yapmak zorundadır. Önceki derslerde sözü edildiği gibi bu hazırlık hem fiziksel hem de zihinsel olmalıdır. Her doğaseverin harita ve pusula okumayı bilmesi şarttır. İyi bir GPS kullanan bir kişinin kaybolması beredeyse olanaksızdır. Doğada olmanın kurallarını yerine getirmeden doğaya giden biri kısa süre içinde sorun yaşayacak bir hale gelebilir.

Daha önce de sözünü ettiğim gibi etkinlik planlama ile başlar ve planlama ile sona erer. Yani bir etkinliğe başlamadan önce neler yapacağımızdan, başımız neler gelebileceğine kadar her şeyi planlamalıyız.

Hem kentte hem de doğada rota takibinde sık sık yapmamız gereken şey sürekli olarak yürüdüğümüz yerleri bellediğimize kaydetmektir. Bu zihinsel depolama her koşulda çok işe yarar. Çünkü çok iyi harita ve pusula veya GPS kullansak bile en önemli yön bulma aracı beynimizdir

Bir etkinliği çıkmadan önce en azından topoğrafik harita okumayı ve pusulanın nasıl kullanılacağına ilişkin temel bilgilere sahip olmanız gerekir. Etkinlik düzenlediğiniz bölgenin haritasını doğru bir şekilde değerlendirmeniz, hazırlık aşamasında bilinçli kararlar vermenizi sağlayacaktır. Alanı ve araziye anlarsanız, kaybolma riskiniz de azalacaktır. İyi bir navigasyon bilgisi aynı zamanda bulunduğunuz durumu gösterecek ve herhangi bir sorunda planınızı değiştirme ve belki de daha uygun yeni bir güzergâh seçme şansına sahip olacaksınız.

Harita bilgisi bir doğasever için çok önemli olan su ve sığınılacak noktaların yerinin kolay bulunmasını da sağlar. Yeterli bir harita ve pusula bilgisine bir de GPS bilgisi katarsanız ve bu konularda eğitim almış ve deneyim kazanmışsanız kaybolma endişesi yaşamınıza hiç gerek yoktur.

Hayatta kalma durumunda, birçok zor kararla karşı karşıya kalacaksınız. Bulunduğunuz yerde kalarak kurtarılmayı beklemeniz veya hareket ederek güvenli bir noktaya varmayı planlamanız etkin bir dolaşma yeteneğine bağlıdır. Bu yeteneğin ilk şartı da harita ve pusula kullanmaktır. Hangi ortamda olursanız olun; nerede olduğunuzu ve nereye gittiğiniz bilmiyorsanız ne yapacağınız da bilemezsiniz

Neden sürekli olarak harita pusulanda söz edip GPS ten çok az bahsettiğimi merak edebilirsiniz. Ben de çantamda GPS taşıyorum ve kullanıyorum ama o olmadan da yolumu rahatlıkla bulabilirim. Çünkü Küresel Konumlandırma Sistemi (GPS) mükemmel bir yardımcı olmasına rağmen. İki sorun onu işlevsiz kılabilir. Pillerin bitmesi veya uydularda sorun olması GPS i bir anda boşuna taşınan bir malzeme haline getirebilir

Oysa harita ve pusula kullanmayı bilmek karar verme süreçlerinizi olumlu etkileyecektir. Hava koşullarının anlaşılması, seyahat ederken koşulları değerlendirmenize ve bilinçli kararlar vermenizi sağlar. Böylece hava durumunu değerlendirerek planlarınızı değiştirmenizi veya iptal etmeniz daha kolay olur.

Yön bulma konusunda hem dağcılık hem de arama kurtarma dersinde detaylı olarak bilgi verilmiştir. Her koşulda dinlenme son derece yararlı bir harekettir. Düzenli yürüyüşler sonrasında yapılarak planlı dinlenme hem sıvı almanıza hem de beslenerek gücümüzü korumamızı sağlar. Güçlü kalmanız her türlü koşulda psikolojik olarak sizi rahatlatacağı için başınıza bir şey geldiği zaman panik olmazsınız. Bu nedenle dinleme zamanınız geldiği zaman mutlaka dinlenmelisiniz.

Dinlenme anlarında harita ve pusulanızı çıkararak konumunuzu saptamaya çalışın. Böylece dinlenirken aslında bir tür oyun da oynamış olursunuz. Bunun yararı yola çıkmak için hareketlendiğinizde, nerede olduğunuzu, nereye gideceğinizi ve nereden başlayacağınızı bir kez daha onaylamaktır. Böylece farkında olmadan gideceğiniz yeri ve yapacağınız etkinliği iyice pekiştirmiş olursunuz.

8.2. Topoğrafik Haritayı Okumak

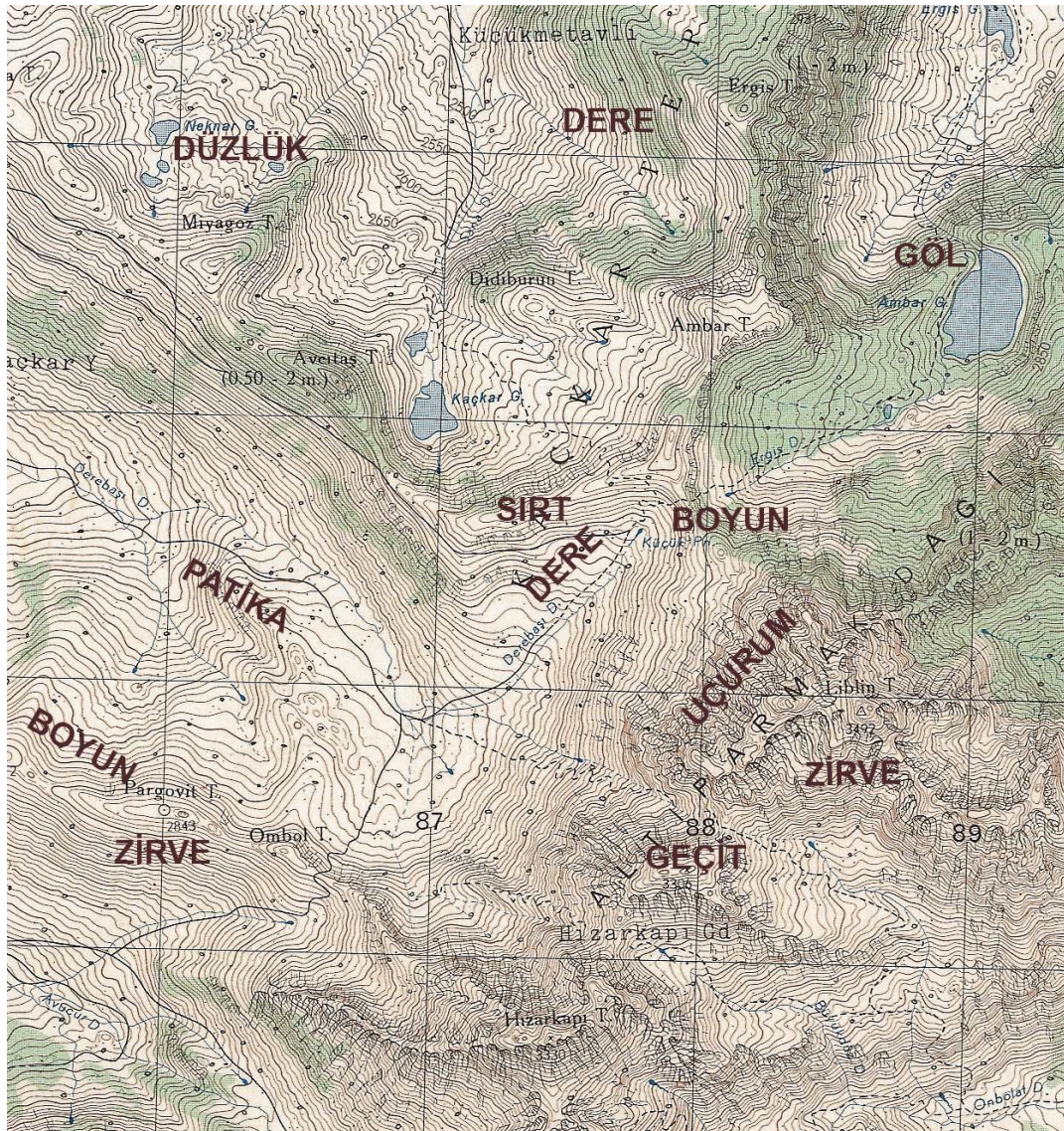
Yer şekilleri topoğrafik haritalarda eşyüksekti eğrilerinin birbirlerine göre olan duruşlarına göre belirlenir. Eş yükselti eğrileri arazini durumuna göre belli noktalardan geçerken farklı şekiller oluşturur. Bu şekiller bize bir yüzey şeklinin harita görünümünü verir. Tecrübeli bir doğa sporcusu topoğrafik haritayı önüne koyduğu zaman, harita üzerinden baktığı yerin üç boyutlu görüntüsünü kafasında canlandırabilmelidir.

Topoğrafik haritalar; dağ, tepe, nehir, mağara, orman, deniz ve ova gibi yeryüzü şekilleri ile yerleşim yerleri, yollar, barajlar, sulama kanalları, çeşmeler vb. yerlerin detaylı

olarak yatay ve düşey konumları ile aralarındaki mesafeler hakkında bilgi veren haritalardır (Şekil 8.1).

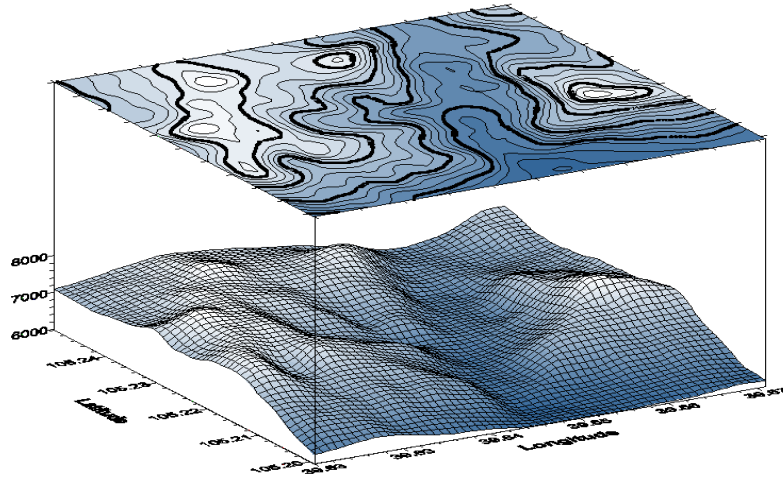
Haritanın alt kısmındaki ölçek sayesinde harita üzerindeki uzaklıklar hesaplanır. Göller, nehirler, kasabalar ve benzerleri harita üzerinde isimleri ile gösterilir. Doğal ve doğal olmayan yapı ve tesisler, özel işaretler, çizgiler, renkler ve şekillerle gösterilmektedir. Haritaların kolay ve anlaşılır olabilmesi için en gerekli ayrıntılara yer verilir. Bunların dışında coğrafi koordinat ağı genelde haritalarda gösterilmektedir. Bu koordinatlar dağcının yerini bulabilmesi veya bir kaybolma anında dağcının yerinin bulunabilmesi açısından çok önemlidir.

Topoğrafik haritaları diğerlerinden ayıran özellik, yeryüzünün şekillerinin kontur çizgileri ile gösterilmesidir. Bu çizgiler Eşyüksekti eğrisi, İzohips veya Münhani olarak da bilinir. Eş yüksekti eğrileri 100, 50 ya da 25 metrede bir geçen çizgilerdir. Topoğrafik haritaların; genellikle üst kısımları kuzey, altı güney, sol tarafı batı, sağ tarafı ise doğudur. Eş yüksekti eğrilerini iyi anlamak harita okumanın ilk kuralıdır. Bu nedenle eş yüksekti eğrilerini bazı özelliklerini iyi bilmek gerekir (Şekil 8.2).



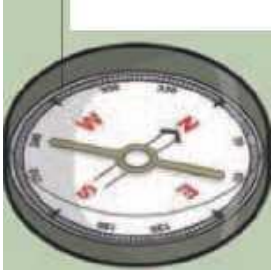
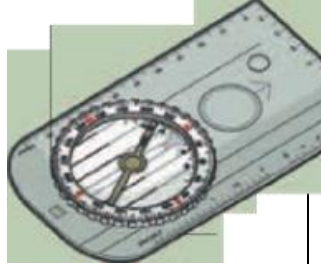
Şekil 8.1: Tortum G46 a3 paftasında bazı yer şekillerinin gösterilmesi

- Bir eşyüksekti eğrisi tüm dünyada sadece kendi yüksekliğinden geçer.
- Aynı yükseklikte, özellikle dağların ve tepelerin zirvelerinde kapanabilirler
- Eşyüksekti eğrileri asla kesişmezler. Birbirlerine paraleldirler.
- Arazinin genel formu hakkında çok detaylı görüntü verirler.
- Eşyüksekti eğrilerinin sıklaşarak birbirine yaklaşması eğimin arttığını gösterir
- Eşyüksekti eğrilerinin genişleyerek birbirinden uzaklaşması eğimin azaldığını gösterir
- Düz alanlarda eş yüksekti eğrileri birbirinden çok uzaktır. Bazen hiç eşyüksekti eğrisi görülmez bile.
- Yumuşak yamaçlarda geniş aralıklı eğriler gözlenir
- Uçurumlarda eşyüksekti eğrileri birbirinin içine girer gibidir. Tek ve kalın bir çizgi olarak gözükürler.



Pusula sadece yön bulmaya yaramaz. Harita üzerinde mesafe ölçme, haritayı kuzey yönüne koyma, Haritadan pusulaya hedef açısı bulma, pusuladan haritaya hedef açısı bulma gibi birçok işlevi bulunmaktadır. Pusula ve haritayı birlikte kullanmak için belli bir sırayı takip etmek gereklidir.

Etkinliğiniz için ihtiyaçlarınıza uygun pusula kullanın ve acil durumlar için çantanızın bir köşesinde de basit bir pusula bulundurun.

		
BUTTON Mevcut en basit pusuladır - küçük boyutu ve temel ayrıntı seviyesi onu bir yedek pusula olarak ideal kılmaktadır. Her doğaseverin cebinde böyle bir pusula bulunmalıdır.	SABİT DİL Pusulanın temel noktalarının yanı sıra hareketli kadranda derece ve aralıklar da gösterilmektedir	TEMEL PUSULA Döner kadran ile bunun üstteki Standart pusuladan daha basit işaretleri vardır ve yeni başlayanlar için idealdir.

Şekil 8.3: Farklı Pusula Çeşitleri

8.4. GPS

GPS'ler gece ve gündüz her türlü hava koşullarında belirli noktalar arasını gidebilmemizi sağlar. Alıcının hangi hızda hareket ettiği ve hangi yöne gittiği, bulunduğumuz koordinatları, toplam yürüyüş mesafemizi, hedefe kalan mesafeyi, ortalama hızla hedefe varış zamanımızı verir. Pusula amacıyla da kullanılır. Hedefe yönelik güzergâhtan sapmamız durumunda bizi ikaz eder. Ayrıca bulunduğumuz irtifa (yükseklik) bilgisi de GPS ten öğrenilebilir.

8.5. Rota Saptama

Yaşamınızı kurtarmak için belli bir rotayı yürümeyi düşünüyorsanız güvenli bir alana ulaşmak zorundasınız. Harita kullanmayı biliyorsanız rotanızı saptayıp o rotada ne kadar mesafe yürüyeceğinizi de hesaplayabilirsiniz. İyi bir harita bilgisi, iyi bir rota saptamanızı da sağlar. Bu da geceyi vahşi doğada geçirmek yerine güvenli bir yerde geçirmenize olanak verir.

8.5.1. Mesafenin Hesaplanması

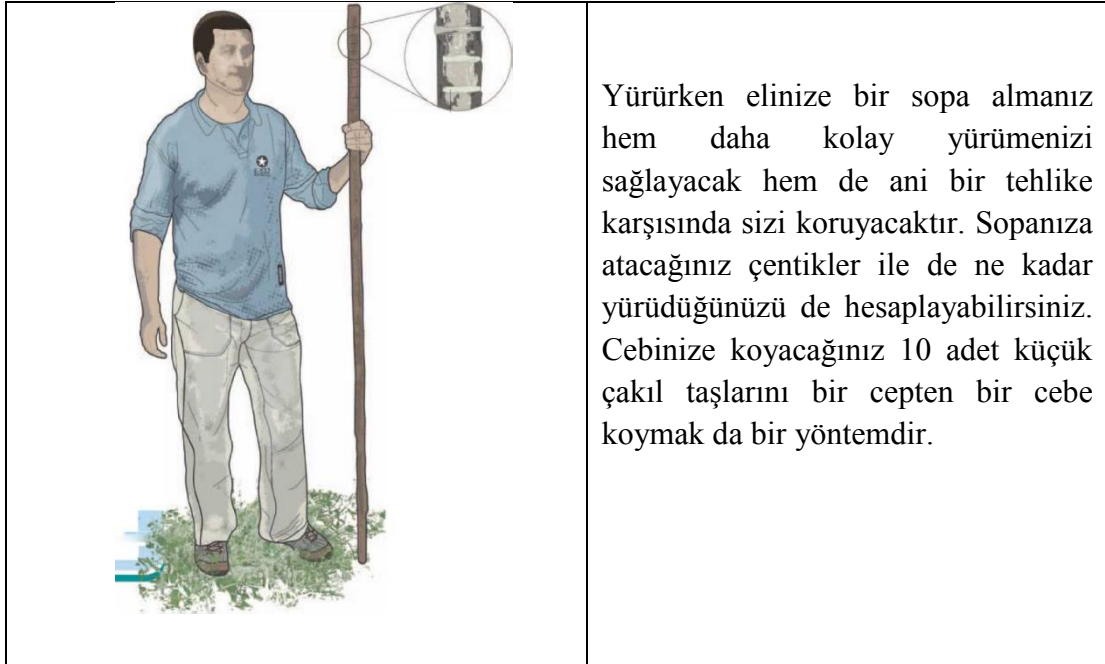
Yürürken mesafeyi hesaplamanın çeşitli yöntemleri vardır ve tecrübeli bir yürüyüşçü her zaman en az ikisini herhangi bir zamanda kullanabilmelidir (Şekil 8.4)

Mesafeler genellikle metre ve kilometre cinsinden hesaplanır. Normal bir boya sahip bir insanın adımı yaklaşık 70 santimetredir. Bu da 100 metre için yaklaşık 140 adım anlamına gelir. Çoğu insan için bu ortalama bir değerdir. Adım sayarak rahatlıkla yürüdüğünüz mesafeyi ortaya çıkarabilirsiniz.

Ölçeği 1/25000 olan bir topoğrafik haritada 1 santimetre 250 metredir. Bu yöntemi kullanarak yürüdüğünüz mesafeyi veya varacağınız yere olan mesafeyi hesaplayabilirsiniz. Yürünen mesafeyi hesaplamak için basit yöntemler de vardır.

Yürüme sopanıza 10 çentik atın. Elastik bantla kaplayın ve elastik bandı her 100 metreden bir çentikte aşağıya doğru hareket ettirin.

Cebinize 10 küçük çakıl yerleştirin. Her 100 metreyi kapladığınızda, diğer cebe bir çakıl taşıın.



Şekil 8.4: Yürürken mesafe hesaplama (Hynes, 2012)

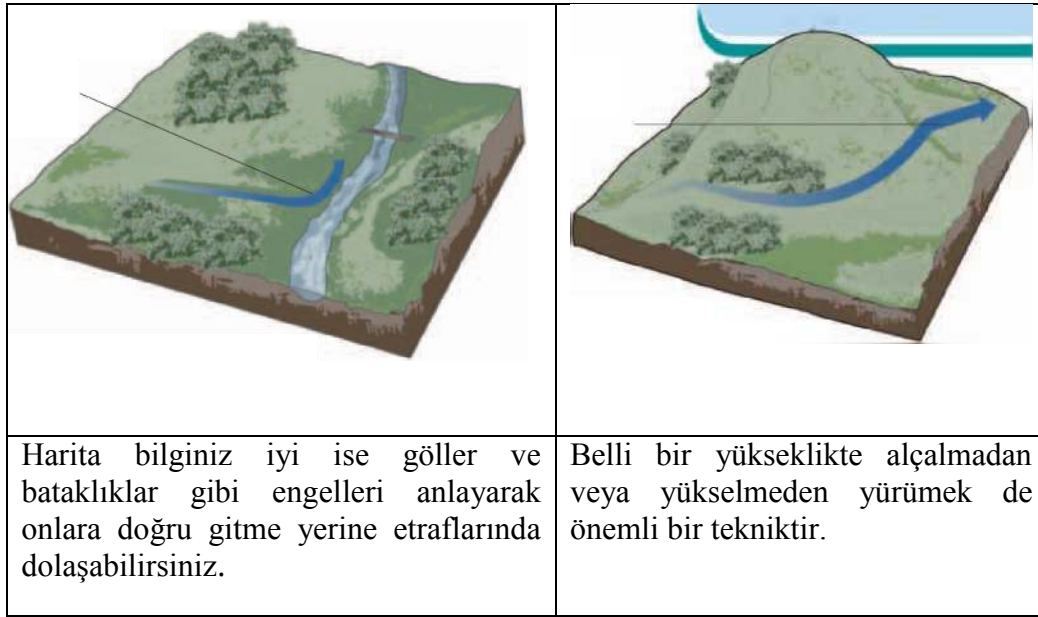
Rotanızda bazı önemli noktalara ulaşmak için haritanızı kullanın ve aralarındaki mesafeyi hesaplayın. Her bir noktaya ulaştığınızda hedefiniz bir sonraki nokta olsun. Böylece sürekli olarak yeni hedefler koyup ona ulaşmak için çaba sarf edeceksiniz. Vardığınız her hedef motivasyonunuzu da artıracaktır.. Böylece, her birine ulaştığınızda seyahat ettiğiniz mesafeyi takip edebileceksiniz.

8.6. Navigasyon Teknikleri

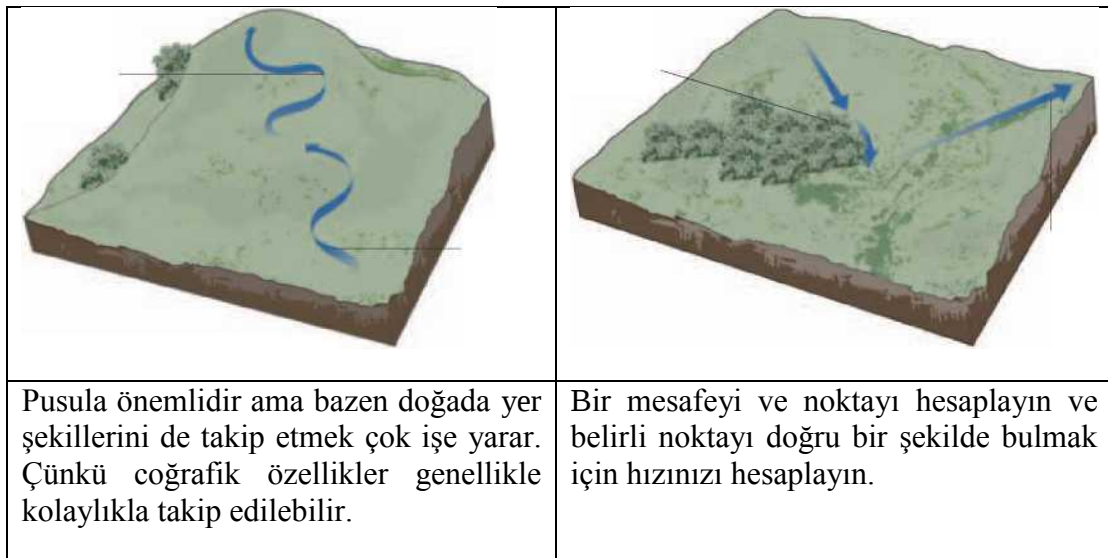
Navigasyon için aşağıdaki üç ilke çok önemlidir. Bunları iyi biliyorsanız kaybolmanız mümkün değildir.

- Nereden başladığınız
- Nereye gittiğiniz (Hangi rota veya hedefe seyahat ediyorsunuz)
- Ne kadar uzakta olduğunuz

Bunlar navigasyonun temel prensipleridir. Etkinliğinizi bu üç özelliği gözden geçirirseniz kaybolma olasılığınız azalır (Şekil 8.5, Şekil 8.6).



Şekil 8.5: Farklı rota takip etme teknikleri



Şekil 8.6: Farklı rota takip etme teknikleri (Hynes, 2012)

8.7 Hava Tahmini

Dağda Hava tahmini yapabilmek için havadaki basınç değişimlerini, bulutları, hava akımlarını, rüzgârları anlamak yani havayı okuyabilmek gerekir. Bu ancak deneyimle artabilecek bir durumdur. Hava tahmini bir etkinliğin keyifli veya kötü geçmesini sağlayacak en önemli etkidir. Hava durumunu okuyabilen bir doğasever kısa sürede tedbir de alabilir.

8.7.1.Bulutları Anlamak

Bulutlara bakarak yaklaşmakta olan kötü bir havayı anlayabilirsiniz (Şekil 8.7). Doğada hiç beklemediğiniz anda üstelik meteorolojik bir uyarı olmadan da kötü hava gelebilir. Bir fırtına bulutunu nasıl tanıyacağınızı bilmeniz sadece sizin değil ekip arkadaşlarınızın da yaşamını kurtarabilir. Çünkü bu riski fark ettiğinizde hemen barınmak için yer arar veya ıslanmaya karşı sağlam giysiler giyersiniz.

Bulutlar, yağış sağlayan ve güneş radyasyonunu yansıtan, yoğunlaşan, kütleli su buharıdır. Bulutlar yüksekliğe göre düşük, orta ve yüksek bulutlara olarak ayrılırlar ve şekillerine göre daha kolay tanımlanabilirler. Bulutun şekli, sıcak havanın yükselme şekline göre belirlenir ve hava durumunun net bir göstergesidir.

Havadaki rüzgâr, basınç ve nem gibi etmenlere bağlı olarak bulutların akış hızı şekilleri ve ne tür bir hava getirdikleri değişkenlik gösterir. Bulutlara bakarak kesin hava şu şekilde olacak demek yanlıştır. Nihayetinde fikir verseler de hava özellikle dağlarda ani değişkenlik gösterebilir. Bulutlar güneş ile buharlaşan havanın çeşitli katmanlarda karşılaştığı soğuk hava ile yoğunlaşması sonucu oluşurlar. Hava değişimleri ile oluşan rüzgârlar ile taşınırlar.

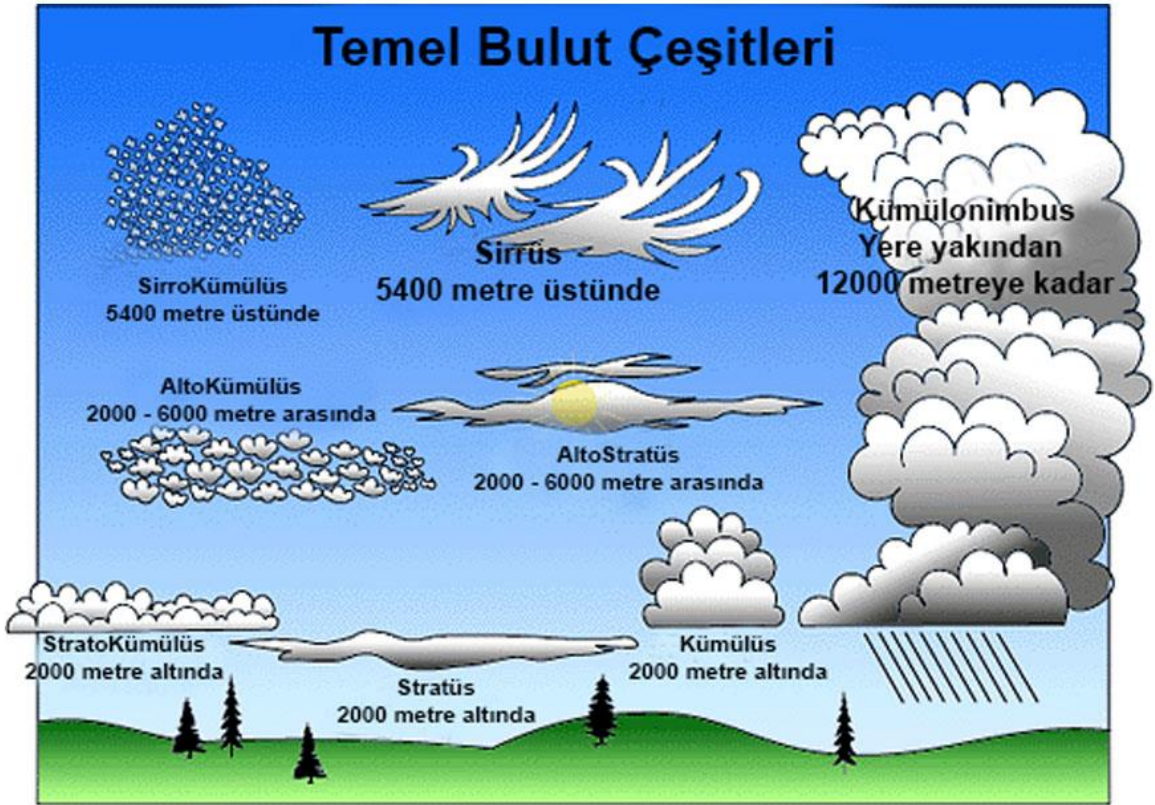
Bazı bulutların yağmur habercisi olduğu doğrudur. Aynı şekilde bazı bulutlar güzel havanın da habercisidir. Bazıları ise yakında havanın bozacağını işaret eder. Bulutsuz bir gece ertesi sabah güneşli olacağını habercisidir. Sabah basan sis ise öğleden sonra güzel havaya işaret eder. Bu sebeple bulutların genel tavırlarını ve şekillerini bilmek hava tahmini yaparken bize net cevaplar verebilir.

Bulutları üç kategoride incelemek gerekir (Şekil 8.8, 9,10)

Yüksek bulutlar: irrokümülüs, sirrus ve sirrostratüs bulutları yüksek bulutlardır. Ayrıca Kümülönimbüs bulutlarda çok yükseklerle kadar büyüyebilirler.

Orta seviyedeki bulutlar: Alto Kümülüs, Alto stratus

Alçakta bulunan bulutlar: Stratus, Kümülüs, Strato Kümülüstür.



Şekil 8.7: Bulut atlası

	
Sirro Kümülüs Bulutları: 5 ile 13 Km yüksekte oluşan bulutlardır. Katmanlar halinde oluşurlar. Yaygın ve ince beyaz parçacıklar şeklindedirler. Düzenli, birbirine bağlı ya da ayırık görünürler.	Sirrus Bulutları: Yüksek Seviyede seyir eden Stratiform (Katmanlı) bulutlardır. 10 temel bulut şekli içinde en yüksek olan bulutlardır. İpliksi beyaz şeritler halinde gözükürler. Lifli ve ipeksi görünüme sahiptirler. Tümüyle buz kristallerinden meydana gelirler. Beyaz bazen de açık gri renktedirler. İnce yapısı yüzünden gölge bırakmaz

Şekil 8.8: Bulut çeşitleri

	
Sirrostratüs Bulutları Tabanı en az 6 km de bulunur ve yüksek seviyeli bir buluttur. Neredeyse şeffaf beyaz bir yapısı vardır. İpliksi bazen de pürüzsüz bir yapısı vardır. Gökyüzünü tamamen veya kısmen kaplar. Güneş ve ay etrafında haleler oluştururlar. Buz kristali yapasındadırlar. İnce, devamlı bir tabaka halinde çok yükseklerde bulunan ve başka bulutlarla kombine halindeyse yağış getirir.	Kümülonimbus Bulutları: Kümülüs bulutlarının dikey olarak gelişmesi sonucu oluşurlar. Fırtına habercisidirler. En kötü ihtimalle yağmur toplar. Tabanı 4 km'nin altındadır. Kümülonimbus tek başına yada gruplar halinde termodinamik kararsızlıklar sonucu Kümülüs Kongestus bulutundan da gelişebilirler. Yüksekliği 2 kilometreden 16 km ye kadar olabilir. Çoğunlukla yoğun sağanağın habercisidir.

Şekil 8.9: Bulut çeşitleri

	
Altı Kümülüs: Bir orta seviye bulutudur. Tabanı 2 ila 6 km arasında bulunur. Yamalı, düz veya top top tabaka şeklinde görülürler. Beyaz veya gri gölgeli olabilirler. Parçalar düz veya kıvrımlı desenler oluştururlar. Genelde hafif sağanak yağışa neden olurlar. Çok kalın değilse ve geniş bir yüzeyi kaplamıyorsa iyi hava demektir	Stratüs Bulutları Tabanı 2 kilometrenin altında bulunan alçak bir buluttur. Gri renkli tabanı yayılmış bir tabaka şeklindedir. Stratus Latince yayılmış manasına da gelir. Güneş arkasında olduğunda kalınlığı ve hatları çok net belli olur. Çiseleme şeklinde yağışa neden olur.

Şekil 8.10: Bulut çeşitleri

Bu Bölümde Neler Öğrendik?

“Bu bölümde topoğrafik harita okuma, topoğrafik haritalar üzerinde gösterilen yer şekillerini tanıma, eş yükselti eğrileri, harita- pusula ve GPS kullanımı, rota belirleme ve mesafe hesaplama, navigasyon teknikleri ile hava tahminleri konuları detaylı olarak anlatılmıştır.

Uygulama

Bir grup oluşturunuz ve 1/25.000 ölçekli harita üzerinde pusula ve GPS kullanarak hem haritada yerinizi bulma hem de harita üzerindeki şekilleri tanıma çalışması yapınız

Uygulama Soruları

1. Topoğrafik haritalar üzerinde mesafeler nasıl hesaplanır
2. GPS'ler nasıl konum belirler ? Araştırınız.
3. Eş yükselti eğrilerinin harita üzerindeki işlevi nelerdir?

Bölüm Soruları

1. GPS'lerin çalışma prensibi neye göre ayarlanır?
2. Pusula kullanırken nelere dikkat etmeliyiz
3. Rota belirlerken nelere dikkat etmeliyiz.
4. Rota takip etme yöntemleri nelerdir?
5. Topoğrafik harita üzerinde tepeler hangi işaretle gösterilir?
6. Topoğrafik harita üzerinde sırtlar ve boyun hangi işaretlerle gösterilir?
7. Topoğrafik harita üzerinde dereler nasıl gösterilir?
8. Topoğrafik harita üzerinde patikalar nasıl gösterilir?
9. Bulut çeşitleri nelerdir?
- 10 Hangi bulut hava durumu açısından tehlikelidir?

9. SEYAHAT KURALLARI

Bu Bölümde Neler Öğreneceğiz?

- 1) Yürüme Kuralları**
- 2) Çöl ortamlarında hareket tarzlarımız**
- 3) Ilıman ortamlarda hareket tarzlarımız**
- 4) Dağ ortamlarında hareket tarzlarımız**
- 5) Soğuk ortamlarda hareket tarzlarımız**
- 6) Kano ve nehir kayağı ile seyahat**
- 7) Nehir geçişleri**
- 8) Hayvanlarla yolculuk**

Bölüm Hakkında İlgi Oluşturan Sorular

1. Bir doğa etkinliği sırasında karşımıza çıkan bir dereyi geçmek için hangi yöntemleri kullanabiliriz?
2. Üçüncü ayağın avantajları nelerdir? Tartışınız
3. Çöl ve ılıman ortamların riskleri nelerdir?

Bölümde Hedeflenen Kazanımlar ve Kazanım Yöntemleri

Konu	Kazanım	Kazanımın nasıl elde edileceği veya geliştirileceği
Farklı ortamlardaki hareket tarzlarımız	Farklı ortamlarda bulunduğumuzda nasıl davranacağımız öğrenmek	Ders notları, sunumlar, İnternet, kaynak kitaplar ve ders uygulamaları
Yürüyerek veya tırmanarak engel geçmek	Yürüme ve tırmanma kurallarını öğrenmek	Ders notları, sunumlar, İnternet, kaynak kitaplar ve ders uygulamaları
Nehir geçmek	Nehir geçme kurallarını öğrenmek	Ders notları, sunumlar, İnternet, kaynak kitaplar ve ders uygulamaları

Anahtar Kavramlar

- Yürüme kuralları
- Ortamlar
- Hareket yöntemleri
- Hayvanlarla yolculuk
- Engel geçişleri

9.1. Giriş

Etkinliğiniz nerede olursa olsun bulunduğumuz ortamda nasıl davranacağınızı, enerjinizi nasıl kullanacağınızı, nerede mola vereceğinizi, su ve besin kaynaklarını nasıl bulacağınızı, zor bir durumda nasıl iletişim kuracağınızı çok iyi bilmelisiniz. Aksi takdirde etkinlik başladıktan kısa bir süre sonra bile hayatta kalmak için mücadele etmeye başlayacağınızı unutmamanız gerekir. Yolculuğunuz boyunca ara sıra malzeme ve yiyecek kontrolü yapmak bile başınıza gelebileceklere karşı alınmış önemli bir tedbirdir.

Etkinliğiniz yürüyerek, kayakla, hayvanla, tekneyle veya araçla olsun. Belli sürelerle malzeme bakımı yapmanız etkinliğinizin sorunsuz geçmesini sağlar. Çünkü zor etkinliklerde kendi yeteneklerinizi ve ekibinizin diğer üyelerinin yetenekleri önemli olsa bile en önemli konu kendi malzemenizdir. Hiç kimse başkası için malzeme taşımaz ve hayatta kalma durumunda kendi yaşamını riske atarak malzemesini başkasına vermez. Aksi takdirde ciddi problemler yaşanır.

Örneğin kayakla uzun geçişlerde dağ kayağının altına taktığınız yapay fok derisinin yırtıldığını anlamazsanız belli bir süre sonra kayakla yokuş yukarı yürüyemez durumda kalırsınız ki bu durum yaşamsal risklerin oluşmasına neden olur. Malzeme bilginiz en uygun kıyafetler giymenizi ve kullanmanızı sağlar. Böylece her türlü ortamda hayatta kalma şansınız artar.

Unutmamanız gereken bir başka konu da malzemelerinizin dayanma sınırlarının ötesinde kullanmaya çalışmanızdır. Bunu yaptığınız an kullandığınız araç bozulabilir, hayvan yaralanabilir veya malzemeleriniz ciddi zarar görebilir. Bu da her zaman başarısız olmanıza neden olur.

9.2. Yürüme

İnsan ırkının her koşulda en iyi yaptığı iki şey vardır. Biri yürümek diğeri de tırmanmaktır. Bu iki özelliği nedeniyle her zaman umutlu olmuştur. Çölde aracı bozulan birinin yapacağı tek şey en yakın yerleşim yerine kadar yürümektir. Yürümek her ortamda işe yarayan bir acil durum kiti gibidir. Zor durumda kalındığında yürümek dışında sadece yürüyerek seyahat edenler vardır. Günde ortalama 20-30 km yürüyerek dünyayı dolaşanlar, çöl geçenler, kutuplara ulaşmaya çalışan macera severler her gün biraz daha artmaktadır.

9.2.1. Üçüncü Ayak

İnsan iki ayağı üzerinde yürür. İnsanın yürüme kabiliyeti, hayatını kurtarmak için en son ama en önemli silahıdır. Oysa hayvanlar dört ayakları üzerinde yürüdüğü için daha az yorulurlar. Bu yüzden insanın üçüncü bir ayakla yürümesinin daha az yorucu olduğu düşünülmeye başlandı. Üçüncü bir destek hem dengenizi korumanıza, hem eğimli yamaçlarda rahat yürümenize hem de gerektiği zaman kendinizi korumanıza yardımcı olur. Bu sağlam bir sopa da olabilir, bir baton da.

Zaman içinde üçüncü ayağın işe yaradığını görenler bu kez dördüncü bir ayak peşine düştüler ve ortaya teleskopik yürüyüş batonları çıktı. Üçüncü veya dördüncü bir ayağın uzun yürüyüşlere çok faydası vardır (Şekil 9.1). Batonların ayarlanabilir olması ağacın ise boya uygun ve sağlam olması ilk kuraldır. Üçüncü veya dördüncü ayak kullanmanın avantajları aşağıda verilmiştir.

- Yürürken ciddi bir destektir ve az enerji harcamanıza destek olurlar.
- Sık dallarla kaplı yerlerde yürürken yüzünüzü korumanızı sağlarlar.
- Bataklık zeminlerde ileriye kontrol etmeniz sağlayarak sağlam zeminleri bulmanızı sağlarlar.
- Aynı şekilde akarsuları ve nehirleri geçerken suyun derinliğini kontrol etmenize yardımcı olurlar.
- Elinde bir sopa veya bir çift baton olan bir insan kendini vahşi hayvanlara karşı daha rahat hisseder.
- Barınak için bir sırt sistem oluşturmaya yararlar.
- Hızınızı ayarlamaya ve tempo tutmanıza yardımcı olurlar.
- Dengeli yürümenizi sağlarlar.
- Yük üçe veya dörde bölündüğü için daha az yorulmanızı sağlarlar.
- Sopa ucunu sivriltilerek balık yakalanabilir.

- Yenilebilecek bitki köklerini çıkarmanıza yardımcı olur.
- Ayakta dinlenmelerde üzerlerine dayanılarak vücudun rahatlaması sağlanır.



Şekil 9.1: Yürürken Destek Kullanmak (Hynes, 2012)

9.3. Çöl Ortamlarında Hareket Tarzlarımız

- Çöl ortamları çok sıcak ortamlardır ve çok yıpratıcıdır. Bu nedenle etkinliğiniz planlarken süresi çok önemlidir. Bu süreyi hesaplayarak yiyecek ve içecek almak gerekir.
- Eğer söz konusu etkinliğiniz bir uzun süreli bir keşif gezisi ise mutlaka gideceğiniz yöreden bir veya birkaç rehberle anlaşın. Rehberlerin güvenilir olmasına dikkat edin
- Malzeme seçerken hangi aracı kullandığınız da önemlidir. Araç mı yoksa hayvan mı kullanacaksınız?
- Yanınıza her şeyin en az iki yedeğini alın. Özellikle elektronik cihazlar için pil, yedek batarya, güneş enerjisiyle çalışan güç bataryaları, yedek yiyecek çok önemlidir.
- Dezenfektan tablet almadan yola çıkmayın. En çok çölde ihtiyacınız olabilir.

- Yanınıza mutlaka böcek sokmalarına karşı ilaç alın.
- Eğer sorun yaşıyorsanız örneğin kaybolduysanız koordinatlarınızı bildirin ve küçük olsa bir barınak yaparak bulunduğunuz yerde bekleyin. Eğer temas kuramıyorsanız gündüz dinlenerek gece yürüyün
- Her türlü hayvandan uzak durun.
- Susuz kaldığınızda filmlerde gördüğünüz gibi kaktüs suyunu içmeyin. Zaten bir kaktüs türü dışında kaktüsün suyu yoktur. Su denilen şey bir jeldir ve sadece kaktüsün işine yarar. Sizde ise ciddi sorunlara yol açabilir.
- Su kaynağı bulduğunuzda dezenfekte etmeden sakın içmeyin

9.4. Ilıman Ortamlarda Hareket Tarzlarımız

- Hem en sıcak hem de en soğuğa karşı önlem alacağınız giyecekleri seçin
- Yiyecek ve suyunuzu yanınızda taşıyın. Çok zorda kalmadıkça ve güvenilir olduğunu test etmedikçe su kaynaklarını hemen kullanmayın. Yöre halkı için sorun olmayan şey sizde sorun yaratabilir.
- Böcek sokmalarına karşı ilaç alın.
- Sığınak yapmak için bol malzeme olsa bile yanınızda yeterli donanım yoksa sorun yaşayabilirsiniz.
- Yerler kaygan olabileceğinden dikkatli yürüyün
- Dere kenarlarında kamp kurmayın
- Dere geçişlerinde dikkatli olun.
- Durgun akan derelerin çok derin olabileceğini unutmayın.
- Ağaçlık yerlerde zorda kalmadıkça ateş yakmayın
- Kamp gelen hayvanlarla fazla yakınlaşmayın, onları beslemeyin
- Haritalarda bölgede sığınak olabilecek mağaraların yerini saptayın.
- Başınız sıkıştığında ulaşabileceğiniz yerleşim yerlerini haritada işaretleyin.

9.5. Dağ Ortamlarında Hareket Tarzlarımız

- Dağ ortamları son derece tehlikeli ve başınıza bir şey geldiğinde bulunmanızın zor olduğu ortamlardır. Bu nedenle dağa gidenlerin renkli giysi giymeleri kolay bulunmaları açısından çok önemlidir.

- Gidilecek yer ve rota mutlaka acil durum formuna yazılarak birilerine bırakılmalıdır. Aksi takdirde kurtarma ekiplerinin bulması çok zor olabilir.

- Cep telefonunuz ve GPS iniz çantanızda zarar görmeyecek bir yerde olmalıdır.

- Malzemeleriniz dağ ortamına uygun olmalıdır. Hava koşulları bir anda her şeyi tersine çevirebilir.

- Giysilerinizi kuru tutmaya özen gösterin

- Derelerden ve gözelerden içme suyu alabilirsiniz. Ancak temizliğinden emin değilseniz filtre edin.

- Soğuk algınlığı, hipotermi gibi soğuğa bağlı sorunlara karşı kendinizi sürekli gözlem altında tutun

- Giysilerinizi hareket halindeyken aşırı ısınmayı önlemek için ayarlayın. Çok sıkı giyinmeyin. Yoksa hareketsiz kaldığınıza hipoermi riski başlar.

- Hava koşullarına dikkat edin ve kısa sürede planlarınızı değiştirmeye hazır olun. Dağlarda hava her an değişebilir.

- Hareket halinde değilseniz bir sığınmak bulmaya veya yapmaya çalışın.

- Dağlarda en mantıklı sığınaklar mağaralardır ancak içeri girerken mağarada hayvan olup olmadığını kontrol edin.

- Dinlenirken kayaya veya yere oturmayın. Küçük kesilmiş bir mat işinizi görür

- Olanığınız varsa bir ateş yakın. Odun bulamazsanız bile dağda bulacağınız birkaç geven sizi epey idare eder.

- Durumunuzu sürekli değerlendirin ve hareket tarzınızı buna göre belirleyin.

- Kurtarma için gelenleri veya onların atacağı işaret fişeklerini görmek için sürekli tetikte durun.

- Asla uyumayın yoksa donarsınız

- Yamaçlardan yürürken dik çıkmak yerine zikzaklar çizerek yürümeniz bacak kaslarınız daha az yorar.

- Gideceğiniz yeri ve rotayı biliyorsanız vücudunuzun durumunu da göz önüne alarak çok hızlı hareket edin.

- Sığındığınız barınakta yakacağınız ateş barınakta karbon monoksit zehirlenmesine yol açabilir. Bu nedenle uyurken mum, ocak veya ateşin yanmasına izin vermeyin.

9.6. Soğuk Ortamlarda Hareket Tarzımız

- Karda yürürken grup halinde iz açın
- Tüm grup açılan izden yürümelidir. Sürekli aynı yere basıldığı için basamakların sağlamlaşmasını sağlar.
- Kayalıklardan kaçınin. Kaya dipleri kayadan yansıyan güneş ısınları nedeniyle gevşer ve kara iyice gömülmenize neden olur.
- Bol karda hedik veya kullanmayı biliyorsanız dağ kayağı kullanın (Şekil 9.2.4).
- Donmuş noktalardan geçerken bir öncü gönderin. Derin bir karın üzerindeki bir buz kabuğu ağırlığınızı taşıyabilir. Bu tür yerlerden tek tek geçmek lazımdır.
- Eğim yukarı çıkarken ayakkabının burnunu ve yanlarını, eğim aşağı inerken ise ayakkabının topuğunu kullanın.
- Özellikle nehir ve göllerde buzu test etmek için öncü kullanarak dikkatlice ilerleyin.
- Güvenli tutunma için krampon kullanın. Çok dik yamaçlarda, iz açmak için buz kazması kullanın.
- Asla bir rehber olmadan buzulları geçmeye çalışmayın
- Yükünüz ağır ise kızığa yükleyip çekerseniz hem daha fazla yük alırsınız hem de daha kolay taşıyabilirsiniz (Şekil 9.3)
- Eğer yükünüzü taşımakta zorlanıyorsanız ve kızığınız yoksa kalın dalları kullanarak kızak yapabilirsiniz (Şekil 9.4)

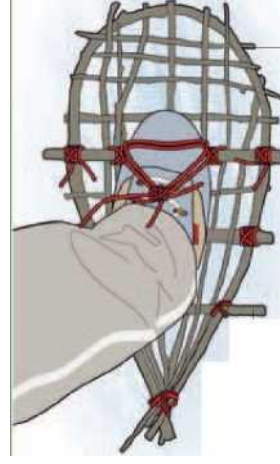
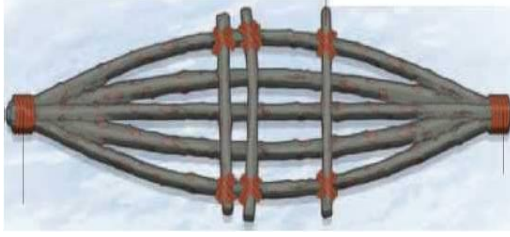


Şekil 9.2: Bol karda hedikle yürümek (Hynes, 2012)



Şekil 9.3: Kızakla yük çekme veya pratik kızak yapma (Hynes, 2012)

- Bol karda yürümekte zorlanıyorsanız ve hediğiniz yoksa dal parçalarını kullanarak basit bir hedik yapabilirsiniz
- Zor durumda kaldığınızda barınak olarak kardan yararlanabileceğinizi unutmayın. Ortamda kar bol ise kısa sürede bir kar mağarası yapabilirsiniz. Dağcılık dersinde bir kar mağarasını nasıl yapılacağı detaylı olarak anlatılmıştır. Önce sığınacak bir kovuk açtıktan sonra içine yerleşin ve tehlikeyi atlatın sonra kar mağarasını Şekil 9.5’de olduğu gibi düzenleyebilirsiniz. Kar mağarasının havalandırması iyi değilse içinde yakacağınız ocağın yaşamsal risk yaratacağını unutmayın
- Soğuk ortamlarda başınıza bir şey gelirse durmayın ve uyumayın yoksa donarsınız.



Kalın dalları bükerek uçlarını ipe birbirine bağlayıp, diğer ince dalları yerleştirdikten sonra sabitleyin. Bu sisteme dik olarak koyacağınız ince dalları da bağladıktan sonra ayağınızı sokarak yürüyün.

Şekil 9.4: Dallardan hedik yapmak(Hynes, 2012)



Şekil 9.5: Kar mağarasının içten görünüşü

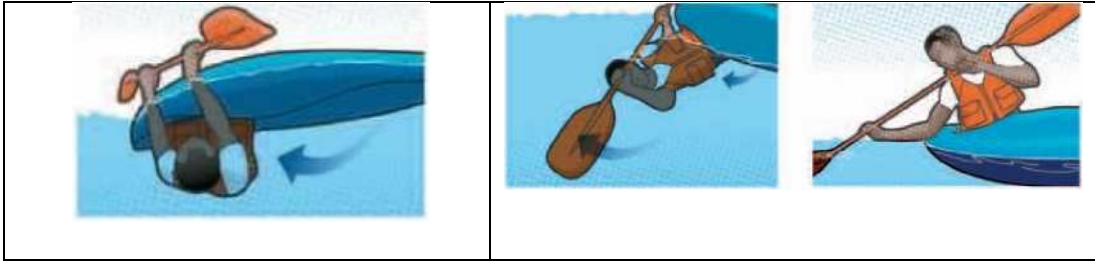
9.7. Nehir Kayağı ve Kano İle Seyahat

Bir nehir kayağı ve kano su geçişler için iyi bir yöntemdir. Ayrıca iyi bir eğitimle bir günlük etkinlikten yıl boyu süren maceralara kadar birçok aktiviteyi gerçekleştirebilirsiniz. Nehir kayağı son derece pratik ve aslında çok da eğlenceli bir sportif etkinliktir. Kayağın içindeki eteklere eklenen fermuarla kayağın içine su girmesi engellenebilir.

Dar tasarımı ve şık dizaynı manevra yapmalarını kolaylaştırır. Nehir, göl ve denizde de kullanılabilir. Ancak çok iyi bir eğitim almak şarttır. Kızılırmak Nehri'ni nehir kayağı ile geçmeye çalışırken acemilikten devrildik. Ben yaklaşık 1 dakika sudan çıkamadım. Neredeyse boğuluyordum. Neden? Çünkü ilk kez nehir kayağına biniyordum ve hiçbir eğitim almamıştım.

Ani bir durumda ters döndüğünüzde kürekle Eskimo dönüşü yaparak tekrar su üstüne çıkmayı bilmiyorsanız asla nehir kayağına binmeyin (Şekil 9.6). Benim kadar şanslı olamayabilirsiniz.

Hayatta kalma durumunda, hayatı tehdit edici nitelikte olmadıkça kayak veya kanoyu terk etmeyin. Çünkü arayanlar için bir nehir kayağını bulmak bir insanı bulmaktan çok daha kolaydır.



Şekil 9.6: Eskimo dönüşü (Hynes, 2012)

Kayaklarda olduğu gibi kano da bir veya iki kişi ile idare edilebilir(Şekil 9.7)., Genellikle kayaklardan daha geniştir. Kayağın tersine kanonun etrafı açıktır. Bu nedenle etkinlik sırasında içine su girebilir. En büyük zorluk içeri giren suyu bir maşrapa veya pompa yardımıyla boşaltmaktır. Belli aralıklarla sığ sulara geçerek kanoyu ters çevrilip içeri giren su boşaltılabilir.



Şekil 9.7: Kano ile seyahat (Hynes, 2012)

9.7.1.Öneriler

- Rotanızı ve hava koşullarınızı iyice araştırın.
- Tekneyi aşırı yüklemeyin ve dengeli olduğundan emin olun.
- Yalnızken suyu boşaltmak için güçlü bir pompa taşıyın.
- Yüzme kuvveti eklemek ve bölmeye girebilecek su miktarını azaltmak için hava yastığı kullanın.
- Malzemelerinizi kuru tutmak için suya dayanıklı kuru çantalar kullanın.
- Değerli eşyaları tekneye veya kendinize bağlayın. Böylece suya kapılıp gitmezler.
- Bir mağara içine asla tek başınıza girmeyin. Başınızda kask yoksa yine girmeyin.

9.8. Nehir Geçişleri

Doğada nehir geçişleri her zaman risklidir. Çünkü bastığınız yeri görmüyorsunuz. Ayrıca yedek kıyafet olmadığı zaman ciddi sorunlar baş gösterebilir. Suya girmeden önce, yedek kıyafetinizin olduğundan veya kurutmak için ateş olduğundan emin olur. Soğuk koşullarda, ateş yakabiliyorsanız mutlaka yakın ve kuruyun. Nehir geçmek için en akılcı yol yapay veya doğal köprülerden geçmektir. Çok sık bir suyun bile sert bir akıntıya sahip olabileceğini asla unutmayın.

Ayaklarınızı kayadan ve diğer tehlikelere karşı korumak için ayakkabı giyin(Şekil 9.8). Çıplak ayakla suya girmek ayağınızı sudaki tutunma becerisini azaltır. Pantolon ve çorabı kuru tutmak için çıkarın. Mutlaka birinden destek almaya çalışın. Su dönemeçlerinden ve girdap hissi veren yerlerden uzak durun. Suyun ne kadar hızlı hareket ettiğini değerlendirin ve derinliği ölçmek için sopa kullanın.



Şekil 9.8: Nehir Geçiş Yöntemi (Hynes, 2012)

9.9. Yük Hayvanlarıyla Yolculuk

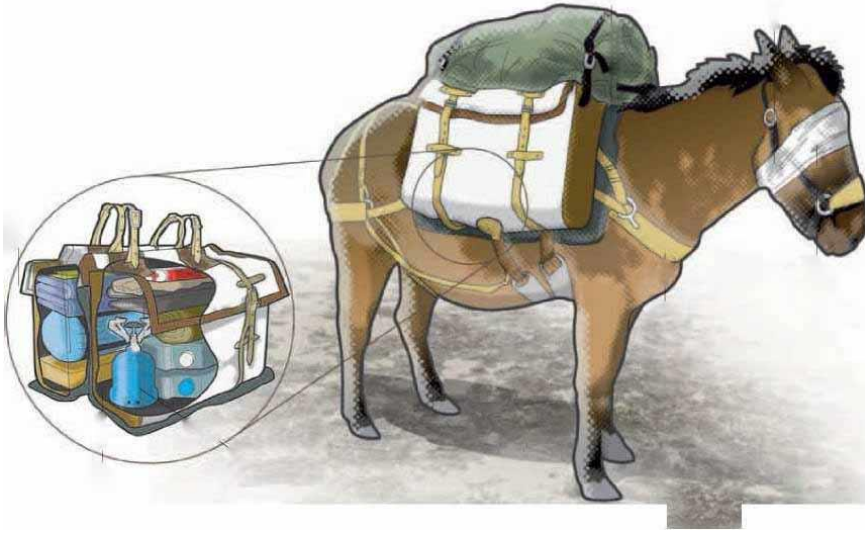
Yük hayvanları vahşi doğaya çıkarken ağır yükleri taşımak için kullanılabilir. Vücut yapıları yük taşımak için idealdir. Araçların gidemeyeceği yerlere rahatlıkla gidebilmeler ise en büyük avantajlarıdır. İyi bir planlama ile yük hayvanları kullanmak etkinlik açısından çok yararlıdır. Ancak yük hayvanlarının en az insanlar kadar korunması gerektiğini unutmamak gerekir. Bunu söylememin nedeni hayvanlardan hem mesafe hem de ağırlık olarak yapmaları gerekenden daha fazla iş yapmalarının istenmesidir. Bu davranış bazen para bazen de zaman kısıtlaması yüzünden yapılmaktadır. İyi bir planlama hayvanları korumak açısından da çok önemlidir.

Yük hayvanlarını yüklemek için zeminin düz olması gerekiyor. Yükün yerleştirilmeden önce tek parça olduğuna ve bir şeylerin sarkmadığına dikkat edilmelidir. Aksi takdirde sarkan malzemeler sürekli takılarak hayvanın yürümesini engeller. Yükün hayvanın taşıyacağından daha hafif olması hayvan açısından yararlı olduğu gibi etkinliğin selameti açısından da önemlidir. Yükleme sırasında hayvanın gözlerinin bağlanması önerilse de yüke alışık hayvanlar bunu pek sorun etmezler (Şekil 9.9) Hayvanın doğada beslenmesi için ara sıra mola vermek gerekiyor. Hayvan aç ve susuz kaldığında huysuzlanır. Hayvanın refahı etkinliğin başarısı için çok önemlidir. Hayvanınızın

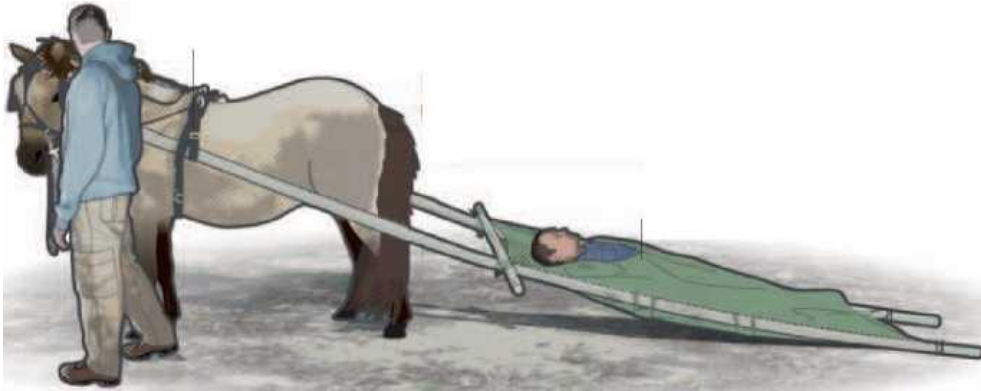
yeteneklerini ve gerekli ağırlığı ne kadar ağırlıkla taşıyabileceğini bilin. Hayvanı yüklemekten önce iyi kontrol ederek yarası veya kene olup olmadığına bakın.

Yük hayvanının bulunup bulunmadığı seyahat ettiğiniz bölgeye göre değişir. Herhangi bir bölgede, hayvanlarınızın taşımalarını beklediğiniz yükü, yolculuk etmeyi seçtikleri mesafeyi ve geçmesi planlanan araziye göz önünde bulundurun. Bununla birlikte, bireysel hayvanların yeteneklerinin yaşlarına ve boyutlarına göre değişiklik gösterebileceğini unutmayın. Tüm bunlar etkinliğiniz için hayati önem taşımaktadır.

Hayvanla yük taşımanın en büyük avantajı, biri yaralandığında veya hastalandığında geçici bir sedye ile taşıyabilmeleridir (Şekil 9.10)



Şekil 9.9: Bir yük hayvanının yüklenmesi(Hynes, 2012)



Şekil 9.10: Bir yük hayvanı ile geçici sedye yardımı ile yaralı taşıma(Hynes, 2012)

Bu Bölümde Neler Öğrendik?

Bu bölümde doğada farklı ortamlarda nasıl hareket edeceğimizi, yaşamımızı riske atmamak için nelere dikkat edeceğimizi detaylı olarak öğrendik

Uygulama

İnternetten farklı ortamlardaki davranış şekillerini araştırın. Daha sonra bu ortamlarla ilgili kendi önerilerinizi sunarak arkadaşlarınızla tartışın. Ayrıca ağaç dallarını kullanarak basit bir kızak yapmaya çalışın

Uygulama Soruları

1. Bir doğa yürüyüşü sırasında karşınıza çıkan bir dereyi geçmek için ne yaparsınız?
2. Bir yük hayvanı ile geçici sedye nasıl taşınır?
3. Nehir kayağı veya kano ile suda seyahat ederken nelere dikkat edersiniz?

Bölüm Soruları

- 1) Çöl ortamlarında nasıl hareket etmeliyiz?
- 2) Ilıman ortamlarda nasıl hareket etmeliyiz?
- 3) Dağ ortamlarında nasıl hareket etmeliyiz?
- 4) Soğuk ortamlarda nasıl hareket etmeliyiz?
- 5) Kano ve nehir kayağı ile seyahat sırasında nelere dikkat etmeliyiz?
- 6) Nehir geçişlerinde nelere dikkat etmeliyiz?
- 7) Hayvanlarla yolculukta nelere dikkat etmeliyiz?
- 8) Doğada yürüyüş sırasında dikkat etmemiz gereken kurallar nelerdir?
- 9) Bol karda hangi malzemeler yürümemizi kolaylaştırır?
- 10) Kano ile Eskimo dönüşü nasıl yapılır?

10. KAZA VE ACİL DURUMLARDAKİ DAVRANIŞLARIMIZ

Bu Bölümde Neler Öğreneceğiz?

1. Kent yaşamında başımıza gelebilecek olaylar
2. Nükleer sızıntı riski
3. Suyu gömülen araçtan kurtulma
4. Dalış sırasında yaşanacak sorunlardan kurtulma
5. Batan veya yanan gemide davranışlar
6. Denizde kaybolmak

Bölüm Hakkında İlgi Oluşturan Sorular

1. Nükleer sızıntı riskine karşı alacağımız tedbirler ne olmalıdır?
2. Kent yaşamında sorun yaşamamak için nelere dikkat etmeliyiz?
3. Radyasyon Yaşam Kiti içinde hangi malzemeler bulunmalıdır?

Bölümde Hedeflenen Kazanımlar ve Kazanım Yöntemleri

Konu	Kazanım	Kazanımın nasıl elde edileceği veya geliştirileceği
Kent yaşamında hayatta kalmak	Kent yaşamında başımıza gelebilecek özel durumlarla başa çıkma.	Ders notları, sunumlar, İnternet ve kaynak kitaplar.
Denizde hayatta kalmak	Denizde başımıza gelebilecek özel durumlarla başa çıkma.	Ders notları, sunumlar, İnternet ve kaynak kitaplar.
Nükleer sızıntıda hayatta kalmak	Nükleer bir sızıntıda başımıza gelebilecek özel durumlarla başa çıkma.	Ders notları, sunumlar, İnternet ve kaynak kitaplar.

Anahtar Kavramlar

- Radyasyon
- Yön bulma
- Yaşam kiti
- Deniz kaybolma
- Gemiden kurtulma
- İşaret fişegi
- Suyu gömülen arabadan kurtulma

10.1. Kent Yaşamında Başımıza Gelebilecek Olaylar

Kent yaşamına alışanlar zaman içinde ve farkında olmadan doğadan hızla uzaklaşmaya başlarlar. Bu insanlar kentte güvende olduklarını sanırlar. Oysa kent içinde başlarına gelecek ve yaşamlarını riske atacak olaylar, doğada başlarına gelebileceklerden çok daha fazladır. Çünkü doğa yalındır ve tüm risklerini önceden gösterir, sizi kandırmaz. Eğer siz bu dili anlayabiliyorsanız bir sorun yaşamazsınız.

Oysa kentin dili çok karmaşık ve aldattıcıdır. Çünkü kentte her şey yapaydır. Ne yaparsanız yapın güvenli olan yerlerde bile sorun yaşayabilirsiniz. Kent çok bilinmeyenli bir denklem gibidir ve çözmek hiç de kolay değildir. Bu nedenle kentte yaşamını sürdürenlerin aşağıdaki kuralları göre planlama yapmaları gerekmektedir.

- Sebebi ne olursa olsun yol verme, omuz atma, otobüste sıkıştırma gibi nedenlerle kimseyle tartışmayın, alttan alın. Ne yazık ki büyük şehirlerde her gün birkaç kişi bu nedenle yaralanıyor veya ölüyor
- Issız sokaklara veya parklara geç saatlerde girmeyin.
- Spor yaparken daha çok kalabalıkların bulunduğu parkurları tercih edin. Issız parkurlara tek başınıza girmeyin.
- Metro ve trenlerde boş olan vagonlarda tek başınıza kalmayın
- Metro ve trenlerde kapıya çok yakın durmayın. Bir anda ne olduğunu anlamadan düşebilirsiniz.
- Araçla seyahat ederken sizi sıkıştıran araçlarla dalaşmayın.
- Tinerici çocuklarla tartışmayın. Onlar bu duruma isteyerek gelmemişlerdir. Uyuşturucu aldıkları için, mantıklı da olsa söylenecek her şeye kaplıdırlar ve aniden saldırganlaşabilirler.
- Kapkaçı uğrarsanız çantanızı bırakın, aksi takdirde yaşamınız tehlikeye girebilir. Ne yazık ki bu tür olaylar oldukça fazladır
- Yaya geçitlerinde yayalara yeşil yansa bile araçları kontrol etmeden geçmeyin. Aksi takdirde kurallara uymayan bir aracın altında kalabilirsiniz.
- Tabelaların altından geçerken dikkatli olun. Başınıza bir tabela düşebilir.
- İnşaatların yanından geçmeyin inşaat olan sokaklarda karşı kaldırıma geçerek oradan yürüyün. Başınıza her şey düşebilir.
- Yangın riski için her yıl tesisatları kontrol ettirin.
- Yangın tüpü kullanmayı öğrenin

- Detaylı bir yangın eğitimi alın
- İlk yardım eğitimi alın
- Sinema ve tiyatroda acil bir durumda nasıl davranacağınızı çok iyi öğrenin
- Bir alışveriş merkezinde meydana gelebilecek acil bir durumda nasıl davranmanız gerektiğin öğrenin.
- Dışarı çıkarken hırsız riski için lambalardan birini açık bırakmak hem hırsızları kandırmaz hem de bazen kısa devre yaparak yangın çıkmasına neden olabilir.

10.2 Nükleer Sızıntı Riski

Nükleer kazalar santrallerde meydana geldiğinde, tehlikeli radyoaktif madde havaya salınabilir ve yüzlerce kilometreyi aşarak taşınabilir. Tehlikeli bölgedeyseniz yapmanız gereken şudur:

Adım 1: Olayı haber alır almaz eğer kaçacak zamanınız varsa yaşam kitini alarak arabaya binin ve hızla olay yerinden uzaklaşın. Aracın pencerelerini sıkı kapatın ve havalandırma ile klimayı asla çalıştırmayın. Bu davranış tam bir koruma sağlamazsa bile büyük oranda zarar görmenizi engelleyebilir. Kaçış yönünüz, sızıntının geldiği yerdeki rüzgâr yönünün aksi yönü olmalı. Böylece rüzgârın sızıntıyı arkanızdan getirme riskini ortadan kaldırmış olursunuz (Şekil 10.1a)

Adım 2: Tehlike bölgesinin iyice uzaklaştığınızdan emin olunca, tercihen betondan yapılmış bir barınak bulun. Tüm camları ve havalandırma kanallarını bant ve plastik ile sızdırmaz hale getirin ve klima ve su musluklarını kapatın. Bu işlemleri yapmak için yanınızdaki Nükleer Sızıntı Yaşam Kitini kullanabilirsiniz (Şekil 10.1b).

Adım 3: Barınakta sadece kapalı kutudan çıkardığınız yiyecekleri veya konserve yiyin. İçeceğiniz su asla musluktan olmamalı. Kapalı ve kapağı açılmamış suları tercih edin. Bu, su içmek vücudunuza sızmış olan radyoaktif maddelerin vücuttan atılmasını kolaylaştırır. Çok fazla su içerek radyoaktif maddeleri vücudunuzdan olabildiğince atmaya çalışın. (Şekil 10.2a)



Şekil 10.1a (Hynes, 2012)



Şekil 10.1b (Hynes, 2012)

Adım 4: Eğer barınakta kalmaya devam ediyorsanız ve radyasyona maruz kaldığınız düşünüyorsanız kendiniz suyla temizlemenin bir yolunu bulun. Kıyafetlerinizi çıkarın ve yeni kıyafetler giyinin ama giyinmeden önce kirlenmeye maruz kalmamış sabun ve suyla temizlenin. (Şekil 10.2b)

Adım 5: Kurtarma ekipleri gelinceye kadar barınakta kalmanız en akılcı harekettir. Kurtarma ekipleri gelmeden de dışarı çıkabilirsiniz ancak dışarıya çıktığınızda polarize bir güneş gözlüğü takmanız çok iyi olur. Ayrıca iyice ıslatılmış bir bandanadan solunum yapmanız ilk aşamada çok yararlı olacaktır. Yaşam kiti içindeki ayna dikkat çekmek ve yerinizin bulunmasını sağlamak açısından çok önemli bir malzemedir. (Şekil 10.2c)



Şekil 10.2a



Şekil 10.2b



Şekil 10.2c

10.2.1. Radyasyon Yaşam Kiti

- Radyasyon seviyeleri ile rüzgâr yönünü öğrenmek ve olay hakkında detaylı bilgi almak için taşınabilir bir radyo.
- Camları ve kapıları kapatmak ve sızıntıyı engellemek için güçlü yapışkan bantlar
- Konserve yiyecekler ile kapalı içecekler
- Temizlik malzemelerinin korunması için sağlam kapalı kaplar
- Yedek kıyafet, gözlük, Bandana ve küçük bir ayna

10.3. Suya Gömülen Araçtan Nasıl Çıkılır?

Dikkatsizlik sonucundan suya düşen bir araçtan kurtulmak hem çok kolaydır hem de çok zor. Bunun nasıl olacağı sizin araç içindeki davranışlarınıza bağlıdır. Aracınız suya doğru ilerlerken eğer ani hızlanarak suya uçmadıysa yavaş yavaş hareket edecektir. Bu aşamada kapınızı açarak araçtan çıkmak hatta arazi durdurmaya çalışmak da mümkündür. Ancak bunları yapmadan araç batarsa aşağıdaki adımları izlerseniz bir sorun yaşamadan araçtan çıkmayı başarabilirsiniz.

Adım 1: Suya düşen araçtan kapıyı açarak çıkmaya çalışmak boşuna bir çabadır ve zamanla yarışılan bir olayda ciddi bir zaman kaybına neden olur. Araç suya düştüğünde hemen batmaz. İçi hava dolu olduğu için önce gömülür sonra da havanın yardımıyla yüzeye çıkar. İçeri giren su arttıkça da araç gömülmeye başlar. Dışarıdan gelen basınç çok güçlü olduğu için arabanın kapısını açarak dışarı çıkmak çok zor, araba suya tamamen gömüldüğünde ise imkânsızdır. Bu aşamada yapılacak en akılcı hareket önce emniyet kemerin çözmek sonra da arabanın camını indirmektir. Eğer cam inmiyorsa ağır bir cisim kullanarak arabanın ön camını camı kırın. Bir insan eğer çok kilolu değilse aracın ön camında da yan camından da çıkabilir. Siz de pencereyi kullanarak aracın dışına çıkabilirsiniz.

Adım 2: Arabada hava olduğu sürece derin derin ve yavaş nefes alın. Su boynunuza ulaştığında, büyük miktarda hava alın ve nefesinizi tutun. Bu aşamada arabadan çıkmaya çalışın (Şekil 103 a, b, c.)

Adım 3: Araba iyice gömüldüğünde su basıncının arabanın içinde ve dışında aynı olması nedeniyle, kapıyı açabilirsiniz. Koltuğunuza bastırarak kendinizi dengeye getirirken ayağınızla iterek kapıyı açmanız mümkün olabilir. Ancak elektronik düzenek kapıyı kilitlemişse camı kırmaktan başka seçeneğiniz olamayabilir (şekil 10.3a)



Şekil 10.2. A



Şekil 10.2b



Şekil 10.2c (Hynes, 2012)

Adım 4: Sualtında yönünüzü bulamanız kolay olmayabilir ancak kapıdan veya pencereden çıktıktan sonra ağzınızdan hava vererek, çıkacak hava kabarcıklarını takip edin (şekil 10.3b).

Adım 5: Dışarı çıktıktan sonra arabayı ayağınıza iterek hız kazanın. Yüzeye yaklaşırken suya düştüğünüzü görerek hemen yardımınıza gelen teknelerden korunmaya çalışın. Suya gömülmüş arabadan kurtulmaya çalışırken hiç umulmadık bir şekilde yaralanabilirsiniz. Yüzeye çıkar çıkmaz yardım isteyerek bir an önce bir tekneye veya kıyıya çıkın (Şekil 10.3c.)



Şekil 10.3a



Şekil 10.3b



Şekil 10.3c

10.4. Batan veya Yanan Bir gemiyi Terk Etmek

Bir gemi yolculuğunuz sırasında patlama veya başka bir nedenle gemin batmaya başladığını gördüğünüzde hemen panik halinde deniz atlamayın. Böyle bir durumda ölmenin en kolay yolu budur. Mutlaka gemi personelinin yönlendirmelerine uyun. Eğer yönergelere harfiyen uyarmanız ayağınızı ıslanmadan karaya varma şansınız oldukça fazla olabilir

Ancak gemiye bindiğinizde yaşam kitinin yerini öğrenmeniz size büyük bir avantaj sağlayacaktır. Seyahat öncesinde acil durumu planının da gözden geçirmeniz, bir aksilik durumunda daha rahat hareket etmenizi sağlayacaktır.

Adım 1: Acil durum alarmı verildiğinde panik olmayın ve mutlaka yaşam kitinizi alarak yönergelerde yazılı toplanma bölgesine gidin.

Adım 2: Sizi cankurtaran sandalına veya botuna yönlendiren mürettebatın talimatlarını izleyin. Sabırlı olun. Panik olarak sorun yaratmayın. Cankurtaran sandalları yolcu sayısına göre hesaplanmıştır. (Şekil 10.4 a,b)

Adım 3. Oturun ve emniyet kemerinizi takın. Sandal veya bot deniz düşerken biraz ileri geri sallanarak rahatsız edebilir ama bu normal bir durumdur (Şekil 10.5)

Adım 4 : Cankurtaran sandalının gemiden olabildiğince uzağa gitmesi çok önemlidir. Çünkü gemi batacak olursa oluşturduğu anafor yakınındaki her şeyi deniz dibine çekebilir.

Adım 5. Sıcak kıyafetler giyin. Cankurtaranın basit örtüsü sizi ancak güneşten, rüzgârdan ve yağmurdan koruyabilir.

Adım 6. Hava veya deniz kurtarması başladığında elinizden gelen her türlü desteği vererek yardım ekiplerini işini kolaylaştırın (Şekil 10.6)

10.5. Denizde Kaybolmak

İnsanların denizde kaybolma olayları oldukça fazladır. Dünya sağlık örgütü raporlarına göre her yıl yaklaşık 140 bin açık deniz ölümü gerçekleşmektedir. Bu ölümlerin başlıca nedenleri soğuk şoku, boğulma, soğuk suda uzun süre kalma olarak ön plana çıkmaktadır. Bir insanın veya grubun denizde kaybolup kaybolmadıklarını anlamalarının en kolay yolu etraflarına bakmalarıdır. Eğer etraflarında sudan başka bir şey görmüyorsanız açık denizde kaybolmuşsunuz demektir. Bu durumda panik olmaya gerek yoktur. Eğer biraz eğitilmişseniz yapılacak çok şey olduğunu bilirsiniz.



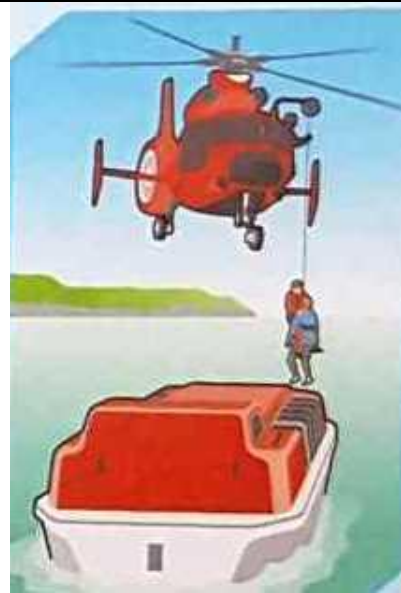
Şekil 10.4 a (Hynes, 2012)



Şekil 104.b (Hynes, 2012)

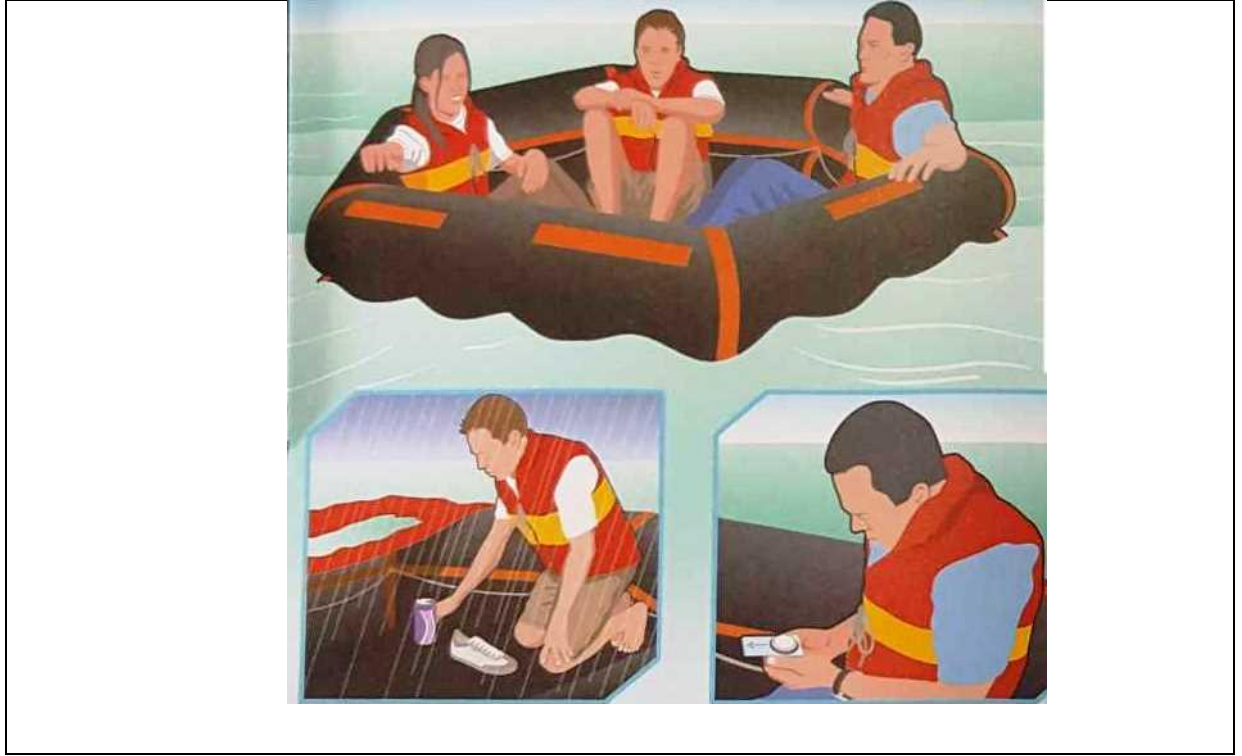


Şekil 10.5



Şekil 10.6

Adım 1. Denizde yaşayacağınız en büyük sorun susuzluktur. Yanınızda su varsa çok idareli kullanın. Gerekirse yağmur yağdığında boş içecek kutularını hatta ayakkabılarınız bile suyla doldurun. Asla deniz suyu içmeyin. Bu böbrek yetmezliğine dolayısıyla da ölüme neden olabilir (Şekil 10.7)



Şekil 10.7 (Hynes, 2012)

Adım 2. Bir pusula veya yıldızları kullanarak düzenli olarak seyahat yönünüzü kontrol ederek mesafe kat edin. Denizde bazen hiç anlamadan saatlerce daireler çizerek gidebilirsiniz. Eğer yanınızda bir pusula veya GPS varsa kurtulmak için büyük bir şansınız olduğuna inanın (Şekil 10.7)

Adım 3. Sürekli etrafınıza bakarak kara işaretleri arayın, En belirgin işaretler kuşlar kümülüs bulutlarıdır. Kuşlar karaya doğru uçarlar. Kümülüs bulutları ise gökyüzünde alçakta duran ve genellikle karaların üzerinde oluşan düz, kabarık bulutlardır.

Adım 4. Elinizde işaret fişegi varsa idareli kullanın. Rastgele yakarak boşuna harcamayın. Bir gemi veya uçak gördüğünüzde yakın. İşaret fişekleri kilometrelerce uzaktan görülebilir (Şekil 10.8)

Adım 5. Karaya yaklaştığınızda hafif eğimli bir kumsal gibi uygun bir iniş yanaşma noktası arayın ve onu hedefleyin. Yanaşırken yandan gelecek dalgalara dikkat edin (Şekil 10.9)

Adım 6. Bir kara görseniz bile gündüz yanaşmaya çalışın. Çünkü gece sahile yanaşırken kayalıklar, mercanlar gibi birçok tehlikeyi göremezsiniz.



Şekil 10.8 (Hynes, 2012)



Şekil 10.9 (Hynes, 2012)

Bu Bölümde Neler Öğrendik?

Bu bölümde kent yaşamından en vahşi doğaya kadar olan alanlarda başımıza gelebileceklerle karşı nasıl tedbir alınacağı öğrenilmiştir.

Uygulama

Kent yaşamında başınıza gelecek bir radyasyon sızıntısına karşı bir acil durum kiti oluşturun.

Uygulama Soruları

- 1.Radyasyon kiti neden çok önemlidir?
- 2.Denizde işaret fişegi nasıl kullanılır?
3. Suya gömülen bir arabadan kurtulma yöntemleri nelerdir?

Bölüm Soruları

1. Kent yaşamında başımıza gelebilecek olaylarda nasıl davranmalıyız?
2. Nükleer sızıntı riskine karşı ne yapabiliriz?
3. Suya gömülen araçtan nasıl kurtuluruz?
4. Dalış sırasında yaşanacak sorunları nasıl bertaraf edebiliriz?
5. Batan veya yanan gemide nasıl davranmalıyız?
6. Denizde kaybolduğumuzda nasıl davranmalıyız?
7. Kent yaşamında hangi nedenlerden dolayı yaşamımız riske girebilir?
8. Nükleer sızıntı olduğunda ilk yapılacak şey nedir?
9. Batan bir gemi terk edilirken nasıl davranılmalıdır?
10. Denizde kaybolan birinin yaşayacağı en büyük sorun nedir?

11. DOĞADA BAŞIMIZA GELEBİLECEK OLAYLARLA BAŞA ÇIKMAK

Bu Bölümde Neler Öğreneceğiz?

1. İssız bir adadan kurtulma
2. Bataklıktan Kurtulma
3. Çığdan kurtulma
4. Orman yangınından kurtulma
5. İssız adadan kurtulma
6. Tsunamiden kurtulma
7. Çölden kurtulma
8. Yıldırımdan kurtulma
9. Orman yangınlarından kurtulma
10. Kayan kumlardan kurtulma
11. Kırılan buzun altından çıkma
12. Buzul çatlağından kurtulma

Bölüm Hakkında İlgi Oluşturan Sorular

1. Yangın sırasında bir binadan çıkmak için nasıl davranmalıyız?
2. Açık arazide yıldırımdan korunmak için nasıl davranmalıyız?
3. Rıp akıntılarından kurtulmanın yolu nedir?

Bölümde Hedeflenen Kazanımlar ve Kazanım Yöntemleri

Konu	Kazanım	Kazanımın nasıl elde edileceği veya geliştirileceği
Çöl ve kutup ortamlarında kaybolma durumunda yapılacaklar	Çöl ve kutup ortamlarında kaybolma durumunda yapılacakları kavrama	Ders notları, sunumlar, internet ve kaynak kitaplar.
Doğada başımıza gelebilecek olaylar	Doğada başımıza gelebilecek olaylarda nasıl davranacağımızı kavrama	Ders notları, sunumlar, internet ve kaynak kitaplar.
Yangınlar	Yangınlarda nasıl davranacağımızı kavrama.	Ders notları, sunumlar, internet ve kaynak kitaplar.

Anahtar Kavramlar

- Tsunami
- ığ
- Kayan kumlar
- Yangın
- Radyasyon
- Buz tabakaları
- Orman yangını
- Çöl
- Kutup
- Buzul atlağı

11.1. Issız Adada Kalmak

İncecik kumlarla kaplı muhteşem sahilleri olan, sahilden itibaren yemyeşil ormanlarla kaplı bir adada yalnız kalmak, ilk anlarda sorun olmayabilir hatta cazip bile gelebilir (Şekil 11.1a). Ancak zaman geçtikçe, kent yaşamındaki birçok şeyden özellikle ailenizden ve arkadaşlarınızdan uzak olmanız sizi rahatsız etmeye başlayacaktır. Her şeyin kısıtlı olduğu ortamdaki güzellikler kısa sürede geri plana atılacak ve bu muhteşem sahiller ve yemyeşil ormanlar gözü gözünüze birer düşman gibi gözükmeye başlayacaktır. Bu aşamadan sonra geri dönmenin yollarını aramaya başlayacaksınız. Geri dönmek ve adadan kurtulmak için bazı adımları takip etmeniz kurtulma şansını artıracaktır

Adım 1: Önce teknolojiyi kullanmak gerekiyor. Şarjınız bitmeden eğer sinyal de varsa mutlaka sevdiklerinize konumunuzu gönderin. Bunu yapmayı başarırırsanız, yani iletişim kurup konumunuzu gönderebilirseniz bulunmamanız olanaksız gibidir (Şekil 11.1b). Karşı tarafın sizin mesajınızı okuduğunu gördükten sonra şarj bitmesin diye telefonunuzu kapatın ve kurtarılmıncaya kadar bu muhteşem sahillerin keyfini çıkarmaya çalışın.

Adım 2: Bundan sonra yapacağımız şey yardım gelinceye kadar hayatta kalmaya çalışmaktır. Bunun yolu da yiyecek ve su bulmaktır. Yiyecek bulmak için ormana girin. Mutlaka yenebilecek birkaç bitki bulursunuz. İkinci olarak da kıyıda midye veya denizkestanesi arayın. Pişirecek ateşiniz yoksa aç kalmamak için çığ olarak da yiyebilirsiniz. Ama ateş yakma yöntemlerini kullanarak ateş yakmak sizin için çok büyük bir avantaj olacaktır (Şekil 11.1c). Bir sonraki aşama ise balık tutmaktır. Su için kaya diplerinde küçük gözeler arayın. Eğer bulamazsanız ormanda arayın. Hiçbir şey bulamazsanız sabahları yapraklarda biriken çığ tanelerini içebilirsiniz.

Adım 3: Su ve yiyecek sorununu hallettikten sonra kolay görülecek bir yerde sığınak yapın. Yani sığınağınız sizi arayacak uçak ve gemilerce görülebilecek bir yerde olmalıdır. Nasıl sığınak yapılacağı “Sığınak Yapma” bölümünde detaylı olarak açıklanmıştır.

Adım 4: Taşlardan ve ağaçlardan büyük bir üçgen yaparak yukarıdan görülmesini sağlayın. Eğer kibrit veya çakmağınız varsa yaptığının üçgeni her an tutuşturacak şekilde tasarlayın, gemi ve uçak gördüğünüzde tutuşturun. Duman en kolay görülecek işarettir (Şekil 11.2a)

Adım 5: Sahilde taşlardan farklı geometrik şekiller yapmak bunları uçaktan gören arama ekiplerinin dikkatini çeker (Şekil 11.2.b)

Adım 6: Parlak bir metal parçası veya ayna kullanarak gemilere ve uçaklara sinyal verin. Bu yöntem yerinizi belli etmek için iyi bir yöntemdir (Şekil 11.2.c)



Şekil 11.1 a,b,c



Şekil 11.2 a,b,c. (Hynes, 2012)

11.2. Kayan Kumlardan Kurtulmak

Bataklık alanlardan geçerken eğer bir rehberiniz yoksa ciddi problemler yaşayabilirsiniz. Kayan kumların olduğu bataklıklardan geçerken ister rehberli olsun ister rehbersiz, kazara kumlarda batarsanız ilk yapacağınız şey paniği önlemektir. Panik sağlıklı karar vermenizi engeller ve yaşamınız tehlikeye girer. Bataklığın sizi tamamen gömmesi zordur. Ancak belinize kadar batsanız bile çıkmak sadece aşağıdaki adımları takip etmeniz yeter.

Adım 1: Bataklıkla veya kayan kumlarla mücadele etmeyin, mümkün olduğunca yavaş hareket edin. Kimsenin sizi çekmesine izin vermeyin. Bir ayağınızı kaldırmak için harcayacağınız kuvvet ortalama bir binek otomobili kaldırmak için gereken kuvvete eşittir. Bu nedenle ne birinin sizi çekerek çıkarması ne de sizin zorlayarak dışarı kumdan kurtulmanız mümkündür.

Adım 2: Dışarıda olan biri size sadece etrafınıza su dökerek yardımcı olabilir. Başta mantıksız gibi gelse de akılcı bir çözümdür. Bu uygulama yani su dökme; ölümcül emici,

kum, kil ve tuzlu su karışımını gevşetmeye yardımcı olabilir. Bu müdahale yapılırken sakın bekleyip gömülü olduğunuz zeminin yumuşamasını bekleyin.

Adım 3: Zeminin gevşediğini hissettiğinizde sağlam bastığınız bacağınıza yüklenerek diğer bacağınıza boşa çıkarıp sallayın. Su içine girdiği zeminde boşluk yaratır ve bu boşluğa akan kum gevşer. Yani zemin az da olsa sıvı hale geçer. Bu aşamada gevşeyen zeminden çıkmak için birinden yardım alabilirsiniz. Size yardım edecek kişinin elini destek için tutun, yavaşça kendiniz yukarı çekerek bataklığın üzerinde yüzer pozisyon alın ve yavaş yavaş kenara doğru gelin (Şekil 11.3, a,b,c)



Şekil 11.3, a,b,c (Hynes, 2012)

11.3. Ormanda Kaybolmak

Ormanda yürürken kısa sürede kaybolmak çok kolaydır. Her taraf ağaç olduğu için yön duygunuz da kaybolur. Ayrıca eğer bir patikada değilseniz yoğun yapraklar, zemine yayılmış olan sarmaşıklar ve kökleri, ormanda hareket etmeyi zorlaştırır ve çabuk yorulmanıza neden olur. Kısa sürede kendinizi uçsuz bucaksız bir ağaç deniz içinde bilinçsizce sağa sola koştururken bulabilirsiniz (Şekil 11.4 a.b). Ormanda kaybolduktan sonra yardımsız kurtulmak çok da kolay değildir. Bu nedenle aşağıdaki adımları takip etmeniz şansınız artıracaktır.

Adım 1: Sakin olun ve nerede olduğunuzu ve ne zaman kaybolduğunuzu anlamaya çalışın. Bu durum değerlendirmesi aynı zamanda sakinleşmenizi de sağlayacaktır

Adım 2: Eğer telefonunuz sinyal alıyorsa zaman kaybetmeden yakınlarınıza durumunuzu bildirin ve konum gönderin. Ancak konum gönderdikten sonra bulunduğunuz noktadan ayrılmamanız gereklidir. Aksi taktirde sizi bulmaları çok zor bazen de olanaksız olur.



Şekil 11.4 a, b. (Hynes, 2012)

Adım 3: cep telefonuyla sinyal göndermediyseniz ve bulunduğunuz yerde kalmak istemiyorsanız elinize mutlaka sağlam bir sopa alın. Yapraklı zeminlerde yürürken önce sopayla yaprakları kaldırın. Yaprakların altında yılan gibi hiç de hoşlanmayacağınız bir sürprizle karşılaşabilirsiniz.

Adım 4 : Daha önce birilerinin veya hayvanları kullandığı yolları seçmeniz az enerji harcamanıza neden olur. Özellikle zemine dikkat ederek insanlar tarafında yürünmüş patikaları bulmaya çalışın. Aynı şekilde doğa yürüyüşçüleri taşlardan işaretler yaparak doğru yolu belirlerler. Bu işaretler daha sonra aynı rotada yürüyeceklerin işlerini kolaylaştırmak için yapılmıştır. Bu işaretleri takip etmeniz sizi mutlaka kolay bir noktaya götürecektir.



Şekil 11.5. a, b, c. (Hynes, 2012)

Adım 5 : Bol miktarda iz bırakın. Örneğin çamurlu bölgelerden geçerken çamura girerek ayak izlerinizin görülmesini sağlayın. Yine rotanız boyunca düzenli olarak dalları göz hizasına getirin. Mola verdiğiniz yerde de belirgin izler bırakın. Sizi arayanlar bu izlere dikkat ederek sizi kurtaracaktır..

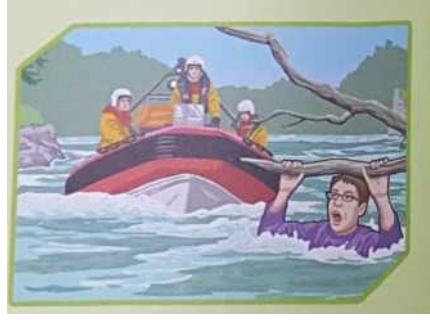
Adım 6 : Bir dere veya çay bulursanız eğim aşağı dere kıyısındaki patikaları takip edin. Bu tür dere ve çayların kıyısında mutlaka bir köy ve kasaba bulunur (Şekil 11.5 a, b,c)

11.4.Güçlü Akan Dereden Çıkmak

Adım 1: Akıntı güçlüyse boşuna akıntıya karşı yüzmeye çalışmayın. Bu boşuna bir çaba olur. Boğulma ve dibe batma olasılığınız artar. Akıntıya arkanıza alarak yavaş yavaş kıyıya yanaşmaya çalışmak akılcı bir çözümdür.

Adım 2: Kıyıya yanaştığınızda eğer kıyı çıkamayacağınız kadar yüksekse yosun, çimen veya sarkan bir ağaç dalına tutunarak kendinizi yukarı çekmeye çalışın. Kendinizi çekemezseniz bile en azından akıntıyla sürüklenmekten kurtulursunuz. Akıntıya kapılmaktan kurtulduktan sonra mümkün olan en yüksek sesle bağırarak yardım isteyin. O civardan geçen biri varsa sizi bulması kolay olacaktır. .

Adım 3: Sıkı tutunmaktan asla vaz geçmeyin. Aksi taktirde tekrar akıntıya kapılabilirsiniz. Sakin bir şekilde karadan veya nehirden sizi kurtarmaya gelecekleri bekleyin.



Şekil 11.6 a, b. (Hynes, 2012)

11.5. Çölde Kaybolmak

Çöl ortamları insan yaşamı açısından son derece tehlikeli ortamlardır. Her ortamda az da olsa ortamdan kaynaklanan avantajlar bulunabilir. Çöl ortamlarında yaşam mücadelesi için ortamın katkısı neredeyse hiç yoktur. Başı derde giren kişi sorunlarını kendi çözmek zorundadır. Bu nedenle çölde yaşam kurallarını iyi bilmek gereklidir.

Adım 1: Artık ilk hareket her zaman cep telefonu veya uydu telefonundan konum göndermektir. Konumunuzu birden fazla kişiye göndermeniz mesajın görülme şansını artırır. Konum göndermeyi başardıysanız bulunduğunuz yerde yardımın gelmesini bekleyin. Beklerken kayaları kullanarak çeşitli işaretler yapın. Bu işaretler havadan arayanları için çabuk görülebilen işaretlerdir.

Adım 2: Eğer bir araçtıysanız ve araç hareket edemiyorsa ve aracı terk etmek durumundaysanız mutlaka aracın ön paneline hangi tarafa gittiğinize dair bir not bırakın. Nota tarih ve çıkış saatiniz eklemeyi unutmayın..

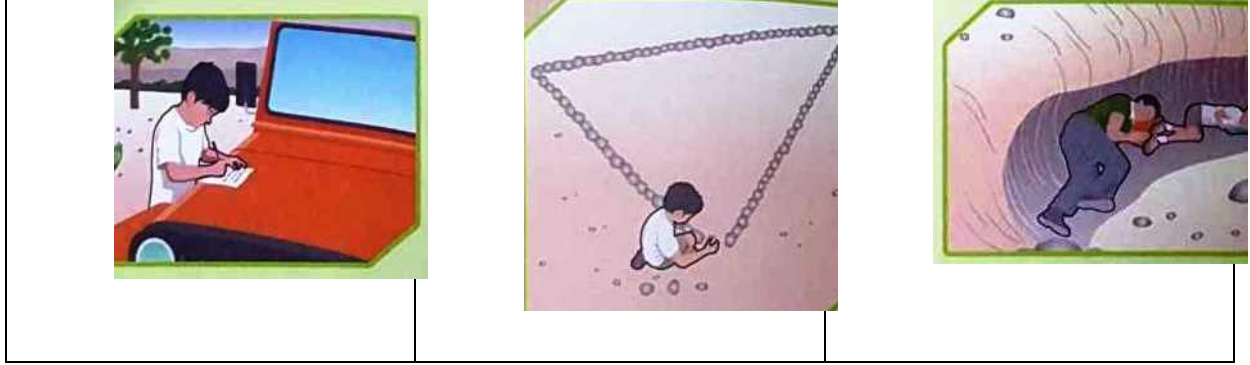
Adım 3: Günün en sıcak saatlerinde gölgede olmak için ya gölgelik bir yer bulun ya da basit bir barınakla gölgeliği siz yapın. Gölgede kalmazsanız çöl güneşi kısa sürede sizi halsiz bırakır. Eğer ortamda iri kaya blokları varsa bunların gölge kısımlarına sığınabilirsiniz. Eğer kaya da yoksa kumları kazıyarak küçük dehlizler yapıp içine girin. Sizi çok serin tutacaktır (Şekil 11.7 a, b c,)

Adım 4 : Mutlaka su bulmanız gerekiyorsa su arayın. Çölde bile su bulma şansınız vardır. Hiç ummadığınız bir yerde bir vaha ile karşılaşabilirsiniz. Kaktüs iyi bir kaynak olarak bilinir ancak bazen ters sonuçlar da doğurabilir (şekil 11.8 a.) Rotanız boyunca daha fazla su kaynağı bulamama riski için yolculuğunuz mutlaka yanınızda su bulundurun ve idareli kullanın.

Adım 5: Eğer önceden rotanızı iyice incelemişseniz ve yanınızda bir GPS varsa yolunuzu bulmanız ve doğru hedefe gitmeniz daha kolay olacaktır. GPS deki topoğrafik haritadan yerinizi bularak doğru yönde gidebilirsiniz. GPS iniz devre dışı kaldıysa kuzey yıldızında yönünüzü tayin edebilirsiniz. Yapacağınız tek şey haritayı kuzey yönüne koyarak nerede olduğunuzu ve ne tarafa gideceğinizi karar vermek olacaktır.

Adım 6: Çölde vadi içlerinde gezinmek çok fazla yarar sağlamaz. Bunun yerine sırtlardan yürürseniz çok uzaktaki bir yerleşim yerini bile ışıklarını görerek yönünüzü ona göre değiştirebilirsiniz (Şekil 11.8. b). Eğer uzun bir yürüyüş yapacaksanız mutlaka güneşin etkisinin geçmeni bekleyin.

Adım 7. Çölde rüzgâr bazen saatte 130 kilometreye kadar çıkabilir. Bu hız çölde kum fırtınası çıkacağı anlamına gelir. Kum fırtınası başlamadan önce bir barınağa girmek ya da yüzümüzü bez ya da bir tişörtle iyice kapatarak kumdan korunmamız gereklidir. Barınak için en mantıklı seçim bir kaya kovuğu veya mağaradır.



Şekil 11.7 a, b, c(Hynes, 2012)



Şekil 11.8. a, b(Hynes, 2012)

11.6. Sıcaktan Korunmak

Dışarıda hava çok sıcaksa ve gerekenleri yapmıyorsanız vücudunuz hızlı bir şekilde halsizleşmeye başlar. Sürekli susuzluk hissediyor ve terliyorsanız bunun önlemini almak zorundasınız. Soğukkanlı olmak ve vücudumuzu gölge bir yerde soğutmak önemli bir davranıştır. Bu tür havalarda mutlaka en az 30 faktörlü güneş kremi kullanmak, ev veya araç klimasının çalışıp çalışmadığını kontrol etmek, yorucu bir faaliyet planladıysanız iptal etmek gereklidir. Ayrıca kuraklık veya an su kesilmelerine karşılık yedekte damacana su

bulundurun. Sıcak ortamlarda aşağıdaki adımların uygulanması büyük ölçüde hayatınızın kurtulmasına neden olacaktır.

Adım 1: Mümkünse, sabah 10 ile akşam 16 arasında kapalı ortamda kalın. Güneşin genellikle en güçlü olduğu saatler bu saatlerdir. Evinizde klima veya vantilatör yoksa pencereleri açarak evi soğutun. Klima veya vantilatör varsa mutlaka çalıştırın.

Adım 2: Dışarı çıkmak zorundaysanız uzun koruyucusu olan şapka giyin ve güneş gözlüğü takın. Kafanızın güneşle doğrudan temasını önleyin. Bu hareket sizin ultraviyole ışınlarıyla doğrudan temasınızı önleyecektir. Aksi taktirde ultraviyole ışınları hem cildinize hem de gözlerinize ciddi zarar verebilir.

Adım 3: Bol bol bol su için. Terlediğiniz zaman vücudunuz çok su kaybederek normal çalışma sisteminin dışına çıkar. Su içmek için susamayı beklemeyin. Susamak vücudunuzdaki su seviyesinin düşmesine neden olur. Bu nedenle susamadan su içmek vücudun su kaybetmesini önler.

Adım 4: Düzenli olarak yüksek faktörlü güneş kremi kullanın. Kremlerin prospektüslerinde kremin ömrü ve ne kadar süre ile hangi koşullarda koruyacağı detaylı olarak yazılıdır.

Adım 5. Sıcak havalarda mutlaka aktivite yapmak istiyorsanız arkadaşlarınızla spor yapmak yerine gölgede piknik yapın. Spor aktivitelerinizi ise akşam güneş battıktan ve ısının etkisi iyice azaldıktan sonra yapın. Vücudunuz güneşte hareket ettiğinizde sizi soğutmaya çalışır ve çok enerji kaybettiği için yorgun düşersiniz.

Adım 6. Günün en sıcak saatlerinde dışarıda iseniz mutlaka gölgede mola vererek dinlenin. Gölge bir yer yoksa bir şemsiye ile kendiniz bir gölgelik yaratabilirsiniz.

11.7. Kutupta Kaybolmak

Eğer uçak veya helikopter kazaları gibi bir nedenle kutuplarda kalırsanız ilk olarak yapmanız gereken şey eğer varsa bir uydu telefonu ile konum göndermeye çalışmak olmalıdır. Konum göndermeyi başarmış olsanız bile yardım gelmesi ve gelenlerin sizi sağ bulması çok uzun süre alabilir. Bu durumda yalnızsınız ve başınızın çaresine bakmak zorundasınız. En yakın yerleşim merkezi binlerce kilometre uzakta bile olabilir. Uzak olmazsa bile sizin oraya ulaşmanız çok zor olabilir. Bu nedenle yaşamınızı kurtarmaya bakarak yardım gelmesini beklemekten başka çareniz yoktur.

Adım 1: Gönderebiliyorsanız bir uydu telefonu veya telsizle bir imdat çağrısı gönderin, Yere SOS yazın (Şekil 119. a). Çağrıyı alanlar sizin yaşadığınız bilirlerse aramalarını ona göre yaparlar.

Adım 2: Susadığınız zaman içme suyu yapmak için temiz kar kullanın. Karı eritmek için ateş yakın. Karı asla yemeyin, çünkü vücudunuzu daha soğuk hale getirecektir (Şekil 11.9, b) Vücut yediğiniz karı eriterek ısıtmaya çalışır. Bu da çok fazla enerji harcamasına ve

daha fazla suya gereksinim duymasına neden olur. Sonuçta vücut susuz kalır yani dehidre olur.

Adım 3: Uçak veya helikopteri kurtarma ekipleri gelinceye kadar barınak olarak kullanabilirsiniz. Bunların içinde işinize yarayacak ve yaşamınızı kurtaracak birçok malzeme bulabilirsiniz. Sıcak kalmak için egzersiz yapın. Egzersiz yapmak vücudunuz ısıtabilir ama boş yere de enerji harcamayın (Şekil 11.9.d).



Şekil 11.9, a, b, c. (Hynes, 2012)

11.8. Buzul Çatlağına Düşmek

Yaz ve kış tatile gittiğiniz dağlık alanlarda buzullarla kaplı bölgelerde yürüyüş yapmak isterken bir buzul çatlağına düşebilirsiniz. Özellikle Alpler 'de ve Himalayalar'da çok görülen bir olaydır. Bu tür yerlerde buzul çatlakları boldur ve bazen bu çatlaklar yer değiştirirler. Ancak bu buzul çatlakları bir uçurum gibi değildir. Kademe kademedir. Bir buzul çatlağına düştüğünüzde aşağıdaki adımları izlediğinizde kurtulma şansınız çok fazladır. Buzul çatlağına düşmemek için bazı noktalara dikkat etmek gereklidir.

Örneğin buzlarla kaplı bir bölgeye asla tek başınıza gitmeyin. Grup olarak giderseniz bile asla buzulun üzerinden tek başınıza geçmeyin.

Buzullarla kaplı alanlarda yürürken grup üyelerinin ip birliği yapmaları yani aynı ipe bağlı olmaları riski minimuma indirir. Gruptan biri buz çatlağına düştüğünde diğerleri onun güvenliğini alarak çatlaktan kurtarabilirler.

Bir buzulun gevşek veya sert olduğu bakarak pek iyi anlaşılmaz. Bunun için kayak, buz kazması veya batonlarla kontrol etmek gerekir.

Bir buzul çatlağı üzerindeki kar tabakasından geçmek zorundaysanız ve tabakaya güvenmiyorsanız geçilecek noktadan yürüyerek geçmeyin. Zemin üzerine uzanıp sürünerek geçin. Böylece kullanılacak alanı genişletmiş ve daha az baskı uygulamış olursunuz.

Adım 1: Bir buzul gezisine çıkmadan önce kaldığınız yeri mutlaka bilgilendirin. Bu geri dönmediğinizde siz nerede aramaları gerektiğini bilmelerini sağlar. Buzul çatlağına düştüğünüzde eğer telefonunuz çekiyorsa hemen mesaj atarak yerinizi bildirin. Bulunmanız daha kolay olur. Size ulaşılma süresi bölgeye göre değişir. Örneğin Alplerde olay haber

alındıktan an fazla yarım saat içinde kurtarma ekipleri siz ulaşabilir. Himalayalar'da bu daha uzun sürebilir.



Şekil 11.10 Buzuldan geçilirken ip birliği (Ağrı Dağı 5000 metre civarı)
Fotoğraf. Y.Güngör)

Adım 2: Buzul çatlağına düştüğünüze hiç kıpırdamayın ve sabit kalın. Etrafınızı kontrol edin ve yavaş yavaş doğrulun. Bulunduğunuz yerde buzul çatlağı çok daha derine inen bir çatlak olabilir. Siz ise bir sette kalarak daha aşağıya düşmekten kurtulmuş olabilirsiniz. Panik olursanız bir başka düşüş sizi buzulun derinlerine götürecektir. Kendinizi sağlama aldıktan sonra yardım istemek için bağırın (Şekil 11.11a).

Adım 3: Kurtarma ekiplerinin gelmesini beklerken vücut ısınıza koruyun. Bunun için küçük egzersizler yapın ama bu egzersizler yorulmanıza da neden olmasın. Çok yorulduğunuzda eğer giysileriniz sizi soğuktan koruyacak giysiler ise vücudunuzu toplayarak ayaklarınız karnınıza çekerek uzanıp dinlenebilirsiniz. Eğer giysileriniz iyi değilse bu uzanmalar sırasında uyumanın donmanıza neden olacağını unutmayın. Her durumda buzul çatlaklarının donma açısından açık havaya göre çok avantajlı olduğunu unutmayınız (Şekil 11.11, b)

Adım 4: Uzun süre geçtiğinde hâlâ yardım gelmiyorsa buzul çatlağının alt kısımlarına doğru takip ederek orada suların açtığı küçük geçitler bulabilirsiniz. Çünkü buzullar alttan eridiği için alt kesimlerde çıkış noktaları bulunabilir (Şekil 11.11c..



Şekil 11.11 a,b,c. Buzulda kalan birinin yapması gerekenler (Hynes, 2012)

11.9. Karla Mücadele

Adım 1: Karda mahsur kaldığınızda eğer cep telefonu çalışıyorsa mutlaka mahsur kaldığınız haber verin ve konum gönderin (Şekil 11.12 a) Kar fırtınası esnasında bir arabada iseniz sakın arabadan çıkmayın. Böyle bir durumda en korunaklı yer arabadır. Araba sizi kar fırtınasının öldürücü etkisinden yardım gelinceye kadar koruyabilir. Tek sorun zaman geçtikçe arabanın soğumasıdır. Arabayı çalıştırarak aracın içini belli aralıklarla ısıtmak sorunu çözer gibi görünse de benzinin bitebileceğini veya tipinin egzozu tıkayarak içerir karbon monoksit sızmasına neden olabileceğini unutmamak gerekir. Egzoz borusunu karın üzerinde tutmak iyi bir çözüm olabilir. Ya da belli aralıklarla pencereyi açarak havalandırma yapılabilir. Motoru çalıştırmak yerine, kışın zorlu geçtiği bölgelerde arabada uyku tulumu bulundurmak akılcı bir davranıştır. Uyku tulumuna girerek donmaktan kurtulmak mümkündür.

Adım 2: Mutlaka kış şartlarına göre giyinin. Soğuk vücudun her hangi bir yerine zarar verebilir ancak en çok zarar görecekt yerler; eller, ayaklar, kulaklar, burun ve dudaklardır. Anorak, iyi bir eldiven ve balaklava kullanarak bu uzuvların donmasına engel olabilirsiniz.

Adım 3: Aracınızın yoğun yağan karın içinde gömülmesine izin vermeyin. Ara sıra çıkarak arabanın etrafındaki karları temizleyin. Farların kar tarafından örtülmesine izin vermeyin. Araçta bulunan renkli bir yeleği veya parlak renkte plastik veya bir bez parçasını pencereden sarkıtın. Bu sizin yoğun karda bile görünmenizi sağlar (Şekil 11.12, b.).

Adım 4: Isı azaldığında başta ayaklarınız olmak üzere vücudu sıcak tutmak için egzersiz yapın. Ayağınız gerin ve ellerinizi her 15 dakikada iki dakika çırpın. En sağlıklı yöntem uyku tulumunun içine girerek kurtarma ekibinin gelmesini beklemektir.



Şekil 11.12 a, b. (Hynes, 2012)

11.10. Çığla Mücadele

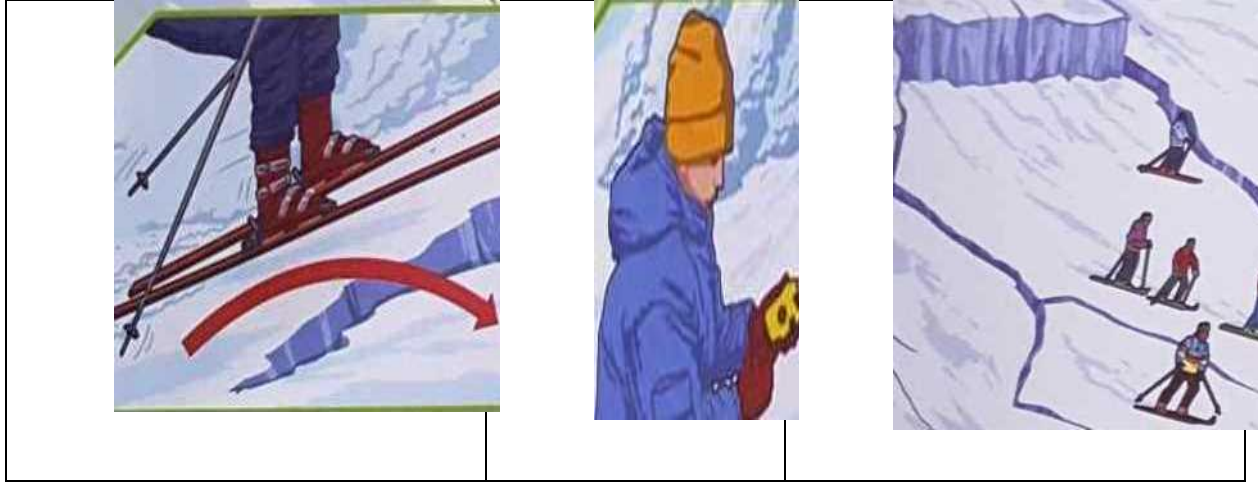
Bir çığla karşılaştığınızda James Bond filmlerinde olduğu gibi kayarak çığdan kaçmaya çalışmayın. Hızını iyice almış bir çığ saatte 150 kilometrelik bir hıza ulaşabilir. Çığdan korunmak veya kaçmak çok kolay değildir.

Adım 1: Çığdan kurtulmanın ne kolay yolu çığın kırılan noktasının ayaklarınıza yakın olmasıdır. Böyle bir durumda soğukkanlılığınız korursanız karın sağlam tarafına geçerek çığdan kurtulabilirsiniz.

Adım 2: Çığ tehlikesi ortaya çıktığında Çığ Acil Durum Kurtarma Sinyalini verin. Bu sinyal hızla hedefine ulaşır ve kurtarma operasyonu başlar.

Adım 3: Çığın başladığını gördüğünüzde henüz hız kazanmadan çığa dik olan açı yönünde hızla kayarsanız çığdan kurtulma şansının yüksek olur. (Şekil 11.13 a, b, c,)

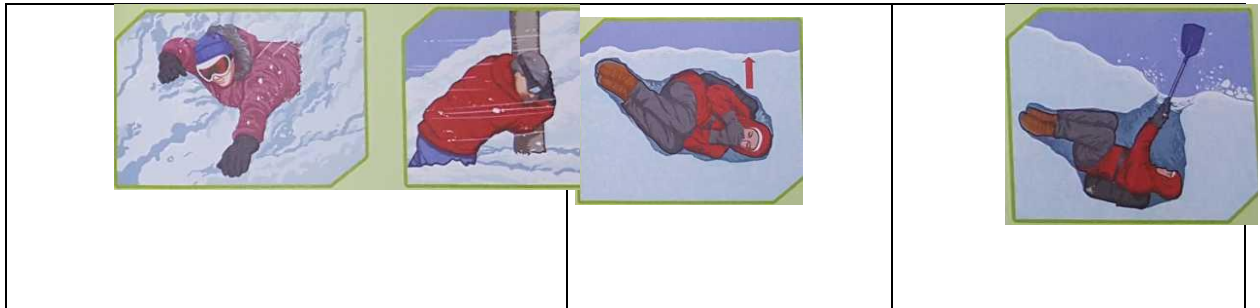
Adım 4: Kar hareket halindeyken su gibi akışkan davranır. Karın üstünde kalmak için elinizden geldiği kadar yüzme hareketi yapın. Bunu yaparken kafanızı yukarı kaldırın (Şekil 11.14.a).



Şekil 11.13. a,b,c. (Hynes, 2012)

Adım 5: Ağaç ya da kaya üzerine tutunun veya büyük bir kayanın dibine saklanın. Tam bir koruma sağlamazsa bile bazen çığın en şiddetli zamanını atlatmanıza neden olabilir (Şekil 11.14.b)

Adım 6: Kara gömülüyorsanız, havayla dolu bir hava alanı yaratmak için ellerinizi burnunuzun önünde tutun. Böylece az da olsa bir boşluk oluşabilir (Şekil 11.14.c) .



Şekil 11.14. a,b,c,d(Hynes, 2012)

Adım 7: Eğer kar küreğiniz yanınızdaysa çıkmak için onu kullanabilirsiniz. Hangi yönde olduğunuzu öğrenmek için tükürüğünüzü kullanabilirsiniz (Şekil 11.14.d)

11.11. Buz kırılması

Buzda yürümek bazen keyif bazen de zorunlu bir eylemdir. İnsanlar donmuş nehirlerin üzerinde yürümekten hatta Şekil 11.15a da görüldüğü gibi Moğolistan'daki Orhun nehrinin üzerinde futbol oynamaktan keyif alabilirler. Ya da Uşak ili sınırları içindeki Taşyaran

kanyonunda benim yaptığım gibi buzun üzerinde yürümekten veya kaymaktan keyif alabilirler (Şekil 11.15 b.)

Bazen de buz tutmuş bir nehirden geçmek bir yerden bir yere ulaşmak için zorunluluktur. Ancak buz tabakaları hiç olmadık bir zamanda kırılarak üzerindeki kişilerden bazılarının suya gömülmesine neden olabilir. Böyle bir durumda nasıl davranacağınızı bilerseniz kurtulma şansınız fazla olacaktır



Şekil 11.15.a (Orhun Nehri- Moğolistan), b (Taşyaran Kanyonu- Uşak) (Fotoğraflar Yıldırım Güngör)

Adım 1: Suyu düştüğünüzde ilk yapacağınız şey panik olmadan suya düştüğünüz deliği bulmaya çalışmaktır. Deliği bulamazsanız buzla kaplı nehirden çıkmanız mümkün değildir. Deliği bulmak aslında çok zor değildir. Çünkü delik buzdan daha koyu görünür. Yapacağınız tek şey bu koyu noktaya yüzmek olmalıdır. Eğer deliği bulamıyorsanız ayağınızdaki kayaklarla veya başka bir cisimle buzda bir delik açmaya çalışın.

Adım 2: Hedefiniz suya düştüğünüz noktadan çıkmak olsun. Suyu düştüğünüz noktayla birleşin. Bu nokta zayıflamış olsa bile buradan çıkmak zorundasınız. (Şekil 11.16 a, b,c)



(Şekil 11.16 a, b, c) (Hynes, 2012)

Adım 3: Buza tutunarak kendinizi yukarı çekmeniz kolay değildir. Dışarıdan yardım almaya çalışın. Eğer yanınızda bıçak veya çekiç gibi bir malzeme varsa onları buza saplayarak kendinizi buz yüzeyine çekmeye çalışın. Eğer yanınızda bunlar yoksa biz buz parçasıyla aynı şeyi yapmaya çalışabilirsiniz.

Adım 4: Delikten çıkınca hemen uzaklaşmaya çalışın ancak sakın ayağa kalkmayın. Çıkmışken yine kendinizi suda bulabilirsiniz. Bunu önlemek için mümkün olan en geniş alana yayılmaya çalışın. Yani uzanarak yavaş yavaş sürünün ve sağlam bir zemine ulaşınca kadar asla ayağa kalkmayın. İçeri girdiğiniz rotayı takip edin ve sağlam bir zemine gelene kadar ayakta durmayın

Adım 5: Özellikle soğuğu hissetmemeniz için mutlaka ayağa kalkın. Tüm ıslak kıyafetlerinizi çıkarın, kendinizi bir battaniye örtün ve ılık bir banyo almadan önce ılık bir çay veya kahve içerek vücudunuzu ısıtmaya çalışın.(Şekil 11.16 a,b,c.)



Şekil 11.16 a,b,c(Hynes, 2012)

11.11.1. Siz ne yapabilirsiniz?

Suya düşeni kurtarmaya çalışmak için düştüğü deliğe gelmesi için yönlendirin. Bu arada hızla acil yardım çağırarak düşeni kurtuluncaya kadar yardım gelmesini sağlayabilirsiniz.

Çünkü düşen kişi sudan çıksa bile bu kez hipotermi sorunu ile karşı karşıya kalacaktır. Bulunduğunuz güvenli yerden bir ip atarak onların kurtulmasına yardım etmeye çalışın. Amacınız sudan çıkararak güvenli yere çekmek olmalı ama eğer yapamıyorsanız yardım gelinceye kadar ipi sakın bırakmayın.

11.12. Mağarada Kaybolmak

Mağaralar keşfetmek için heyecan verici yerlerdir ve insanları cezbederler. Ancak diğer tüm keşif sorunlarında olduğu gibi burada da kaybolma heyecanı başladığında bu kez de mağaraların ne kadar ne kadar soğuk, ıslak ve ürkütücü labirentler labirent gibi oldukları ortaya çıkar. Bir mağaraya girmeden önce yapmanız gereken ilk şey bu mağarada zehirli gazların birikip birikmediğine bakmak olmalıdır. Mağaraya ilk kez giriyorsanız ölçüm yapmadan girmeniz ciddi yaşamsal risklere yol açabilir.

Başınıza böyle bir olay gelirse panik olmayın ve aşağıdaki adımları uygulayın. Bu adımlar sizi mağaranın çıkışındaki ışığa yönlendirecektir.



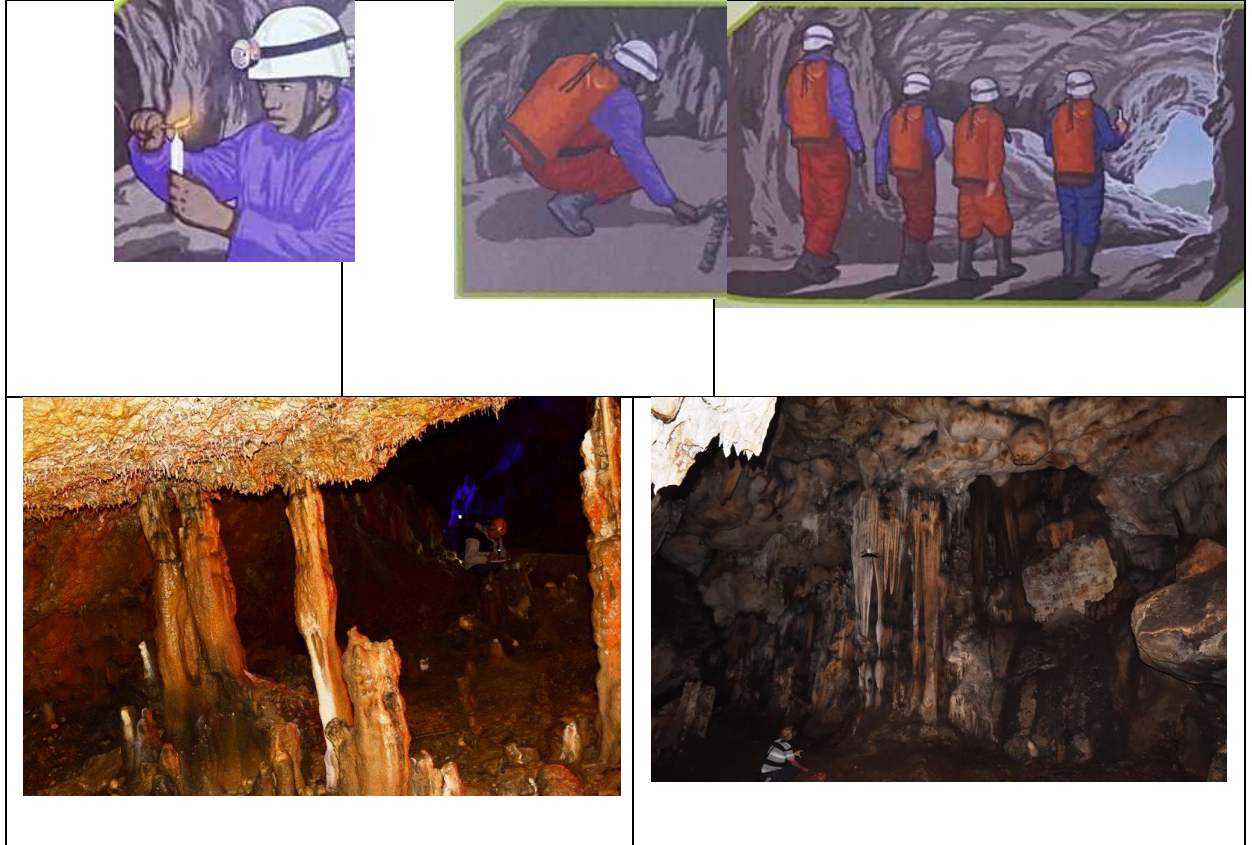
Şekil 17 a, b, c. (Hynes, 2012)

Adım 1: Mağaraya girerken ekstra giysiler giyinin. Yanınıza yedek giysi de alın. Planladığınızdan daha uzun süre bu soğuk ve nemli koşullarda kalacağınızı unutmayın. Mağaralarda yiyecek ve içecekler daha uzun süre dayanabilir. Bu nedenle yanınıza fazla yiyecek ve içecek de alın.

Adım 2: Cep telefonunuzun sinyal alıp almadığına bakın. Eğer sinyal alıyorsa hemen mesaj atarak durumunuzu bildiri ama sinyal almıyorsanız şarjı bitmesin diye hemen kapatın. Aralıklarla tekrar deneyin.

Adım 3: Grupta herkes grup liderinin dediklerine uymalıdır. Işık çok lazım olacağından mümkün olduğu kadar az ışıkla idare edilmeli ama kullanılan ışığın da güçlü olmasına özen gösterilmelidir (Şekil 11.17 a, b,c, d, e).

Adım 4: Havanın yönünü saptamak ve akımın içeri girip girmediğini anlamak için bir mum yakın.. Gelen hava akımı alevi bir yöne doğru iter. Havanın geldiği açıklığı bulmak için alevin yöneldiği yönün tersine yürüyün.



Şekil 11.18 a,b,c. (Hynes, 2012) d, e (Y.Gungor, 2018)

Adım 5: Her kavşakta, gittiğiniz yönü belirtmek için taşları kullanarak yön işareti yapın. Bu işaret hem arkanızdan sizi arayanları yönlendirir hem de buradan bir kez daha geçerseniz aynı yerde dolaştığınızı belirlemenize yardımcı olur

Adım 6: Dışarıdan gelen havaya doğru giderek çıkışa ulaşmaya çalışın. Bu arada içeri giren ışıkları da arayarak aynı yöne doğru ilerleyin. Çünkü hem hava akımı hem de ışık aynı noktadan gelir. Mağara ne kadar aydınlanmaya başladıysa çıkış da kadar yakın demektir. (Şekil 11.18 a,b,c)

11.13. Volkanik Patlamalar

Patlayan bir yanardağ bazen çok etkileyici bazen de çok romantiktir. Ancak bu muhteşem görüntülerin arkasında boğucu kül, zehirli gazlar ve havaya yükselen kızgın kayalar vardır. Bu kayalar bazen 1.000 ° C'ye kadar çıkabilir



Rüzgârda binlerce kilometre yolculuk eden kül, kükürt dioksit ve hidrojen sülfür de dahil olmak üzere zehirli gazlar volkanların diğer tehlikeli bileşenleridir. Bu bileşenleri, bezen on binlerce kişiyi zehirleyebilir veya külleri altında boğabilir.



Adım 1: Rüzgârın yönünü iyice öğrenin. Bu, kül ve zehirli gazların hareketini öngörmenize yardımcı olacaktır. Kaçış rotanızı seçtiğinizde bu bilgilere göre hareket edin. .

Adım 2: Alandan uzaklaşırken volkanla aranızda bir tepe veya dağ koyarak volkan bombalarından uzak durmaya çalışın. Bazen yaklaşık 1.500 km / saate kadar hızla hareket edebilen kavurucu sıcak kayalar insanları öldürmekte ve binaları ateşe vermekte veya sıcak çamur akıntılarının altında bırakabilmektedirler (şekil 11.19 a,b)

Adım 3: Zehirli gazlardan kaçınin. Havadan ağırdırlar ve yere çökeliirler. Bunlardan korunmanın en mantıklı yolu gaz maskesi kullanmaktır.

Adım 4: Kül ve gazları filtrelemek için eğer gaz maskesi yoksa bir eşarby ıslatın ve burnunuzun ve ağzınızın çevresine sarın.

Adım 5: Volkan bombalarından korunmak için menzil dışında bir sığınak bulun. Dağlık bölgeler genellikle yürüyüşçüler için acil durum barınakları bulunmaktadır.



Şekil 11.19 a.b (Hynes, 2012)

Adım 6: Barınağa girin ve otoriteler ayrılmanın güvenli olduğunu söyleyinceye kadar orada kalın. Külün ve gazların binaya girmesini önlemek için kapı altını bezle örtün 8Şekil 11.20 a,b,c)



Şekil 11.20 a,b,c. (Hynes, 2012)

11.14. Tsunami

Merkezi deniz dibinde olan derin depremlerden sonra zemin çökmesi ve taban kaymasıyla oluşan dev dalgalarıdır. Şiddetli sarsıntılardan sonra kıyı bölgeleri için büyük tehlike oluşturmaktadır. Denizaltında oluşan heyelan, deprem ve yer kaymaları deniz tabanının ani olarak şekil değiştirmesine yol açarlar. Deniz tabanının aşağı ya da yukarı yönde ani ve kalıcı olarak yer değiştirmesi bunun üzerindeki tüm su kolonunu da yukarı ya da aşağı doğru hareket ettirir.

Bu hareket sonucunda suyun itilmesinden kaynaklanan potansiyel enerji Tsunami dalgalarının yatay olarak ilerlemesine (kinetik enerji) neden olur. Japonca 'da "liman Dalgası" anlamına gelen Tsunami sözcüğü; okyanus ya da denizlerin tabanında oluşan deprem, volkan

patlaması ve bunlara bağı taban çökmesi, zemin kaymaları gibi olaylar sonucu denize geçen enerji nedeniyle oluşan uzun periyotlu deniz dalgasını temsil eder.

11.14.1. Tsunami Tehlikesini Nasıl Anlayabilirsiniz.

Tsunami dalgaları saatte 800 kilometre hıza ulaşabilir. Bulunduğunuz kıyının yakınlarında meydana gelen bir deprem sonrasında kıyının hızla açığa doğru çekilmesi, kısa bir zaman sonra tsunami olacağının en büyük işaretidir. Bu çekilmeden sonra birkaç on dakika ile birkaç saat sonra dalgalar saatte 100 kilometreden fazla bir hızla kıyıya vurur ve önlerine gelen her şeyi yıkmaya çalışır. Tsunami dalgaları çok yüksek de olabilir çok alçak da. Zarar veren dalgaların yüksekliği değil hızıdır.

Aşağıdaki adımları uygularsanız Tsunamiden kurtulmayı başarabilirsiniz.

Adım 1: Dalgaların çekildiğini gördüğünüz anda yüksek bir tepeye çıkarak bekleyin. Bu bekleme 24 saat kadar sürebilir. Mutlaka yetkililerden Tsunami uyarılarını bekleyin. Dalgalar kıyıya vurduktan sonra hemen inmeyin çünkü dalgalar arka arkaya gelir ve geri çekilerken de çok büyük zararlar verebilirler.

Adım 2: Dalgalar çok yakınsa kaçarak kurtulmanız çok zordur. Bu nedenle mutlaka yüksek bir beton binaya sığınarak üst katlara çıkın ama asla asansör kullanmayın.

Adım 3: Çevrenizde bina yoksa sağlam ve yüksek bir ağaca tırmanın. Kendinizi ağaca sabitleyin

11.15. Rip Akıntıları

Rip akıntıları kıyıdan denize doğru olan akıntılardır. Kıyıya ulaşan (çarpan veya kıyıda çatlayan) dalgaların etkisine tepki nedeniyle oluşur. Kıyıya ulaşan suların tekrar denize dönmeleri sırasında meydana gelir. Pek çok kıyıda kıyıya dik bir şekilde meydana gelir. Rip akıntıları ancak dikkatli ve tecrübeli bir gözle anlaşılabilir. Rengi, çevresindeki su rengine nazaran daha koyudur ve su derinliği fazladır (Şekil 11.21 a, b)

Yüzey çevresinde denizin yüzeyine göre daha kırıklıdır. Rip akıntılarının, kıyılarda meydana gelen doğal bir olay olduğunu ve kıyının morfolojik özelliklerine bağı olarak, dünyanın birçok ülkesinde görülmektedir. Rip akıntıları; kıyıya dik gelen dalgaların, kıyıdaki kayalık, rıhtım, mendirek ve kalabalık halde yüzen insanların bulunduğu kesimlerde, dalgaların doğrusal gidişini kesintiye uğratan nesnelerin etkisiyle oluşabilirler.

Dalgalarla kıyıya yığılan sular geri dönerken, denize doğru bir basınç oluşturmakta ve kıyının uygun bir kesiminden (genellikle o sahanın en derin kesiminden) denize doğru dönerek rip akıntısını meydana getirmektedir. Rip akıntıları, deniz tabanındaki ince malzemeleri karıştırarak çamurlu bir akarsu görüntüsü kazanan güçlü ve hızlı akıntılardır.

Saniyede 1-2 metre hızla, 20-30 metre genişliğinde bir hat boyunca denize doğru hareket eden bu akıntıya kapılan insanlar, çok iyi yüzme bilseler bile boğulma tehlikesiyle karşılaşır. Kıyılardaki boğulmaların önemli bir kısmına bu akıntılar neden olmaktadır. Akıntıya kapılan insanlar, hızla denize doğru sürüklenmeye başladıklarından, bu anafordan kurtulmak için panik halinde karaya doğru yüzmeye çalışırlar. Oysa en iyi yüzücüler bile rip akıntılarının hızı olan saniyede 1-2 metre hıza karşı yüzemez. Bu akıntıdan ve boğulma riskinden kurtulmak için karaya doğru değil, kıyıya paralel yüzerek akıntı alanından kurtulmaya çalışmak gerekir.

11.15.1. Rip Akıntısından Kurtulma

Sakin olun, asla paniğe kapılmayın. Rip akıntısı sizi derine çekmez, sahilden uzağa götürür. Rip akıntıları Türkiye denizlerinde fazla 100 metre açıp açığa ilerler ve etkisini kaybeder. Akıntıya yakalandığınızda akıntıya karşı yüzmeye çalışırsanız bu boşuna bir çaba olur. Çünkü yüzme şampiyonu bile olsanız bu akıntıya karşı yüzmeniz mümkün olmaz. Akıntıya karşı yüzmeye çalışmanız gücünüzü tüketmeye çalışmaktan başka bir işe yaramaz. Dolayısıyla akıntı değil yorgunluk yüzünden suya batmaya başlarsınız.



Şekil 11.21 a,b

Oysa direnmeden akıntının sizi götürmesine izin verirseniz en fazla 100 metre sonra geri dönmek için yüzmeye başlayabilirsiniz. Dönüşte dik değil yanlara doğru yüzmeniz işinizi

kolaylaştıracaktır. Çünkü akıntı sizi açığa çektikten kısa bir süre sonra duracaktır. Ancak akıntıdan hemen kurtulmak istiyorsanız akıntıya karşı değil akıntından çıkmak için yanlara doğru yüzmeniz gerekir (Şekil 11.22 a, b)



Şekil 11.22. A, b.

11.16. Yıldırımdan Korunma

Yıldırım, bulut ile yer arasında meydana gelen yüksek gerilimli bir elektrik boşalmasıdır. Yıldırımın meydana gelebilmesi için bulut ve yerin farklı elektrik yüklerine sahip olması ve belirli bir potansiyel farka erişmesi gerekmektedir. Genellikle bulutun yere yakın olan bölümleri negatif yer ise pozitif yüklü elektrige sahiptir. Bazı koşullarda bunun tersi de olabilir. Bulutla yer arasındaki potansiyel farkı artarak belirli bir değere eriştiğinde, hava iletken olmamasına rağmen hava içerisinde iletken bir kanal oluşur ve elektriksel boşalma başlar, yani yıldırım meydana gelir. Yıldırım olayı, her ne kadar yıldırım düşmesi olarak bilinse de bulut ile yer arasındaki negatif ve pozitif elektrik yüklerinin pozisyonlarına göre bazen buluttan yere doğru, bazen de yerden buluta doğru olmaktadır.

Yıldırım, sadece dikey gelişmeli bulut olan kümülonimbus bulutunun varlığında oluşabilir. Normal bir vatandaş için bu bulutu tespit etmek zor olabilir, ancak sağanak yağış, şimşek ve gök gürültüsünün olması, bu tür bulutların varlığını gösterir.

Yıldırım olayında ortaya çıkan enerji yaklaşık 10^{10} joule kadar olup bu enerji saniyenin milyonda biri zarfında geçtiği hava sütununun sıcaklığını $15000\text{ }^{\circ}\text{C}$ 'ye kadar ısıtabilir. İşte yıldırımın yakıcı ve yıkıcı etkisi açığa çıkan bu enerjinin sonucudur. Bir insana yıldırım çarpma olasılığı 600 binde birdir. Yıldırım çarpmış bir kazazedeye dokunmak tehlikeli değildir. Dokunulduğu zaman çarpılma tehlikesi yoktur.

11.16.1. Yıldırımdan Nasıl Korunmalıyız?

Yıldırım oluşmasında meteorolojik şartların yanı sıra yer yüzeyinin durumu da çok önemlidir. Yüksek binalar, ağaçlar ve metalik eşyalar gibi iyonlaştırıcı malzemeler yıldırım

oluşumu için uygun koşullar hazırlarlar. Can ve mal kaybını en aza indirebilmek için aşağıda belirtilen hususlar dikkate alınmalıdır:

- Sabit hatlı telefon kullanmayın ve başkalarının telefonu kullanmasını engelleyin. Yıldırım kablolarından elektrik iletebilir.
- Yüksek bina ve yapılarda (minare gibi) paratoner (yıldırımsavar) kullanılmalıdır.
- Yıldırım riski olan havalarda ağaç, bayrak ve telefon direkleri gibi yüksek objelerden uzak durulmalıdır.
- Metalik eşyalardan uzak durulmalıdır. Ancak otomobillerin lastikleri yalıtkan olduğu için otomobil içleri güvenli yerlerdir.
- Yıldırım, uzun boylu cisimleri sever. Açık arazide iseniz yere çömelerek oturun, topuklarınızı kaldırın sadece parmak uçları üzerinde durun.
- Açık arazide kesinlikle yere yatmayın, tek ağaçların altına girmeyin, grup halinde bir arada durmayın.
- Suda iseniz hemen karaya çıkmaya çalışın.
- Şemsiye gibi sivri metal içeren eşyaları kullanmayın.
- Pusula, GPS, cep telefonu gibi cisimler yıldırım çekebilirler. Bu nedenle bunların pillerini çıkararak taşıyın
- Yıldırımdan korunmak için derin mağaralara sığınabilirsiniz ancak çıkıntı yapan kayaların altları tehliktir

11.17. Orman Yangınından Korunma

Orman yangınları ne kadar tedbir alınırsa alınsın ne yazık ki öngörülemez. Müthiş bir hızla yayılan ve ilerleyen alevler hızla yön değiştirebilir, başka yerlere sıçrayarak yeni orman yangınlarına neden olabilir. Orman yangınları hem itfaiye hem de orman köylüleri için büyük bir tehlike arz etmektedir. Yıldırım, kamp ateşleri, piknik ateşleri ve kundaklama başlıca nedenler arasındadır. Orman yangınından nasıl kurtulacağını bilmek yangından birçok insanın zarar görmesini önleyebilir (Şekil 11.22 a, b,c,)

Adım 1: Yangını görünce büyük bir su kütesine doğru gidin. Yokuş aşağı inmek de bir kurtulma yoludur. Çünkü orman yangınları genellikle yokuş yukarı doğru ilerlerler

Adım 2: Ormanda küçük bir ateş başladığını gördüğünüzde suya erimek zor ise ateşi boğarak söndürmeye çalışın.

Adım 3: Eğer yangın yakınsa ve ısı geliyorsa ceketinizi üzerinize atın. Aradaki hava tabakası ısının tene ulaşmasını engelleyebilir.

Adım 4: Kaçma şansını tamamen azaldıysa olabildiğince derin bir çukur kazarak içinde girin ne ceketinizle üzeriniz örtün.



Şekil 11.22 a, b, c, (Hynes, 2012)

ABD'nin Kaliforniya eyaletinde 8 Kasım 2018 tarihinde başlayan ve Kasım 2018 sonunda söndürülebilen ABD tarihinin en büyük orman yangınlarından biri olan Camp yangınında 88 kişi yaşamını yitirmiş 203 kişiden de haber alınamamıştır. Yangın 620 kilometrekarelik bir alanı etkilemiş 14 bin ev, 514 işyeri ve 4 bin 256 bina yok olmuştur.

11.18. Yangından Korunma

Adım 1: Evinizde yangın çıktığının farkına vardığınızda hemen yanan binadan çıkın. Gece kıyafetlerinizi değiştirmek veya eşyaları kurtarmaya çalışmakla uğraşmayın, yaşamınız tehlikeye girebilir.

Adım 2. Boğucu dumanlardan kaçınin. Duman havadan daha hafif olduğu için yükselir. Dumanlı bölgelerden dizlerinizin üzerinde veya sürünerek çıkmak yaşamınızı kurtarabilir.

Adım 3: Açmadan önce kapalı bir kapının diğer tarafında yangın olup olmadığını kontrol edin. Kapıya elinizin dışıyla dokununuz. Isı hissederseniz sakın kapıyı açmayın. Büyük bir ısı patlamasına neden olursunuz. Eğer burayı çıkış yolu olarak kullanacaksanız başka bir çıkış yolu arayın.

Adım 5: Yardım için pencereden bağırın. Gelen çağrılara kimin cevap verdiğini söyleyin. Bu bilgi içeride kimin veya kimlerin olduğu hakkında detaylı bilgi verir.

Adım 6: Yüksek pencerelerden atlamayın. Sizinle birlikte olan en güçlü kişinin yardımıyla pencereden inmeye çalışın (Şekil 11.23 a,b,c.)



Şekil 11.23 a,b,c. (Hynes, 2012)

11.18.1 Kaçış Planı

Adım 1: Binadaki her bir odadan kaçacak alternatif kaçış planları hazırlayın. Bu güzergâhlardan biri kullandığınız güzergâh, diğeri ise bir pencere olabilir. .

Adım 2. Binanın dışında herkesin toplanması gereken bir toplanma bölgesi belirleyin. Böylece, kimlerin nerede güvenli olduğunu ve kimlerin kurtarılacağını bilmenizi sağlarsınız.

Adım 3. Evdeki çok genç, yaşlı veya daha az güçlü üyelere kime yardımcı olacaklarını önceden kararlaştırın.

Bu Bölümde Neler Öğrendik?

Bu bölümde farklı ortamlarda başımıza gelebilecek ve yaşamımızı tehlikeye sokacak birçok olayla nasıl başa çıkılacağını öğrendik.

Uygulama

Farklı ortamlarla ilgili senaryolar yazarak bu grup halinde uygulamaya çalışın. İnternette doğada başına gelen olaylardan kurtulmuş olanların öykülerini dinleyerek ders çıkarın.

Uygulama Soruları

- 1.Kayan kumlar insanlar için neden tehlikelidir?
2. ığ hangi ortamlarda risk yaratır?
- 3.Tsunamilerin risk oluşturduğu yerler nerelerdir?

Bölüm Soruları

1. İssız bir adada kaldığımızda nasıl davranmalıyız?
2. Kayan kumlara gömüldüğümüzde nasıl davranmalıyız?
3. Çölde kaybolduğumuzda nasıl davranmalıyız?
4. Güçlü akan bir nehre düştüğümüzde nasıl davranmalıyız?
5. Buzun kırılmasıyla nehre düşen biri nasıl davranmalıdır?
6. Tsunamide nasıl davranmalıyız?
7. Orman yangınlarında nasıl davranmalıyız?
8. Evde çıkan bir yangında çıkış yolunu nasıl bulabiliriz?
9. Çığa yakalandığımızda nasıl davranmalıyız?
10. Kayan kumlardan nasıl kurtulabiliriz?

12. YABANİ HAYVANLARLA KARŞILAŞMA

Bu Bölümde Neler Öğreneceğiz?

1. Doğada vahşi hayvanlarla karşılaşmamak için yapacaklarımız
2. Doğada karşılaşabileceğimiz yabani hayvanlar.
3. Yabani hayvanlarla karşılaştığımızda yapacaklarımız

Bölüm Hakkında İlgi Oluşturan Sorular

1. Doğada vahşi hayvanlarla karşılaşmamak için nasıl hareket etmeliyiz?
2. Doğada karşılaşılabileceğimiz tehlikeli vahşi hayvanlar hangileridir?
3. Doğada vahşi hayvanlarla karşılaştığımızda nasıl hareket etmeliyiz?

Bölümde Hedeflenen Kazanımlar ve Kazanım Yöntemleri

Konu	Kazanım	Kazanımın nasıl elde edileceği veya geliştirileceği
Doğada karşılaşabileceğimiz vahşi hayvanlar	Doğada karşılaşabileceğimiz vahşi hayvanları öğrenmek	Ders notları, sunumlar, internet ve kaynak kitaplar
Doğada vahşi hayvanlarla karşılaşmamak için yapacaklarımız	Doğada vahşi hayvanlarla karşılaşmamak için yapacaklarımızı öğrenmek	Ders notları, sunumlar, internet ve kaynak kitaplar.
Doğada vahşi hayvanlarla karşılaştığımızda yapabileceklerimiz.	Doğada vahşi hayvanlarla karşılaştığımızda yapabileceklerimizi öğrenmek	Ders notları, sunumlar, internet ve kaynak kitaplar.

Anahtar Kavramlar

- Yabani hayvan
- Ayı
- Kurt
- Timsah

Doğada çok büyük sorun yaratmasa bile yabani hayvanlarla karşılaşmak istenen bir şey değildir. Hele bu hayvan bir ayı ise korkutucu bir şeydir. Doğaseverler doğayla barışık insanlardır. Yanlarında silah götürmezler, silah götüren ise bana göre doğasever değildir. Tam 30 yıldır doğaya giderim tek bir yabani hayvandan bile zarar görmedim ama insanlardan çok zarar gördüm. Ayrıca bir yabani hayvanla karşılaşırsanız bile bazı özel durumlar dışında hayvanın kaçma olasılığı çok yüksektir. Bu derste bazı hayvanlarla karşılaşmadan önce ve karşıladıktan sonra neler yapılması gerektiği detaylı olarak anlatılacaktır. Bazı hayvanlar bulunduğunuz coğrafya nedeniyle size uzak gelebilir ama dünyanın ne kadar küçüldüğünü sakın unutmayın. İstanbul'da olan birinin iki gün sonra bir tropikal ormanda çadır kurma olasılığı hiç de az değildir.

Yabani hayvanlara asla yiyecek vermeyin. Özellikle yavru hayvanlara vereceğiniz yiyecekler onların doğada yiyecek bulma yeteneklerinin kaybolmasına neden olur. Üç yıl önce 2012 yılının eylül ayında Kızılcahamam Soğuksu Milli Parkında yaptığımız kampı bir ayı ziyaret etti ve sucuk ekmek verinceye kadar bekledi, gitmedi. Karnını doyduktan sonra da kampın etrafında oynadı durdu. Bunun nedeni mili parka pikniğe gelenlerin sürekli olarak ayıya yiyecek verip onu kolay yiyecek bulmaya alıştırmaları olmuş.

12.1. Timsah

Dünyanın birçok yerinde timsahla karşılaşma riski bulunmaktadır. Özellikle Afrika, Asya, Avustralya ve Amerika kıtalarında vahşi yaşamı merak edenler bu riski göz önünde bulundurmaları gereklidir.

12.1.1. Karşılaşmayı Önleme

Timsahlarda başınızın belaya girmemesinin en garantili yolu onların bulunduğu yerden uzak durmaktır. Timsahlar Afrika'nın, Asya'nın, Amerika'nın ve Avustralya'nın tropikal bölgelerinde bulunurlar ve türe bağlı olarak hem tatlı hem de tuzlu suda yaşayabilirler. Tropikal bir bölgede yaşıyorsanız veya her hangi bir amaçla tropikal bir bölgeyi ziyaret ederseniz suya yaklaşmadan önce timsah olup olmadığını mutlaka sorun. Yerel halk bu konuda çok tecrübelidir ve size almanız gereken tedbirleri mutlaka söyleyeceklerdir. Özellikle uyarı levhalarına çok dikkat edin. Çünkü timsahların saldırılarının neredeyse tümü su içinde veya suya yakın kıy kenarında gerçekleşir. Suda olmamanız timsah saldırısına uğramayacağınız anlamına gelmez.

Timsahlar genellikle çok miktarda çamur ve bitki örtüsü ile kaplı durgun sularda ve bu suların civarındaki bataklıklarda yaşarlar. Ayrıca göl, gölet, nehir, haliç, yapay kanallarda yaşarlar. Bazen bir yüzme havuzunda bile timsah görmek mümkün olabilir. Tuzlu su timsahları okyanus kumsallarında ve hatta açık denizde gezinirken görülebilir.

Timsahların yaşadığı sulara yüzmek tehlikeyi çağırarak demektir. Ancak timsahlar bazen balık tutan veya su kenarında yürüyen insanlara da saldırabilirler. Gövdelerine göre ilk hareketleri çok hızlıdır. Bu nedenle ani saldırılarından kaçmak zor olabilir. Aynı şekilde

timsahların teknelere saldırması, tekneyi devirmesi veya tekneden insanları kapması bilinen vakalar arasındadır.

Timsahlar her an saldırıya hazırdır ancak en tehlikeli saatleri akşam karanlığı ile gecedir. Bu nedenle bu tür yerlerde gün boyu sudan uzak kalmaya çalışın ama özellikle akşam romantizmi yaşamayı asla düşünmeyin. Bu tür yerlerde akşam saatlerine veya gece fenerinizi kıyıya tuttuğunuzda bir çift parlayan timsah gözü görmeniz mümkün olabilir.

Timsahlar üreme dönemlerinde daha saldırgan olurlar. En tehlikeli dönemleri bu dönemdir. Bu dönemlerde sudan çıkarak yumurtalarını karaya bırakırlar. Bu da onlarla karada karşılaşma olasılığını artırır. Yerli halktan timsahların üreme dönemleri hakkında bilgi alabilirsiniz. Eğer yürüyüşleriniz sırasında içinde timsah yumurtası olan bir yuva görürseniz saldırıya uğrama olasılığınız çok yüksektir. Bu durumda önce hızla kendi etrafınızda dönerek etrafınızı görün sonra da en güvenli yol olan geldiğiniz yoldan panik olmadan, sessizce ve etrafınızı kontrol ederek geri dönün. Özellikle anneler yuvalarını koruma konusunda çok acımasızdırlar. Suyu yakın bol bitki örtüsü ile kaplı yerler her zaman tehlikeli yerlerdir.

Timsahlar tam bir kamuflaj ustasıdırlar. Suyu dikkatli bakın. Bazen bir timsahın burun deliklerini görebilirsiniz. Özellikle çamurlu veya karanlık sularda bitki örtüsünün fazla olduğu yerlerde timsah bulunma olasılığı çok fazladır. Onları göremezseniz bile oralarda bir yerde olduklarını asla unutmayın.

Diğer sürüngenler gibi tehlikede olduğunu hissettiğinde timsah da tıslama sesleri çıkarabilir. Bir tıslama sesi duyarsanız sesin nereden geldiğini belirlemeye çalışın ve ters yönde olabildiğince sessiz ve hızlı bir şekilde uzaklaşın

Küçük çocukların su kenarı yakınında oynamasına izin vermeyin. Timsahlar daha küçük avları tercih ederler ve ne yazık ki kayıtlarda küçük çocuk saldırıları oldukça fazladır.

Timsah veya timsahları beslemeyin. Bu hayvanlara beslenmek, onlara insanlardaki doğal güçsüzlüklerini kaybetmelerini ve insanları besinle ilişkilendirmelerini öğretir. Onları asla beslemeyin ve suyun içine yenilebilir çöp atmayın. Kendi yaşam ortamlarında onlara zarar vermeye hakkınız yoktur.

Timsah riski olan yerlerde kamp yaparken, kampınızı sudan uzak bir yere kurun. Eğer buralarda kamp kurmak zorunda iseniz çadırınızı sudan en az 4-5 metre yükseğe ve en az 50 metre uzağa kurun. Daha önce kamp kuranların burada yiyecek bırakmadığında emin olun. Eğer çöp veya yiyecek artığı varsa burası timsah tarafından bilinen bir yerdir. Bu nedenle buraya kamp kurmayın ve çöpleri de buradan temizleyerek alanı steril hale getirin. Gıdaları güvenli bir şekilde saklayın. Tüm gıda kalıntılarını ve çöplerini kampınızdan uzaktaki güvenli teneke kutulara koyun

12.1.2. Karşılaşma Anı

Mümkün olduğu kadar timsahlardan uzak durulmalıdır. Timsahlar ile aramızdaki asgari güvenli mesafe en az 25 metredir. Teknelerin ise 10 metreden fazla yaklaşmaması

gereklidir. Büyük timsahlar, insanların düşündüğünün aksine bir anda saatte 60 kilometre hızlanarak teknede kenarındaki birini kapabilir. Sadece yatay değil dikey olarak da fırlayabildikleri için timsah bulunan nehirlerde su kenarlarında veya teknenin kenarında durulmaması gerekir.

Asla ve asla bir timsaha veya bir timsah yuvasına yaklaşmayın. Tesadüfen bir timsah yuvası bulduğunuzda yavruları şirin gelebilir. Ama yapacağınız ilk şey hemen yuvanın kenarında etrafınızı iyice kontrol ettikten sonra uzaklaşmak olmalıdır (Şekil 12.1)

Eğer timsahların yaşadığı bir nehre düşerseniz kesinlikle çırpınmayın. Çırpınmak ve bağırarak timsahların hemen dikkatini çeker ve size doğru gelmelerine neden olur. Sakince ve çok hızlı bir şekilde kıyıya doğru yüzün ve fazla gürültü çıkarmayın. Yapabiliyorsanız nefesinizi tutarak su altından gidin. Timsahların dikkatini çekmeden gitmenin en mantıklı yolu budur.



Şekil 12.1. Kamp yeriniz timsahların etki alanından uzakta olmalıdır. Yürüyüş esnasında gördüğümüz timsah yuvalarından uzak durmalıyız. Timsah bulunan sularda dere kenarına hem çocukların hem de sizin yanaşması yaşamsal riskler taşır (Hynes, 2012).

Karada bir timsah ile karşılaşırsanız sakın olun ve bölgeyi yavaş yavaş terk edin. İyice uzaklaşmadan timsaha sırtınızı dönmeyin. Kesinlikle hayvana yaklaşmaya veya saldırmaya çalışmayın. Timsah size saldırırsa kaçın çünkü timsah ani saldırılar dışında karada çok hızlı değildir. Suda saatte 60 kilometre hıza ulaşabilen timsahlar karada en fazla saatte 10 kilometre hıza ancak ulaşır. Bu da sizin kısa mesafelerde ondan kaçabileceğiniz anlamına gelir. Bazı kaynaklarda timsahtan kaçmak için zikzak yapmanın faydalı olduğu söylenir ama bu size hız açısından bir şey kazandırmaz. Yapacağınız yek şey hızlı ve düz koşmak olmalıdır.

12.1.3. Saldırıdan Kurtulmak

Sakin olmanız ve stratejik düşünmeniz gereklidir. Timsah saldırısı sırasında ne kadar sakın kalırsanız kurtulma şansınız o kadar fazla olur. Timsah saldırı sonrası ısırpı bırakırsa, saldırıyı avlanmak için değil kendini veya yavrularını savunmak için yapmıştır. Bu durumda sinirlenip timsaha saldırmak yerine hıza o noktadan uzaklaşın.

Ancak timsah sizi kaparsa arkasında sizi suya çekmeye çalışacaktır. Bu durumda siz suya çekmeden saldırarak kendinizi kurtarmaya çalışmalısınız. Olanağınız varsa bunu yaparsanız muhtemelen sizi bırakacaktır. Çünkü timsahlar avını suya çekmeye çalışırken onların sadece direnmesiyle karşılaşılır. Onların kendilerine saldıracağını hiç düşünmezler. Bu da onları şaşırtır. Soğukkanlı olursanız timsahtan kurtulma şansınız olabilir.

İkinci olarak kafasına vurmaya çalışın. Bu arada yanınızda olan diğer insanlar da kafasına vurarak timsahın sizi bırakmasını sağlayabilirler. Saldırıdan kurtulmayı başardığınıza zaman geçirmeden tıbbi yardım isteyin. Timsah saldırıları çok fazla doku hasarı ve kan kaybına neden olabilir. Bu hayvanlar ağızlarında çok fazla miktarda bakteri barındırırlar. Küçük bir ısırık bile hemen tedavi edilmezse enfeksiyona neden olabilir.

12.2. Ayı

Ayılar, doğanın en görkemli canlıları arasındadır. İnsanlar ayıdan korkmalarına rağmen içten içe onlara sempati de beslerler. Özellikle ayı yavruları diğer diğer yabani hayvanların yavrularına göre insanların gözüne daha sevimli gözükür. Ancak ayı saldırılarının çok büyük bir bölümünün ayı yavruları yüzünden olduğunu unutmamak gereklidir. Büyük ve ürkütücü olmalarına rağmen doğaseverlerin büyük bir bölümü bir ayı ile aynı bölgede olmaktan çok rahatsız olmazlar. Ayılar akıllı hayvanlardır ve çok zorda kalmadıkça insanlarla aynı alanda olmayı pek tercih etmeyip hemen yer değiştirirler. Bunun nedeni insandan gelecek zararın ne olduğunu çok iyi bilmeleridir. Bir insan için ayı görmek ürkütücü olsa da unutulmaz bir deneyimdir. Ancak ayıya çok yaklaşırsanız bu bazen vahim sonuçlara neden olabilir. Ayı ne kadar insan ile karşılaşmaktan hoşlanmaz ise de karşılaştığı zaman da kendini koruma adına saldırganlaşabilir. Birkaç vaka dışında ayının insan yediği görülmemiştir. Ayı ile karşılaşmaların çoğu ölümle de bitmez. Bu ayıyı karşında gören insan davranışı ile de ilgilidir. Daha çok ciddi bir dayak atar ve gider. Bu dayaktan kurtulan da olur yaşamını

yitiren de. Ancak ayıların büyük ve güçlü hayvanlar olduğunu ve ayı ile insan karşılaşmalarında yaşamsal riskler olduğunu asla unutmamak gereklidir.

12.2.1. Ayı ile Karşılaşmalarım

Gerek mesleğim gerekse yaptığım spor nedeniyle birçok kez uzaktan ayı gördüm. Ancak birkaç kez de oldukça yakından da gördüğüm oldu. Ayı ile ilk karşılaşmam 1995 yılında Kaçkar dağlarının Yusufeli tarafında, Hevek çayının kenarında örnek alırken gerçekleşti. Çayın kenarında çaydan yaklaşık 10 metre uzakta, bir kayadan örnek aldım ve örneğin üzerini yazmak için oturduğumda derenin karşı kıyısında suyun kenarında bir şeylerle uğraşan bir ayı ile bir anda göz göze geldim. Panik halinde elimdekileri atarak yokuş yukarı koşmaya başladım. Kısa süre içinde nefes nefese kaldım. Arkamdan gelen de yoktu. Geri döndüğümde ayının derenin karşı yamacındaki büyük sırtı aşmış olduğunu gördüm. O halâ koşuyordu. O benden daha çok korkmuştu. Sırtı bitirince durdu ve geri dönerek bana baktı. Muhtemelen arasından gelip gelmediğimi merak ediyordu. Gelmediğimi görünce sırt boyunca yavaş yavaş yürüyüp ar sıra da dönerek bana bakıp gözden kayboldu. Bu olayda ayında kaçarak kurtulmanın mümkün olmadığını öğrenmiştim.

İkinci karşılaşmam bir gece vakti Erzurum'un ispir ilçesinin Sırakonaklar köyünde olmuştu. Fenerimin pil bittiği için karanlıkta ilerliyordum. Yüksek rakımlı bir yayladan köye dönüyordum. Ay olduğu için patikayı görebiliyordum. Köye yaklaşıncı biraz ilerimdeki kiraz bahçesinin içinde biri çok iri biri de oldukça küçük iki siluet gördüm. Önce göz yanıltmasından kaynaklandığını sandım. Orada birçok kaya vardı. Biraz daha ilerleyince silüetlerin hareket ettiğini gördüm. Biri büyük biri de yavru iki ayı vardı bahçede. Köy muhtarının dediği geldi aklıma: *“Ayı görürsen sakın kaçma, bağırma ve işine devam et. Görmemiş gibi davran”*. Ben de öyle yaptım bir şey yokmuş biri bahçe duvarının yanındaki patikadan aşağı doğru inmeye başladım. Yaklaştığım görünce yavrusunun elinde tutarak bir kayanın arkasına doğru gitti ve gözden kayboldu. Ben hiç istifimi bozmadan yavaş ve sakın bir şekilde bahçeyi geçtim. 15- 20 metre ileride bir kaya vardı. Kayanın arkasında dolanarak üzerine çıktım ve bahçeyi gözetlemeye başladım. Kısa bir süre sonra önde yavrusu arkada annesi geri döndüler ve ağaca giderek kiraz yemeye devam ettiler. Köyün muhtarı bahçenin kenarındaki birkaç kiraz ağacına hiç dokunmadıklarını ve onları aylara bıraktıklarını anlatmıştı. Ayla da sadece kendilerini olan kiraz ağaçlarından yiyor diğer ağaçlara dokunmuyorlarmış. Muhtar *“Burası onların yaşam alanlar ve asla insanla sorun yaşamak istemezler. Biz onların haklarını vererek en azından aç kalmaların önliyoruz. Onlar da duydukları için bahçelerimize girmiyor, ballarımıza saldırmıyor”* demişti. Yaklaşık 10 dakika kadar korkmama rağmen bu muhteşem hayvan ile yavrusunun kiraz ağacından kiraz yemesini izlemiştim. Müthiş bir andı.

Üçüncü yakın karşılaşmam 2004 yılının Temmuz ayında Artvin'in Yusufeli ilçesinin Barhal köyünün Kelansev mahallesi civarında oldu. Üç kişi pikapla yolculuk ediyorduk. Fotoğraf çekmek için durduk. Fotoğraf çekerken biraz ilerimizde bir kıpırdanma gördük. Yaklaşık 100 metre ilerimizde bir ayı ve 3 yavrusu otların arasında yürüyorlardı. Ayı bizi görünce biraz durdu, bize baktı sonra yürümeye devam etti. Muhtemelen avcı olmadığımız

anlamıştı. Birkaç kare fotoğraf çektikten sonra birkaç dakika daha, anne ve yavrularını keyifle oynaya oynaya orman girmelerini izledik ve yolumuza devam ettik (Şekil 12.1)

Dördüncü karşılaşmam 2010 yılının Eylül ayında Kızılcahamam sınırları içindeki Soğuksu Milli Parkında oldu. Aslında karşılaşmak demek pek de doğru olmaz. Ayı kampımızı ziyarete geldi. Ne yazık ki bu ayıyı yavruyken Ankara'dan gelen doğaseverler ayıyı sürekli besleyerek insan alıştırmışlar. Oysa yabani bir hayvana yiyecek vermek ona yapılacak en büyük kötülüktür. Kısa bir sürede avlanmayı unutarak kendine yiyecek verecek birilerini bekler ve çoğunlukla da kışın açlıktan ölür. Ayı da her kamp gördüğünde yiyecek kokularına gelerek yiyecek isteyen bir ayı yogi olmuş. O gece birçok ateş başını ziyaret ederek hakkını aldı. Hatta bazı kampçılar ayı ile fotoğraf çektirecek kadar abartılı davrandılar. Ancak ne kadar uysal olursa olsun bir ayı sinirlendiği zaman ciddi zarar verebilir. Neyse ki bir kaza olmadan o geceyi atlattık (Şekil 12.2)



Şekil 12 2. Ayı ve yavruları (Y.Güngör Temmuz 2004, Barhal, Yusufeli)



Şekil 12. 3. Kızılcahamam'da kampımızı ziyarete gelen ayı (Y. Güngör)

Bunları dışında uzaktan epey bir ayı görmüşlüğüm vardır. Birçok kez de sabah uyandığımızda çadırın etrafında ayı iz izi görmüşümdür. Ancak asla en ufak bir zarar bile görmedim.

12.2.2. Karşılaşmayı Önleme

Grup olarak dolaşmanız ayıların sizden uzak durmasını sağlar. Gruplara yapılan ayı saldırısı yok denecek kadar azdır. Bu saldırıların neredeyse tümü gerekli önlemler alınmadığı için ayı ile karşılaşılan olaylardır. Hayvan doğal olarak kendini korumaya çalışacaktır. Bunu tekrar hatırlatmakta fayda var: Ayılar asla pusu kurarak, bekleyerek insana saldırmazlar. Kafalarında insana saldırmayla ilgili planları da yoktur. Eğer bir ayı insan saldırdıysa bunun tek nedeni hayvanın kendini koruma içgüdüsüdür.

Ayı ile karşılaşmamak için yapacağınız tek şey yürürken gürültü yapmaktır. Bu bağıra çağıra yürüyün demek değildir. Normal sesle konuşarak, bazen kahkaha atarak bazen de şarkı söyleyerek yürümek ayıları sizden uzak tutar. Özellikle iri kaya bloklarını arkasında dolanmadan şarkı söylemeniz ve yüksek sesle bağırmanız ayı ile karşılaşma riskini ortadan kaldırır. Ayı ile burun buruna gelmedikçe sorun yaşamayacağımızı unutmayalım.

Bir ayı ile aynı bölgedeyseniz asla kaçmayın ve ne yapıyorsanız ona devam edin. Aynı patikada ayı izi görürseniz patikadan çıkarak başka bir patikaya girin. Geçiş üstünlüğü her zaman onda olsun. Ayıyı gördüğünüzü belli etmeyin. Muhtemelen o daha önce uzaklaşacaktır. Ama kaçarsanız (ki ayılar çok hızlıdır ve onlardan asla kaçamazsınız) peşinize düşme olasılığı fazladır. Uzaktan da olsa göz göze gelmemeye çalışın. Çünkü ayılar bunu meydan okuma olarak algılayıp size doğru hareketlenebilirler.

Bir ayı yavrusu görürseniz oradan hemen uzaklaşın çünkü anne oralarda bir yerdedir. Bir tavuğun civcivlerini korumak için nasıl saldırganlaştığını gören çoktur. Ayının boyutunu düşünecek olursanız yavrusunu korumak için nasıl saldırganlaşacağını da hayal edebilirsiniz. Zaten dünyadaki ayı saldırılarının büyük bir çoğunluğu da yavrusu olan ayı ile yakın temas kurulması yüzündendir. Ayı yavruları ne kadar sevimliyse anneleri de o kadar saldırgandır.

Mümkün olduğu kadar ayıların bölgelerine girmemeye çalışın. Bir bölgede ayı bulunup bulunmadığını patika üzerinde göreceğiniz ağırlıkla mor renkli dışkılarından ve ters çevrilmiş taşlardan anlayabilirsiniz. Dışkının mor renkli olmasının nedeni, ayının yediği böğürtlen ve meyvelerdir. Kayaların ters çevrilmesi ise ayının aç olduğunu ve taşların altında karınca veya biraz daha büyük bir hayvan aradığının işaretidir. Yürüyüşünüz sırasında önünüzü göremediğiniz kayalık kesimlere veya dönemeçlere girmeden önce bol bol gürültü yaparak geldiğinizi haber verin. Çünkü kutup ayıları hariç hiçbir ayı saklanarak insana saldırmaz. Sesleri duyunca kaçır.



Şekil 12.4. Ayı ile karşılaştığımızda yapmamız gerekenler (Hynes, 2012).

Evcil hayvanlarınız ile ayı olan bölgelerde yürüyüş yapmanız mantıklı değildir. Çünkü hayvan havlayarak veya korkudan saldırarak ayı ile temas kurmanızı sağlar. Ayı sinirlendiğinde ise ne yapacağı belli olmaz.

Bazı kaynaklarda biber gazı ile korunun yazmaktadır ama ben bunu pek önermiyorum. Ayıya biber gazı sıkmakla onu avlamak arasında çok fazla bir fark yoktur. Yapacağınız tek şey ayı işle karşılamamaktır. Siz de bunu yapmaya çalışın.

Gıda artıklarını kampın çok yakına koyarsanız kampa kadar gelebilirler. Gelme amaçları saldırı değil yiyecektir. Bu nedenle artık yiyecek bırakmamaya çalışın.

Davranışlarından veya duruşundan ayının niyetini anlamak mümkündür. Çok özel durumlar dışında ayılar insanla karşılaştığı zaman geri çekilmek isterler. Eğer ayı yürüyüşünüz sırasında otluyorsa (Evet şaşırmayın ayılar otlar. Kaçkar dağlarında yaşayan ayıların büyük bir çoğunluğu bal, armut böğürtlen, yonca ve diğer bitkilerle beslenebilirler. Bir ayı aç değilse asla bir hayvana saldırmaz) ve başını kaldırıp size baktıktan sonra otlamaya devam ediyorsa siz de hiçbir şey yokmuş gibi davranın ve yolunuza devam edin. Eğer ayı iki ayak üzerine kalkmış ve size bakıyorsa bu bir saldırganlık işareti değil merak işaretidir. Ayılar akıllı hayvanlar olduğu için durumu kavramaya ve tehlikede olup olmadığını anlamaya çalışırlar.

Etkinliğe başlamadan önce yerel halktan bölgedeki ayılar hakkında bilgi alabilirsiniz. Ayılar dolaştığı için bazen en çok bulundukları bölgede hiç bulunmayabilirler bile. Bunu da en iyi yörede yaşayanlar bilir.

12.2.3. Saldırıyı önleme ve Karşı Koyma

Bir ayı ile karşılaştığınızda sakın olun ve asla koşmayın. Kovalamaya değer bir av olduğunuzu düşünürlerse peşinize düşebilirler. Ayılar bir insanın kaçamayacağı kadar hızlı hayvanlardır. Çığlık atmak ya da bağlamak, ayıya tehdit altında olduğu izlenimini verir ki bu durumda çok sert davranabilirler.

Mümkün olduğu kadar ayıdan uzak durmaya çalışın aynı patikada iseniz yavaş yavaş yanlara doğru çekilip yürümeniz devam ederek patikayı ayıya bırakın. Ayıdan da gözünüzü ayırmayın. Eğer dönmeyip devam etmek istiyorsanız deniş bir daire çizin, ayı ile aranızda en az 100 metre kadar bir mesafe koymaya çalışın ve dairenin en uzak köşesinden hiçbir şey yokmuş gibi yürüyün. Ayının fotoğrafını çekmeye çalışırken onun dikkatini de çekebilirsiniz. Buna çok dikkat edin. Ayı ile patikada iseniz ayı sizi görmediyse ona hissettirmeden geri geri yürüyerek ayıdan uzaklaşın.

Ancak ayı ile çok yakınsanız ve ayı siz fark ederse kaçmanın bir anlamı yoktur. Bu aşamada sonra ayı ile diyaloga girmeye çalışın. Asla bağırmanın ve çığlık atmayın. Korkmuş gibi görünmeyin. Ayının sizi rakip olarak görmesi ciddi sorun yaratabilir. Kendinizden sakın bir şekilde düşük ama kararlı bir se tonuyla olabildiğince sevecen bir şekilde cümleler söyleyin. Ne söylediğiniz hiç de önemli değildir. Önemli olan ses tonunuzdur. “Sakin ol. Sana bir zararım olmaz, sen yine işine bak ben de yoluma gideyim” gibi sözlerle ayının sakinleşmesini veya sizden korkmamasını sağlayabilirsiniz Unutmayın ayı sizi bir av olarak değil bir tehdit olarak görür. Bu nedenle onun için tehdit olmadığınızı anlarsa size saldırmaz, yoluna gider veya sizin sakince çekilmenize itiraz etmez. Bu şekilde birçok kurtulma vakası gerçekleşmiştir. Bunun tek istisnası yavrusu yanında olan bir ayı ile burun buruna gelmektir.

Ayı sizi tehdit olarak gördüğü için kendinizi iri olarak göstermeniz de yararlı bir davranıştır. Hiçbir canlı kendisi kadar iri veya kendine sorun çıkaracak kadar iri bir canlı ile kavga etmek istemez. Bu durumda ayı size yaklaşıyorsa anorağınızın fermuarını açın ve kollarınızı dalgalandırarak ayıya iri bir insan olduğunuzu ve av olmadığınızı gösterin. Bu arada sakın ve sevecen bir tonda onunla diyalog kurmaya çalışın.

Ayıya her zaman geniş bir hareket alanı bırakın. Eğer sizin bulunduğunuz noktadan kaçmak zorundaysa mutlaka kaçış yönünden çekilin. Ayı önce kaçmak ister. Asla savaşmak istemez. Ancak zor durumda kalırsa saldırır. Ona bu fırsatı vermeden kaçması için şans tanıyın.

Eğer ayı saldırıyorsa kaçmak çözüm olmadığı için mücadele edilmelidir. Bu bazen umutsuz bir yöntem de olabilir. Ancak mücadele ederek kurtulan çok fazla insan bilinmektedir. Ayı saldırgan davranıp saldırgan bir tavır sergiliyorsa bu sizin av olup olmadığınızı anlamak içindir. Ayıların ilk saldırgan saldırıları genellikle blöftür ve karşısındakinin davranışlarına göre davranacaktır. Böyle bir durumda asla bağırmanın ama ayaklarınızı sert bir şekilde yere vurun, bir taş alarak bir kayaya vurun, çantanızda kamp tenceresi varsa çıkararak kaşıkla tencereye vuru (Bu çok etkili bir yöntemdir çünkü ayılar ürkütücü gürültüleri silah sesi sandıkları için kaçabilirler.).

Söylenenin aksine siyah ayılar hariç ölü rolü yapmanın çok faydası olmamakla birlikte işe de yarayabilen bir yöntemdir. Ayı av olmadığınızı anladığında onun için önemli olan sizden ona bir zarar gelip gelmeyeceğidir. Ölü rolü yapmanız aslında onun egemenliğini de kabul etmiş olduğunuz anlamına gelir. Ölü rolü yaparken boynumuz gibi bazı yaşamsal noktaları koruyacak şekilde yatmanız daha iyi olur. Üzerinizde bir sırt çantası varsa onu

ayıya doğru döndürün. Ayı uzaklaştıktan sonra asla hemen kalkmayın bir yere saklanarak sizi gözetliyor olabilir. Bu nedenle 10-15 dakika beklemenizde yarar var.

Teknoloji geliştikçe avcı olmayanlar için farklı korunma yöntemleri de ortaya çıkmaya başladı. Bunlardan biri de biber gazı sıkmaaktır. Bu yöntem yaşamsal riskler ortaya çıkınca kullanılmalıdır. Ayı size 10-20 metre uzaktaysa ve yaklaşıyorsa gazı sıkarak bir bulut oluşturun. Ayı bu kokuyu alınca geri kaçacaktır. Ancak bu işe yaramaz ise o zaman daha yakından sıkın, kaçacaktır. Ancak bu çok acımasız bir yöntemdir ve daha önce de dediğim gibi çok insancıl değildir. Ancak yaşamınız tehlikeye girdiğinde son çare olarak kullanılmalıdır.

Ayı ile mücadele ilgili 2018 yılının ortalarında sosyal medyada Sağlık Bakanlığı tarafından 2007 yılında yazıldığı iddia edilen bir kitap kaynak verilerek paylaşılan şekillerin bu kitapla hiç bir ilgisi olmadığını ifade etmek istiyorum. Ne yazık ki sosyal medyada gördüğümüz bir fotoğrafı veya şekli doğru olup olmadığını araştırmadan paylaşıyoruz. Ben söz konusu kitabı buldum ve inceledim. Kitapta böyle bir konu yok. Zaten ilk yardım kitabında böyle bir konunun olması da akla mantığa sığar bir şey değil. İnternette araştırdığım zaman bu görselin, ayılarla mücadele etmekle ilgili mizahi paylaşımlar yapan Bearmageddon isimli bir grup tarafından hazırlanmış olduğunu gördüm. Grup bu paylaşımı internette "How to use Brazilian Jiu Jitsus" *Brezilya Jiu Jitsu tekniğini ayıya karşı nasıl kullanırsınız?"* başlığıyla mizah bir paylaşım yapmış. Ama ne yazık amaçlarının ne olduğunu anlayamadığım birileri, sırf bir kuruma zarar vermek için bu kötü niyetli paylaşımı yapmışlar. Yüzbinlerce kişi de bunu paylaşmış. Türkiye'de paylaşılan şekiller ile orijinal şekiller şekil 12.5 te verilmiştir.



Şekil 12.5 Bir mizahi paylaşımın nasıl zararlı bir paylaşıma dönüştüğünün trajik-komik ve art niyetli bir örneği

12.3. Kurt

Kurtlar tehlikeli, güçlü ve yırtıcı hayvanlardır. Genellikle insanlara saldırmazlar. Ancak kurt popülasyonunun fazla olduğu bölgelerde doğadaysanız en kötü olasılığa karşı hazır olmalısınız Edebiyat insanlara saldıran onları parçalayan kurt öyküleriyle doludur. Oysa bu oran oldukça düşüktür ama yine de kurtların yırtıcı hayvan olduklarının ve insana saldırmaya olasılarının yarından çok daha fazla olduğunu unutmamak gereklidir.

12.3.1. Karşılaşmayı Önleme

Bir Kurt'un saldırısına uğradıysanız veya bir kurtla karşılaştıysanız kesinlikle kaçmayın. Hiç hesapta yokken birden onların avı konumuna düşebilirsiniz. Çünkü kısa sürede size yetişirler. Göz temasını koruyun, kendinizi daha büyük görünmeye veya yüksek sesle bağırarak Kurt'u korkutmaya çalışın ve mümkün olan en kısa zamanda güvenli bir yere gidin. Sırtınızı asla Kurt'a dönmeyin.

Kurtların görüldüğü yerlere gitmekten kaçın. Kurt sizi görmeden önce onu görürseniz sessizce uzaklaşın. Bir kurtun olduğu yerde, büyük bir olasılıkla daha fazla kurt vardır. Kurtlar bazen yalnız dolaşırlar ama avlanırken grup olarak avlanırlar.

Bir kurt size yaklaşmaya başladığınızda tıpkı size yaklaşmasını istemediğiniz bir köpeğe davrandığınız gibi davranın. Agresif olun, bağırarak yüksek ses çıkarın, Eğer size saldırmıyorsa onunla savaşılmaya çalışmayın. Kurt sizin bağırımlarınızdan korkarak uzaklaşsa bile yürürken etrafınıza dikkat edin. Hiç olmadık bir yerden saldırabilir.

Derin nefes alıp sakin olmaya çalışın. Kurtlar korkunuzu hissedebilir. Panik olursanız, hayatınızı kurtarmak için mücadele etme kabiliyetinizi kaybedersiniz. Kurt saldırırsa, sopa, taş, biber gazı veya sahip olduğunuz herhangi bir silahla savuşturmaya çalışın. Kurt'a asla sırtınız dönmeyin ve başka bir kurt olma olasılığına karşı da mutlaka kolay savunulabilir bir yere sığın. Sırtınızı bir ağaca veya büyük bir kaya karşı durun. Kurtların arkanızda kalmasına asla izin vermeyin (Şekil 12.6)

Kurt'tan kurtulmayı başarırsanız, sakince ve hızlı bir şekilde ortamdan uzaklaşın. Kurt'un sizi takip edebileceğini asla unutmayın. Eğer uzaklaşamayacak kadar bitkin düşüyseniz bir ağaca, yüksek bir kayaya veya başka yüksek bir yere tırmananın. Mümkünse yakındaki bir arabanın veya binanın içine girin

Kurttan kurtulduysanız rahatlamayın. Çünkü kurtlar kolay kolay vazgeçmezler. Kurt sizin veya kampınızın yakınında saklanıp fırsat kollayabilir. Unutmamanız gereken önemli bir şey kurdun açlığı ile ilgilidir. Bir kurt eğer açsa yine saldırabilir. Kurdun aç olup olmadığını bilemeyeceğiniz için aç olduğunu düşünerek hareket etmek hayat kurtarabilir.

Eğer kalabalıksanız ve kurtların saldırısına uğramışsanız çocukları ve yaralıları grubun merkezinde tutmaya çalışın. Çünkü kurtlar her zaman zayıf ve güçsüz olanları yani yaralıları ve çocukları hedef alırlar.

Eğer kampta iseniz ve kurt tehdidi varsa bir ateş yakın. Kurtlar ateşten ve dumandan hiç hoşlanmazlar. Kampın etrafında dallar, taşlar, keskin çubuklar ve bulabildiğiniz her türlü katı nesnelerden basit bir savunma hattı oluşturun.

12.4. Yılan

Yılanlar insanoğlunun belki de en az karşılaştığı ama en çok korktuğu hayvanların başında gelir. Oysa dünya üzerinde bulunan yılanların büyük bir kısmı zararsızdır. Bir yılanın zehirli olup olmadığını kafasından ve kuyruğundan kolayca anlayabiliriz. Yılanların kafası üçgen biçimliyse ve kuyrukları kısa mesafede inceliyorsa bu yılan zehirlidir.

Yılan olabilecek yapraklarla ve uzun çimlerle kaplı yerlerden veya sazlıklardan geçerken elinizde bulunduracağınız bir sopa ile yolunuzu açabilirsiniz. Saklanmış olan bir yılan varsa görme şansınız olabilir. Yılanlar sadece kendilerini korumak için saldırırlar. Uzun bir sopa böyle bir durumda yılanı sizden uzak tutmaya yarayabilir.



Şekil 12.6. Kurtla karşılaşıldığında asla kaçılmamalı tam tersine mücadele edilmelidir. (Hynes, 2012)

Yılanlar kolay kolay saldırmazlar ama diğer hayvanlar gibi kendilerini korumak için saldırmak zorunda kalabilirler. Bu nedenle yılan riski olan bölgelerde sandaletle yürümek ve şort giymek tehlikelidir. Yazın bile boğazlı bot ve kalın pantolon iyi bir korunma yöntemidir.

Bir yılanla karşılaştığınızda onu öldürmeye çalışmayın. Yılanlar doğaya ve insana çok yararlı hayvanlardır. Yapılan çalışmalar yılanların azaldığı bölgelerde tarım ürünlerinde de azalma olduğunu göstermektedir.

Bir yılanı yakalamaya veya tuzağa düşürmeye çalışmayın. Yılan sokmalarının neredeyse % 80'i yılan yakalamaya veya yılanla oynamaya çalışırken olur. Saldırıya uğradığınızda hemen acil yardım çağırın. Eğer yılan ısırılmışsa yapacağınız tek şey ısırılmış noktayı temiz su ve sabunla yıkamak olmalıdır. Filmlerde gördüğünüz gibi ısırılan yeri emmeye çalışmayın hiçbir yararı olmaz. Kolunuzdaki bilezik ile parmaklardaki yüzüğü çıkarın. Şişme başladığında ciddi sorunlar yaşatabilir. Yılanın nasıl görüldüğünü hatırlamaya çalışın ve mümkünse yılanı tanımlayın. Bu, hastane için faydalı olacaktır

Yılan ısırdıktan sonra asla alkol kullanmayın yaraya buz basmayın. Hastaneye giderken bol bol su için.

12.5. Yaban Domuzu

Yaban domuzları sürekli avlanmalarına karşın neslini korumayı başaran bir hayvan türüdür. Bunu nedeni yavru sayılarının çok fazla olmasıdır. Yaban domuzları bir seferde ondan fazla yavru doğurabilirler. Geceleri dolaştıkları için özellikle kamp yapanların karşılaştığı hayvanlardır. Kamp yapanlar yaban domuzlarından çok ürkerler ama ben 33 yıldır bir kez bile yaban domuzları tarafından rahatsız edilmedim.

Kısaca özetlemek gerekirse yaban domuzları çok iyi koku alırlar, sürü halinde gezerler, otobur olarak bilinmelerine karşılık et de yerler. Bitki kökleri, sebze, meyve böcek ve sürüngenlere kadar geniş bir besin yelpazesi vardır. Yaşam süreleri yaklaşık olarak 10 yıl civarındadır. Yaban domuzları çamur banyolarını vücutlarını parazitlerden korumak için yaparlar.

Yetişkin bir yaban domuzu ortalama 1.5 metre uzunluğa ve 300 kilo ağırlığa kadar ulaşabilir. Sürü halinde dolaşırlar, sürü sayısı da ortalama 20 civarındadır. Sürünün tamamı ya erkek ya da dişilerden oluşur. Erkek ve dişiler sadece kasım - ocak ayları arasında bir araya gelirler. Sıcak çok sevmezler, gündüzleri uyur geceleri gezerler ama bu gündüz vakti yaban domuzuna rastlamayacağınız anlamına gelmez.

İnsan tarafından sürekli avlandığı için en büyük düşmanı insandır denebilir. Yaban domuzlarının bulunduğu alanlardaki sular domuz dışkısı yüzünden kirlenebilir. Saldırdıklarında sivri dişleri ve çenesi sayesinde ciddi zararlar verebilirler. Ortalama hızları saate 20 kilometreye kadar çıkabilir. Yaban domuzları diğer hayvanlar gibi yaralı olduklarında çok tehlikeli ve saldırgan olurlar.

12.5.1. Karşılaşmayı Önleme

Yaban domuzları genellikle insanlardan uzak dururlar. Koku alma yetenekleri çok geliştiği için bir insanın kokusunu yaklaşık 2 kilometre öteden bile alabilirler. İnsan varlığını hissetlikleri anda ortamdan hızla uzaklaşırlar. Özellikle insana saldırmazlar ama kendilerini korumak zorunda oldukları zaman tüm diğer hayvanlar gibi çok saldırgan olurlar. Özellikle yanında yavruları varsa bir yaban domuzu çok saldırgan olabilir. Doğa etkinlikleri sırasında aşağıdakilere dikkat ederseniz çok fazla sorun yaşamazsınız.

Yaban domuzları gündüzleri sık çalılıkların içinde saklanır ve uyurlar. Bu tür yerlerden geçerken rota belirlerken dikkatli olun.

Bir yaban domuzu ile bir patikada karşılaştığınızda sakın bir şekilde geri dönün. Bağırıp çağırarak hayvanı kovalamaya veya peşine düşmeye çalışmayın. Kendini veya yavrularını korumak için saldırganlaşır ve sorun yaratabilir.

Saldırgan tavırlar sergiliyorsa veya saldırı pozisyonu aldıysa yapacağınız şey bir kayanın üzerine veya 3 metreden yüksek bir ağaca tırmanmak olmalıdır. Burada domuz veya domuzlar gidinceye kadar bekledikten sonra inip yolunuza devam edebilirsiniz. Domuzlar gittikten sonra saklanarak sizin inmenizi beklemezler. En güvenli ve garantili korunma şekli budur.

Henüz ne yapacağınız belirlemeden domuz size saldırmaya başladıysa ve kaçacak yeriniz yoksa domuzu size yaklaşmasın bekleyin. Yaklaştığında aniden kenara kaçarak yolunda çekilin. Domuz bu şekilde epey gider. Çünkü vücudu esnek değildir ve kolay dönüş yapamaz. Siz de bu arada yeni bir strateji geliştirme veya kaçma şansı bulursunuz.

Kaçacak durumda değilseniz size yaklaştığında sopayla kafasına vurun. Şaşırp kaçabilir. Asla yere düşmeyin çünkü en iyi saldırı pozisyonlarını rakipleri yerdeyken yaparlar.

12.6. Köpek balıkları

İster inanın ister inanmayın, köpekbalıkları doğanın en yanlış anlaşılan yaratıklarıdır. Köpekbalıkları, yüz milyonlarca yıldır neredeyse hiç değişmeyen ölümcül yırtıcı hayvanlar olmasına rağmen, insanlara verdikleri zarar çok azdır. Yılda sadece birkaç kişi köpekbalığı saldırısı yüzünden yaşamını kaybetmektedir. İstatistiklere bakıldığında yıldırım çarpması veya boğulma olasılığı köpek balığı yüzünde ölme olasılığından çok fazladır. Ancak dikkatli ve sağduyulu davranarak bazı hususlara dikkat ettiğimizde köpekbalığı saldırısı riskini en aza indirmek mümkündür.

12.6.1. Karşılaşmayı Önleme

Uyarı levhalarına dikkat edin ve asla aksini yapmayın. Sadece uyarı levhaları değil sahilde güvenliği sağlamakla görevli kişilerin uyarılarını da dikkate alın. Onların "yapmayın" dediği şeyleri yaparsanız başınız belaya girebilir.

Bazı durumlarda sürekli gittiğiniz bir plajın yetkili makamlar tarafından kapatıldığını görürseniz tepki göstermeyin. Bunu yapmalarını amacı sizin sahilde iyi zaman geçirmenizi engellemek değil, tam tersine yaşamınızı garantiye almaktır. Bu kararı umursamadan denize girerseniz başınıza iş açmış olursunuz.

Şafak vakti, alacakaranlık ve geceleri yüzmekten kaçınin. Köpekbalıklarının çoğu bu zamanlarda avlanır ve avlanırken doğal olarak daha aktif ve agresiftirler. Ayrıca karanlıkta denizde olan bir köpek balığını göremezsiniz ama karanlık onların sizi fark etmeleri için bir engel değildir.

Aynı şekilde su bir şekilde bulanıklaştığı zaman da yüzmeyin. Tıpkı şafak vakti, alacakaranlık ve gece saatlerinde görünürlüğün olmaması sizi köpekbalığı saldırılarına karşı savunmasız bırakır.

Kıyıya yakın durun. Çok derinlere gitmeyin insanlara tehlike oluşturacak kadar büyük köpekbalıkları genellikle sahilden uzaktaki derin sularda yaşarlar.

12.6.2. Saldırıyı önleme ve Karşı Koyma

Asla yalnız yüzmeyin. Bu sadece köpek balıklarından korunmak için yapılan bir öneri değildir. Genel olarak uyulması istenen çok önemli bir plaj güvenliği kuralıdır. Herhangi bir yüzücü, ne kadar güçlü olursa olsun, beklenmeyen akıntılarla karşılaşırsa boğulmaya tehlikesi yaşayabilir.

Kendinizi köpekbalığı avına benzemekten kaçınin. Daha önce de söylediğim gibi köpekbalıkları insanları avlamak için dolaşmazlar. Onlar kendilerine av ararlar. Bu nedenle giysileriniz ve takılarınızı ona göre seçmeniz gereklidir.





Şekil 12.7. Köpekbalığına karşı alınması gereken önlemler (Hynes, 2012)

Parlak renklerin köpek balıklarını çektiği, sualtı ortamıyla büyük ölçüde kontrast oluşturmayan daha koyu renkli giysi giymenin de köpekbalığı saldırılarını önlemeye yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle parlak nesneler giymeyin. Yüzmeden önce metalik, parlak, yansıtıcı veya parlayan herhangi bir mücevher, saat, zincir, gibi takıları çıkarın. Mümkünse sörf tahtalarından kaçınin. Köpekbalıklarının sörf tahtalarını büyük bir balıkla karıştırdıkları düşünülmektedir.

Vücut sıvılarını köpek balıklarından uzak tutun. Köpekbalıkları çok güçlü bir koku algısına sahiptir. Bazı köpekbalıklarının, olimpiik bir yüzme havuzunda belirli kimyasalların tek bir damlasının kokusunu alabilecek kadar güçlü bir koku alma yeteneği vardır. Açık bir yaranız varsa, özellikle de aktif olarak kanayan bir şey varsa, sudan uzak durun (Şekil 12.7)

Aşırı sıçramayın veya zıplamayın Avlanmakta olan köpekbalıkları, zayıf veya yaralı av ararlar. Bu nedenle bir köpekbalığı suda çılgınca sıçrayan bir insanı, yaralı bir canlıya benzetebilir.

12.6.3. Mücadele Etmek

Sakin olun. Köpekbalıklarının insanlara saldırma vakaları çok enderdir. Bu yüzden yüzerken bir köpekbalığı görmeniz onun size saldıracağı anlamına gelmez. Ama sakın olmaz ve panik halinde yüzmeye çalışarak dikkatini çekerseniz sorun yaşayabilirsimiz.

Önemli derinliklerde dalış yapıyorsanız ve balık avlamışsanız köpek balığı gördüğünüzde bu balıklar ona bırakın. Sizinle ilgilenmeyecektir.

Köpek balığı ani ve keskin dönüşler yapıyorsa, etrafınızda daireler çizerek dönüyorsa, ani ve düzensiz hareketler yapıyorsa sudan çıkmaya çalışırken daha hızlı hareket edin ve gerektiğinde kendinizi savunmaya hazır olun. Bu davranışlar köpek balığının size saldırmak için hazırlık yaptığını gösterir.

Bu durumda gözünüzü köpekbalığının üzerinden ayırmayın sudan çıkarken bile su sıçratmadan yüzün. Kendinizi savunmak için kullanabileceğiniz bir şey varsa elinize alın. Bu bir taş da olabilir bir şnorkel de. Eğer mümkünse köpekbalığının saldırı açılarını sınırlandırmak için sırtınızı bir resif, duvar veya başka bir nesneye dayayınız. Size saldırmaya başladığında kaçmanızın bir anlamı olmaz. Tam aksine gerektiğinde dalarak siz de ona saldırın. Bu hareket onu şaşırtabilir. Hele sizden bir darbe alırsa kaçma olasılığı da çok fazla olabilir. Bilinen aksine buruna vurmak gözlere veya solungaçlarına vurmak kadar koruyucu değildir. Ayrıca burnu ağzına çok yakın olduğu için size çok yaklaşmasına da izin vermiş olursunuz. Oysa gözler ve solungaçlar köpekbalıklarının en hassas ve ağrıya duyarlı yerleridir. Bu noktalara vurmak köpek balığını püskürtebilir (Şekil 12.8).

Mücadeleyi asla bırakmayın. Köpekbalığına size saldırmanın ona pahalıya patlayacağını gösterdiğinizde ortamdan uzaklaşır. Mücadeleyi bırakmak sadece köpek balığının işini kolaylaştırır.

Köpek balıklarıyla ister kıyıdan isterse tekneden olsun asla dalga geçmeyin ve onları küçümsemeyin.



Şekil 12.8. Köpekbalığıyla mücadele (Hynes, 2012)

12.7. Arı

Arılar asla insan için problem olmayan canlılardır. Ancak her canlı gibi o da kendi veya yuvası tehlikeye girdiğinde saldırganlaşabilir. Arı nüfusu her geçen gün azalmaktadır. Bazı bilim insanları arı nüfusunun azalmasının dünya için büyük bir felaket olarak açıklamaktadırlar. Tek bir arının sokması sorun yaratmasa bile yüzlerce arının sokması bir insanı öldürebilir. Arı yüzünden ölenlerin sayısı köpek balığı yüzünden ölenlere oranla çok fazladır.

Bu nedenle de yine de arıların bol bulunduğu bölgelerden geçerken dikkatli olunmalıdır. Arılar doğada koloni halinde yaşarlar. Kolonileşmek, bir adet kraliçe arının çevresinde olur ve sarı renkte olan bal arıları bu şekilde kovanlarını büyütürler. Asıl amaç kraliçe arıyı korumaktır. Kraliçeye karşı çok sadık olan bu arılar herhangi bir tehditle karşılaştıklarında, toplu halde hareket ederek kovayı, dolayısıyla kraliçe arıyı korumak isterler. Üstelik bir de insanlarla karşılaşan arılar bu durumu yaşıyorsa, insanların kaçma veya kovma girişimleri, onları sinirlendirebilmektedir.

Çoğu arı çok sinirlenmedikçe sokmaz. Arılar sokma işin en son çare olarak kullanırlar. Onların bulunduğu alanlarda siz sakinseniz onlar sizden daha da sakindir. Arıların bir başka özelliği de evlerin içinde gardıropların kanarlarına, içine veya duvar içlerine yuva yapmalarıdır. Duvara yapılan yuvalar zaman içinde ciddi hasarlara yol açabilir.

Arı alerjisi önemli sorunlardan biridir ve bazı insanlar arılara alerjisi olduğunu bilmez. Tek bir arı sokması bile bu tür rahatsızlığı olanların ölmesine neden olabilir.

Arıların yoğun bulunduğu yerlerde ani hareketler yaparak onları kızdırmayın. Bir arı üstünüze konsa bile onu kovalamayın. Kendi kendine gidecektir. Ancak kovalarsanız sinirlenip saldırganlaşabilir. Bu nedenle bir veya birden fazla arı üzerinize konarsa el kol hareketi yaparak kovalamayın. Gitmelerini bekleyin. Eğer gitmiyorlarsa koşarak rüzgârın onları dağıtmasını sağlayın. Çok fazla arı tarafından rahatsız ediliyorsanız duman çıkararak arıları ortamdan uzaklaştırabilirsiniz.

Bu Bölümde Neler Öğrendik?

Bu bölümde doğada karşılaşabilecek hayvanlardan, onlara zara vermeden nasıl kurtulmamız gerektiği anlatılmıştır.

Uygulama

Farklı ortamlarda farklı hayvanları araştırarak bu hayvanlara karşı nasıl tedbir alınacağını arkadaşlarınızla tartışınız?

Uygulama Soruları

- 1.Ormanlık alanlarda hangi hayvanlarla karşılaşma olasılığımız vardır?
- 2.Bataklık alanlarda hangi hayvanlarla karşılaşma olasılığımız vardır?
- 3.Dağlık alanlarda hangi hayvanlarla karşılaşma olasılığımız vardır?
- 4.Çöllerde hangi hayvanlarla karşılaşma olasılığımız vardır?

Bölüm Soruları

1. Bir ayı ile karşılaştığımızda nasıl davranmalıyız?
2. Ayılar ile karşılaşmayı nasıl önleriz?
3. Bir timsah ile karşılaştığımızda nasıl davranmalıyız?
4. Timsahlar ile karşılaşmayı nasıl önleriz?
5. Timsah saldırısına uğradığımızda nasıl davranmalıyız?
6. Bir kurt ile karşılaştığımızda nasıl davranmalıyız?
7. Kurtlar ile karşılaşmayı nasıl önleriz?
8. Bir ayı ile karşılaştığımızda koşarak kaçmaya çalışmanın sonucu ne olabilir?
9. Yaban domuzlarıyla karşılaşmamak için ne yapmalıyız?
10. Yaban domuzlarıyla karşılaştığımızda nasıl davranmalıyız?

13. BARINAK YAPMAK

Bu Bölümde Neler Öğreneceğiz?

- 1.Barınağa gereksinim duyacağımız anlar.
- 2.Barınak yapmamıza neden olan koşullar.
3. Kış koşullarında barınak yapmak.
4. Ormanda barınak yapmak.
- 5.Çölde barınak yapmak.

Bölüm Hakkında İlgi Oluşturan Sorular

1. Kar mağarası ile iglo arasındaki fark nedir?
2. Doğada en kolay ve hızlı yapılabilen barınaklar hangileridir?
3. Çöl ortamında panço kullanılarak nasıl barınak yapılır?
4. Barınak yaparken hangi malzemeleri kullanabiliriz?

Bölümde Hedeflenen Kazanımlar ve Kazanım Yöntemleri

Konu	Kazanım	Kazanımın nasıl elde edileceği veya geliştirileceği
Kış koşullarında barınak yapmak	Kış koşullarında barınak yapmayı öğrenme	Ders notları, sunumlar, şekiller, internet ve kaynak kitaplar
Çölde barınak yapmak	Çölde barınak yapmayı öğrenme	Ders notları, sunumlar, şekiller, internet ve kaynak kitaplar.
Ormanda barınak yapmak	Ormanda barınak yapmayı öğrenme	Ders notları, sunumlar, şekiller internet ve kaynak kitaplar.

Anahtar Kavramlar

- Barınak
- Zor doğa koşulları
- Yaşam tutunma
- Barınma

Doğaya giden ve doğanın o muhteşem güzelliklerinin keyfini çıkaranlar hiç ummadıkları bir anda bu keyfin bir işkenceye dönüşebileceğini de unutmamalıdır. Böyle bir durumda kalanlar bir anda kendilerini yaşamları için mücadele etmeye çalışırken bulabilirler. Tecrübeli tecrübesiz her doğa sporcusu bu tür bir durumla karşı karşıya kalabilir. Önemli olan böyle bir durumla karşılaştıklarında ne yapacaklarını bilip bilmedikleridir. Eğer ne yapacaklarını bilirlerse hiç sorun yaşamazlar. Ancak eğer ne yapacaklarını bilmiyorlarsa asıl tehlike o zaman başlamış demektir.

13.1. Acil Durumlarda Kış Barınakları

Kış koşullarında barınak yapmak zorunda kalmışsanız yaşamınız için mücadele etmeye başlamışsınız demektir. Kaybolmak, halsiz düşmek, yaralanmak gibi nedenlerle kışın doğada bir anda tek başınıza kalabilirsiniz. Yanınızda mat ve uyku tulumu gibi malzemeler olsa bile doğada sorun yaşamak yaşamsal riskler doğurabilir. Ayrıca bir barınağa ihtiyaç duyuyorsanız bunu kendiniz yapmak zorundasınız. Bu barınağın sizi iyi koruması için korunaklı bir barınak olması gereklidir. Daha önce doğada barınak tasarımı eğitimi almışsanız kısa sürede iyi bir barınak yapabilirsiniz. Eğer iyi bir malzemeye de sahipseniz bilgi beceri ve deneyiminiz barınak yapmaya elverişli ise yaralı olsanız bile bir barınak yapabilirsiniz.

İlk tercihiniz eğer mümkünse gün ışığında çalışmak olmalıdır. Eğer karanlıkta kaybolmuşsanız doğal olarak gün ışığını beklemeden barınak yapmaya başlamanız gerekmektedir. Yoksa donabilirsiniz. Ayrıca çalışırken vücut sıcak olacağı için donma tehlikesi de ortadan kalkacaktır. Ancak barınak yapmak için gün ışığında çalışmanın avantajlı olduğunu asla unutmayın ve bir barınağa ihtiyacınızın olduğunu anladığınız andan itibaren zaman kaybetmeden çalışmaya başlayın.

Öncelikle gün ışığında çalışacağınız için fener kullanmayacaksınız. Bu etrafınızı görmeniz açısından çok büyük bir avantajdır. Aynı zamanda pil tasarrufu da yapmış olursunuz. Çünkü barınakta kaldığınız süre içinde en çok ihtiyacınız olan malzemelerin başında pil gelir. İyi göreceğiniz için teknik hatalar yapmaktan kurtulmak da başka bir avantajdır. İyi bir planlama yaparsanız akşam olmadan bir barınak yapabilirsiniz. Çünkü gün batımına kadar ne kadar zamanınızın olduğunu bilmek zamanı planlı kullanmak anlamına gelir. Oysa karanlıkta çalışmak hem tehlikelidir hem de hava soğuyacağı için performansınız düşük olur.

13.1.1. Üçgen Barınak

İlk adım zemine ulaşmak olmalıdır. Eğer zemine ulaşmadan barınak yaparsanız zaman içinde vücut ısınız aşağıdaki karı eritir ve barınağınızın zemini sorun yaratmaya başlar. Eğri büğrü bir zemine sahip olursunuz. Bu da gece uyurken daha çok enerji kaybetmenize neden olur. Zemini planlarken iki kişi yan yana yattığında veya tek kişi uzandığında kenarlarda en az 15 santimetre boşluk kalmasına dikkat edin. Aksi taktirde gece uyurken kollarınız sürekli olarak barınağın duvarıyla temas eder ve ısı kaybedersiniz.

Ayrıca içinde kalacak kişilerin boylarını de hesaba katmak gereklidir. Barınağın giriş kısmının rüzgâr almayan tarafta olmasına dikkat edin. Aksi taktirde rüzgâr hiç olmadık bir zamanda içeri kar yığabilir. Kar yığmasa bile içeri girerek üşümenize sebep olabilir. Rüzgârın yönünü saptamanın en kolay yolu parmağınız ıslatarak havaya kaldırmanızdır.

Zemini iyice kardan temizledikten sonra bulabildiğiniz bol yapraklı kuru dallarla zemine dolgu yapın. Bunun üzerine de bulabilirseniz kalın, bulamazsanız idare edecek şekilde dallar koyarak zemin iyice doldurun ve korunaklı hale getirin. Böylece doğrudan toprakla temas etmekten kurtulursunuz. Bunların üzerine çantanızda olan veya civardan bulabileceğiniz bazı malzemeler de koyarak zemini daha da pekiştirebilirsiniz.

Hazırlanan zemini kaplayacak bir iskelet oluşturmak için yaklaşık 1 metre uzunluğunda 5-10 cm kalınlığında dört adet ağaç dalını barınağın her iki yanına çapraz bir şekilde çatın. Böylece barınak için bir omurga oluşturma sürecini başlatmış olursunuz. Bu çatığınızı dalları, barınağın duvarlarını yapmak için kullanacaksınız

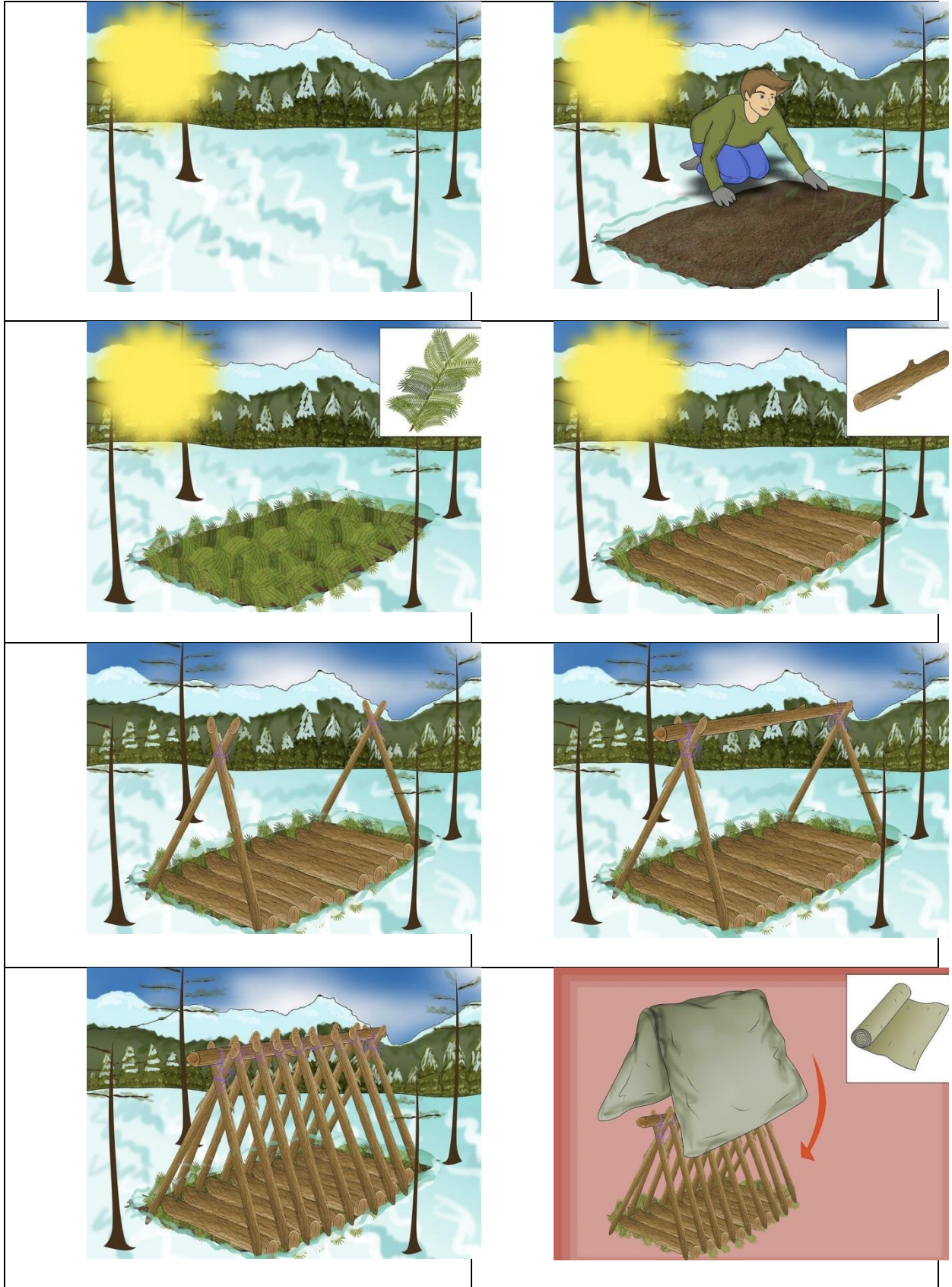
Çapraz olarak çatığınızı iki uçtaki dallarını arasına kalın ve barınak uzunluğunda bir dal koyarak her iki tarafa duvar örme işlemine başlamış olursunuz. Bu ana gövdeyi oluşturan dala bir uçtan bir uca diğer dalları çatıp bağlayın. Böylece her iki taraf ta da duvarlar oluşmuş olacaktır. Karşı taraftan bakıldığında yan duvarları 45 derece olan bir üçgen görüntünün oluşması lazımdır (Şekil 13.1)

Bu duvarların üzerine ya bir matı katlayarak ya da bulabildiğimiz iğne yapraklı veya küçük yapraklı ağaçların dallarını koyarak barınağı daha korunaklı hale getirin. Barınağınız yavaş yavaş ortaya çıkmaya başlayacaktır. Daha sağlam olması için ikinci bir sıra ile duvarları daha da pekiştirebilirsiniz. Bu iki örtünün arasına bir kar tabakası koyarak hem karı çimento olarak kullanabilir hem de barınağın içine soğuk ve rüzgâr girmesini engelleyebiliriz. Yağmur yağdığında ise içeriye asla yağmur girmez.

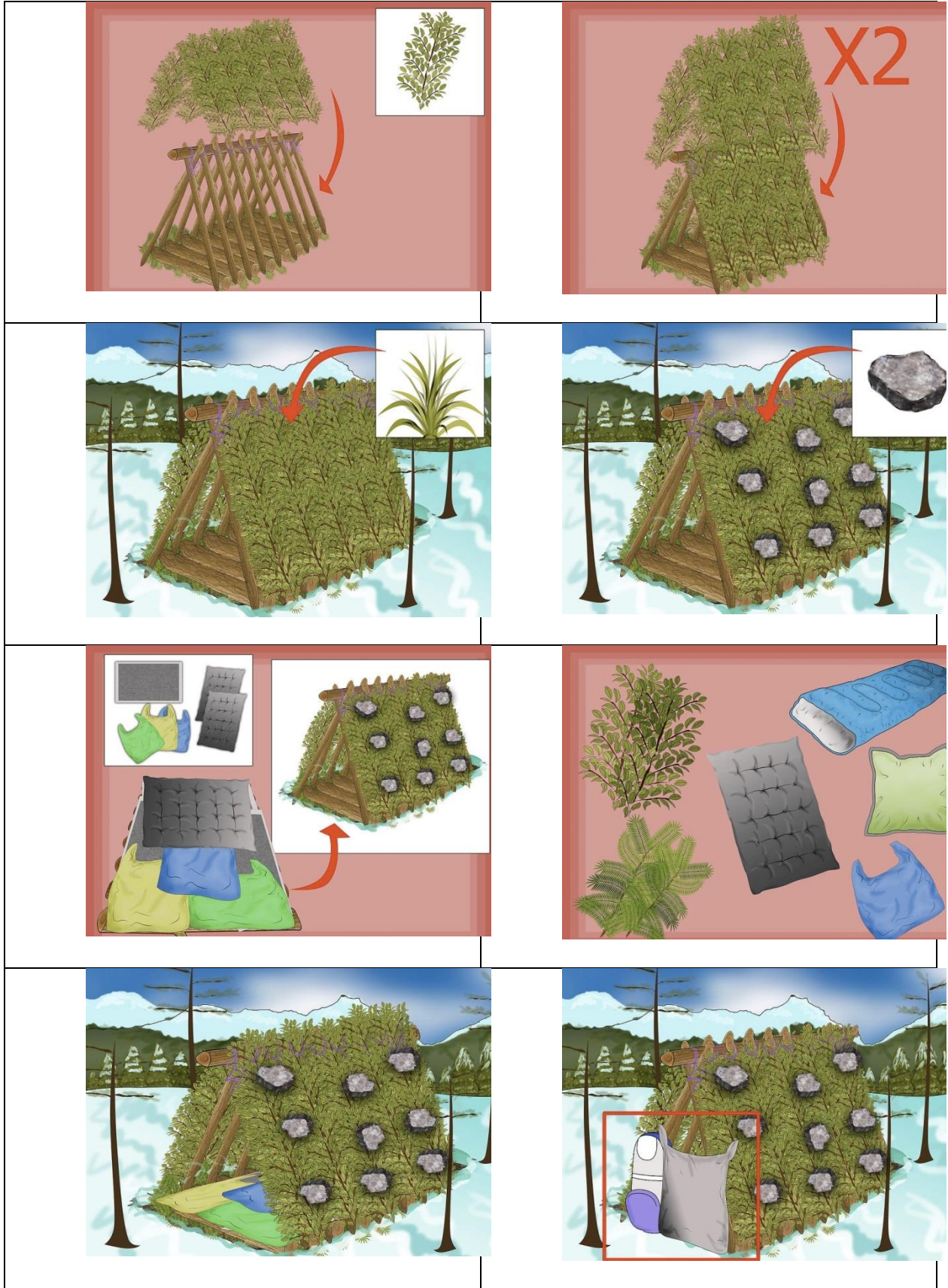
En üst dalların üzerine küçük taş parçaları koyun. Böylece rüzgârın duvara zarar vermesini de önlemiş olursunuz. Taşları ikinci tabakanın üzerine kar koyduktan sonra da koyabilirsiniz, kar koymadan önce de. Her iki durumda da kar çok iyi bir izolasyon malzemesi görevi görecektir.

Barınağın rüzgâr alan kısmına kar yığarak kapatın. Böylece barınağınızın tek girişi olacaktır. Barınağı kontrol ederek rüzgârdan etkilenip etkilenmediğini önceden görerek gerekli yerleri güçlendirmeniz barınağa sığındığınızda sorun yaşamamanızı sağlar.

Barınağa girmeden önce matınızı, mat yoksa tüm malzemelerinizi zemine serin. Kuru yaprak ve iğne yapraklı dalları da koymanız barınağın sıcak olmasını sağlar. Barınağın girişini ise içeri girdikten sonra sırt çantası ile veya karla doldurulmuş bir çöp torbası ile kapatabilirsiniz. Sırt çantası girişi kapatmak için son tercihiniz olsun. Eğer uyku tulumunuz veya bivak torbanız yoksa vücudunuzun yarısını sırt çantasına sokarak daha sıcak kalabilirsiniz (Şekil 13.2)



Şekil 13.1 Üçgen barınak hazırlığı ve barınağın yapımına başlama(Hynes, 2012)



Şekil 13.2 Üçgen barınak yapma aşamaları ve yerleşme (Hynes, 2012)

13.1.2. Kar Mağarası

Kış koşullarında yürürken, tırmanış yaparken veya kayak yaparken başınıza bir şey geldiğinde hızlı bir şekilde bir kar mağarası yaparsanız hayatta kalma şansınız çok fazla olacaktır. Mağarayı inşa ederken biraz dikkat ederseniz mağara sizin için çok korunaklı bir barınak olacaktır. İyi bir kar mağarası için en fazla 2- 3 saate ihtiyacınız var. Eğer hevesiniz de kırılmazsa çok iyi bir barınağa sahip olabilirsiniz. İyi yapılan bir kar mağarasının asla çökmeyeceğini de aklınızdan çıkarmayın.

13.1.2.1 Yer Seçimi

Kaya veya çığ düşme riski olan yerlerden veya rüzgârlı yamaçlardan kaçının. Özellikle çığ riski olan yamaçlarda yapacağınız kar mağarası yamaçtaki karın dengesini de bozabilir. Böylece barınak yaparken çığ altına kalma olasılığı ortaya çıkar. Ayrıca çok rüzgâr alan yamaçlar da sürekli rahatsızlık verir.

Kar mağarası yapacağınız yerde karın 1 veya 1.5 metre kalınlıkta olması gereklidir. Eğer kar yeterli kalınlıkta değilse kar mağarası yapacağınız yere kar takviyesi yapabilirsiniz. Kar az ise rüzgârın kar süpürdüğü noktaları arayın ama bunu yaparken de çığ riskin ihmal etmeyin. Eğer mağaranızı rüzgâraltı yamaca yaparsanız çığ altına kalma olasılığını artar. Yapacağınız mağaranın en az 4 kişiyi barındıracak kadar geniş olmasına dikkat edin. Eğer doğada tek başınıza kalmışsanız, kar mağarası yapmak biraz zor olabilir ama imkânsız değildir. Bu durumlar için farklı bir teknik bu bölümde başka bir başlık altında anlatılacaktır.

Toz karda kar mağarası yapmak zordur. Yapsanız bile çökme riski vardır. Sıkı yaparsanız sertleşir ama yine de çok uzun bir süre uğraşmanıza neden olur. Bu tür karları önce yığıp sertleşmesini beklemek sonra da oymak gerekir ki bu çok zaman alır.

En kolay yöntem az sulu karda mağara açmaktır. Hem mağarayı açmak kolay olur hem de kar kolay bir şekilde sıkışır. Birkaç kişi çalışmak mağara yapımını hızlandırarak zaman kazandırır. Ancak bir kişinin mutlaka mağaranın dışında yedek olarak bırakmak güvenlik açısından gereklidir. Mağara yapımı sırasında mağara çökerse bir kişi elindeki kürekle sizi rahatlıkla çıkarabilir.

Mağarayı yaparken kıyafetinizin ve ekipmanınızın iyi olması gereklidir. Kıyafetlerinizin suya dayanıklı olması büyük bir avantajdır. Aksi taktirde çok fazla üşüebilirsiniz. Çalışmaya başlamadan önce orta katman giysilerinizi azaltın. Bunun iki neden var. Birinci neden çalışmaya başlayınca terleyecek ve bunalacaksınız. Bu da üşümenize neden olacaktır. İkinci neden ise ıslanan giysilerinizi değiştirmek için kuru giysiye ihtiyacınızın olmasıdır. Ekipman olarak en ihtiyacınız olan şey kar küreğidir. İki kar küreği mağara yapımını çok kolaylaştıracaktır. Kar mağarasını yaptıktan sonra delik bırakmayı unutmayın. Bu delik tepelerde de yanda da olabilir. Mağarayı yaptıktan sonra bir çığ çubuğuyla delikler

açmanız yeterlidir. Bu delikler mağaranın içinde hava almayı sağlar ve mum yakıldığında zararlı gaz birikmesini önler.

Yavaş ama yöntemsel olarak çalışın. Kabalalıksanız sırayla çalışabilirsiniz. Böylece bir grup çalışırken diğer grup dinlenebilir. Kış koşullarında ne verimli çalışma yavaş ama etkili bir şekilde ter atmadan yapılan çalışmadır. Kışın sıcak ve kuru kalmak çok önemlidir. Tam tersine terleme ısı kaybına neden olur, bu da hipotermi riskini artırır

13.1.2.2. Mağaranın Yapılması

Kar mağarası yaparken mağara duvarlarını kalın yapın ve kara elinizin içiyle yavaş yavaş vurarak sıkılaştırın. Mağara duvarı için belli bir kalınlık ölçüsü verme mantıklı olsa da bu ölçü karın durumuna göre değiştiği için bunu mağarayı yapanların takdirine bırakmak gereklidir. Mağara yan duvarların **en az 25 cm** olması mantıklı bir seçimdir. Tavan için **30-35 santimetre** iyi bir kalınlıktır. Çok fazla kalın veya ince olursa çökme tehlikesi artar. Sıkılaştırılan duvarlar kolay kolay yıkılmaz. Mağarayı yaptıktan sonra karın iyice sertleşmesi için iki saat geçmesi gereklidir ancak bu sizin mağaraya yerleşmenize engel değildir. Bir kar mağarasının nasıl yapıldığı basit olarak şekil 13.3 de gösterilmiştir.

Mağarayı oymadan önce kılavuz olarak kayakları veya kayak batonlarını mağaranın ortasına yerleştirip etrafını genişletmek yararlı ve hızlı bir yöntemdir. Bu malzemelerin etrafını genişleterek kar mağarasını oluşturabilirsiniz. Kar mağarasını içeriye doğru kazarken bu malzemelerle karşılaştığınızda etraflarını genişletmeye başlayabilirsiniz. Bu kılavuz seviyeler çok önemlidir. Bu seviyeler olmadan mağaranın tavanı çökebilir. Bu da çalışmaya yeniden başlayacağınız anlamına gelir.

Mağaranın tavanı düz değil kubbe şeklinde olmalıdır. Bu şekil mağara tavanının çökmesini engelleyeceği gibi içeride hareket kabiliyetini de artırabilir. Mağara tabanının girişten yüksek olması soğuk havanın giriş tüneline toplanmasını sağlayacak ve içeri sıcak kalacaktır.

Mağara duvarlarını daha sağlam yapmak için eğer fazla suyunuz varsa duvarı sulayarak buz tutmasını sağlayabilirsiniz. Eğer hava donmayı sağlayacak kadar soğuk değilse bu kez de mağara duvarlarının erimesine neden olabilir. Bu nedenle sıcaklık donma değerinin üstündeyse mağaranın üzerine asla su dökmeyin.

İçeride birkaç kişi olunca ve mum veya ocak yanınca mağara duvarında damlamalar olabilir. Bu nedenle yan ve kubbe duvarlarını düzleştirmek için kazıyın. Düzensiz, engebeli yüzeyler, suyu kenarlardan bir araya toplamak için duvarların altına yönlendirmek yerine mağara tabanına su damlamasına neden olurlar. Damlama hâlâ sorun yaratıyorsa merkezden dışa doğru oyuklar açarak suyu kenarlara göndermeye çalışın.

Mağaranın bulunduğu noktaya görülebilecek bir şekilde işaret koyulmalıdır. Bu işaret mağaradan dışarı çıkanların mağarayı tekrar bulmalarını kolaylaştırdığı gibi mağaradan haberi olmayanların mağara civarında geçerken mağaraya zarar vermelerini de engeller. Eğer

mağara sizin için bir acil durum barınağıysa uzaktan veya yukarıdan görülmesi için mağaranın üzerine renkli eşyalar koymalısınız.

Mağara içine kardan küçük sedirler yaparak ortamı daha kullanışlı bir hale getirebilirsiniz. Bu sedirlerin üzerine matınızı koyarak oturabilir daha sonra da onun üzerinde uyuyabilirsiniz.

Mağara içinde havalandırma delikleri oluşturun ve sık sık kapanıp kapanmadıklarını kontrol edin. Kar mağaraları, özellikle nefesinizdeki nem sayesinde iç duvarlarda buzlu bir tabaka oluşturur. Bazen yapılan delikler de bu buzlanma nedeniyle kapanabilir. Bu de kendi nefesinizle boğulma riskini artırır. Ortamda mum veya ocak da yanıyorsa bu risk oldukça artar. Boğulmayı önlemek için, yaptığınız deliklerin kapanıp kapanmadığını sık sık kontrol edin. Mağara içinde soğuktan donma gibi bir olasılık olmadığını unutmayın ve deliklerin açık tutulmasını sağlayarak içeri sürekli olarak temiz hava girmesini sağlayın.

Mağara zeminini yalıtım malzemesi ile kaplamanız içeriinin ısınısını daha da artırır ve ortam konforlu hale gelir. Çam dalları bu iş için en uygun doğal malzemelerdir. **Klasik matlar mağarada uyumak için idealdir ama şişme matlar soğukla temasta sorun yaratabilir.**

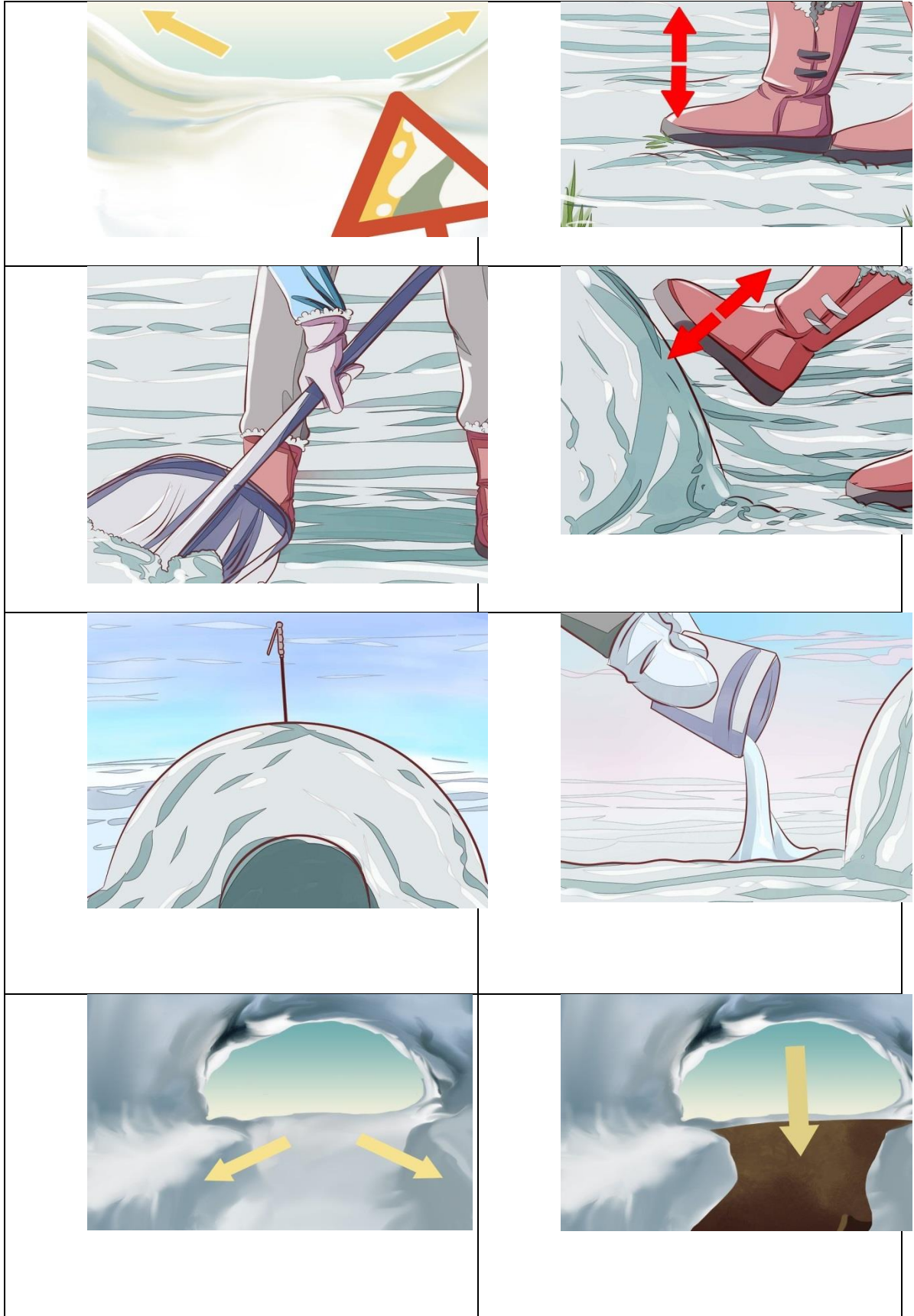
Mağarayı yaptığınız kar küreklerini içeride koruyun. Herhangi bir çökme veya tıkanma durumunda inanılmaz bir kurtarma malzemesine dönüşürler. Bu nedenle bir acil durum planı da yapmayı ihmal etmeyin

13.1.2.3. Uyarılar

Kar mağarasında birkaç gün uyumayı planlıyorsanız, her gece sonunda sonra duvarlarına yeni kar yağıp yağmadığını kontrol edin. Yeni kar yağmışsa duvarlardan temizleyin.

Bir kar mağarasının yapılması zor bir iştir. Bu işi birlikte yapacak bir ekibin olması işinizi daha da kolaylaştırır. Ayrıca çalışırken bir kişiyi sıcak yemek veya sıcak içecek hazırlamak için görevlendirin.

İçeride ocak yakmak birçok tehlikeyi de beraberinde getirir. İçeride mum veya başka bir alev kaynağı varsa girişi açık her zaman bırakın. Çünkü küçük bir ocak veya mum kullanıldığında eğer havalandırma iyi değilse ortam karbon monoksit birikmesi yüzünden kısa sürede ölümcül bir hale gelebilir. Bu durumda karbon monoksitin uzaklaşması için tavanda açılan küçük hava delikleri yeterli olmayabilir. Bu nedenle içeride asla ocak yakmayın. Ocağınızı dışarıda korunaklı bir yere koyun ve yemeklerinizi burada yapın.



Şekil 13.3 Bir kar mağarasının basit yapılma aşamaları (Hynes, 2012)

13.1.3. İglo Yapımı

Doğada zor durumda kalmışsanız kardan barınak yapmak için farklı barınak tipleri deneyebilirsiniz. İglo bu barınak tipleri içinde en son başvurulacak bir barınak tipidir. Bunun nedeni iglo yapmak için özel şartların olmasıdır. İglo yapmak için ya etrafta bol miktarda donmuş kar olacak ve bu kar başka türlü bir barınak yapmaya elverişli olmayacak ya da özel bir iglo kalıbı taşımanızı gerekecektir. Böyle olunca da iglo, doğa yaşam oyunlarında kullanılan ama gerçek yaşam mücadelesinde çok akla gelmeyen bir barınak şeklidir.

İglo yapmak için öncelikle bir alanı seçip onu işaretlemeniz gereklidir. İdeal bir alan, uzun çimler veya çalılıkların olmadığı düz bir zemindir. Civarda kar veya sertleşmiş kar kütlelerinin bulunması lazımdır. Sertleşmiş kar kütlelerinden iyi kalıp çıkarılacağı için işiniz daha kolay olabilir. İglonun çapının çok büyük olması başta cazip gelebilir ama yükseldikçe kubbenin büyüklüğü iglonun tamamlanmasını zorlaştırabilir. **Bu nedenle iglonun çapının 3 metreyi geçmemesi gereklidir**

İglo yapmak için en kötü kar toz kardır. Böyle bir karı dondurarak iglo yapmak çok zordur ve gereksiz enerji harcanmasına neden olur. En iyi kar ıslak ve yoğun kar ile sertleşmiş kalıp çıkarılabilen karlardır.

İglo kalıpları için ya sert karın kesilmesi ya da hazır kalıba kar doldurulması gerekir. Tuğlaları çıkarmak için bir kalıp bulun. Kalıp küçük olursa iglo yapımı uzun sürer ama iglo çok sağlam olur. Ancak kalıplar büyükse iglo yapımı kısa sürer ama aralarda çok boşluk kalacağı için iglo daha az sağlam olur. **İdeal bir kalıp 30-35 santimetre uzunluğunda, 20-25 santimetre yüksekliğinde ve 30 santimetre genişliğinde olmalıdır.**

Kalıbı karla doldurmak için bir kar kürek kullanın, iyice doldurup bastırdıktan sonra kalıptan çıkararak pekişmesin bekleyin. Ya da doğrudan igloda kullanılacağınız noktaya ters çevirerek bırakın. Eğer sert kardan kalıp kesecekseniz çıkarır çıkmaz kullanmaya başlayabilirsiniz. Yapıma başlamadan önce iglonun inşa edileceği bölgenin dışındaki karları temizleyin. Kalıpları sırayla daha önce çizdiğiniz dairenin üzerine yerleştirin. Ancak tabanda kapı için bir açıklık bırakmayı ihmal etmeyin.

İlk tur bitip daire tamamlandıktan sonra ikinci tur için kalıpları yerleştirmeye başlayın. Bu kez eğimi az daha içeri doğru verin. Çökmelerden kurtulmak için duvarlardan birine kalıplardan destek yapın.

İglo bitmeye yakın üzerinde bir kubbe oluşturun. Bu kubbeyi iyi oturtursanız iglonunuz hazır demektir. Bundan sonrası iç düzenlemeyi kapsamaktadır. Kubbenin üzerine bacaya benzer bir delik açarak havalandırma sorununu da halledebilirsiniz. Bir iglonun yapım aşaması Şekil 13.4 de, İstanbul Üniversitesi Dağcılık Kolu öğrencilerin yapmış olduğu iglo ise şekil 13.5 de görülmektedir.

13.1.3.1. İpuçları ve Uyarılar

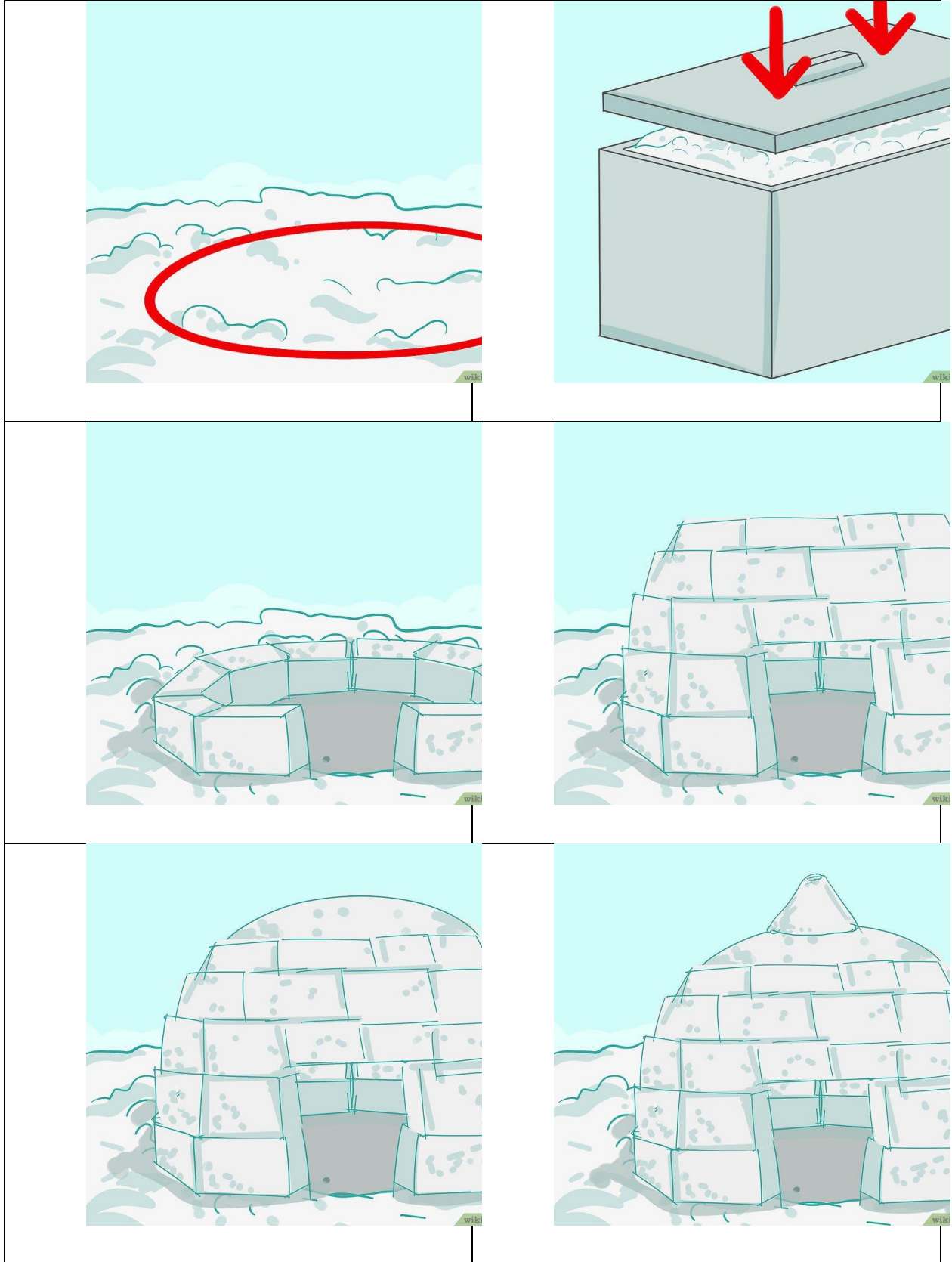
İglonun duvarlarını su serpmek duvarları buzlaştırarak igloyu daha sağlam hale getirir. Ancak suyu kıvamında serpmezseniz bu kez kalıplarda ağırlaşma sorunu olabilir. Su serpmek mağara duvarlarını buza dönüştürür ve duvarlar daha dayanıklı hale gelebilir, ancak çok fazla buz ağırlaşır ve iglo duvarında sorun yatarabilir.

İglonun çok güzel olmasından çok, kullanışlı olmasına dikkat etmeniz gerekir. Rüzgârın estiği yöne yapacağınız küçük bir duvar iglonun rüzgârdan hasar görmesini önleyecektir.

İglo içinde zehirli havanın birikmemesi için iglonun hem girişten hem de kubbeden hava alması gereklidir. Aksi takdirde karbondioksit zehirlenmesinden ölebilirsiniz.

13.1.4 Pratik Kış Barınakları

Kış koşullarında işler her zaman istendiği gibi gitmeyebilir. Bazen hava çok iyiye aniden bozabilir ve insanlar çadır kuramayacak bir durumda kalabilirler. Bu durumda doğada olanların ani karar vererek, hızlı davranıp pratik bir kış barınağı yapması gereklidir. Burada barınak yapmaktaki amaç hava düzelinceye kadar tipiden korunmaktır. Ancak böyle durumlarda barınak içinde uzun süre kalınmak zorunda olunacağı da düşünülmelidir. Tipinin ilk etkisi geçtikten sonra barınaktakiler çadırlarını kurarak normal kamp yaşamına geçebilirler. Bazı pratik kış barınakları şekil 13.6 da görülmektedir.



Şekil 13.4. İglo yapım aşamaları (Hynes, 2012)



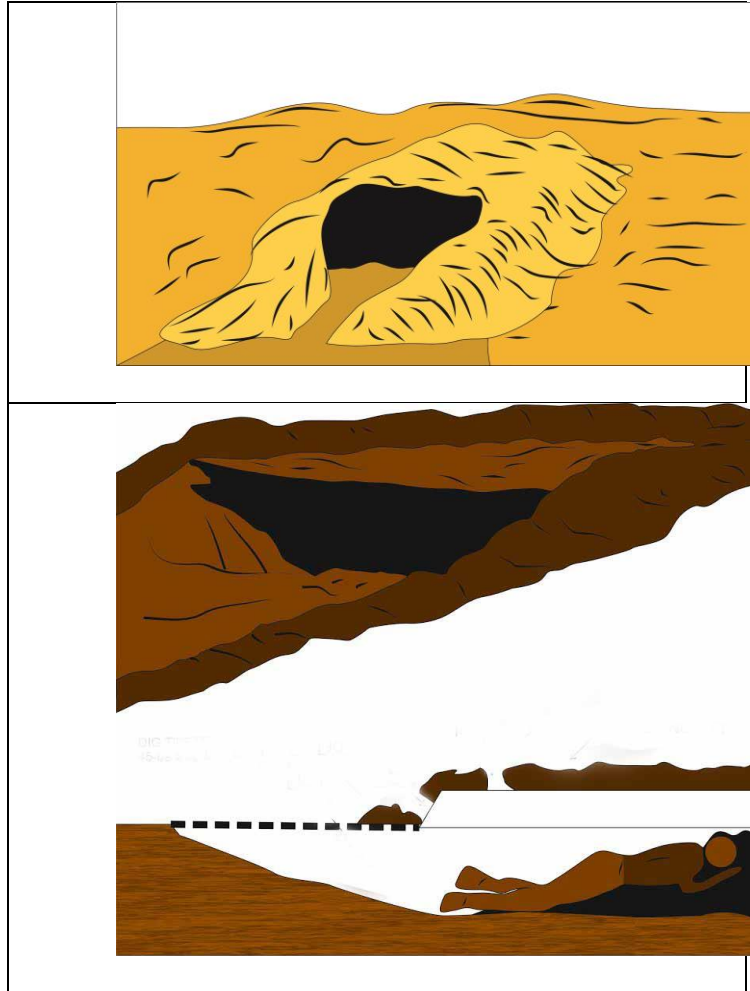
Şekil 13.5. İstanbul Üniversitesi dağcılık kolu sporcularının yapmış oldukları iglo

	Bir ağacın etrafı iyice açılarak dibe inilir. Daha sonra bir panço ile deliğin üstü kapatılır ve ortaya basit ve kullanışlı bir barınak çıkar. Çok zor durumda kalındığında tüm eşyalar ortaya yığılarak üzerlerine kar biriktirilir. Daha sonra eşyalar birikintinin bir noktası açılarak geri alınır ve ortaya basit bir kar çadırı çıkar.
	Bol karda hızla bir kar tüneli yaparak kısa sürede içinde girip tipiden korunmak mümkündür. Ancak bu tür bir barınakta eğer uzun süre kalınacaksa mutlaka havalandırma açılmalıdır.
	Kar mezarı; doğada kış koşullarına bulunanların havanın ani değişmesi sonucunda hızlı bir şekilde yapılarak içine girilen bir kar barınağıdır. Bol karda karın dibi dikdörtgen bir biçimde oyulur. Üstü şekilde olduğu gibi bırakılır ve içinde fırtınadan korunulur

Şekil 13.6 Pratik Kış Barınakları (Hynes, 2012)

13.2. Çöl Ortamında Barınak yapmak

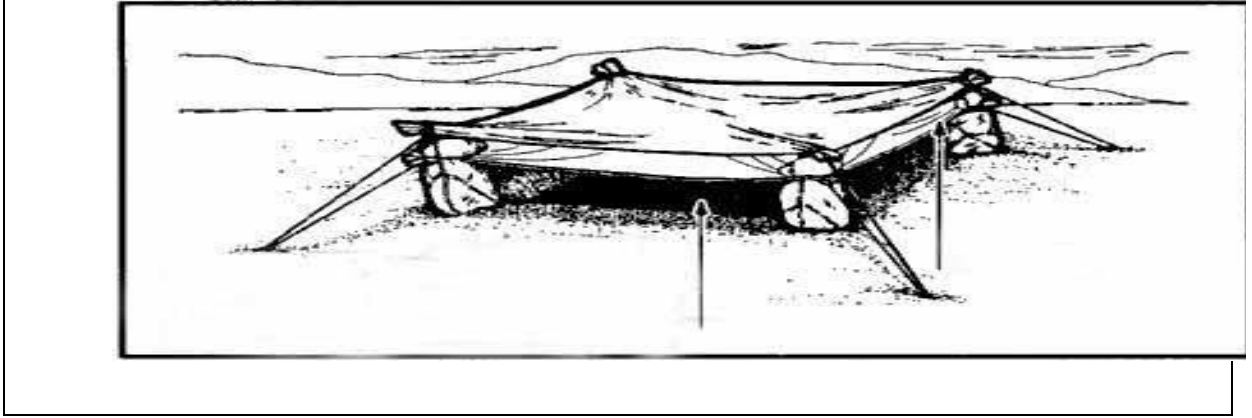
Çöl ortamlarında barınak yapmak hayati bir önem taşır. Güneş en kavurucu özelliğini buralarda gösterdiği için gündüzleri yürümeyip barınak yaparak dinlenmek, geceleri ise yola çıkmak mantıklı bir davranıştır. Sıcak havalarda sığınacak bir yer yoksa kumları iyice biriktirerek onların altında kendimize sığınacak basit bir kum tüneli yapabiliriz. Bir kayanın dibine sığınmak da mantıklıdır. Ancak güneş tepeye çıkınca kaya dipleri daha da sıcak olmaktadır. Kayadan yansıyan ısı kavurucu olabilmektedir. Bu sorunla baş edebilmek için kayanın dibine doğru kazı yaparak kısa sürede serin bir ortam yaratıp güneşten korunabiliriz (Şekil13.7). Ancak bu kazıları yaparken zehirli hayvanlara dikkat edilmesi gerektiği unutulmamalıdır



Şekil 13.7. Çölde kumdan barınak yapmak (Hynes, 2012)

Çölde bazen kumlardan barınak yapmak mümkün olamayabilir. O zaman çantanızda bulunan bir panço veya bir ilk yardım battaniyesinin dört tarafını taşlara bağlayarak altına sığınacağınız bir barınak yapabilirsiniz. Kum kadar yararlı olmasa bile güneşten büyük ölçüde

koruyacaktır. Bu barınağın yüksekliğini 45-50 santimetre olması barınağın en hafif bir rüzgârda serinlemesine de neden olacaktır (Şekil 13.8)



Şekil 13.8 Çölde Panço veya ilk yardım battaniyesi kullanarak yapılan bir barınak (Hynes, 2012)



Şekil 13. 9. Çölde deniz kenarına yapılabilecek çukur barınak (Hynes, 2012)

Çölde deniz kenarında yapılacak en hızlı ve pratik barınaklardan biri de kumda derin çukur kazmaktır. Çıkan kum çukurun kenarına konarak daha korunaklı bir çukur yapılabilir. Bu çukur çok serin olacağı için sizi güneşin yakıcı etkisinde koruyacaktır (Şekil 13. 9)

13.3. Doğada farklı Barınak Tipleri

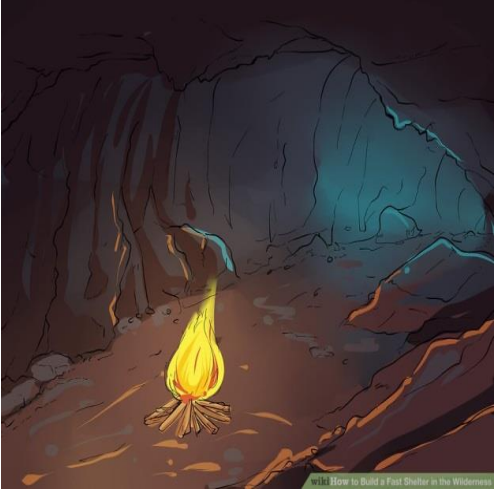
Bazı özel ortamlar dışında doğada zor durumlarda barınmak için çok basitten çok karmaşığa kadar birçok barınak yapma yöntemi bulunmaktadır. Bu barınaklar kendiliğinden meydana gelen ve kullanılması kolay olan barınaklar da olabilir, doğada çok kısa sürede yapılabilecek barınaklar da. Barınağın türü ne olursa olsun amaç tektir: Hayatta kalmaya

çalışmak. Bazı barınaklar çok çaba ister, bazı barınaklar ise kısa sürede yapılarak içine girilebilir. Bazı pratik barınak örnekleri Şekil 13.10 ve 13.11 de görülmektedir. Bazı barınaklar yapmak için ise biraz çaba gerekmektedir. Bu tür barınaklar da Şekil 13.12 ve Şekil 13.13 de görülmektedir.

Barınaklar içinde insanların en çok benimsediği pratik barınaklar mağaralardır. Çünkü mağaralar genellikle hazırdır. İnsanlar son birkaç bin yılda mağaraları en güvenli barınaklar olarak benimsemişlerdir. Ülkemizde de Sivas'ın Gürün ilçesi ile Malatya'nın Akçadağ İlçeleri arasındaki Tohma vadisinin içinde yüzlerce mağara burada yaşayan insanlara ev sahipliği yapmış onları korumuştur.

Malatya ilinin Yazıhan ilçesi Buzluk Köyü sınırları içinde doğal olarak oluşmuş, ancak daha sonra insanlar tarafından oyularak barınak haline getirilmiş birçok mağara bulunmaktadır. Bu mağaraların insanlar tarafından tam olarak ne zaman barınak haline getirildiği kesin olarak bilinmemekle birlikte, Geç Hitit döneminde kullanıldıkları kesin gibidir. Bu da mağaraların en az 3000 yıllık bir barınak olduklarının kanıtıdır.

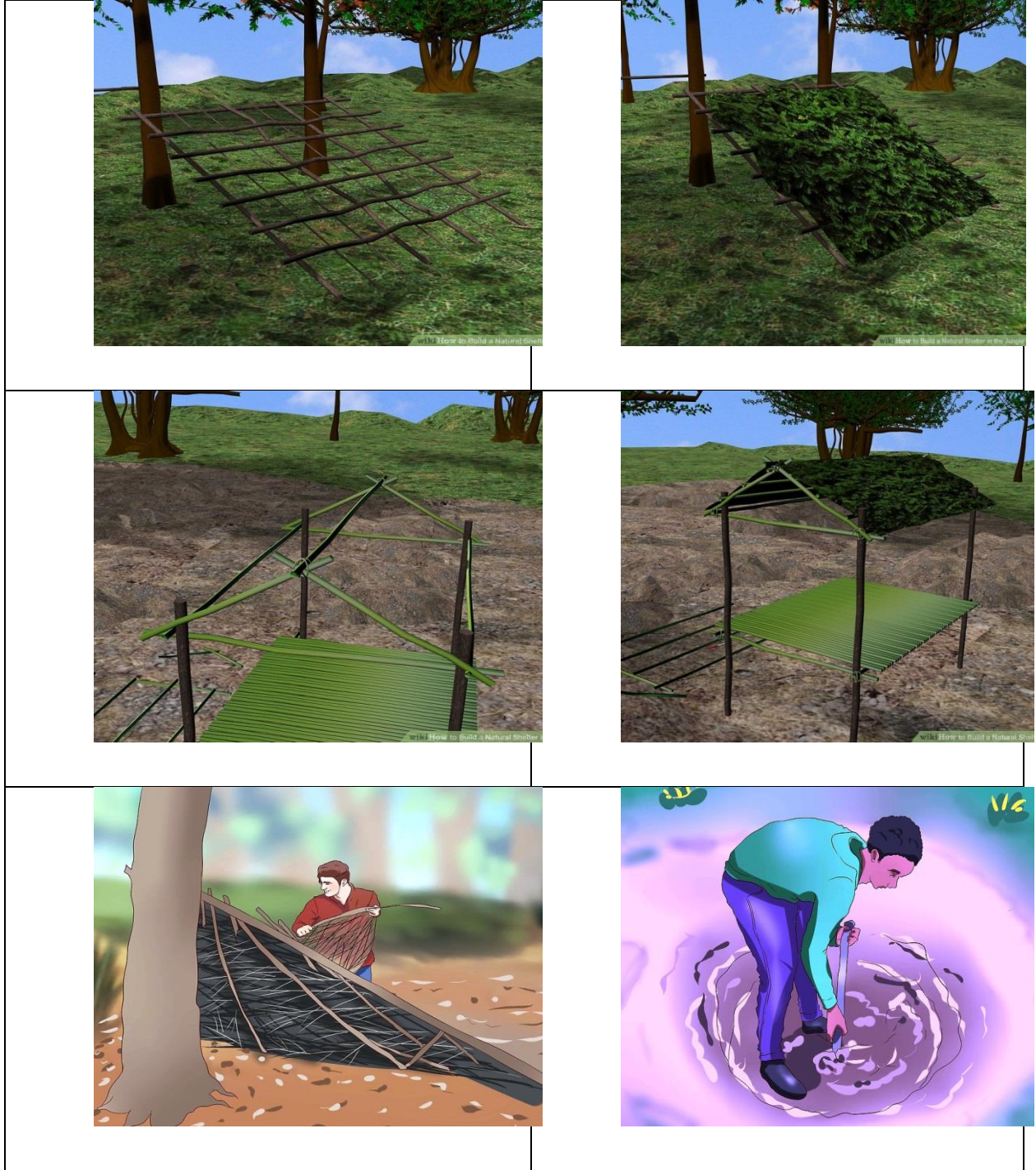
Akçadağ ilçesi sınırları içinde yer alan Levent vadisi ise bu konuda tam bir dünya mirasıdır. Vadi içinde yaşayan insanlar binlerce yıl bu mağaraları barınak olarak kullanmışlardır. Yine aynı şekilde İstanbul'un Çatalca ilçesinin İnceğiz köyünde bulunan İnceğiz mağaraları da binlerce yıllık bir geçmişe sahiptir. (Şekil 13.14)

	Doğal şartlarda oluşmuş mağaralar iyi ve güvenilir barınaklardır. İçinde yakılacak bir ateş mağarayı konforlu bir hale getirecektir. Mağaraların tek sorunu bazen içlerinde hayvanların yaşıyor olmasıdır. Doğal olarak hayvan bu barınağı sizinle paylaşmak istemeyecektir. Ancak eğer içinde vahşi bir hayvan yaşamıyorsa bu tür barınaklar en güvenli barınaklardır
	Yan yana iki ağacın arasına koyarak bağlayacağınız 1.5 metre uzunluğundaki bir dal parçası size çok kısa bir sürede korunaklı bir barınak sağlayabilir. Ağaçlara bağladığınız dala 45 derecelik açılarla koyacağınız diğer dallar ve üzerlerine atacağınız yapraklar basit de olsa bir barınağa sahip olmanız sağlar.
	Birbirine çapraz olarak 45 derecelik açılarla karşılıklı çatılan ağaçlar 1.5 metre uzunluğa ulaşınca Vücudunuz için korunaklı bir barınak oluşturur. Dallarını her iki yönde karşı açıyla yerleştirin. Daha sonra, daha küçük dallar, yapraklar ve diğer malzemelerle destekleyin. Duvarlar ne kadar kalın olursa o kadar iyi olur

Şekil 13.10. Pratik Barınak örnekleri(Hynes, 2012)

	İki ağacın arasına sıkıştırarak ağaçlara bağlayacağınız bir panço veya battaniye kısa vadeli güzel bir barınak olabilir.
	İki ağaç arasına gereceğiniz bir ipin üzerine atacağınız, panço battaniye veya ilk yardım battaniyesinin kenarlarını taşla sabitlediniz mi ideal bir kısa vadeli barınak olabilir.
	En büyük boy iki çöp torbasını iki ağaç arasına gerdiğiniz ipi de kullanarak tünel çadıra dönüştürebilirsiniz. Yapacağınız tek şey çöp torbalarını bir noktadan keserek ipin üzerine atmak sonra da yere sabitlemektir.

Şekil 13.11. Pratik Barınak Örnekleri (Hynes, 2012)



Şekil 13.12. Çaba gerektiren farklı barınak tipleri (Hynes, 2012)



Şekil 13.13. Çaba gerektiren farklı barınak tipleri (Hynes, 2012)



Şekil 13.14. Malatya ve İstanbul’da barınak olarak kullanılan bazı mağaralar (Fotoğraflar Y.Güngör)

Bu Bölümde Neler Öğrendik?

Bu bölümde farklı ortamlarda barınmaya gereksinim duyduğumuz zaman, bulunduğumuz ortamın koşullarından yararlanarak nasıl bir barınak yapılacağı anlatılmıştır.

Uygulama

Yaşadığınız yerde bu dersin konusuna uygun bir ortam bularak barınak yapmaya çalışın

Uygulama Soruları

- 1.Üçgen barınak yapmak için nasıl bir çalışma yöntemi uygulanır?
- 1.Çölde barınak yapmak için nasıl bir çalışma yöntemi uygulanır?
1. Karda barınak yapmak için nasıl bir çalışma yöntemi uygulanır?

Bölüm Soruları

1. Doğada barınak yapmaya neden gereksinim duyarız?
2. Kar mağarası nasıl yapılır?
3. Kış koşullarında basit bir barınağı nasıl yapabiliriz?
4. Çölde barınak nasıl yapılır?
5. Ağaçlarla kaplı bir bölgede ne tür barınaklar yapabiliriz?
6. Bir mağarayı barınak olarak kullanmadan önce nelere dikkat etmeliyiz?
7. Acil durumlarda kış barınakları nasıl yapılır?
8. Üçgen barınak nasıl yapılır?
9. Kar mağarası yapılırken yer seçimi neden çok önemlidir?
10. Kar mağarası yapılma aşamaları nelerdir?

14. ÖZEL KONULAR

Bu Bölümde Neler Öğreneceğiz?

1. Su bulma yöntemleri
2. Ateş yakma yöntemleri
3. Balık tutma yöntemleri
4. Doğada yenilebilecek bitkileri tanımak

Bölüm Hakkında İlgi Oluşturan Sorular

1. Doğada su bulma yöntemleri nelerdir?
2. Yeşil alanlar neden su işaretidir?
3. Yüzeyde nasıl su elde ederiz?

Bölümde Hedeflenen Kazanımlar ve Kazanım Yöntemleri

Konu	Kazanım	Kazanımın nasıl elde edileceği veya geliştirileceği
Ateş yakmak	Zor koşullarda ateş yakmayı öğrenmek	Ders notları, sunumlar, şekiller, internet ve kaynak kitaplar
Su bulmak	Zor koşullarda su bulmayı öğrenmek	Ders notları, sunumlar, şekiller, internet ve kaynak kitaplar.
Yiyecek Bulmak	Zor koşullarda yiyecek bulmayı öğrenmek	Ders notları, sunumlar, şekiller internet ve kaynak kitaplar.

Anahtar Kavramlar

- Su bulmak
- Ateş yakmak
- Yiyecek bulmak

14.1. Su Bulmak

Vahşi doğada en büyük sorunlardan biri su eksikliğidir. Yanınıza ne kadar su alırsanız alın (çok da fazla alamazsınız çünkü taşıma sorunu vardır) yine de bir süre sonra su sorunu yaşayacaksınız. Bu nedenle etkinliğiniz sırasında en çok dikkat etmeniz gereken şey attığınız her adımda civarda su kaynağı olup olmadığını kontrol etmektir. Su kaynağı kontrolü için çeşitli yöntemler vardır.

Yeşillikler ilk işarettir. Çünkü yeşil bitkiler bu renklerini ancak su ile korurlar. Bu nedenle kurak bölgelerdeki yeşillikler suyun işaretidir. Yeşilliklerin bulunduğu alanlarda ilk gittiğinizde akan bir su görmezseniz sakın paniklemeysin. Eğer yeşillik varsa, su akıyor olsa bile biraz kazırsanız suyun yavaş yavaş biriktiğini göreceksiniz.

Başka bir yöntem ise karşı yönden gelen doğa yürüyüşçülerine geldikleri yönde su olup olmadığını sormaktır. Yürüyüşçülerin geldikleri yöndeki su kaynaklarını bilmeleri doğaldır. Hem kendi geldiğiniz yönde hem de onların geldiği yöndeki su kaynaklarının yerini paylaşmanız çok yararlıdır.

Yolunuzun üzerindeki tüm su kaynaklarını bilerseniz bile, her su kaynağına ulaştığınızda tüm kaplarınızı doldurmanız bir sonraki su kaynağına ulaşana kadar çok önemlidir. Bir sonraki su kaynağının kuruyup kurumadığını veya kirlenip kirlenmediğini bilemezsiniz. Kaplarınızı doldurduktan sonra yola çıkmadan kaynaktan su içmeniz de önemlidir. Böylece su kaplarındaki suyu hemen tüketmemiş olursunuz.

Yokuş aşağı gitmek de yararlı bir yöntemdir. Çünkü su aşağılara doğru akarak çanaklarda birikir.

Akarsuların ve göllerin bulunduğu bölgelerde vadi tabanları önemli su kaynağıdır. Su kaynağı ne kadar küçükse o kadar temiz kalır. Özellikle vadi tabanlarında kumlardan süzülen sular dezenfekte edilmeden bile içilebilecek kadar temizdir.

Söğüt veya kavak ağaçlarının bulunduğu yerlerde su bulunma olasılığı çok fazladır. Bu ağaçların bulunduğu yerlerde usanmadan su arayın.

Dağda güneş almayan çanaklarda kalmış olan karların diplerinde su bulma olasılığı % 100 dür. Dipten eriyen karlar küçük gözeler oluştururlar.

Çok zor durumda kaldığınızda kendi idrarınızı güvenli bir şekilde içebilirsiniz. İdrar içmek sizi asla öldürmez ama yaşam ile ölüm arasındaki ince çizginin yaşam lehine dönmesine yardımcı olabilir.

14.1.1. Çölde Su Bulmak

Çöller, yılda 250 mm den daha az yağış alan bölgelerdir. Gündüz çok sıcak ve kuru, geceleri ise soğuktur. Çöl ortamları gece gündüz ısı farkının en fazla olduğu ortamlardır. Çölde sorun yaşadığımızda yaşamamıza yardımcı olabilecek en önemli şey sudur. Eğer çöl

ortamlarında kuru hava ve sıcaklığın etkisinden kurtulamıyorsanız yaşamınız tehlikeye girmiş demektir. Bu durumda sizin yaşama tutunmanızı sağlayacak olan suya ulaşmayı bilmeniz yaşamınızı kurtarır.

Çölde susuz kalma olasılığınız belirlediğinde yapacağınız en mantıklı hareket vücudunuzun su kaybını önlemektir. Bu davranış çölde su bulmak kadar önemlidir. Sıcak ve kuru havada hareket ve güneşe maruz kalma dehidrasyonu hızlandıracaktır ve vücudunuzun susuz kalmasına neden olacaktır. Mümkünse günün en sıcak saatlerinde rüzgâr almayan, güneş ışınlarını geçirmeyen bir sığınakta bekleyin.

Terlediğinizde vücudunuzdaki suyun buharlaşmasını, dolayısıyla su kaybını önlemek için cildinizi koruyacak giysiler giyin.

Yaban hayatı izleyin. Hayvanlarını grup halinde olması suyun yakın olduğu anlamına gelir. Çünkü bu kadar hayvan ancak suya yakın bir yerde bir arada olabilirler. Aşağıdaki işaretlere dikkat edin.

Kuşları izleyin. Bunu yapmanın en pratik yolu gökyüzüne bakarak kuşların nerde biriktiğine bakmaktır.

Sinek veya sivrisinek sürüsüne dikkat edin. Bu sürüler de yakınlarda su olduğunun işaretidir.

Arıları gözlemek de başka bir yoldur. Çünkü arılar genellikle su kaynakları ile kovan arasında düz bir hatta uçarlar.

Bitki örtüsüne dikkat edin. Yoğun bitki örtüsü ve çoğu ağaç bir su kaynağı olmaksızın hayatta kalamaz.

Yerel bitki örtüsüne alışkın iseniz görebileceğiniz en yeşil bitkileri hedefleyin. Yaprak döken geniş yapraklı ağaçlar genellikle daha fazla suya ihtiyaç duyarlar, Söğüt, çınar ve kavak önemli su işaretidir.

Çölde en iyi taktik kuru bir nehir yatağı bulmaktır. Bir nehir yatağı ne kadar kuru olursa olsun tabanı kazıldığında su bulma olasılığı fazladır. Yatak ne kadar kuru olursa olsun, kuru yüzeyin altı nemlidir ve sabırla kazıldığında suya ulaşmak mümkündür. Bazen fazla kazmadan da su bulabilirsiniz. Özellikle dışa doğru kavis yapan kesimlerde su bulma olasılığı daha fazladır.

Kanyon veya daha yayvan vadi bulmaya çalışın. Kanyonların gölgeli kısımlarında su bulma olasılığı daha fazladır. Kuzey Yarımkürede kanyonun kuzey, Güney Yarımkürede ise kanyonun güney taraflarında su bulma olasılığı daha fazladır. Bu yönlerde gölgeli alanlar daha fazla olur ve su bulma olasılığı artar. Kar ya da yağmur sonrasında biriken sular kanyonun serin gölgeli kesimlerinde korunabilir. Yapılacak tek şey uygun bir çukur açmaktır

Kumtaşı veya kireçtaşı gibi küçük veya büyük oyukların oluşabildiği kayalar, yağmurdan sonra buralarda biriken suları uzun süre koruyabilirler. Bu oyuklardan su elde edebilirsiniz.

Sahile yakınsanız kum tepelerini değerlendirin. Bu kumluk alanlar suyu filtre ettikleri için kazdığınızda içilebilir suya ulaşabilirsiniz. Kazıyı gelgit izlerini üzerinde kazmak suya ulaşmayı kolaylaştırır.

Bulunduğunuz yerde etrafınızı çok iyi gözlemleyemiyorsanız yükseklerle çıkarak gözlem yapın. Bu taktik bezen çok işe yarayabilir. Çünkü yüksek bir yerden her tarafı görerek strateji geliştirme şansı elde edersiniz. Özellikle güneşin yansıdığı yerlere dikkat edin. Çölde güneşin yansması için olağan nedenlerden biri su birikintileridir.

Çölde dürbün taşımak da büyük bir avantajdır. Çok uzaklara bakarak gözle yapma şansınız olur. Su kaynağı uzakta olsa bile gittiğiniz yönde su olma olasılığı büyük bir motivasyon nedenidir.

14.2. Suyu Elde Etmek

Su ararken yukarıda yazılanlar sadece bir noktada su bulup bulamayacağınızla ilgilidir. Asıl beceri ise suyu ulaşmaktır. Su işareti aldığınız noktalara yani umut veren noktalara ulaştığınızda karşılaşacağınız en büyük problem suyun olduğu yeri tespit etmek ve çıkarmaktır. Doğal olarak yapmanız gereken tek şey kazmaktır.

Kazmak için en uygun zamanın serin saatler olduğunu aklımızdan çıkarmayın yoksa çok fazla su kaybedersiniz. Bu da su ararken dehidre olmanıza neden olabilir.

İlk yapmanız gereken şey bölgeye ulaştığınızda suyun yüzeyde bırakmış olduğu izlere bakmak olmalıdır. Eğer yüzeyde su varsa bu çok şanslı olduğunuz anlamına gelir. Ancak büyük bir olasılıkla kazmak zorunda kalacaksınız. Kazmak için aşağıdaki noktalar avantaj sağlayabilir

Yoğun bitki örtüsüne yakın noktalar ve suyun etkisiyle deforme olmuş kesimler su için umut vericidir. Kazmak için bu tür yerler avantajlıdır.

Toprağın yüzeyde nemli olarak gözlendiği yerler kazmak için uygundur ve umut vericidir.

Su işareti aldığınız bölgelerdeki nemli çukurlar kazmak için uygun yerlerdir. Sabahları özellikle bitki örtüsü olan bölgelerde, yer altı suları yüzeye yakındır. Buralardaki nemli çukurlar su içerebilir.

Su umduğunuz alanda yüzeye 30 -35 santimetrelilik küçük ve dar bir çukur kazın. Zemin kuruyrsa hemen başka bir noktaya geçin. Nemli toprağı buluncaya kadar devam edin. Nemi bulduğunuzda deliğin çapını genişleterek kazın. Eğer kazdıkça toprağın nem artıyorsa suya yaklaştınız demektir. Çukuru biraz daha genişletip derinleştirin. Zaman içinde çukurun

duvarından su sızmaya başladığını göreceksiniz. Suyun toplanmasını için birkaç saat beklemek zorunda kalabilirsiniz. Deliği açtıktan sonra dinlenmeye çekilin. Ancak çukurun ağzını büyük bir taşla kapatın. Suya ihtiyacı olan başka canlılar da bu sudan yararlanmak isteyebilirler. Birkaç saat sonra geri döndüğünüzde çukurun dibinde birikiş olan suyu bir kapla mataranıza doldurun. Eğer alma zor ise beze toplayarak bezi kaba sıkın. Kabınız doluncaya kadar bu işlemi yapın. Suyu bulmuşken tüm boş kaplarınızı doldurun. Çünkü su çölde hızla yok olabilir.

Elde ettiğiniz suyu olanağınız varsa kaynatın. Eğer kaynatma olanağınız yoksa iyot tabletleri veya anti – mikrobiyal filtre kullanarak suyu arındırın. Böylece tüm biyolojik kirleticiler sudan uzaklaştırılacaktır.

Eğer suyu arındırmadan veya kaynatmadan içerseniz kirlenmiş sudan gelen enfeksiyonlar, sizi hızla halsiz bırakacak kusma veya ishale neden olabilir. Bununla birlikte, bu enfeksiyonların ciddi belirtilere neden olması genellikle birkaç gün veya hafta sürer. Eğer hiçbir arındırma şansınız yoksa ve durumunuz kötüyse suyu yudum yudum için. Böylece bağırsaklarınız daha az etkilenecektir.

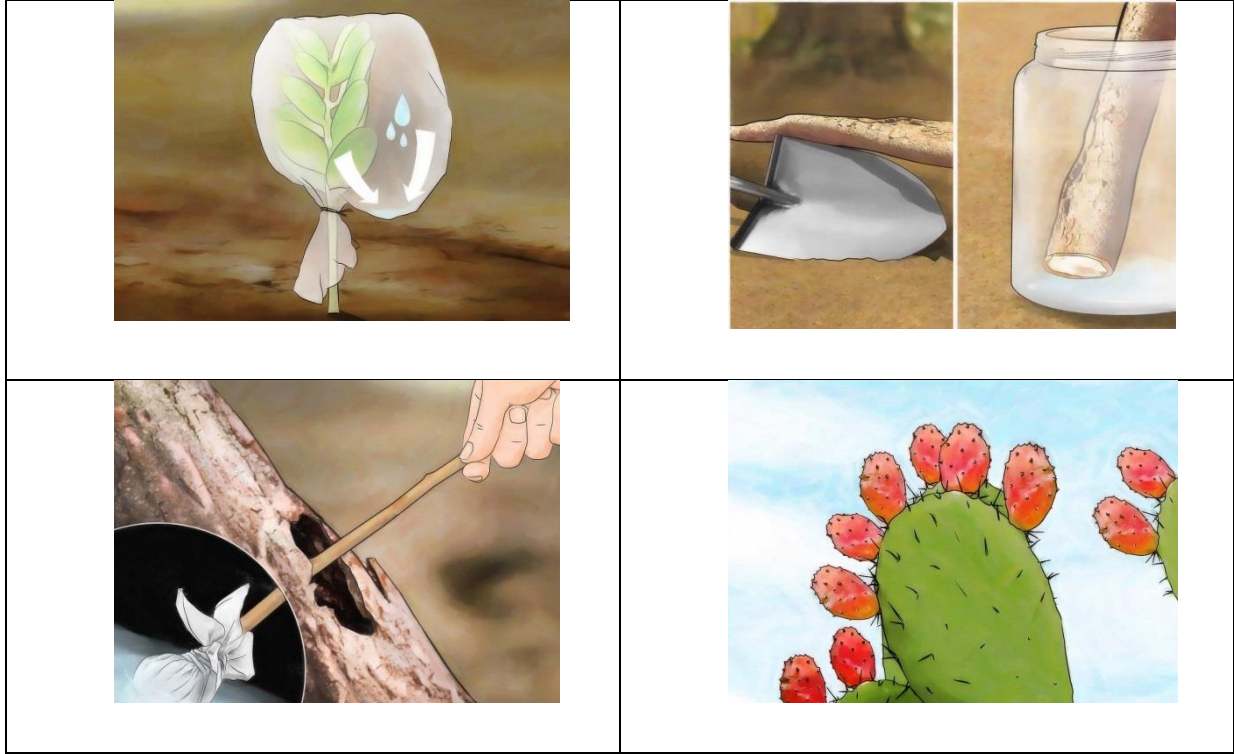
14.1.3. Yüzeyde Su Bulabileceğiniz Noktalar

Çiy toplamak : Şafaktan önce bitkilerin üzerinde bulunan çiy damlaları pratik bir su kaynağıdır. Yaprakları emerek veya suyu bir beze toplayarak kaba sıkın ve içerek susuzluğunuzu giderin.

Ağaç boşlukları: Çürümüş ağaçların oyuklarında su kalmış olabilir. Bir bezi sopaya bağlayarak kovuğa sokup orada birikmiş suyu alabilirsiniz (Şekil 14.1)

Kayaların etrafı veya altı: Kayalar buharlaşmayı yavaşlatır, bu yüzden çiy veya yağmur suları buralarda daha uzun kalabilir. Kayaların altını kazarken akrep ve yılanlara dikkat edin.

Kaktüs meyvesi yiyeceğiniz: Bu sulu meyveler, diğer kaynaklara ek olarak yeterli miktarda nem taşırlar. Bu meyveleri yemek hem beslenmenize hem susuzluğunuzu gidermeye yardımcı olacaktır. Ancak kaktüs dikenli olduğu için meyveleri toplarken dikkatli olun. Yoksa yaralanabilirsiniz (Şekil 14.1.). Ayrıca bir kaktüs türü hariç kaktüsler su için iyi birer kaynak değildirler. Çok çaresiz kaldığınızda başvurulacak kaynaklardır.



Şekil.1.Farklı su elde etme yöntemleri (Hynes, 2012)

Kaktüs suyu: Bilinenin aksine çok yararlı değildir. Tam tersine bazı kaktüs türleri de zehirlidir. İçindeki sıvıyı içmek kusma, ağrı ve hatta geçici paraliziye neden olabilir. Sadece son çare olarak varil kaktüs (Kuzey Amerika) suyu içilebilir. Varil kaktüsünün de sadece bir çeşidinin suyu içilebilir ama bu bile son çare olarak düşünülmelidir. Kaktüs suyu denen şey de sudan çok jelimsi bir maddedir.

ABD'nin güneybatısında ve kuzeybatı Meksika'da bulunan balık köpeği varil kaktüsü kaktüsler içinde en güvenilir olandır. Çapı yaklaşık 50 santimetredir. Eğri, kancaya benzeyen uzun dikenleri bulunur. Üstlerinde bazen kırmızı veya sarı çiçekler veya sarı meyve olabilir. Dere kenarlarında ve çakıllı yamaçlarda bulunur. Bu kaktüsün üst kısmını kestikten sonra buradan çıkaracağınız karpuz benzeyen iç kısımları hamur haline getirin ve sıkın. Çıkan sıvıyı da mümkün olduğu kadar az için. Bu oldukça güvenli seçenek bile acı ve oksalik asit içerdiğinden böbrek sorunlarına veya kemik ağrısına neden olabilir.

Poşet Yöntemi: Bitkilerin çevresine saracağınız plastik bir poşetle su elde edebilirsiniz. Bu yöntemi kullanmadan önce bitkiyi sallayarak içinde bulunacak her türlü kirleticiyi ortamdan uzaklaştırın. Önce bitkiyi iyice sallayın, daha sonra etrafına hava almayacak şekilde plastik bir torba bağlayın. Buharlaşıma sonucunda bitkiden çıkacak sular poşette birikecektir (Şekil 14.1).

14.2. Ateş Yakmak

Ateş yakmak vahşi doğada hayatta kalmak için vazgeçilmez bir araçtır. Gruptakilerden biri kibritleri suya düşürdüğünde veya seyahatiniz sırasında çakmağınız ve kibritiniz kaybolduğunda çeşitli sürtünme veya optik yöntemlerle ateş yakmayı bilmeniz gerekir. Aşağıdaki yöntemler kibrit veya çakmak kullanmadan nasıl ateş yakılacağı hakkında bilgi vermektir.

Unutmamanız gereken ilk şey doğada farklı yöntemlerle ateş yakmanın çok da kolay olmadığıdır. Bu nedenle ateş kaynaklarınızı çok iyi koruyun. İkinci olarak da sabırlı olmanız gerektiğini aklınızdan çıkarmayın. Bu yöntemler hiç de kolay yöntemler değildir ve deneyim beceri ve sabır isterler.

Ateş yakma yönteminiz ne olursa olsun yapılacak ilk şey kuru ve ince dallar ile kuru ot toplamak olsun. Çok kuru ağaç kabukları da ateş yakmak için iyi malzemelerdir. Bu tür kuru malzemeleri sıcak havalarda her yerde bulabilirsiniz. Ancak ortam nemli ise bu tür malzemeler kuru kalacağı ağaç kovukları ve kaya çıkıntılarına bakabilirsiniz. En garanti yöntem ise bu tür malzemeleri yanınızda taşımaktır (Şekil 14.2)



Şekil 14.2. Kıvılcım topağı ve ateş destekleme malzemeleri (Hynes, 2012)

İkinci önemli şey ise ağaçları tanımanızdır. Her ağacın tutuşma derecesi ayırdır. Örneğin çam kabukları daha çabuk tutuşabilir. Ayrıca çam olan yerlerde elde edeceğiniz çırallar da ateş yakmanızı kolaylaştırır. Huş ağacı ıslandığında bile iyi sonuç verir

Unutmanız gereken diğer önemli şey ise ateşi nasıl yakacağınızdır. Aslında ateş yakmak birçok malzeme olsa bile kolay değildir. Doğa etkinliklerimde piknikçilerin ateş yakmak için nasıl kan ter içinde kaldıklarını sürekli gözlemlerim. Elinizde birçok malzeme varken bile ateş yakmak kolay değilken, kısıtlı koşullarda ateş yakmanın zorluğunu asla unutmayın. Ancak bu konuda eğitim almıyorsanız çeşitli yöntemlerle ateş yakabilirsiniz.

14.2.1. Piller ve Çelik Yün Kullanımı

İlk olarak kolayca alev alabilecek bir malzemeden bir kıvılcım topağı yapın. Bunun için kuru otlar ve ağaç yaprakları, küçük ve ince kuru dalları, kuru ağaç mantarları ve ağaç kabuklarını kullanabilirsiniz. Bu topak, akü ve çelik yünü ile oluşturduğunuz kıvılcımdan yararlanıp ateş yakmanızı sağlayacaktır.

Herhangi bir pil ve biraz çelik yünü kısa sürede kıvılcım elde etmenize sağlayacaktır. . Özellikle 9 voltluk pil kullanırsanız bu yöntemle ateşi çok hızlı yakabilirsiniz.

Çelik yünlerinizi alın ve pilin kutuplarına sürün. Çelik yün ne kadar inceyse, bu işlem kadar verimli ve hızlı olur.

Çelik yünü piller üzerine aralıksız sürün. Kısa bir süre içinde çelik yünün tutuştuğunu göreceksiniz. Tutuşan çelik yünü kıvılcım topağına yaklaştırın ve topağı tutuşturun. Çok hafif üflemlerle ateşi güçlendirin. Daha sonra ağaç kabukları ve ince dallarla takviye edin. Ateşiniz kısa sürede hazır olacaktır şekil (14.3)

14.2.2.Çakmak Taşı- Çelik sürtünmesi

Her yöntemde olduğu gibi bu yöntemde de ilk yapılacak şey bir kıvılcım topağı oluşturarak bir köşede bekletmektir. Kıvılcım topağı yapmadan ateş yakmanız çok zordur. Kıvılcım veya ince bir ateş elde etseniz bile hızla tutuşacak bir malzeme yoksa işlevsiz kalacaktır.

Çakmak taşı elinize alın ve başparmağınızla işaret parmağınız arasında tutun. Çakmaktaşının büyüklüğü 10 santimetre civarında olursa daha iyi kavrayabilirsiniz.



Şekil 14.3. Dokuz voltluk pille ateş yakma. (Hynes, 2012)

Başparmağınız ile çakmaktaşı arasına bir parça char bez koyun. Char bezleri kolaylıkla yanabilen kömür parçalarına dönüştürülmüş küçük kumaşlardan oluşur. Elinizin altında herhangi bir char kumaş yoksa hafif ağaç mantarını incelterek bu amaçla kullanabilirsiniz.

Çelik bir bıçağın ucu ile çakmak taşını kazıyın. Bu işlemi sabırla yaparsanız çıkan kıvılcımların bezi veya mantarı tutuşturduğunu göreceksiniz. (Şekil 14.4)

Bezi veya mantarı tutuşturduktan sonra yavaş yavaş kıvılcım topağına yaklaştırıp içinde koyun ve hafifçe üfleyerek ateşi güçlendirin. Daha sonra ağaç kabukları ve kuru ince dallarla takviye edin. Ateş güçlendikçe daha kalın odunlar koyabilirsiniz.



Şekil 14.4. Çelik bıçak ve çakmak taşı ile ateş yakma(Hynes, 2012)

14.2.3. Mercek Kullanma

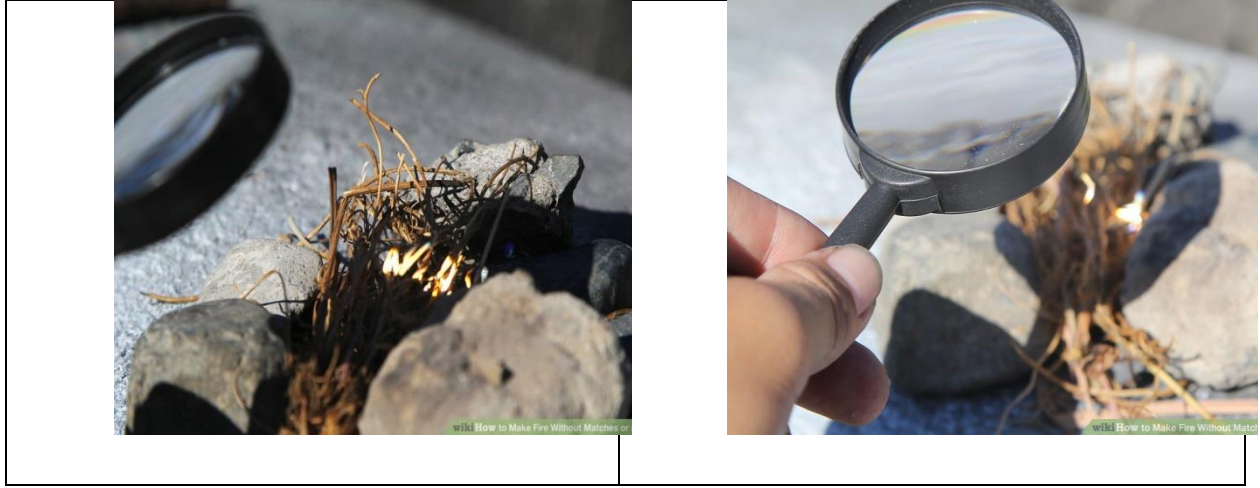
Bu yöntem yüzünden her yıl onlarca orman yangını çıkmaktadır. İçtikleri meşrubat şişelerini doğaya atan insanlar bu şişelerin içinde su girdiğinde güneş ışınlarının çok iyi bir ateşleme kaynağı olabileceğini bilmezler. Güneş ışınları cam şişenin içindeki suyla birleştiğinde bir noktaya odaklanır ve o noktadaki kuru otları rahatlıkla tutuşturabilir.

Bu yöntemi kullanmak için güneşin güçlü olması ilk şarttır. Eğer güçlü güneş ışınları yoksa bu yöntemi denemeyin. Boşuna uğraşmış olursunuz. Bu yöntem için, büyüteç, gözlük camı, kırılmış bir şişenin dibi veya su dolu şişeler kullanılabilir.

Yapmanız gereken tek şey kıvılcım topağınıza merceğinizi tutarak beklemektir. Sabrederseniz kıvılcım topağınızın tutuştuğunu göreceksiniz (Şekil 14.5)

14.2.4. El Matkabı Yöntemi

BU yöntem en eski ateş yakma yöntemidir. İlk kural hep aynıdır. Kolay tutuşacak bir kıvılcım topağı oluşturmak zorundasınız. Her zaman bu malzemenin kolay tutuşacağından emin olun. Yoksa elde ettiğiniz ateş kısa sürede söner ve tüm çabanız boşa gider.



Şekil 14.5 Mercek yardımıyla ateş yakma (Hynes, 2012)

El matkabı olarak kullanacağınız bir odun veya ahşap parçası sağlamak ilk adımdır. Bu oduna veya ahşaba, bir bıçak yardımıyla matkap olarak kullanacağınız ağaç dalının çapına yakın V şeklinde bir çentik açın. Amacımız bu el matkabını çentiğe sokarak sürtünme yaratmak olmalı.

Çentiğin dibine ısıdan dolayı kolay tutuşabilecek kabuk parçalarını yerleştirin. Sonra uzunluğu 20-25 cm metre çapı da çentiğe sığacak kadar olan bir kuru dal parçasını çentiğe yerleştirin

Dal parçasını elinizin içinde hızlı, sürekli ve baskı yaparak döndürün. Sürtünme devam ettikçe hazne ısınacak ve içindeki küçük kabuk parçalarını ısıtmaya başlayacaktır. Sabırlı olursanız küçük bir köz parçası elde edebilirsiniz. Yapacağınız iş bu ateş parçasını zarar görmeden kıvılcım topağına taşımak olacak (şekil 14.6)

Parlayan közleri küçük bir kabuğa aktarın. Bu amaçla, çentiğin yanına birkaç küçük kabuk parçası koymuş olmanız gerekir. Közü kabukla taşırken hafifçe üfleyerek közün sönmesini engelleyin. Köz kıvılcım topağı ile birleştğinde üflemeye devam edin ve iyice tutuşturun.



Şekil 14.6. El matkabı yöntemiyle ateş yakmak (Hynes, 2012)

14.2.5. Yay Matkabı Yöntemi

İlk kural değişmiyor. Bir kıvılcım yuvası veya kıvılcım topağı yapmanız şart. Ele sığacak büyüklükte, tercihen düz bir tarafı olan bir taş bulun. Bu taşı, ateş yaparken baskı malzemesi olarak kullanacaksınız.

Yaklaşık 70 santimetre uzunluğunda esnek bir dal parçası bulun. Dal parçasından yay yapacağınız için esnek olması çok önemlidir. Bir ayakkabı bağını dal parçasının her iki yanına sıkıca bağlayarak yay haline getirin. Ayakkabı bağının sürtünmeye direnecek türden olması önemlidir.

El matkabı yönteminde olduğu gibi bir odun veya ahşap bulun. Bu oduna veya ahşaba, bir bıçak yardımıyla matkap olarak kullanacağınız ağaç dalının çapına yakın bir çentik açın. Çentiğin içinde ve etrafında kolay tutuşabilecek kuru ot veya kabuklar yerleştirin. Çentiğin içinde sokacağınız dal parçasının yayın ipliğinden bir tur döndürün ve çentiğe yerleştirin. Elinizdeki taşı dalın üzerine bastırın ve yayı ileri geri, tıpkı bir testere mantığıyla iterek çentiğin içinde dönmesini ve ısı oluşturmalarını sağlayın. Köz oluştuktan sonra kuru malzemeyi tutuşturun ve ağaç kabuğunu üzerine koyarak kıvılcım yuvasına götürün. Kısa sürede ateşiniz hazır olacak (Şekil 14.7)



Şekil 14. 7. Yay matkabı yöntemiyle ateş yakmak (Hynes, 2012)

14.3. Balık Tutmak

Balık tutmak hiç de dışarıdan görüldüğü kadar kolay değildir. Ancak yine de doğada bol su olan bölgelerde kaybolduğunuzda karnınızı doyurmak için en sağlıklı ve kolay bir yöntemdir.

Uzun bir sopanın ucunu sivrilterek basit bir mızrak yapmak pratik bir çözümdür ancak onunla balık avlamak hiç de kolay değildir. Bunun nedeni suyun içindeki görüntünün kırılmasıdır. Bu nedenle eğer önceden tecrübeniz yok ise sürekli olarak boşa mızrak atıp durursunuz.

Özellikle Anadolu’da kullanılan ve zararlı bir uygulama olan tırıvrı denen bir çeşit ağ doğal yaşama çok fazla zarar vermektedir. İnce misinadan imal edildiği için su içindeki taş, kaya ve ağaç parçalarına takılınca kolayca kopabilmekte, kopan parçalar yıllarca suda kalıp,

suda yaşıyan yüzlerce canlıyı öldürerek doğal yaşama karşı büyük tehdit oluşturmaktadır. Bu nedenle bu tür malzemeleri kullanmaktan kaçının (Şekil 14.8)

Oltayla balık tutmak da bir başka çaredir ama özellikle sazan ve alabalık tutmayan birinin derelerde bu balıkları oltayla yakalaması hiç de kolay değildir. Bunların yerine kaya diplerinde balık aramak hem kolay hem de çok çabuk sonuç veren bir yöntemdir. Çok da çabuk öğrenilen bir yöntemdir. (Şekil 14.9). Ellerinize çorap geçirdikten sonra suya girilerek kaya diplerine balık arayabilirsiniz. Çorap balığın kayarak elinizde kaçmaması içindir. Ancak daha önce bu konuda eğitim almamışsanız tek başınıza böyle bir işe girişmeyin. Aç kalabilirsiniz. Balıkları temizledikten sonra içini tuzlayarak sırtlarına köze yerleştirin. Beş dakika sonra içleri pişecek ve muhteşem bir ziyafet çekeceksiniz.



Şekil 14.8. Tırıvırı



Şekil 14. 9. Malatya, Arapkir Kozluk çayında elle balık tutma ve pişirme (Fotoğraflar Y.Güngör)

14.4. Yiyecek Bulmak

Doğada yaşam kitaplarında kertenkele, yılan yemekten, kuş avlamaya kadar birçok bilgi verilmektedir. Bu tavsiyeler fanteziden öteye gitmezler. Neden mi? Yolunu bulmaktan aciz olan ve bu nedenle kaybolan birinden böyle üstün beceriler beklemek doğal olarak eskilerin deyişiyle abesle iştigaldir. Komanda tümlerinin uygulayabileceği bu yöntemleri ancak filmlerde görülebilirsiniz. Doğada ve dağda birçok kez aç ve susuz kaldım ama aklıma hiç avlanmak gelmedi. Bu durumlarda genetik olarak beynimiz bizi bitki aramaya yönlendirebilir. Yenilebilecek bu bitkilerden birkaçını tanıyorsanız kurtuldunuz demektir. Bu bitkiler şekil14.10 ve 14 11 de gösterilmektedir.

	Gelincik: Bahar aylarında zor durumda kalındığında yenebilir. Acı değildir. Hem tok tutar hem de susuzluğunuz giderir. Ancak yemeden üzerinde böcek olup olmadığına dikkat edin
	Boğa Dikeni: Boğa dikeninin tam ortasındaki gövdesini dikenden arındırıp soyun. Elinizde kurşun kalem uzunluğunda ve kalınlığında bir yiyecek kalacaktır. Tadı havuca benzer. İnanılmaz bir susuzluk giderici ve karın doyurucudur.
	Akasya çiçeği: Akasyanın hoş kokulu kokulu çiçekleri aynı zamanda iyi bir karın doyurucu ve susuzluk gidericidir. Doğada defalarca yararlandığım ve karnımı doyurduğum bir bitkidir.
	Yemlik: Tarla kenarlarında bulunan yemlik bitkisi bahar aylarının başında yaz ortasına kadar doğada boy gösterir. Çok besleyici ve enerji verici bir özelliği vardır.

Şekil 14.10 yenilebilir bazı bitkiler (Fotoğraflar. Y.Güngör)

	Çiğdem: Çiğdem soğanı de zorda kalındığı zaman çiğ olarak yenilmektedir. Ayrıca doğal bir ağrı kesicidir.
	Kenger: Birçok çeşidi olan kengerler doğada her zaman can kurtarıcıdır. Birçok farklı türü bulunan kengerlerin ortak özelliği hem doyurucu hem de susuzluk giderici olmalarıdır.
	Çiriş (Gulik): İlkbaharda özellikle Doğu Anadolu dağlarının bu ıspanağa benzer bitkisi dünyanın en antioksidan bitkilerinden de biridir. Pişirildiği zaman kokusu ıspanağa benzer ama ıspanaktan çok lezzetlidir. Çiğ yenmesinde de bir sakınca yoktur.
	Işgın: İlkbaharın başka bir besleyici bitkisi de Işgındır. Kabukları soyularak yenen ışgın açlık ve susuzluk giderici muhteşem bir bitkidir.

Şekil 14. 11 Bazı yenilebilir bitkiler (Fotoğraflar Y. Güngör)

Bu Bölümde Neler Öğrendik?

Bu bölümde farklı ortamlarda hayatta kalmak için yiyecek bulmaktan ateş yakmaya kadar farklı konular işlenmiştir.

Uygulama

Arkadaşlarınızla doğaya çıkararak su ve yiyecek bulma eğitimleri yapınız

Uygulama Soruları

1. Çöl ortamında su bulmak için nasıl bir yöntem uygularsınız?
2. Su kıtlığı olan bir alanda su kaynaklarını nasıl bulursunuz?

Bölüm Soruları

1. Çölde su bulmak için nasıl hareket etmeliyiz.
2. Su kaynağı bulduğunuzda kaynaktan su elde etmek için nasıl çalışmalıyız?
3. Çölde kaya diplerini kazarken nelere dikkat etmeliyiz?
4. Pille ateş nasıl yakılır?
5. El matkabı yöntemiyle ateş nasıl yakılır?
6. Yay Matkabı yöntemiyle ateş nasıl yakılır?
7. Mercekle ateş nasıl yakılır?
8. Balık nasıl tutulur?
9. Doğada yenebilen bitkileri nasıl tanıyabiliriz?
10. Çölde su bulmak için hayvanlardan yararlanabilir mi?

KAYNAKLAR

W.G.May 1973. Mountain Search and rescue techniques. Rocky Mountain Rescue Group inc. Colo., USA, 321 pp.,

Dan H. Allen., 1998. Don't Die on The Mountain : Published The United States by Diapensia Press, 12 King Hill Rd., New London, 206 pp.

McClung, D., Schaerer, P., 1993. The Avalanche Hand Book. The Mountaineers, 272 p.

Margret Hynes, 2012. Escape A survivor's Guide, Kingfisher, 112 p.

Tim J.Setnicka, 1980. Wilderness Search And Rescue, The Talman Copmpany, 639.p

