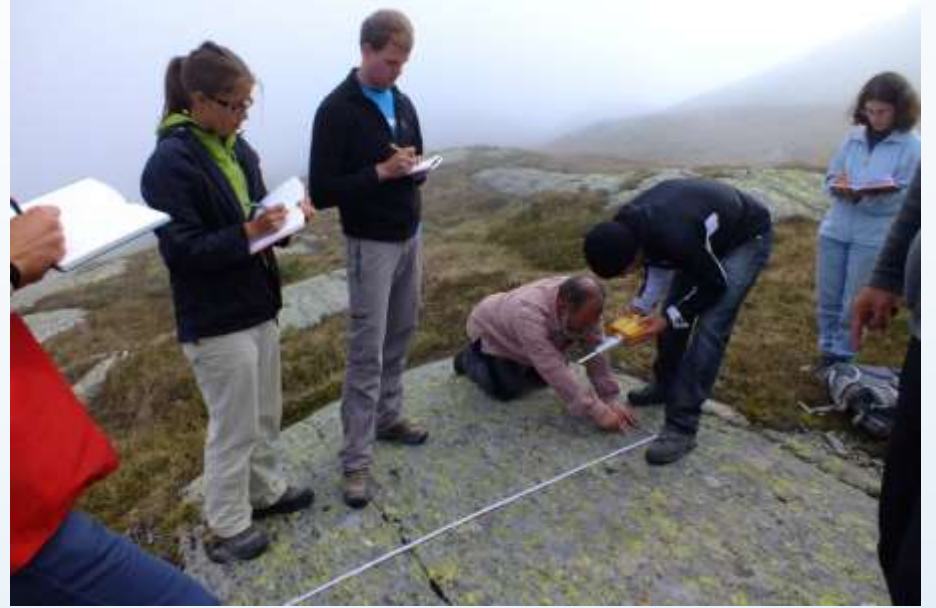


# Arazi Çalışması

Saha çalışması, sınıf, ofis veya laboratuvar gibi kapalı ortamlar dışında gerçekleştirilen, ilk elden deneyim içeren bir araştırma ya da öğrenme aktivitesi olarak tanımlanabilir.



İnsanlar, kültürler ve doğal çevre hakkında gözlem yapma, veri toplama ve bilgi derleme sürecidir.

Saha çalışması laboratuvar veya sınıf gibi kontrollü ortamlarda geliştirilmesi zor olan bir dizi becerinin kazanılmasını sağlar.

Coğrafi geleneğin merkezidir.

## Arazi Çalışması

Arazi Çalışması  
veya  
Saha Araştırması

Arazi Gezisi / Arazi Dersi  
(Excursion)

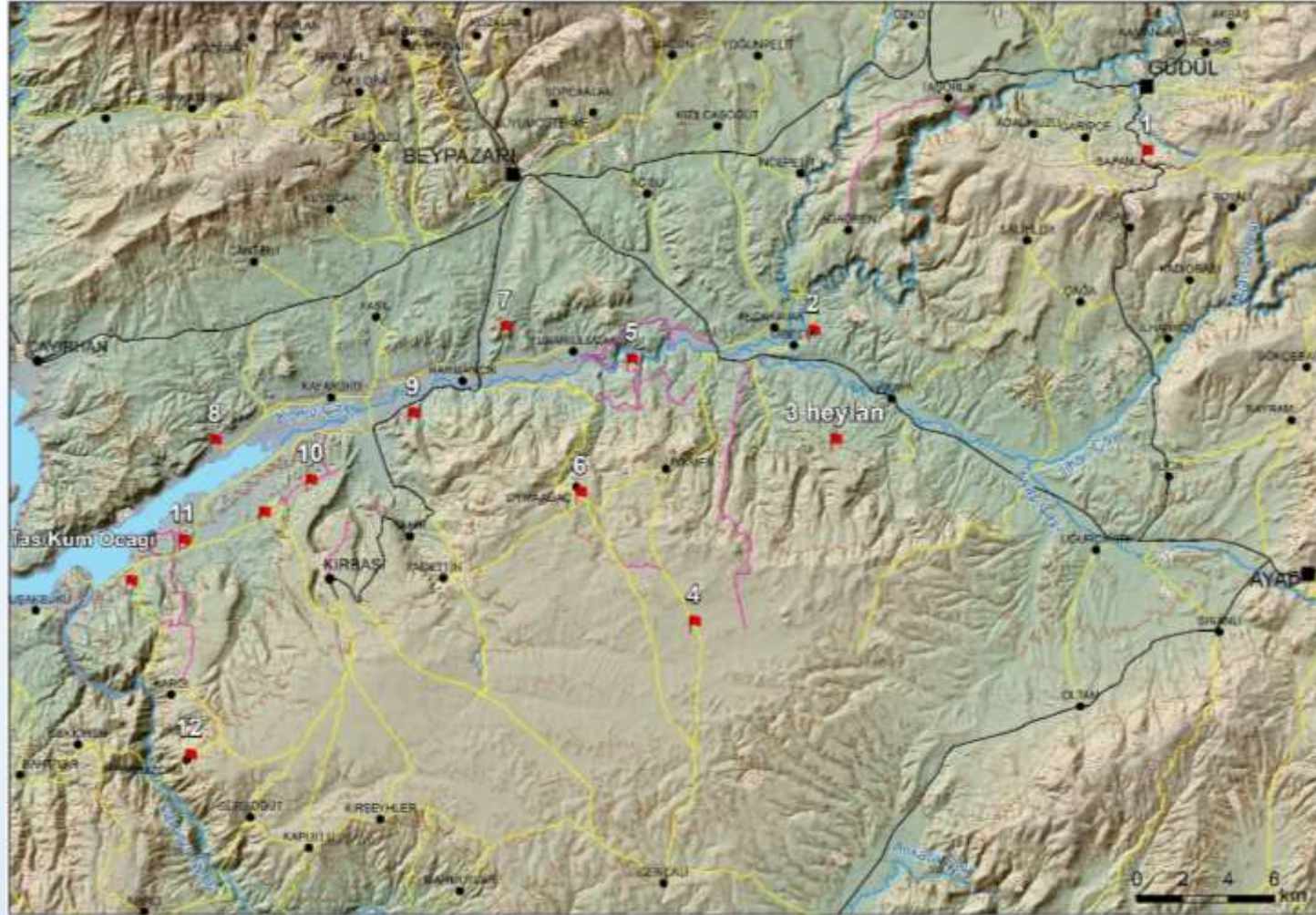


- 1. Planlama ve Hazırlık**
- 2. Uygulama ve Güvenlik**



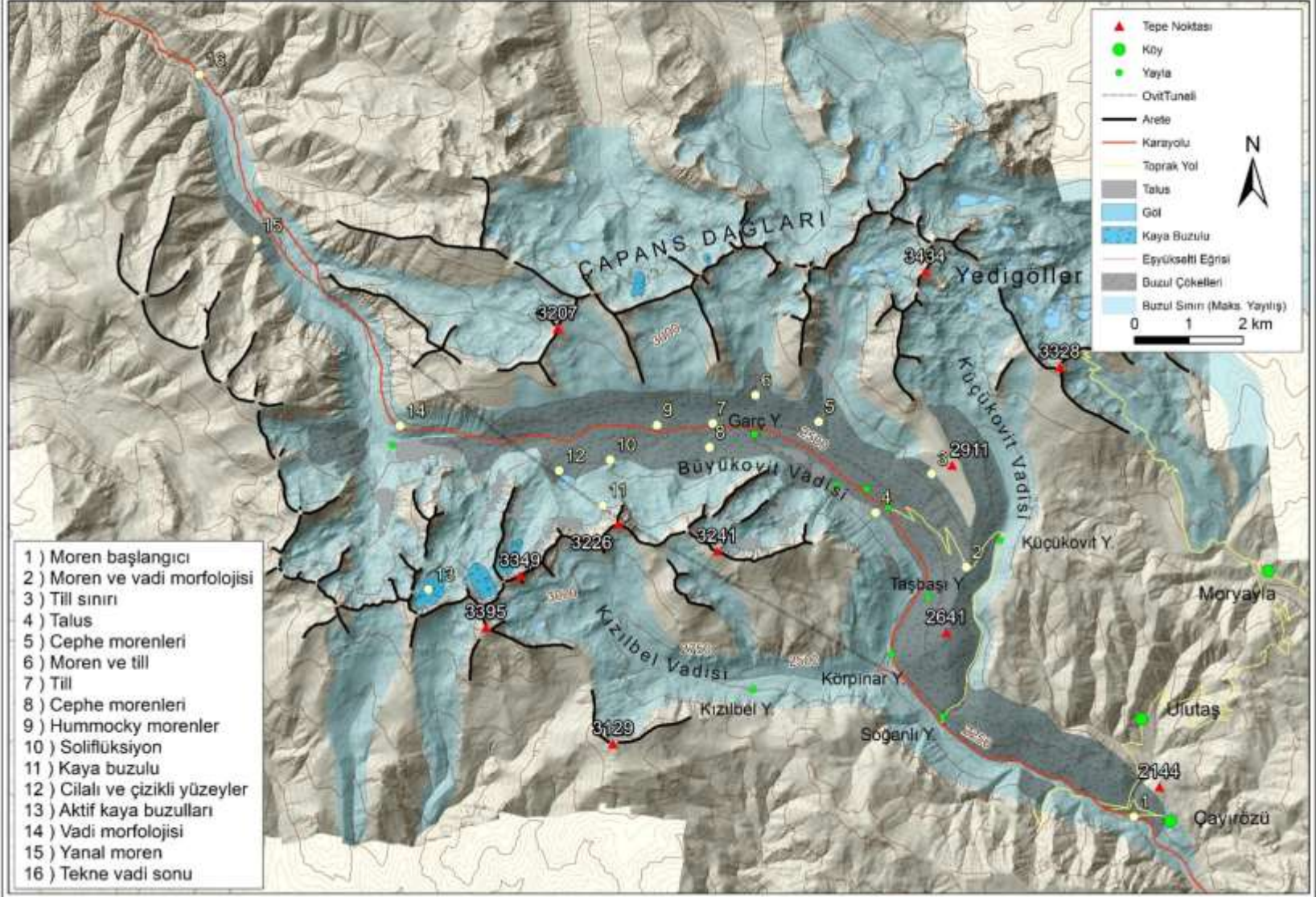
## Planlama

- Arazi Çalışması  
Zaman  
Planlaması ve  
Harita  
Oluşturma

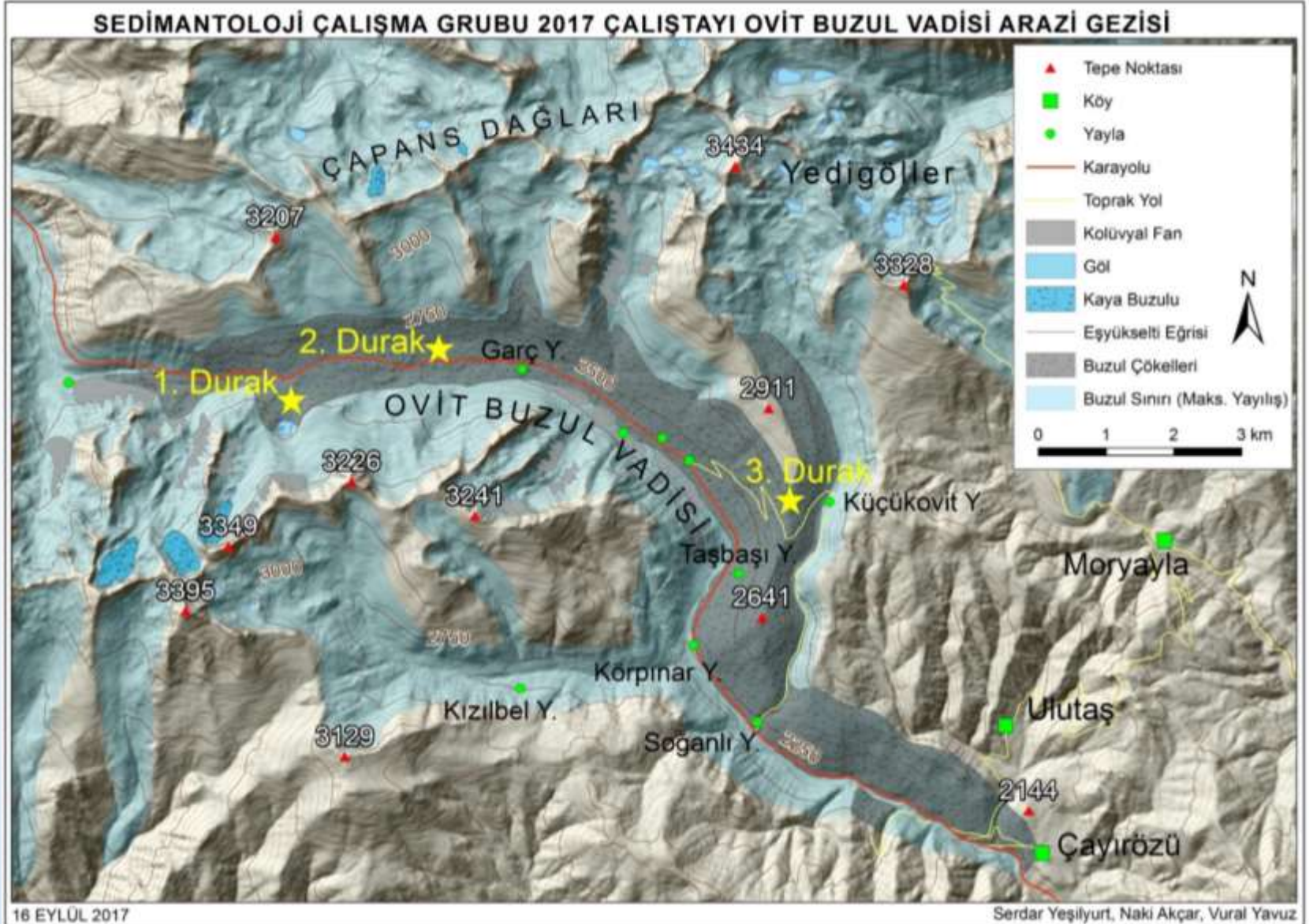




## 2021 YILI OVİT BUZUL VADİSİ ARAZİ ÇALIŞMASI







## SEDİMANTOLOJİ ÇALIŞMA GRUBU 2017 ÇALIŞTAYI OVİT BUZUL VADİSİ GEZİ PROGRAMI

- 08:30-10:30 Otelden Ovit Geçidi'ne hareket
- 10:30-11:30 1. Durak: Buzul aşınım izleri
- 11:30-12:30 2. Durak: Buzul sedimanları
- 12:30-13:30 Öğle yemeği (kumanya paketi)
- 13:30-15:00 3. Durak noktasına yürüyüş
- 15:00-16:00 Buzul birikim ve aşınım şekilleri
- 16:00-17:30 Araca dönüş
- 17:30-19:30 Rize'ye dönüş









# Planlama







### Standard Personal Equipment

(Minimum Requirements - may be adjusted for longer stays)

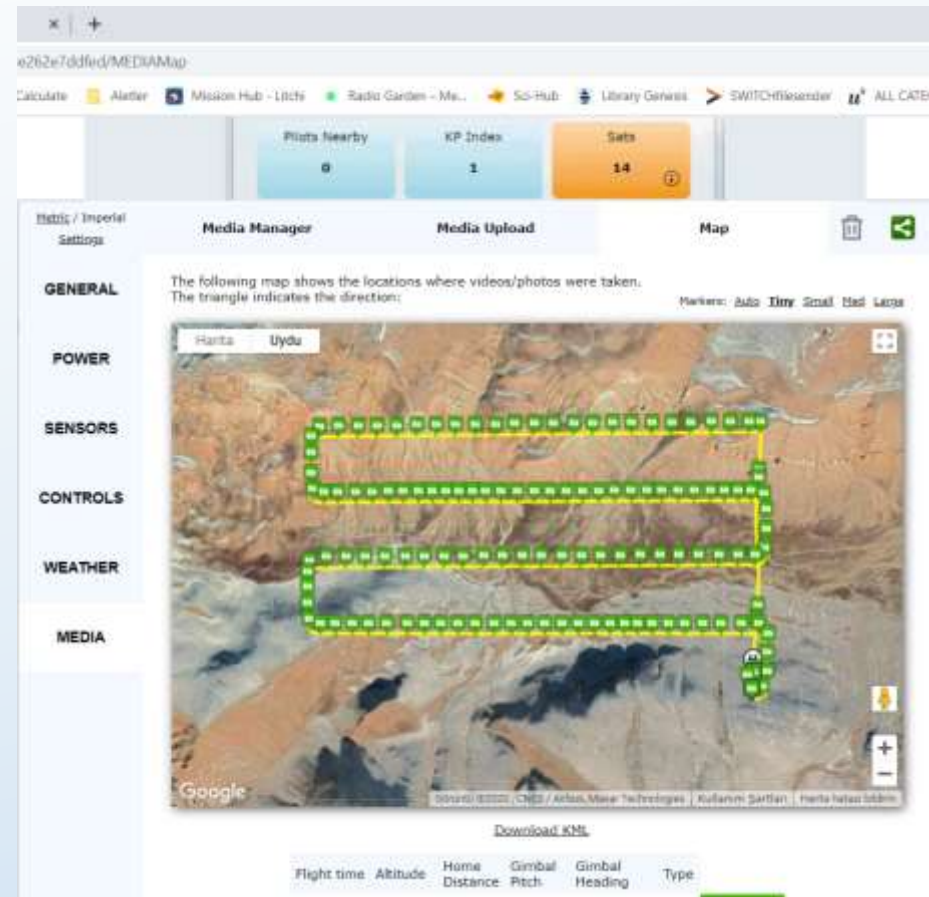
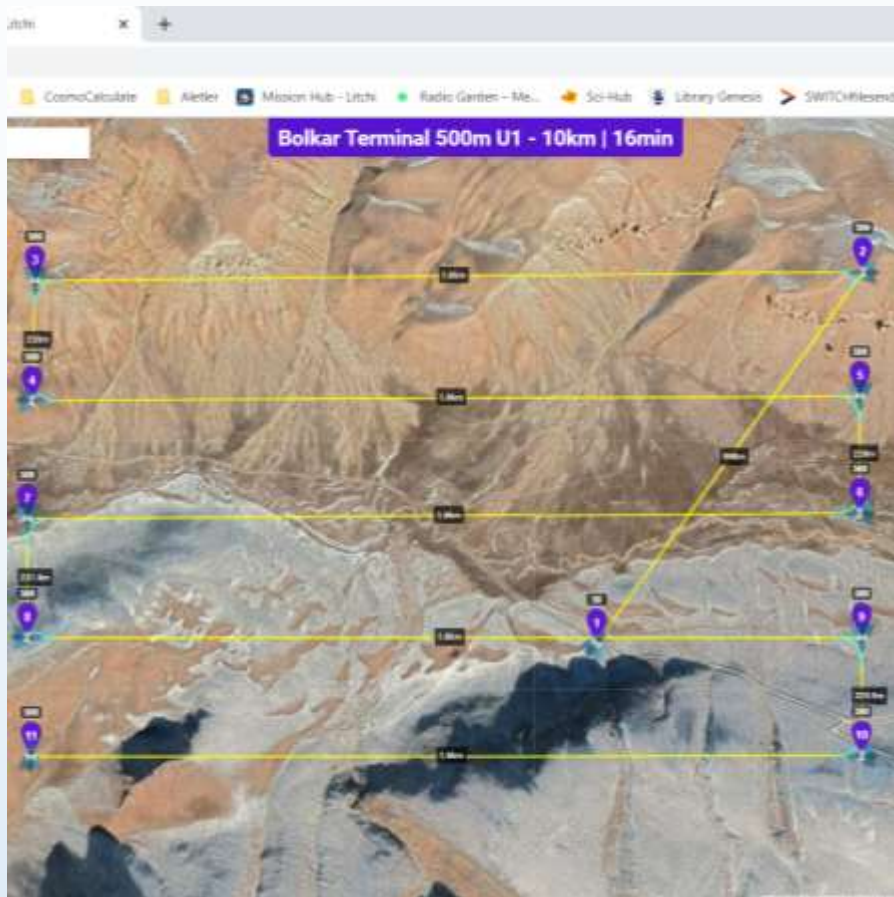
	Description		Supplied by	Q	Place of issue	Place of return (clean and in good repair)
COLD WEATHER CLOTHING	Equipment bag	120 litres	IPF	1	CAPE TOWN	CAPE TOWN
	Windproof Jacket (x1)		IPF	1	CAPE TOWN	CAPE TOWN
	Windproof pants (x1)		IPF	1	CAPE TOWN	CAPE TOWN
	Down Jacket (x1)		IPF	1	CAPE TOWN	CAPE TOWN
	Fleece jacket (x1)	polar200	IPF	1	CAPE TOWN	CAPE TOWN
	Mid layer top (x2)	polar100	IPF	2	CAPE TOWN	CAPE TOWN
	Balaclava (x1)		IPF	1	CAPE TOWN	CAPE TOWN
	light inner gloves (x1)		IPF	1	CAPE TOWN	CAPE TOWN
	Goggles (x1)		IPF	1	CAPE TOWN	CAPE TOWN
	Boots ( Sorell or Baffin) (x1)	-40°C	IPF	1	CAPE TOWN	CAPE TOWN
	Mittens - wool		IPF	1	PEA STORE available on request	CAPE TOWN
	Mittens windstopper + lining		IPF	1	PEA STORE available on request	CAPE TOWN
	Insulated working gloves (leather)		IPF	1	PEA STORE available on request	SINGLE USE
	spare inner boot		NOT GENERAL ISSUE		PEA STORE available on request	CAPE TOWN
	Trekking or hiking boots		NOT SUPPLIED	1	PERSONAL	
	Thick socks (X3)		NOT SUPPLIED	1	PERSONAL	
	Hat (x1)		NOT SUPPLIED	1	PERSONAL	
	neck warmer		NOT SUPPLIED	2	PERSONAL	
	Gloves (general use)	-25°C	NOT SUPPLIED	1	PERSONAL	
	wind stopper gloves		NOT SUPPLIED	1	PERSONAL	
Sun glasses		NOT SUPPLIED	1	PERSONAL		
Underclothing (long thermal)		NOT SUPPLIED	2	PERSONAL		
Inner Socks		NOT SUPPLIED	4	PERSONAL		



# Planlama

TOILETRIES	personal hygiene items: toothbrush, toothpaste, wipes, hydrating cream, shaving items, etc		NOT SUPPLIED		PERSONAL	
	personal hygiene items: soap, shampoo etc		@ PEA		<b>SOAP &amp; SHAMPOO is supplied at the station Personal soap and shampoo is not permitted as unadapted products are not compatible with the bioreactors</b>	
	Sunblock	SPF 50+	IN STOCK		PERSONAL	
	Personal medical & first aid kit		NOT SUPPLIED		PERSONAL	
WORKS	Heavy duty overalls	FAS	WORK ISSUE ONLY	1	PEA STORE available on request	PEA STORE
	Gloves - heavy duty insulated working gloves		WORK ISSUE ONLY	1	PEA STORE available on request	PEA STORE
FIELD ACTIVITIES	Inner sheet		IPF	1	CPT	CAPE TOWN
	closed foam mattress		PEA FIELD STORE	1	CPT	CAPE TOWN
	Sleeping bag	-25°C	PEA FIELD STORE	1	CPT	CAPE TOWN
	Skidoo suits		PEA FIELD STORE		PEA STORE available on request	PEA STORE
	Crampons & othe field saftey equipment		PEA FIELD STORE		PEA STORE available on request	PEA STORE
	Accomodation tents	1 or 2 pers	PEA FIELD STORE		PEA STORE available on request	PEA STORE
	Thermarest mattress		PEA FIELD STORE		PEA STORE available on request	PEA STORE
	camping pillow		NOT SUPPLIED		PERSONAL	
	Back pack		NOT SUPPLIED		PERSONAL	
	Lighter		NOT SUPPLIED		PERSONAL	
	Thermos		NOT SUPPLIED		PERSONAL	
Books, music etc		NOT SUPPLIED		PERSONAL		

# Planlama





# Planlama

## Bolkar Horoz-Maden Yolu

Alışla Yorum Yap

Bir Listeye Ekle Paylaş Düzene



İndir

Hazırlayan: Serdar Yesilyurt

43 22 14

Rota arkadaşları ekle

Mesafe 17,34 km İtifa kazancı 1.873 m

Teknik zorluk seviyesi Orta zorlukta İtifa kaybı 105 m

Maksimum İtifa 2.946 m Trailbank 8

Minimum İtifa 1.097 m Rota türü Tek Yönlü

Koordinatlar

757

Yüklenme tarihi

19 Eylül 2021

Kayı tarihi

Eylül 2021

## Doğa Yürüyüşü (Türkiye içindeki en iyi Doğa Yürüyüşü rotaları → Niğde → Alihoca)

### Bolkar Buzul Canagi

Alışla Yorum Yap

Bir Listeye Ekle Paylaş Düzene



3.002 m



İndir

Hazırlayan: Serdar Yesilyurt

43 22 14

Rota arkadaşları ekle

Mesafe 4,51 km İtifa kazancı 310 m

Teknik zorluk seviyesi Orta zorlukta İtifa kaybı 186 m

Maksimum İtifa 3.002 m Trailbank 1

Minimum İtifa 2.805 m Rota türü Tek Yönlü

Koordinatlar

145

Yüklenme tarihi

30 Eylül 2021

Kayı tarihi

Eylül 2021

# Planlama





1. Ruhsal Hazırlık
2. Fiziksel Hazırlık
3. Malzeme ve Lojistik

## 2. Fiziksel Hazırlık

Fiziksel kondisyon

Fiziksel dayanıklılık



## Malzeme ve Lojistik

a) Kıyafet ve Ekipman

b) Beslenme

# Saha Çalışması Öncesi Hazırlıklar

## Malzeme ve Lojistik

### a) Kıyafet (Katman Sistemi)

- İç Katman
- Orta Katman
- Dış Katman





# Saha Çalışması Öncesi Hazırlıklar

## Kıyafetler



# Saha Çalışması Öncesi Hazırlıklar

## Bere, Eldiven ve Şapka





# Saha Çalışması Öncesi Hazırlıklar

## Malzeme ve Lojistik

- Ayakkabı



# Saha Çalışması Öncesi Hazırlıklar

## Malzeme ve Lojistik

- Ayakkabı





# Saha Çalışması Öncesi Hazırlıklar

## Malzeme ve Lojistik

- Sırt Çantası



# Saha Çalışması Öncesi Hazırlıklar

## Malzeme ve Lojistik

- Sırt Çantası





# Saha Çalışması Öncesi Hazırlıklar



# Saha Çalışması Öncesi Hazırlıklar

## Malzeme ve Lojistik

- Güneş Gözlüğü ve Güneş Kremi





## Malzeme ve Lojistik

- Not Defteri
- Kalem vs.
- Renkli kalem



# Saha Çalışması Öncesi Hazırlıklar

## Malzeme ve Lojistik

- Çakı, Çakmak/Kibrit, İp, Tamir Bandı, el feneri, güç kaynağı batarya vs.

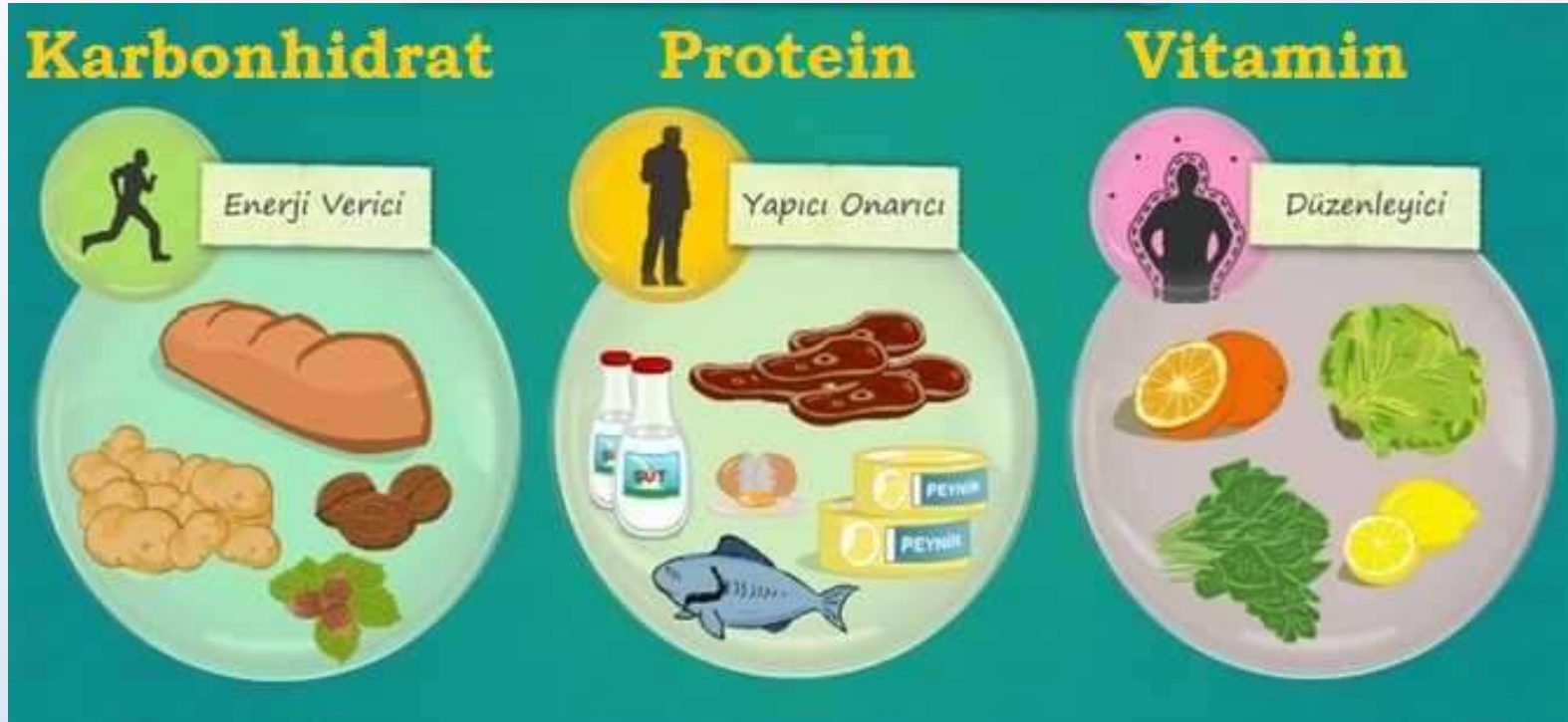


# Saha Çalışması Öncesi Hazırlıklar

## Besinler

- Karbonhidratlar
- Proteinler
- Yağlar

Arazi çalışmalarında yüksek performans için toplam kalori miktarı yüzde 50-70 karbonhidratlardan, yüzde 20-30 proteinlerden ve yüzde 20-30 yağlardan almaya çalışın.





# Saha Çalışması Öncesi Hazırlıklar

- **Karbonhidratlar (% 50-70):** Vücut için enerjiye çevrimi en kolay olan yiyecek türleridir. Yani vücudu en iyi şekilde çalıştıracak esas enerji yiyeceği olarak düşünülebilir. Yüksek karbonhidrat içeren yiyecekler hububat, pirinç, patates, yulaf, makarna, ekmek ve müsli gibi yiyeceklerdir.
- **Proteinler (% 20-30):** Vücut proteini depolayamadığı için proteinlere olan günlük ihtiyaç sabittir. Fazlası ya enerjiye dönüştürülür ya yağ olarak depolanır. Proteince zengin yiyecekler, peynir, fıstık ezmesi, fındık, et ve balık ürünleri, süt ve yumurta gibi yiyeceklerdir.
- **Yağlar (% 20-30):** Gram başına protein ve karbonhidrattan iki kat fazla kalori içerir. Ancak daha yavaş sindirilirler. Bu nedenle daha uzun süre tok tutabilirler.