



DOĞA SPORLARI

Dicle Aras

Doğa Sporları

- Tamamen doğal alanlarda, zorlu ve beklenmeyen koşullara rağmen yapılan sporlardır.
- Őartların kontrol edilemiyor olması, insanın karşılaştığı her duruma uyum sağlamak zorunda kalışı ve psikolojinin önemi, birçok farklı disiplini iğerisinde bulunduran bu sporları çekici kılmaktadır.

Doğa Sporları

- Dağcılık, kaya tırmanışı, hiking, trekking, dağ bisikleti, kanyoning, yelken, delta kanat, rafting, mağaracılık, kano belli başı doğa sporlarındandır.



Karlı Arazide İlerleme ve Kar Tırmanış Teknikleri

Derin karda iz açmak

- Enerjiden tasarruf ve güvenlik ve iletişim kolaylığı için karda tek sıra halinde yürümek gerekir.
- Önde yürüyüp iz açmak yorucudur. Bu nedenle ekip üyeleri sürekli değişmelidir.



Derin karda iz açmak

- Bu tür arazilerde saat başı 5-10 dk mola vererek ilerleyin.
- Özellikle bol karda geniş paletli batonlar kullanın.
- Uzun süreli yürüyüşlerde ise hedik veya tur kayağı kullanmak tercih edilebilir.
- İz açılacaksa ayakkabının sert tabanlı, burunlu olması gerekmektedir.



Derin karda iz açmak

- Bol karlı dik yamaçlarda en kullanışlı teknik 'tembel adım'dır. Bu yöntemde yamaca yan durulur.
- Kazma sürekli yamaç yukarı saplanır.
- İki yan adımdan sonra kazmadan güç alınarak bir soluk alıp-verme süresi kadar dinlenilir.
- Bu şekilde ilerlenir.

Karlı yamaçta yürüyüş tekniği

- İlk olarak yamacı dimdik yukarı çıkabilirsiniz.
- Kar sert ve yamaç kısa ise bu şekilde yürümek avantajdır.
- İkinci olarak yamacı sağa-sola zikzaklar çizerek çıkmaktır.

Karlı yamaçta yürüyüş tekniği

- Bu şekilde yavaş yükselirsiniz ancak daha az yorulursunuz.
- Çığ tehlikesi olan yerlerde bu teknik uygulanmamalıdır.

Karlı yamaçta yürüyüş tekniği

- Karlı yamaçlarda zikzak yaparken kazma mutlaka yamaç tarafındaki elinizde olsun.
- Karın sertliği ve yamacın dikliği artarsa buz kazması, krampon ve ip kullanmak gerekir.

Karlı yamaçta yürüyüş tekniği

- Bazen iz açmak için ayakkabı yetersiz kalır. Böyle zamanlarda kazmanın kaşığı kullanılır.
- Art arda yüründüğünde açılan izler merdiven gibi olacaktır.

Karda düşerken kendini durdurmak

- Düşmeyin!
- Kazmanız yokken düşerseniz, kol ve bacaklarınızı yanlara açarak kara saplamaaya çalışın.
- Kazmanız varsa durmak daha kolaydır.
- Kazma, elde iki şekilde kullanılır. Bunlar, emniyet ve durdurma konumlarıdır.

Karda düşerken kendini durdurmak

- Emniyet konumu yürüyüş sırasında kazmayı her adımda yukarı saplayarak ondan destek almayı ifade eder.
- Çok dik olmayan yamaçlarda kullanılabilir.

Karda düşerken kendini durdurmak

- Dik çıkışlarda kazma daima dominant elde, zikzak çıkışlarda ise yamaç tarafındaki elde taşınır.
- Yüzey sert ise kaşık kısmı önde, kar yumuşak ise kaşık kısmı arkada olmalıdır.

Karda düşerken kendini durdurmak

- Düşme anında dezoryantasyon yaşanır. Bu nedenle düşüşün ilk anında henüz hızlanmadan durmayı becermek gerekir.
- Sert karda tırmanıcıların durma şansı yüksektir. Ancak buz düşüşlerinde bir dağcının durma şansı çok düşüktür.
- Bu nedenle buz kulvarlarını mutlaka ip emniyeti ile geçin.