

# Kaya Tırmanışı Etkileri

- ✓ Parmak kemik ve tendonlarında kalınlaşma, bel ağrılarında azalma ve kuvvet artışı düşünüldüğünde orta düzey tırmanışın sedanter bireyler tarafından yapılması önerilebilir.
- ✓ Rekreatif veya orta düzey spor kaya tırmanışı yaralanma riski bakımından birçok spordan çok daha güvenlidir.

# Kaya Tırmanışı Etkileri

- ✓ Özellikle 16 yaşından küçükler için ayakkabı seçimine dikkat etmek gerekir. İstenilenden bol ayakkabılar tercih edilmelidir.
- ✓ Kısa kaya tırmanışı yaparken ikinci bir kişinin tırmanıcının emniyetini alması ve minder kullanılması gereklidir.

# Kaya Tırmanışı Etkileri

- ✓ Vücut ağırlığı fazla kişiler özellikle de zor hamleler yaparken dikkatli olmalıdır.
- ✓ Performans artışı ile yaralanma sıklığı arasında doğrusal bir ilişki var. Bu nedenle üst derecelere geçerken acele edilmemelidir.

# Kaya Tırmanışı Etkileri

- ✓ Daha çok üst ekstremitte ve el-parmak yaralanmaları sıkça yaşanmaktadır.

Ancak yaralanmalar tekrar eden mikro travmalar, aşırı kullanım yaralanmalarıdır.

Fakat fonksiyonel bir kayıp görülmemektedir.

# Kaya Tırmanışı Etkileri

- ✓ Fatal yaralanmalar yalnızca geleneksel tırmanışta ve buz tırmanışında görülmektedir.

Rekreatif veya sağlık amaçlı tırmanış yapılacaksa spor kaya tırmanışı tercih edilmelidir.

# Kaya Tırmanışı Etkileri

- ✓ Rotaların zorluk dereceleriyle enerji harcaması arasında pozitif ilişki vardır.
- ✓ Rotaların negatif ve dik olmaları da enerji harcamasını artırmaktadır.
- ✓ Tırmanışlar arasında aktif toparlanma uygulanmalıdır.

# Kaya Tırmanışı Etkileri

- ✓ Hem on-sight tırmanış hem de lider tırmanış daha fazla enerji harcamasına ve kaygıya neden olmaktadır.
- ✓ Rotanın yüksekliği de kaygı düzeyini artıran bir faktördür.

# Kaya Tırmanışı Etkileri

- ✓ Kaygının olumsuz etkileri düşünülduğünde sporculara psikolojik destek sağlanmalı,

antrenmanlarda düşme çalışmalarına yer verilmelidir.