

# Kazma ile düşme konumları

- 1. Kafa yukarıda, yüz zemine bakar konumda düşme,
- 2. Kafa yukarıda, yüz havaya bakar konumda düşme,
- 3. Kafa aşağıda, yüz zemine bakar konumda düşme,
- 4. Kafa aşağıda, yüz havaya bakar konumda düşme,
- 5. Ayakta krampon varken üstteki konumlarda düşme.

# Kazma ile düşme konumları

- Tüm düşme konumları aynı hareket ile son bulur;
- Kafa yukarıda, ayaklar iki yanda açık, her iki el de kazmayı göğüs önünde çapraz tutuyor olmalıdır.
- Ellerden biri kazmayı kafa kısmından diğeri ise sapın alta yakın kısmından kavramalıdır.
- Kazma ile yüz arasında 10 cm'lik mesafe olursa kazma yüzünüze vurmaz.

# Kazma ile düşme konumları

- Düşüş henüz hızlıyken kazmanın alt ucunu yüzeye saplamamaya çalışın. Yoksa takla atabilirsiniz.
- Ancak düşüş yavaşladığında alt ucu yüzeye saplamanız durmayı kolaylaştıracaktır.

# Kazma ile düşme konumları

- Ayağınızda krampon varsa ayaklarınızla yüzeye asla dokunmayın. Krampon yoksa da, düşüş hızlıyken ayaklarınızla yüzeye yine dokunmayın. Bunlar, takla atmanıza neden olur.
- Düşüş yavaşladığında ayaklarınızı durmak için kara saplayabilirsiniz.

# 1. Kafa yukarıda, yüz zemine bakar konumda düşme

- En basit düşme şeklidir.
- Kazmayı hemen durdurma konumuna getirebilirsiniz.

## 2. Kafa yukarıda, yüz havaya bakar konumda düşme

- Önce kazmayı kendi önünüzde durdurma konumuna getirin.
- Sonra da mutlaka kazmanın sivri ucunun olduğu tarafa dönüp kazmayı saplayın.

### 3. Kafa aşağıda, yüz zemine bakar konumda düşme

- Bu şekilde düşerken kazmayı durdurma konumuna getirip,
- kara saplayıp sapladığınız sivri uç çevresinde dönerek, kafa yukarı konuma gelmeniz gerekir.

## 4. Kafa aşağıda, yüz havaya bakar konumda düşme

- Kazmayı önce kendi üzerinizde durdurma konumuna getirin. Sonra sivri ucun olduğu tarafa dönüp ucu yüzeye saplayın.
- Kazmayı saplayınca vücudunuz aniden yüzüstü kafa aşağı ve sonra da yüzüstü kafa yukarı pozisyona geçer.



# 5. Ayakta krampon varken üstteki konumlarda düşme

- Dönme ve kazma teknikleri diğerlerinin aynısıdır. Ancak ayaklar hiçbir şekilde yüzeye temas etmemelidir.
- Bu nedenle hep yukarıda tutulmalıdır.

# Karda iniş tekniđi

- Yumuşak karda inmek oldukça kolaydır.
- Yüzey dik ve kar sert ise yamaca yüzünüzü dönüp kazmanızı da kullanarak inin.
- Krampon varsa ve kar ıslak ise (bahar, kış sonu) ve kramponunuzun anti-kar plakası yok ise kazmanızın alt ucuyla her adımda kramponu temizleyin.

# Karda iniş tekniđi

- Eđer yüzey müsait ise kayarak da ineabilirsiniz.
- Ayakta, çömelerek veya oturarak kayabilirsiniz.
- Ancak araziye çok dikkat edin. Ađaç, taş vb. zarar verebilir.

# Karda emniyet yöntemleri

- Kayma ve düşme bir risk teşkil ediyorsa ip emniyeti kullanın.
- Ancak alınan emniyetin çeker miktarı karın yapısına göre değişmektedir.

# Karda emniyet yöntemleri

- Toz kar ve yumuşak kar emniyet için kötüyken sertleşmiş, ıslak karlar sağlam emniyet yüzeyleridir.
- Emniyet yöntemleri genel olarak ikiye ayrılır; hareketli ve sabit emniyet.

# Hareketli emniyet

- Ekip ipe baėlı şekilde yűrűr. Lider belli aralıklarla ara emniyet noktaları oluřturur.
- Artçı da bu emniyet noktalarını sűkerek ilerler. Bűylece ipten hiç çıkmadan ve durmadan ilerlenmektedir.

# Hareketli emniyet

- Buzul çatlakları olan buzul alanlarında, az eğimli yerlerde sıkça kullanılmaktadır.
- Biri düşünce diğerinin de düşeceği buzlu yamaçlarda, çok dik yamaçlarda ve sırt üzerinde bu yöntem kullanılmaz.

# Sabit emniyet

- Dik ve sert yüzeyli yamaçlarda kullanılır.
- Tırmanıcılar her seferinde bir ip boyu ilerler.
- İp boyu sonunda ipi ve kendini yamaca sabitleyerek diğerlerinin emniyetini alır.
- Lider ipi emniyet noktasına sabitlerse ve diğerleri prusik ipleriyle tırmanırsa buna 'sabit hat' denir.



# Emniyet noktası oluřturma

1. Buz kazması veya buz aleti,
2. Kar emniyet plakası,
3. Kar kazığı,
4. Kar babası,
5. Kara gömülen herhangi bir cisim.