



Kış DAĞCILIK

Mustafa ARIS
Dağ rehberi / Antrenör

**TEK KİŞİLİLİKMİYDİ SOL YANIMIZ ?
SEN GİDİNCE BOMBOŞ KALDI
DAĞ RÜZGARIM
YAĞMUR GÖZLÜM**



YAŞAMIMIZDAN

**HİÇ KİMSE BİR YÜREĞİ SATIN ALACAK KADAR ZENGİN
DEĞİDİR AMA BİR YÜREĞİ TALAN EDEBİLECEK KADAR
UCUZDUR.!!**

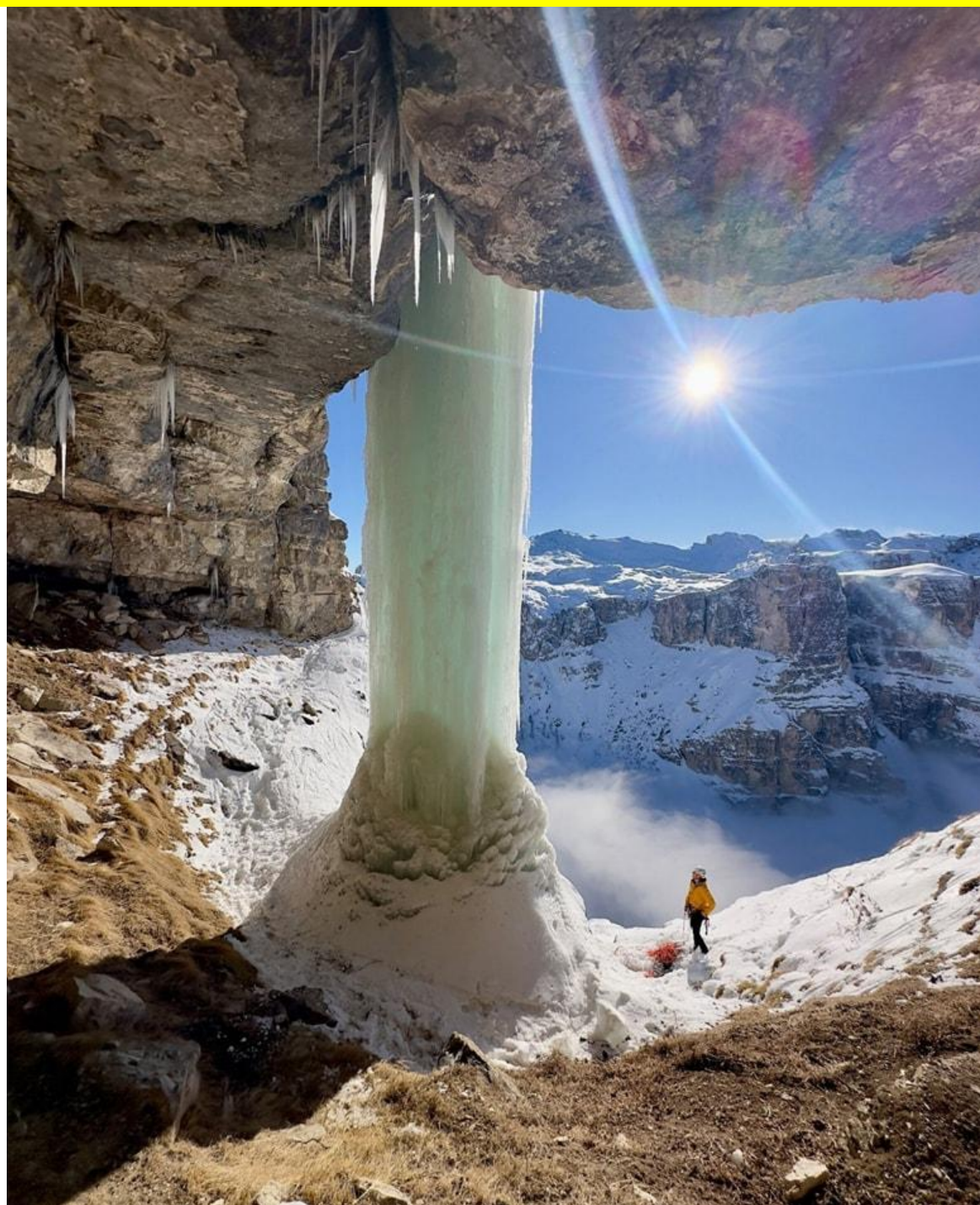
**SÜSLÜ SÖZLERE İNANMAYIN,ÇÜNKÜ RÜZGAR KÖKÜNDEN
SÖKECEĞİ HER AĞACA ÖNCE TATLI TATLI ESER**





**OLUR YA
BİRGÜN BENİ ARAYACAK OLURSAN
ÖNCE YÜREĞİNE SOR
ORDA BULAMAZSAN
HİÇ ARAMA
BEN ZATEN SENDE HİÇ OLMAMIŞIM**









KES TENG

DAG CILIK



TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONU

1936



EĞİTİM KURULU

BEN SPORCUNUN ; ZEKİ ÇEVİK VE AHLAKLISINI SEVERİM





TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONU
Turkish Mountaineering Federation



GRUP LİDERLİĞİ',

BİR GRUBA HEDEFLERİNE ULAŞMA YOLUNDA ETKİN BİR ŞEKİLDE LİDERLİK ETME SORUMLULUĞUNU İFADE EDER. GRUP ORTAMINDA SORUMLU BİR LİDER, YALNIZCA GÖREVLERİNİ YERİNE GETİRMELERİNİ SAĞLAMAKLA KALMAZ, AYNI ZAMANDA GRUP ÜYELERİNİ ROLLERİNİN SORUMLULUĞUNU ÜSTLENMELERİ İÇİN DESTEKLER VE MOTİVE EDER.

GRUP DİNAMİĞİ / ELEMANLARI NEDİR VE İŞLEVLERİ - GRUP DİNAMİĞİNİN DÖRT TEMEL UNSURU

**ROLLER,
NORMLAR,
İLİŞKİLER VE
İLETİŞİMDİR.**

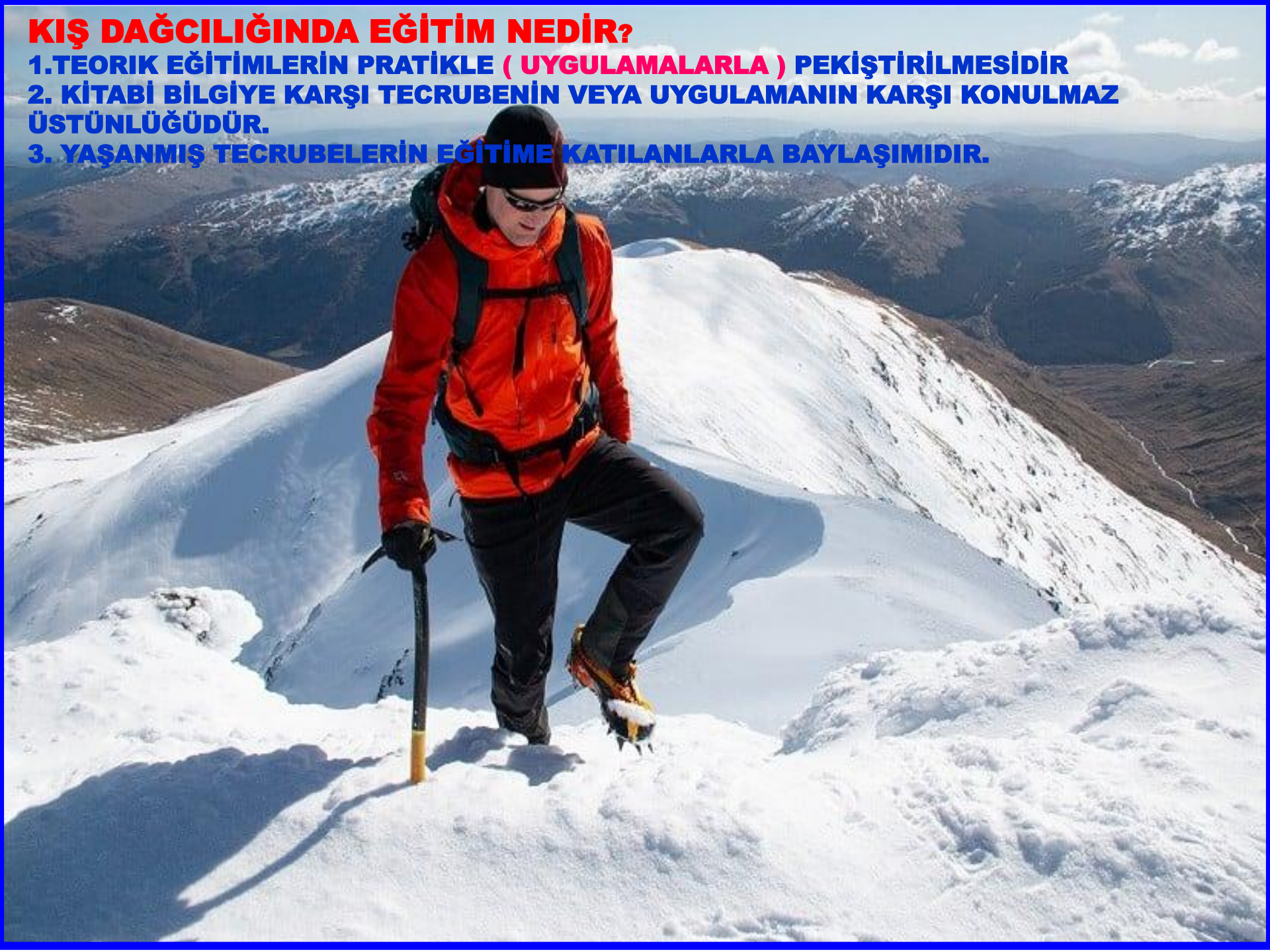
**ROLLER BİREYSEL SORUMLULUKLARI TANIMLAR,
NORMLAR DAVRANIŞSAL BEKLENTİLERİ BELİRLER,
İLİŞKİLER BAĞLANTILAR KURAR
İLETİŞİM ETKİLİ BİLGİ ALIŞVERİŞİNİ SAĞLAR.**

DAĞCILIK FEDERASYONU BASKANININ NOTU

DAĞCILIK, KIŞ YÜRÜYÜŞÜ (DİĞER ADIYLA DAĞCILIK ELDİVENLERİ) İÇİN KULLANILAN ELDİVENLER, ÇOK ÇEŞİTLİ ŞEKİL VE BOYUTLARDA ÜRETİLİR; HEPSİ FARKLI YALITIM TÜRLERİ, DOLGU, SU GEÇİRMEZLİK VE DİĞER ÇEŞİTLİ ÖZELLİKLER KULLANIR. ANCAK HEPSİNİN BÜYÜK BİR ORTAK NOKTASI VARDIR – VEYA EN AZINDAN OLMALIDIR – VE BU DA NİHAİ AMAÇLARIDIR. HER BİRİ, SOĞUK PARMAKLARIN GÜNÜN KONUSU OLABİLECEĞİ İNGİLTERE DAĞLARINDAKİ YAŞAMI BİRAZ DAHA KONFORLU HALE GETİRMEK İÇİN TASARLANMALIDIR.

KIŞ DAĞCILIĞINDA EĞİTİM NEDİR?

- 1. TEORİK EĞİTİMLERİN PRATİKLE (UYGULAMALARLA) PEKİŞTİRİLMESİDİR**
- 2. KİTAPİ BİLGİYE KARŞI TECRUBENİN VEYA UYGULAMANIN KARŞI KONULMAZ ÜSTÜNLÜĞÜDÜR.**
- 3. YAŞANMIŞ TECRUBELERİN EĞİTİME KATILANLARLA BAYLAŞIMIDIR.**





TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONU
Turkish Mountaineering Federation



DAĞCILIK KIŞ TEMEL EĞİTİM DERSLERİ VE ZAMANLARI

S/N	DERSİN ADI	BİLGİ	BECERİ	TOPLAM
1.	Giriş Eğitim programının tanıtımı Çevre ve dağ kültürü, dağı korumak ve sürdürülebilir uygulamalar, • Dağ Etiği (Deklerasyonlar)	1		1
2	Kış dağcılığı için malzeme bilgisi Kış Dağcılığında Kişisel malzemeler Kamp malzemeleri, Teknik malzemeler	3		3
3	Kış dağcılığı kampçılık bilgisi ve arazide yaşam teknikleri Kamp Yapma ve Kamp Yeri Seçimi,	1	7	8



TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONU
Turkish Mountaineering Federation



DAĞCILIK KIŞ TEMEL EĞİTİM DERSLERİ VE ZAMANLARI

S/N	DERSİN ADI	BİLGİ	BECERİ	TOPLAM
3	Karın özellikleri ve çeşitleri Karda yürüyüş ve teknikleri Kış dağcılığında arazi nitelikleri Çadır Kurma Ve Çevre Düzeni, Dağ Evi, Bivakta Kalma, KARDA ACİL DURUM BARINAKLARI Kar Mağarası, İglo, Kar mezarı, KIŞ DAĞCILIĞINDA ARAZI VE ÖZELLİKLERİ Vadiler Sırtlar, Kar Buz Kulvarlar, Korniş			



TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONU
Turkish Mountaineering Federation



DAĞCILIK KIŞ TEMEL EĞİTİM DERSLERİ VE ZAMANLARI

S/N	DERSİN ADI	BİLGİ	BECERİ	TOPLAM
4	Kış dağcılığında faaliyet planlaması, Rota seçimi Rota zorluk dereceleri, Patika izleri ve rehber kitaplar Dağlara erişim ve tırmanış organizasyonu Yasal sorumluluklar ve sigorta Grupla yapılan faaliyet için plan, organizasyon ve grup liderliği	1	-	1

DAĞCILIK KIŞ TEMEL EĞİTİM DERSLERİ VE ZAMANLARI

S/N	DERSİN ADI	BİLGİ	BECERİ	TOPLAM
5.	KIŞ DAĞCILIĞINDA YÜRÜYÜŞ VE İZ AÇMA TEKNİKLERİ • Karda iz açma, • Kışın dağlık alanda çıkış ve travers (S çizmek) yapma • Dik zemin, • Dağ sırtı, • Vadi /akarsu yatağı, • Kolay kar ve kaya etapları, • kar zemini, • Karda yan geçiş tekniği • Karda iniş tekniği	2	10	12



TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONU
Turkish Mountaineering Federation



DAĞCILIK KIŞ TEMEL EĞİTİM DERSLERİ VE ZAMANLARI

S/N	DERSİN ADI	BİLGİ	BECERİ	TOPLAM
6.	KAR VE BUZDA GÜVENLİ HAREKET TEKNİKLERİ • Krampon ile yürüyüş teknikleri, • Hedikle yürüyüş teknikleri, • Kazma kullanımı ve düşüş (Durma teknikleri), • Düğümler, • Karda emniyet sistemleri ve emniyet alma, • İp birliği, • İple iniş yöntemleri ve uygulamaları, • Sabit hatlarda ilerleme	4	16	20



TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONU
Turkish Mountaineering Federation



DAĞCILIK KIŞ TEMEL EĞİTİM DERSLERİ VE ZAMANLARI

S/N	DERSİN ADI	BİLGİ	BECERİ	TOPLAM
7.	KARİLE KAPLI ALANLARDA ROTA ÇIKARMAK VE YÖN BULMAK • Karla kaplı arazide rota tayini ve yön bulma (PUSULA VE HARİTA İLE) •Rota bulma, basit ve zor arazilerde navigasyon kullanma ve diğer uygulamalar •(GPS ve cep telefonu.)	1	3	4
8.	KIŞ DAĞCILIĞINDA METEOROLOJİ BİLGİSİ	1	-	1

DAĞCILIK KIŞ TEMEL EĞİTİM DERSLERİ VE ZAMANLARI

S/N	DERSİN ADI	BİLGİ	BECERİ	TOPLAM
9.	ARAZİDE HAVA SARTLARINA BAĞLI OLARAK KAR VE BUZ OLUŞUMUNA BAĞLI TEHLİKELER • Dağ hastalıklarının tanınması ve tedavisi (Aşırı yorulma, Hipotermi, donma, • Kar körlüğü, • Dehidrasyon, • Akut dağ hastalığı ve belirtileri, beyin ödemi, akciğer ödemi vb.) • Soğuk ve sıcaklığın yol açtığı rahatsızlıkların farkına varmak ve tedavi etmek • Acil durum prosedürleri ve olası risklerin önlenmesi	3	-	3



TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONU
Turkish Mountaineering Federation



DAĞCILIK YAZ TEMEL EĞİTİM DERSLERİ VE ZAMANLARI

S/N	DERSİN ADI	BİLGİ	BECERİ	TOPLAM
10	KIŞ DAĞCILIĞINDA ANTRENMAN • Antrenman bilgisi, fizyoloji ve sakatlıkların önlenmesi	1		1
11	ÇIĞ BİLGİSİ • Çığ bilgisi ve testleri • Çığın oluşumunda karın etkisi	4	6	10
TOPLAM DERS :		22	42	64

TÜM SPORCULARIMIZA BASARILAR DİLERİM

TEKNİK DİREKTÖR



TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONU
Turkish Mountaineering Federation



DAĞCILIKTA ISI RÜZGAR İLİŞKİLERİ VE ETKİLEME DURUMU

RÜZGAR HIZI (km/sa)	HAVA SICAKLIĞI (°C)																	
	0	-1	-2	-3	-4	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50	-55	-60	
	6	-2	-3	-4	-5	-7	-8	-14	-19	-25	-31	-37	-42	-48	-54	-60	-65	-71
	8	-3	-4	-5	-6	-7	-9	-14	-20	-26	-32	-38	-44	-50	-56	-61	-67	-73
	10	-3	-5	-6	-7	-8	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-63	-69	-75
	15	-4	-6	-7	-8	-9	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54	-60	-66	-72	-78
	20	-5	-7	-8	-9	-10	-12	-18	-24	-30	-37	-43	-49	-56	-62	-68	-75	-81
	25	-6	-7	-8	-10	-11	-12	-19	-25	-32	-38	-44	-51	-57	-64	-70	-77	-83
	30	-6	-8	-9	-10	-12	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59	-65	-72	-78	-85
	35	-7	-8	-10	-11	-12	-14	-20	-27	-33	-40	-47	-53	-60	-66	-73	-80	-86
	40	-7	-9	-10	-11	-13	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61	-68	-74	-81	-88
	45	-8	-9	-10	-12	-13	-15	-21	-28	-35	-42	-48	-55	-62	-69	-75	-82	-89
	50	-8	-10	-11	-12	-14	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-69	-76	-83	-90
	55	-8	-10	-11	-13	-14	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-63	-70	-77	-84	-91
	60	-9	-10	-12	-13	-14	-16	-23	-30	-36	-43	-50	-57	-64	-71	-78	-85	-92
	65	-9	-10	-12	-13	-15	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79	-86	-93
	70	-9	-11	-12	-14	-15	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-80	-87	-94
	75	-10	-11	-12	-14	-15	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66	-73	-80	-87	-94
	80	-10	-11	-13	-14	-15	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67	-74	-81	-88	-95
	85	-10	-11	-13	-14	-16	-17	-24	-31	-39	-46	-53	-60	-67	-74	-81	-89	-96
90	-10	-12	-13	-15	-16	-17	-25	-32	-39	-46	-53	-61	-68	-75	-82	-89	-96	
95	-10	-12	-13	-15	-16	-18	-25	-32	-39	-47	-54	-61	-68	-75	-83	-90	-97	
100	-11	-12	-14	-15	-16	-18	-25	-32	-40	-47	-54	-61	-69	-76	-83	-90	-98	
105	-11	-12	-14	-15	-17	-18	-25	-33	-40	-47	-55	-62	-69	-76	-84	-91	-98	
110	-11	-12	-14	-15	-17	-18	-26	-33	-40	-48	-55	-62	-70	-77	-84	-91	-99	

DAĞCILIKTA ISI RÜZGAR İLİŞKİLERİ VE ETKİLEME DURUMU

Rüzgar Hızı (km/saat)	Hava Sıcaklığı C°										
	Eşdeğer Sıcaklık C°										
	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40
9	3	-2	-7	-12	-18	-23	-28	-35	-38	-44	
4	-2	-7	-14	-20	-27	-33	-38	-45	-50	-57	
2	-5	-1	-18	-25	-32	-38	-45	-52	-58	-65	
0	-7	-14	-21	-28	-35	-42	-50	-56	-63	-70	
-1	-1	-16	-24	-31	-38	-46	-53	-60	-67	-76	
-2	-10	-17	-25	-33	-40	-48	-55	-63	-70	-78	
-3	-11	-18	-26	-34	-42	-50	-58	-65	-73	-81	
-3	-11	-19	-27	-35	-43	-51	-59	-66	-74	-82	
	DÜŞÜK RİSK 1 saatten uzun süre açıkta olan bölgelerde lokal donma riski			ARTAN RİSK 1 dakikadan uzun süre açıkta olan bölgelerde lokal donma riski				YÜKSEK RİSK Açıkta olan bölgelerde deride ve dokularda 30 saniye içinde lokal donma riski			

DAĞCILIKTA ISI RÜZGAR İLİŞKİLERİ VE ETKİLEME DURUMU

RÜZGAR ETKİSİ (WIND CHILL)

WIND CHILL, HAVA HAREKETİNİN (RÜZGARIN) CİLT ÜZERİNE YAPTIĞI SOĞUMA ETKİSİNİN BİR ÖLÇÜSÜDÜR. VÜCUT ÜZERİNE ESEN RÜZGAR SEBEBİYLE VÜCUT HIZLA ISI KAYBEDER. ANCAK WIND CHILL GERÇEK BİR SOĞUKLUK ÖLÇÜSÜ DEĞİLDİR. İNSANLARIN YAŞINA, CİNSİYETİNE, GENETİK YAPISINA, KÜLTÜRÜNE VE PSİKOLOJİK DURUMUNA GÖRE HİSSEDİLEN ETKİ FARKLIDIR. İNCE YA DA NEMLİ GİYSİLER WIND CHILL İNDEKSİNDEN DAHA FAZLA ISI KAYBINA VE OLUMSUZLUĞA NEDEN OLABİLİR. **ISLAK BİR KİYAFET(TENE TEMAS EDEN) RÜZGARIN ETKİSİNİ DOKUZ KAT DAHA FAZLA HİSSEDER**

(-2) – (-9)	SOĞUK	
(-10) – (-25)	ÇOK SOĞUK	KURU CİLTTE 5 SAATTEN DAHA AZ SÜREDE ÇATLAMA VE RÜZGÂR ISIRIĞI RİSKİ.
(-26) – (-45)	AŞIRI SOĞUK	AÇIKTA KALAN VÜCUT YÜZEYLERİNDE 1 DAKİKA İÇİNDE DONMA RİSKİ.
(-46) – (-59)	TEHLİKELİ SOĞUK	AÇIKTA KALAN VÜCUT YÜZEYLERİNDE 30 SANİYE İÇİNDE DONMA RİSKİ.
< (-60)	TEHLİKELİ SOĞUK	AÇIKTA KALAN VÜCUT YÜZEYLERİNDE 30 SANİYE İÇİNDE DONMA RİSKİ.

DAĞ İKLİMİ NEDİR ?

DAĞ İKLİMİ, YÜKSEK BÖLGELERE ÖZGÜ İKLİMDİR (2500 METRE VE ÜSTÜ RAKIMLAR)

EN GENEL VE BELİRGİN ÖZELLİĞİ, HAVA SICAKLIĞININ ÇEVREDEKİ DÜZLÜKLERE ORANLA DÜŞÜK OLMASIDIR.

HAVA YOĞUNLUĞUNUN DÜŞÜK OLMASI İLE **TOZ** VE **SU BUHARININ** AZLIĞI, GÜN İÇİNDE GÜÇLÜ **GÜNEŞ IŞINLARININ** DOĞRUDAN TOPRAĞA ULAŞMASINA VE GECE DE ISINININ HIZLA KAÇIŞINA NEDEN OLUR. ÇOĞU **TROPİK** DAĞLIK BÖLGELERDE GÜNLÜK SICAKLIK FARKLILIKLARI, MEVSİM FARKLILIKLARINDAN ÇOK DAHA BÜYÜKTÜR.

HAVANIN, DAĞLARIN VE YÜKSEK BÖLGELERİN RÜZGAR GÖREN KESİMLERİNDE ZORUNLU YÜKSELMESİ SOĞUMASINA NEDEN OLUR VE HAVANIN SU BUHARINI ARTIK TUTAMAYACAK KADAR SOĞUMASI BOL YAĞIŞLARA YOL AÇAR. RÜZGAR GÖRMEYEN KESİMLER İSE, GENELLİKLE DAHA KURAKTIR. DAĞLIK BÖLGELERDE KAR YAĞIŞI YOĞUNDUR VE KAR ÖRTÜSÜ YILIN BÜYÜK BÖLÜMÜNDE KALKMAZ. DAĞLIK BÖLGELERDE, DÜZENSİZ FİZİKSEL YAPI YÜZÜNDEN BİRÇOK YEREL RÜZGAR OLUŞUR. ANABATİK YA DA YUKARI EĞİMLİ RÜZGARLAR, KATABATİK YA DA AŞAĞI EĞİMLİ RÜZGARLAR, YAĞIŞ RÜZGARLARI (BÜYÜK ÖLÇEKLİ, SOĞUK KATABATİK) İLE DAĞ VE VADİ RÜZGARLARI (VADİLERDE GÜN İÇİNDE ANABATİK VE KATABATİK OLARAK DÖNÜŞÜM GÖSTERİRLER) BUNLAR ARASINDADIR. BİTKİ ÖRTÜSÜ YOKTUR.

DAĞLIK BÖLGELERDEKİ DÜŞÜK **ATMOSFER BASINCI** VE **OKSİJEN** AZLIĞI, GENEL OLARAK DAĞ TUTMASI ADI VERİLEN FİZYOLOJİK ETKİLER YARATIR. BUNUNLA BİRLİKTE ÇOĞU İNSAN, BELLİ BİR SÜRE SONUNDA BU KOŞULLARA UYUM SAĞLAYABİLİR.

DAĞ İKLİMİ NEDİR ?



KIRAĞI NEDİR VE ÖZELLİKLERİ

KIRAĞI, NEM BAKIMINDAN YÜKLÜ OLAN HAVA, TOPRAĞIN ÜSTÜNDEYKEN, TOPRAĞIN HIZLI SOĞUMASI SONUCUNDA HAVANIN ETKİLENMESİNDEN OLUŞUR. ... HAVANIN TAŞIYAMADIĞI NEM, SIFIR DERECEİNİN ALTINDAKİ SOĞUK HAVA NEDENİYLE, BİTKİLERİN, TOPRAĞIN VEYA ARAÇLARIN ÜZERİNDE BUZ KRİSTALLERİNE DÖNÜŞÜR.

KIRAĞI, HAVANIN İÇİNDE BULUNAN NEMİN, SIVI FORMA DÖNÜŞEMEDEN HIZLI SOĞUMA NETİCESİNDE BUZ FORMUNA GEÇMESİDİR. SIFIR DERECEİNİN ALTINDAKİ SICAKLIKLARDA GERÇEKLEŞMESİ MÜMKÜNDÜR. KISACASI KIRAĞI, YERYÜZÜ ÜZERİNDEKİ YOĞUNLAŞMANIN BUZ KRİSTALLERİ ŞEKLİNDE OLMASIDIR. KIRAĞI OLUŞMASI İÇİN HAVANIN, NEME DOYMUŞ OLMASI GEREKLİDİR. KIRAĞI, BİR YAĞIŞ BİÇİMİ DEĞİLDİR.

KIRAĞI NEDİR VE ÖZELLİKLERİ





TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONU
Turkish Mountaineering Federation



KIRAĞI NEDİR VE ÖZELLİKLERİ



KAR NEDİR VE ÖZELLİKLERİ

KAR, DONMUŞ SU BUHARIDIR. HAVANIN YUKARI TABAKALARINDAKİ SU BUHARI, ISI SIFIRDAN AŞAĞI OLUNCA DONARAK KAR OLUR, AŞAĞILAR DA SICAK DEĞİLSE YERE LÂPA LÂPA KAR HALİNDE DÖKÜLÜR. KAR, BU YAĞIŞ BİÇİMİYLE OKULDAN ÇIKMIŞ, SAĞA SOLA KOŞAN YARAMAZ ÇOCUKLARA BENZER. KAR TANELERİNİN İÇİNDE, SÜNGER GİBİ, HAVA BOŞLUKLARI VARDIR. BU YÜZDEN HAFİF OLAN KAR TANELERİ UÇUŞARAK, YA DA RÜZGÂRLA SAVRULARAK YAĞARLAR.

KAR LAPALARI KAR BİLLÜRLARINDAN MEYDANA GELİR. BU BİLLÜRLAR ALTI KÖŞELİ GÜZEL YILDIZLAR HALİNDEDİR. BİRBİRLERİNE BENZEMEZLER.

GÜNEŞ IŞIKLARI KARA ÇOK AZ GİRER. GERİYE KALAN IŞIĞI, KAR BİLLURLARI YANSITIR. IŞIĞI YANSITMASI GÖZ KAMAŞTIRACAK KADAR BEYAZ GÖRÜNMESİNİ SAĞLAR. KAR, BAZAN RENKLİ DE GÖRÜNEBİLİR. BEYAZ IŞIKTA BEYAZ, KIRMIZI IŞIKTA KIRMIZI, MAVİ IŞIKTA MAVİ OLUR. BU DA ÇEVRESİNDEKİ IŞIĞIN RENGİNİ YANSITMASINDAN İLERİ GELİR.

KARIN ÖNEMİ. — KAR, KIŞIN YORGANIDIR. KIŞIN YERYÜZÜNÜ ÖRTTÜĞÜ ZAMAN ÖNCE BİTKİLERİ ŞİDDETLİ SOĞUKTAN KORUR, İLKBAHARDA ERİDİĞİ ZAMAN DA SU OLARAK TOPRAĞA SIZAR, BİTKİLERİN BÜYÜYÜP GELİŞMELERİNİ SAĞLAR.

▪



KAR NEDİR VE ÖZELLİKLERİ

DAĞLARDA, BAYIR VE YAYLALARDAKİ KARIN ENDÜSTRİ BAKIMINDAN FAYDASI VARDIR. BU KARLAR ERİYİNCE AKAN SULAR BESLENEREK KABARIR, BARAJLARI DOLDURUR, BARAJ SULARINDAN EKİLİ YERLERİ SULAMAK VE ELEKTRİK ENERJİSİ ELDE ETMEKTE FAYDALANILIR.

İNSAN VE KAR. — KIŞIN KAR YAĞINCA, HAVADAKİ NEM DERECEŚİ AZALIR. SOĞUK, FAKAT AZ NEMLİ HAVA İNSANI KAMÇILAR, DİRİLEŞTİRİR. BİRÇOK KİMSELER, KARIN HASTALIKLARI YOK ETTİĞİNE İNANIR.

KAR, CİLDİMİZİ YAKAR, GÖZLERİMİZİ KAMAŞTIRIR. KARIN YAKMASI VE GÖZ KAMAŞTIRMASI, ÖNCE DE SÖYLEDİĞİMİZ GİBİ IŞINLARI YANSITMASINDAN İLERİ GELİR. KUVVETLE YANSIYAN IŞINLAR, TIPKI GÜNEŞ GİBİ, CİLDİMİZİ YAKAR VE BİZİ ESMERLEŞTİRİR. KAYAK SPORU YAPANLARIN CİLTLERİ TUNÇ GİBİ OLUR. BİRÇOK KİMSELER YANMAK İÇİN KARDA DOLAŞIR, YA DA SPOR YAPARLAR. FAKAT FAZLA YANMAK ZARARLI OLDUĞUNDAN KORUYUCU KREMLER SÜRMEK, ÖLÇÜLÜ OLARAK YANMAK LÂZIMDIR. KAR, GÖZLERİ KAMAŞTIRDIĞI İÇİN GÖZ BOZUKLUKLARINA SEBEP OLUR. BUNUN İÇİN UZUN SÜRE KARDA DOLAŞANLAR, «KAR GÖZLÜĞÜ» KULLANMALIDIRLAR.

KARA ALIŞMAMIŞ GÖZLER DE KAR KÖRLÜĞÜ OLABİLİR.

KAR NEDİR VE ÖZELLİKLERİ



KAR ÇEŞİTLERİ VE ÖZELLİKLERİ

KIŞ ETKİNLİKLERİNİN ÇOĞU KARDA VE BUZDA YAPILMAKTADIR .
KARDA EMNİYETLE ÇALIŞABİLMEK KARIN ÖZELLİKLERİNİ (SERTLİK DERECEŚİ – ISLAKLIĞI VS .) BİLMEKLE MÜMKÜNDÜR .

KARIN SERTLİK DERECEŚİ

KARIN SERTLİK DERECEŚİ : EL , PARMAK , YUMRUK VEYA SERT OBJELERLE
(KALEM , BIÇAK VS.) KONTROL EDİLİR .

- 1 . ÇOK YUMUŞAK
- 2 . YUMUŞAK
- 3 . ORTA SERT
- 4 . SERT
- 5 . ÇOK SERT
- 6 . BUZ

EL TEMASIYLA ÇÖKER .
ELDİVENLİ PARMAK TEMASIYLA ÇÖKER .
TEK PARMAK TEMASIYLA ÇÖKER .
KALEMİN ZORLAMASIYAL ÇÖKER .
BIÇAĞIN AĞZI ZORLA GİRER

KARIN ISLAKLIĞININ TEST EDİLMESİ

KARIN ISLAKLIĞI ; KAR İLE KAR TOPUNUN YAPILMASIYLA TEST EDİLİR .
BU TEST ; ÇİĞ DÜŞMESİ DURUMUNDA HANGİ KATEGORİYE GİRECEĞİNİ BELİRLEMEDE KULLANILIR .

- 1 . SERT
- 2 . NEMLİ
- 3 . ISLAK
- 4 . ÇOK ISLAK
- 5 . SULU

KAR TOPU MEYDANA GELMEZ .
KAR TOPU MEYDANA GELİR SU GÖZÜKMEZ .
SU GÖRÜLÜR DAMLAMA OLMAZ .
KARI SIKINCA DAMLALAR DÜŞER .
KAR SU GİBİ AKAR .

DAĞCILIKTA KIŞ FAALİYETLERİ

KIŞ ETKİNLİĞİ : (TIRMANMA – EĞİTİM) 21 ARALIK – 20 MART TARİHLERİ ARASINDA YAPILAN ETKİNLİKLERE KIŞ ETKİNLİĞİ DENİR .
İKİ GRUPTA TOPLANMAKTADIR.

1 . TIRMANMA.

2 . EĞİTİM.

1 . TIRMANMA : 21 ARALIK - 20 MART TARİHLERİ ARASINDA YAPILAN 3000 MT. VE ÜZERİNDEKİ RAKIMLI DAĞLARA TIRMANMAYA DENİR.

2 . EĞİTİM : 21 ARALIK - 20 MART TARİHLERİ ARASINDA YAPILAN VE İÇERİĞİNDE KIŞ EĞİTİMLERİNİ BARINDIRAN VE UYGULAYAN EĞİTİMLERE DENİR.

KIŞ DAĞCILIĞINDA KAMP YERİ SEÇİMİ

1 . ETKİNLİĞİN AMACINA UYGUN YERDE OLMALIDIR .

2 . İMKAN VAR İSE YOLA YAKIN OLMALIDIR .

3 . ARAZİYE HAKİM OLMALIDIR .

4 . ÇALIŞMA ALANINA YAKIN OLMALIDIR .

5 . TAŞ DÜŞMELERİNE KARŞI KAYANIN DİREK ALTINDA ,

6 . ÇIĞ RİSKİ TAŞIYAN YERLERDE ,

(A) İÇ BÜKEY ALANLAR .

(B) ÇIĞ AKIŞ PARKURLARI .

(C) DİREK KAYA ALTLARI .

(D) KORNİŞ ALTLARI (KAR BALKONU)

7 . ETKİLİ RÜZGARA KARŞI . (İMKAN VAR İSE) OLMAMALIDIR

8 . SEL TEHLİKESİNE KARŞI DERE İÇLERİNDE OLMAMALIDIR .

DAĞCILIKTA KIŞ FAALİYET PROGRAMI VE KENDİNİ DEĞERLENDİRME

KIŞ DAĞCILIĞI İÇİN YETERLİ EĞİTİMİNİZ VE MALZEMENİZ VARMI?

EVET

KARDA EĞİTİM VE TIRMANIŞ YAPTINIZMI

Hayır

ÖNCE EĞİTİMİNİ TAMAMLA DAHA SONRA TIRMANIŞ YAPARSININ

Evet

DAĞDA MEYDANA GELECEK TEHLİKELERİ BİLİYORMUSUNUZ?

Hayır

Evet

ÇİĞ KURSUNA KATILDINMI

Hayır

Evet

ÖNCE KENDİNİ EĞİT

TIRMANIŞA GİDEBİLİRSİNİZ

HAYIR

ÖNCE MALZEMENİ TEMİN ET EĞİTİMLERİNİ YAP ZOR OLMAYAN TIRMANIŞLAR YAP MALZEMENİ TANI

Evet

DAĞDA MEYDANA GELECEK YÜKSEK İRTİFA HASTALIKLARINI BİLİYORMUSUNU

Z

Hayır

Evet

MALZEMENİ SATIN AL

Hayır



DAĞCILIKTA BUZUL FAALİYETLERİ

KAYA BUZULUNUN VE SU BUZULUNUN OLUŞMASI

AKAN BİR ŞELALENİN DONMASI İÇİN HAVA SICAKLIĞININ EN AZ 1 HAFTA BOYUNCA SÜREKLİ -10, -15 DERECE VE ALTINDA OLMASI GEREKİYOR. TABİ Kİ BU ŞELALENİN DEBİSİ, AKAN SU MİKTARI, YÜKSEKLİĞİ VB. BİR ÇOK DIŞ ETKENE BAĞLI OLSA DA, ŞELELE TIRMANIŞLARI İÇİN HAVA DURUMU EN BÜYÜK ETKEN. DONMUŞ ŞELELELER DIŞINDA YÜKSEK DAĞLARIMIZIN ÖZELLİKLE GÜNEŞ ALMAYAN, VADİ TIRMANIŞ BÖLÜMLERİNDE BUZUL TIRMANIŞ ROTALARI YER ALMAKTADIR.

1.BU ROTALARA ALPİN BUZ (ALPIN ICE) TIRMANIŞ ROTASI DA DENMEKTEDİR.

2.DONMUŞ ŞELELELERDEN OLUŞAN ROTALARA İSE, SULU BUZ (WATER ICE) ROTALARI DENİLMEKTEDİR.

TIRMANIŞ ROTASININ ZORLUK DERECESESİ İSE,

**BUZUN TİPİ,
DİKLİĞİ,
UZUNLUĞU
AÇISI**

GİBİ MEVSİMSEL ÖZELLİKLERE BAĞLI OLARAK DEĞİŞİR. HEM BUZ HEM DE KAYA TIRMANIŞINI İÇEREN ROTALARA İSE MIX ROTALAR DENİR.



DAĞCILIKTA BUZUL FAALİYETLERİ



DAĞCILIKTA BUZUL FAALİYETLERİ



LİDER TIRMANIŞINDA KAZMA VE KRANPONUN KULLANIMI





DAĞCILIKTA MİX (KARAMA) TIRMANIŞ

KARMA TIRMANIŞ, BUZ TIRMANIŞI İÇİN YETERLİ BUZ İÇERMİYEN ANCAK KAYA TIRMANIŞI İÇİN DE YETERİNCE KURU

OLMAYAN ROTALARDA KULLANILAN BİR BUZ TIRMANIŞI DİSİPLİNİDİR .

ROTAYI TIRMANMAK İÇİN, KARMA TIRMANICI NORMAL BUZ TIRMANIŞI EKİPMANLARINI (ÖRNEĞİN ELLERİNDE ÇİFT KAZMA VEYA KAZMA VE BUZ BALTASI VE AYAKLARINDA KRAMPON)

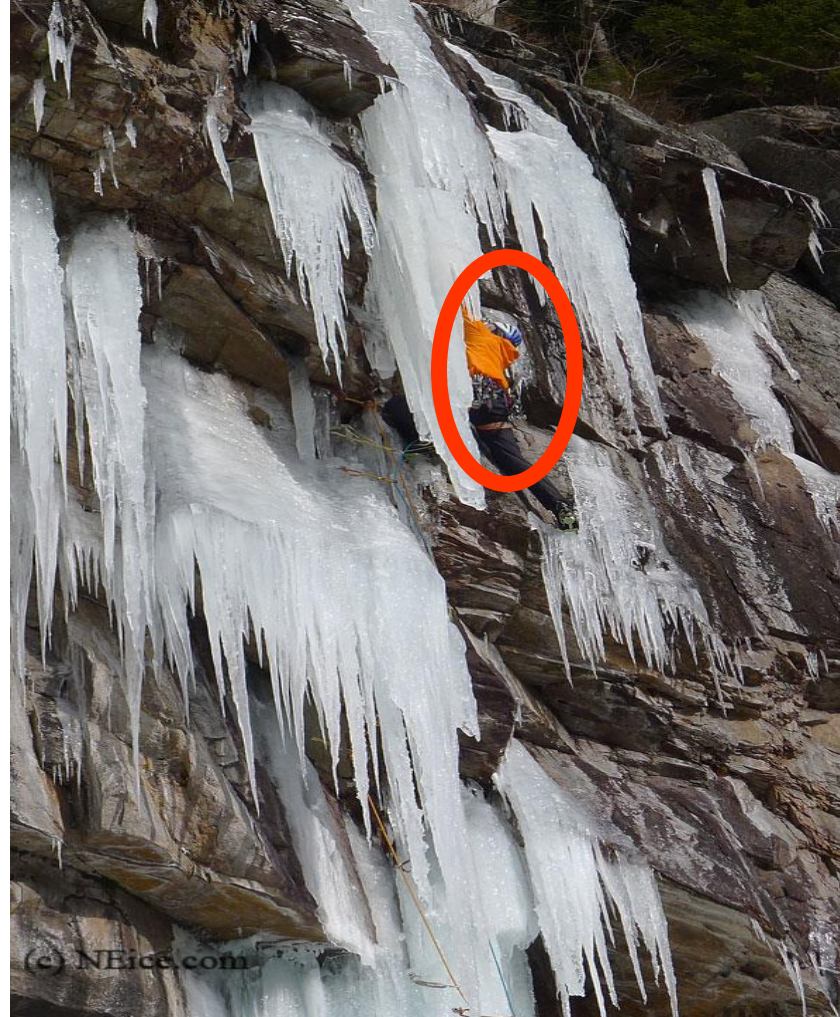
KULLANIR, ANCAK ROTAYI KORUMAK İÇİN HEM BUZ HEM

DE KAYA EKİPMANLARINI KULLANIR. KARMA TIRMANIŞ, KALIN BUZ KATMANLARININ ÇIPLAK KAYA BÖLÜMLERİYLE SERPİŞTİRİLDİĞİ ROTALARDAN, ÇOĞUNLUKLA KAYA OLAN ANCAK İNCE BİR BUZ VE/VEYA KAR TABAKASIYLA "BUZLANMIŞ" ROTALARA KADAR DEĞİŞİR.

- KARMA TIRMANIŞ ROTALARI, ZORLUK DERECESESİNE GÖRE M DERECELENDİRME SİSTEMİYLE SINIFLANDIRILIR VE ÖZEL KARMA TIRMANIŞ TEKNİKLERİNİN BUZ BALTALARI) GELİŞTİRİLMESİ, ÖZELLİKLE 1994 İLE 2003 YILLARI ARASINDA KARMA TIRMANIŞ ZORLUK DERECELERİNDE ÖNEMLİ ARTIŞLARA YOL AÇMIŞ VE DAHA GENİŞ ALP TIRMANIŞI ALANINDA DA STANDARTLARI YÜKSELTMİŞTİR.

BİRÇOK MODERN KARMA ROTA ARTIK SPOR TIRMANIŞ ROTALARI GİBİ BOLTLARLA DONATILMIŞTIR, ANCAK BAZI KARMA TIRMANIŞ ROTALARI, ÖZELLİKLE ÇOK ETAPLI ROTALARDA, GELENEKSEL TIRMANIŞ TİPİ KORUMA YÖNTEMLERİNİ KULLANMAYA DEVAM ETMEKTEDİR .

DAĞCILIKTA MİX (KARAMA) TIRMANIŞ



(c) NEice.com

DAĞCILIKTA MIX (KARAMA) TIRMANIŞ

DAĞCILIKTA M HARFI MIX TIRMANIŞI İFADE EDER.

M 5 İLE 15 RAKAMLARI ARASINDA ZORLUK DERECELERİ VERDİR VE BUNLARI AÇIKLAR

M5 – 5,9 TIRMANIŞ HİSSİ VERİYOR; ÇATLAKLARDA TORK VE KURU KANCA İÇİN BUZ BALTASI GAGALARININ KULLANILMASI FAYDALIDIR. M6 – 5,9+ TIRMANIŞ HİSSİ VERİYOR; ÇATLAKLARDA TORK VE KURU KANCA YAPMAK İÇİN BUZ BALTALARININ GAGALARININ KULLANILMASI ZORUNLUDUR.

M1 – TIRMANIŞTA 5.5 ZORLUK DERECESİNDE GİBİ HİSSETTİRİYOR.

M2 – TIRMANIŞTA 5.6 ZORLUK DERECESİNDE GİBİ HİSSETTİRİYOR.

M3 – TIRMANIŞTA 5.7 ZORLUK DERECESİNDE GİBİ HİSSETTİRİYOR.

M4 – TIRMANIŞTA 5.8 ZORLUK DERECESİNDE GİBİ HİSSETTİRİYOR.

M5 – 5.9 TIRMANIŞI GİBİ HİSSETTİRİYOR; BUZ BALTALARININ GAGALARININ ÇATLAKLARDA KULLANILARAK TORKLAMA VE KURU KANCALAMA TEKNİKLERİ FAYDALI.

M6 – 5.9+ TIRMANIŞI GİBİ HİSSETTİRİYOR; ÇATLAKLARDA BUZ BALTALARININ GAGALARINI KULLANILARAK TORKLAMA VE KURU KANCALAMA YAPMAK ŞART.

DAĞCILIKTA MİX (KARAMA) TIRMANIŞ

M7 – 5.10 TIRMANIŞI GİBİ HİSSETTİRİYOR; BUZ BALTASI VE KRAMPONLARIN, ONLARSIZ TIRMANIŞI İMKANSIZ HALE GETİRECEK ŞEKİLDE KULLANILMASI GEREKİYOR. GENELLİKLE BİRAZ SARKIK BİR YAPIYA SAHİP.

M8 – 5.11 TIRMANIŞI GİBİ HİSSETTİRİYOR; BUZ BALTALARI VE KRAMPONLARIN, ONLARSIZ TIRMANIŞI İMKANSIZ HALE GETİRECEK ŞEKİLDE KULLANILMASI GEREKİYOR. SARKIT VE SÜREKLİ TIRMANIŞ İÇERİYOR.

M9 – 5.11+ TIRMANIŞI GİBİ HİSSETTİRİYOR, BUZ BALTASI VE KRAMPON KULLANIMI, ONLARSIZ TIRMANIŞI İMKANSIZ HALE GETİRİYOR. SON DERECE UZUN SÜRELİ VE AŞIRI SARKIK TIRMANIŞ İÇERİYOR.

M10 – 5.12 TIRMANIŞI GİBİ HİSSETTİRİYOR.

M11 – 5.12+ TIRMANIŞI GİBİ HİSSETTİRİYOR.

M12 – 5.13 TIRMANIŞI GİBİ HİSSETTİRİYOR.

M13 – 5.13+ TIRMANIŞI GİBİ HİSSETTİRİYOR.

M14 – 5.14 TIRMANIŞI GİBİ HİSSETTİRİYOR.

M15 – 5.14+ TIRMANIŞI GİBİ HİSSETTİRİYOR.

M16 – 5.15 TIRMANIŞI ZORLUK DERECEİNDE GİBİ HİSSETTİRİYOR.

DAĞCILIKTA MİX (KARAMA) TIRMANIŞ

YARDIM SEVİYELERİ: A1-A5

GÜNÜMÜZDE İKİ YARDIM DERECELENDİRME SİSTEMİ KULLANILMAKTADIR: GELENEKSEL YARDIM (A) VE TEMİZ YARDIM (C). GELENEKSEL YARDIM, ÇEKİÇ KULLANIMINA İZİN VERİR; TEMİZ YARDIM İSE ÇEKİÇ KULLANIMINI İÇERMEZ. BUNUN DIŞINDA, İKİSİ DE SAYILARLA İYİ BİR UYUM GÖSTERMEKTEDİR:

A/C1 . BASİT YARDIM; GÜVENLİ VE BOL MİKTARDA EKİPMAN; DÜŞME OLASILIĞI DÜŞÜK.

A/C2. DAHA KARMAŞIK TIRMANMA TEKNİKLERİ; KÜÇÜK GEÇİŞLER VE/VEYA ÇIKINTILAR; GÜVENLİ VE BOL MİKTARDA EKİPMAN; EN ZORLU NOKTADAN DÜŞME RİSKİ KISA.

A/C3. TEKNİK DESTEK; TRAVERSLER VE/VEYA ÇIKINTILAR; EKİPMAN YETERSİZ; TIRMANIŞ, GÜVENLİ EKİPMAN ÜZERİNDE UZUN MESAFELİ İNİŞLERLE İNCE OLABİLİR; EN KRİTİK NOKTADAN DÜŞME RİSKİ BİRAZ UZUN OLABİLİR.

A/C4. ÇOK ZOR TEKNİK DESTEK; BÜYÜK ÇATILAR VE/VEYA TRAVERSLER; UZUN MESAFELİ, YETERSİZ EKİPMAN; EN ZORLU NOKTADAN DÜŞME OLASILIĞI, TAM BİR TIRMANIŞ ETABI KADAR UZUN OLABİLİR.

A/C5. ÖLÜMCÜL TEHLİKE ARZ EDEN, EMNİYET KEMERİNE VEYA YERE DÜŞME RİSKİNİ İÇEREN TIRMANMA TEKNİKLERİNİ KAPSAR.



TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONU
Turkish Mountaineering Federation



DAĞCILIKTA MİX (KARAMA) TIRMANIŞ

A/C4. ÇOK ZOR TEKNİK DESTEK; BÜYÜK ÇATILAR VE/VEYA TRAVERSLER; UZUN MESAFELİ, YETERSİZ EKİPMAN; EN ZORLU NOKTADAN DÜŞME OLASILIĞI, TAM BİR TIRMANIŞ ETABI KADAR UZUN OLABİLİR.

A/C5. ÖLÜMCÜL TEHLİKE ARZ EDEN, EMNİYET KEMERİNE VEYA YERE DÜŞME RİSKİNİ İÇEREN TIRMANMA TEKNİKLERİNİ KAPSAR.

**** BİR A/C NOTUNDA, ZORLUK DERECEŚİNİN DAHA YÜKSEK VEYA DAHA DÜŞÜK OLDUĞUNU BELİRTMEK İÇİN SIRASIYLA ARTI (+) VEYA EKŚİ (-) İŞARETİ KULLANILABİLİR.**

KORUMA DERECELENDİRMELERİ

KORUMA DERECEŚİ, İYİ DONANIMLI VE YETENEKLİ BİR LİDER İÇİN MEVCUT KORUMANIN ARALIĞINI VE KALİTESİNİ GÖSTERİR.

G – İYİ, SAĞLAM KORUMA

PG – OLDUKÇA İYİ, BİRKAÇ BÖLÜMDE KÖTÜ VEYA HİÇ OLMAYAN YERLEŐTİRMELER VAR.

PG1.3 – ORTA DÜZEYDE KORUMA, DÜŞMELER UZUN OLABİLİR ANCAK MUHTEMELEN CİDDİ YARALANMALARA YOL AÇMAZ.

R – TIRMANIŞ MESAFESİ, BAZI KORUMA NOKTALARININ BİRBİRİNDEN ÇOK UZAK OLMASI (UYGUN ŞEKİLDE KORUNSA BİLE KEMİK KIRILMASI OLASILIĞI)

X – HİÇBİR KORUMA YOK, SON DERECE TEHLİKELİ (UYGUN ŞEKİLDE KORUNSA BİLE ÖLÜM RİSKİ MEVCUT)



KIŞ DAĞCILIĞINDA TEHLİKELİ YERDE ÇADIR KURMA



KIŞ DAĞCILIĞINDA TEHLİKELİ YERDE ÇADIR KURMA





KIŞ DAĞCILIĞINDA KAMP VE TEKNİK MALZEMELER

KIŞ DAĞCILIĞINDA KULLANILAN MALZEMELER İKİ KISMA AYRILMAKTADIR.

(A) KAMP MALZEMELERİ .

(B) TEKNİK MALZEMELER .

K A M P M A L Z E M E L E R İ

KAMP KURULDUKTAN SONRA KAMPIN BİTİMİNE KADAR GENELLİKLE KAMPTAN ALINMAYAN (BAZI MALZEMELER ALINMAKTADIR) MALZEMELERDİR.

- 1 . KÜREK (ÇİĞ RİSKİNİN OLDUĞU ALANLARDA ALINMAKTADIR)
- 2 . 4 VEYA 5 MEVSİMLİK ÇADIR VE ÇADIR TAMİR KİTLERİ
- 3 . EN AZ -20 DERECELİK COMFORT (KONFOR) UYKU TULUMU .
- 4 . MAT VE İZOLE MAT ALTLIĞI .
- 5 . DİKİŞ SETİ VE DEĞİŞİK KALINLIKTAKİ İPLER VE İĞNELER .
- 6 . KAFA FENERİ (LAMBA) VE YEDEK PİL .
- 7 . MUMLUK VE MUM .
- 8 . TERMOS .
BÜYÜK .
- 9 . YEMEK PİŞİRME TAKIMI VE YİYECEKLER .
ÇATAL
KAŞIK
- 10 . OCAK VE YEDEK BENZİN
- 11 . BIÇAK .
- 12 . FIRÇA .
- 13 . YARDIMCI İPLER



SAKKA
GILINDA
KIVAFI



KIŞ DAĞCILIĞINDA KIYAFET

KIŞ DAĞCILIĞINDA YILLARIN MEYDAN GETİRDİĞ TAVSİYESİ VE UZMANLIĞI SAYESİNDE AŞIRI SOĞUK, KARLA KAPLI ZİRVELER VE YÜKSEK RAKIMLARDAKİ DAĞ SPORLARI İÇİN SOĞUĞA DAYANMAK İÇİN İHTİYAC OLAN KIYAFETLER SEÇİLMELİDİR.

**DAĞLARDA KIŞ İÇİN GİYİNMENİN TEMELLERİ 3 KATMANLI KURAL:
KATMAN 1: TER ATMAK İÇİN NEFES ALABİLEN BİR TERMAL TABAN KATMANI.**

- (A) GORETEX CEKET**
- (B) GORETEX SALOPET (ALT PANTOLAON)**

**KATMAN 2: SİZİ SICAK TUTMAK İÇİN POLAR VEYA AŞAĞI CEKET GİBİ YALITKAN
(A) ALT ÜST POLAR (MONT VE PANTOLON)**

KATMAN 3: TER ATMAK İÇLİK (**TER TUTMAYAN VE ERKEN KURUYAN MALZEMELER **TERCİH EDİLMELİDİR.****

- (A) İÇLİK (ALT VE ÜST)**
- (B) İKİ KAT ÇORAP**

KIŞ DAĞCILIĞINDA DIŞ GIYIM



SALOPET



GORETX JAKET

KIŞ DAĞCILIĞINDA DIŞ GIYIM



SU GEÇİRMEZ KUMAŞ KATMANLI YAPI NEDİR?

Gore-Tex ve benzeri su geçirmez kumaşlar, bir dizi katman kullanılarak üretilir; ancak bazıları 1 katman 2 katman, bazıları 2,5 katman, bazıları ise 3 katman kullanır. Su geçirmez/nefes alabilen kumaşların çoğu 2 katmanlıdır (2L); bu, Gore-Tex ve diğer birçok özel kumaş üreticisi tarafından kullanılan geleneksel yaklaşımdır. Dış katman görünür katmandır; giysinin dış tarafında herkesin görebileceği ve dokunabileceği katmandır. Giysinin yapısını oluşturan katmandır, bu nedenle ağırlık, doku, renk, desen ve tasarım açısından büyük farklılıklar gösterebilir. İç

Katman veya membran görünmez bir katmandır ve tüm sihrin gerçekleştiği yerdir- sıradan bir

KIŞ DAĞCILIĞINDA DIŞ GIYIM



KATMAN VEYA MEMBRAN GÖRÜNMEZ BİR KATMANDIR VE TÜM SİHRİN GERÇEKLEŞTİĞİ YERDİR; SIRADAN BİR KUMAŞ PARÇASINI HEM SU GEÇİRMEZ HEM DE NEFES ALABİLİR HALE GETİRİR.

İKİ KATMAN BİRBİRİNE YAPIŞTIRILMIŞTIR. BİRÇOK 2L GİYSİ, AKSİ TAKDİRDE AŞINABİLECEK VEYA SÜRTÜNEREK ÇIKABİLECEK MEMBRANI KORUMAK İÇİN GEVŞEK BİR ŞEKİLDE FİLE VEYA BAŞKA BİR KUMAŞLA (İKİ KATMANDAN HİÇBİRİNE YAPIŞTIRILMAMIŞ) ASTARLANIR.

BAZI GİYSİLER, MEMBRANA YARIM KATMAN KORUYUCU FİLM PÜSKÜRTEREK AYRI BİR ASTAR MALZEMESİNE OLAN İHTİYACI ORTADAN KALDIRIRKEN, DİĞERLERİ AYNI AMACA TAM BİR ÜÇÜNCÜ KORUMA KATMANI YAPIŞTIRARAK ULAŞIR



GORETEX KİYAFETLERDE ;L1 – L 2 – L3 NEDİR?

L = KATMANLAR

'L' HARFİ 'KATMANLAR' ANLAMINA GELİR VE CEKETİN DIŞ KABUĞUNDAKİ BİRBİRİNE BAĞLI KATMAN SAYISINI İFADE EDER. TIPKI BİR SALYANGOZDA OLDUĞU GİBİ, 'KABUK', YUMUŞAK İÇ KISMI (BU DURUMDA SİZİ) DIŞ ETKENLERDEN KORUYAN SERT DIŞ KATMANDIR.

L 1. GORETEX KİYAFETLERİN EN İNCE KATMANLI OLANIDIR GENELLİKLE KOÜ YAPAN SPORCULAR TARAFINDAN KULLANILIR.

L 2; 2L DIŞ KATMANI VARDIR. ÖRNEĞİN, DOPE VE MONTEC SERİLERİNDEKİ TÜM CEKETLER VE KAYAK PANTOLONLARI 2L'DİR (3L'YE SAHİP OLAN FENİX HARİÇ,

L 3 , DAYANIKLI, DOKULU VE RENKLİ KUMAŞTAN OLUŞAN DIŞ KATMANDIR. BU KUMAŞ GENELLİKLE POLYESTER VEYA NAYLON, BAZI DURUMLARDA İSE POLİAMİDDİR; ANCAK YİNE DE, RENKLİ BOYALARI EMEBİLEN, FARKLI KALINLIKLARDA ÜRETİLEBİLEN VE GÜNÜMÜZDE ESASEN SU GEÇİRMEZ BİR KAPLAMAYI EMEBİLEN, SIKI DOKUNMUŞ BİR KUMAŞTIR.

'İÇ' KATMAN NEDİR?

GERÇEKLEŞTİĞİ YER 'İÇ' KATMANDIR. 'MEMBRAN' BURADA BULUNUR. BU MEMBRAN, GERÇEK SU GEÇİRMEZ KATMANDIR VE ENDÜSTRİDE **PTFE** OLARAK BİLİNE BİR MALZEMEDEN YAPILMIŞTIR. TEKNİK OLARAK

POLİTETRAFLOROETİLEN DE DİYE BİLİRİZ. BU HARİKA MALZEME, SU GEÇİRMEZLİK İCAT EDİLMEDEN ÖNCE DE VARDI, ANCAK 1969'DA BİLL GORE TARAFINDAN, MALZEMENİN HIZLA GERİLMESİYLE, HİDROFOBİK ÖZELLİKLERE SAHİP İNCE, SU GEÇİRMEZ BİR FİLM HALİNE GETİRİLEBİLECEĞİ KEŞFEDİLDİ -

KIŞ DAĞCILIĞINDA ORTA GIYIM



POLAR MONT



POLAR PANTOLON

KIŞ DAĞCILIĞINDA ELDİVEN GİYİM



İÇ ELDİVEN



DIŞ ELDİVEN İKİ PAEMAK



DIŞ ELDİVEN BEŞ PARMAK



KIŞ DAĞCILIĞINDA TOZLUKGIYIM

TOZLUĞUN AMACI

1.TOZ TOPRAK GİRMESİNİ ENGELLER: UZUN MESAFELİ SIRT ÇANTASI AKTİVİTELERİNDE TOZLUK KULLANILMASININ EN BÜYÜK NEDENİ BUDUR. TOZLUK KULLANILMADAN GERÇEKLEŞTİRİLEN KUMLU, TOZLU, TOPRAKLI PARKURLARDA OLDUKÇA SIKLIKLA AYAKKABILARINIZA, BOTLARINIZA GİREN TAŞLARI TEMİZLEMELİK İÇİN DURMAK ZORUNDA KALABİLİRSİNİZ. ÇAM İĞNELERİ İSE ÇOK DAHA RAHATÇA AYAKKABINIZIN İÇİNE GİREBİLİR.

2.BACAĞLARINIZI KORUR: ÖZELLİKLE ENGEBELİ KAYALIK BİR BÖLGEDEN VEYA KALIN ÇALILIK BİTKİ ÖRTÜSÜNE SAHİP BİR ORMAN BÖLGESİNDEN GEÇİYORSANIZ, BACAĞLARINIZ ÇEVREYE OLDUKÇA FAZLA SÜRTÜNECEKTİR. PANTOLONUZ, YIRTI LABİLİR HATTA PARÇALANABİLİR VE BACAĞLARINIZ AÇIĞA ÇIKABİLİR. BU GİBİ DURUMLARDA İLAVE KORUMAYA İHTİYACINIZ OLACAKTIR.

3.YAĞMUR SUYUNU DIŞARIYA AKITIR: TOZLUKLAR, BACAĞLARINIZ BOYUNCA, YAĞMUR SUYUNUN AYAKKABILARINIZIN, BOTLARINIZIN DIŞINA DOĞRU AKITILMASI İÇİN MÜKEMMEL İŞ GÖRÜRLER. ISLAK AYAKKABILAR VE ISLAK AYAKLAR KIŞIN HİPOTERMİYE VARABİLECEK TEHLİKELİ DURUMLAR OLUŞTURABİLİR.

4.BACAĞLARINIZI YALITIR: ISLANMAYI ÖNLEMENİN YANINDA, AYAKLARINIZ VE AYAK BİLEKLERİNİZ İÇİN KIŞ AYLARINDA EKSTRA BİR YALITIM TABAKASI SAĞLAR. SU GEÇİRMEZ TOZLUKLAR KAR VE BUZUN AYAKKABIDA TOPLANMASINI ÖNLER. TOZLUK NE KADAR KALIN OLURSA, YALITIM DA O KADAR İYİ OLUR.



KIŞ DAĞCILIĞINDA TOZLUKGİYİM

TOZLUK YÜKSEKLİĞİYLE İLGİLİ ÜÇ ANA SEÇENEK VARDIR;

1.BİLEK SEVİYESİ: KISA BOYLU TOZLUKLAR ÖNCELİKLE DAĞ KOŞUSU VEYA YAZ AYLARINDAKİ DOĞA YÜRÜYÜŞLERİNDE, KUM, ÇAKIL VE BİRİKİNTİ VB ŞEYLERİ AYAKKABILARINIZDAN VEYA BOTLARINIZDAN UZAK TUTMAK İÇİN TASARLANMIŞTIR.

2.ORTA BOY (BALDIR SEVİYESİ): BU TOZLUKLAR GENELLİKLE YAKLAŞIK 20 - 30CM (8 - 12 İNCH) UZUNLUĞUNDADIRLAR. YAĞMUR VE ÇAMUR ŞARTLARINDAN BİR SEVİYE DAHA HAFİF KOŞULLAR İÇİN TERCİH EDİLEBİLİR. AYAK BİLEĞİNDEN BİRAZ DAHA YÜKSEKTİR. HAFİF VE NEFES ALABİLİRDİRLER.

3.DİZ SEVİYESİ: BUNLAR GENELLİKLE 38 - 45 CM (15-18 İNCH) YÜKSEKLİĞİNDEDİRLER. KALIN ÇALILAR, DİKENLİ AĞAÇLAR, ISLAK OTLAR, EKSTREM AĞIR, KÖTÜ HAVA KOŞULLARINDA YÜRÜYÜŞ, DERİN KAR VE KARDA İZ AÇMA GİBİ ZORLU KOŞULLARDA İYİDİRLER. GENELLİKLE AYAKKABI YERİNE BOTLARIN ÜZERİNE GİYİLMEK ÜZERE TASARLANMIŞTIR. AĞIR VE ÇOĞU ZAMAN SU GEÇİRMEZDİR. KAR, BUZ, KAYA VEYA AĞIR ÇALILIĞA KARŞI KORUMAK İÇİN SERT VE DAYANIKLIDIR.

KIŞ DAĞCILIĞINDA TOZLUKGİYİM



KIŞ DAĞCILIĞINDA MASKE



AĞIZ VE BURUN MASKESİ

ÖZELLİKLE KIŞIN ÇOK SOĞUK HAVALARDA VE YÜKSEK İRTİFA TIRMANIŞLARINDA ÇOĞU STANDART SOĞUK HAVA İŞ GİYSİSİ, YÜZ DIŞINDAKİ HER ŞEY İÇİN KORUMA SAĞLAR. BU NEDENLE, YOĞUN RÜZGAR, KAR, KARLA KARIŞIK YAĞMUR VE YAĞMURLA KARŞI KARŞIYA KALINDIĞINDA YÜZÜMÜZ GENELLİKLE VUCUDUMUZUN GERİ KALANINDAN DAHA FAZLA SOĞUK ALIR. İŞ GÜNÜNÜZÜN HERHANGİ BİR BÖLÜMÜNÜ KIŞ AYLARINDA DIŞARIDA GEÇİRİYORSANIZ BURNUNUZU, KULAKLARINIZI VE BAŞINIZI SOĞUĞUN TEHLİKELERİNDEN KORUMAK İÇİN YÜZ MASKESİ TAKMAK İYİ BİR FİKİRDİR. MASKE NEFES ALIP VERMENİZİ ZORLAŞTIRACAĞINIZDAN DOLAYI TEMPOYA DİKKAT EDİLMELİDİR.

KIŞ DAĞCILIĞINDA BERE(KÜLAH)



SAÇLAR AÇIKTA BUZ DONMUŞ



DERSTE ANLATIR AMA KENDİSİ UYGULAMAZ



KIŞ DAĞCILIĞINDA BERE(KÜLAH)

KIŞLIK EŞARPIN AMACI NEDİR?

İNSANLAR NEDEN KIŞIN BERE TAKAR?

BERE TAKARAK, ILIK HAVAYI SAÇ DERİNİZE YAKIN TUTMAYA YARDIMCI OLAN, İLETİM, KONVEKSİYON VE RADYASYON YOLUYLA ISI KAYBINI AZALTAN EK BİR KATMAN OLUŞTURULUR. AYRICA BERE SOĞUK RÜZGARDAN KORUYARAK SOĞUMAYI ÖNLER VE KONFORU KORUR.

BERE VEYA KÜLAH TAKILMADIĞINDA : VUCUTTAN (AĞIZ-BURUN VEYA VUCUT) YAYILAN ISI YÜKSELEREK SAÇLARDA DONMA MEYDANA GETİRİR.DONAN SAÇLAR RÜZGARDA SAVRULARAK KİŞİYE ZARAR VEREBİLİR.

AYRICA SAÇTA BİRİKEN KAR HEM AĞIRLIK YAPAR HEMDE KİŞİNİN DAHA FAZLA ÜŞÜMESİNE SEBEP OLUR.

BEYİN KAN AKIŞININ BÜYÜK BİR YÜZDESİNİ (%40-50 ARASI) BEYİNE GİDEN KAN ISISININ 36.5 DERECEDE TUTMAK İSTER VE KULLANIR. BU KAN BOYUNDAKİ DAMARLARDAN GEÇER, BU NEDENLE KANI ŞAPKA VE ATKI İLE SICAK TUTMAK DAHA SOĞUK HAVALARDA SICAK KALMAK İÇİN HAYATİ ÖNEM TAŞIR

KIŞ DAĞCILIĞINDA GÖZLÜK



YÜKSEK RAKIMLI DAĞLARDAKİ KORUNMA YAPILMADIĞI TAKTİRDE SOĞUK, GÖZLERİNİZİ CİDDİ ŞEKİLDE TEST EDECEKTİR. KORUNMASIZ DAĞCILAR KORNEA VEYA GÖZ KAPAĞI DONMA RİSKİ ALTINDADIR. SEMPTOMLAR, BATMA VE AŞIRI GÖZYAŞI SALGISI İLE İLİŞKİLİ GÖZDE SİSLENME HİSSİDİR.

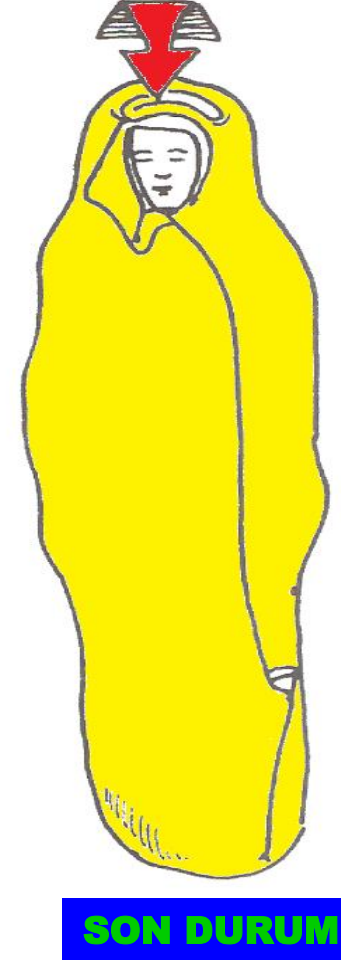
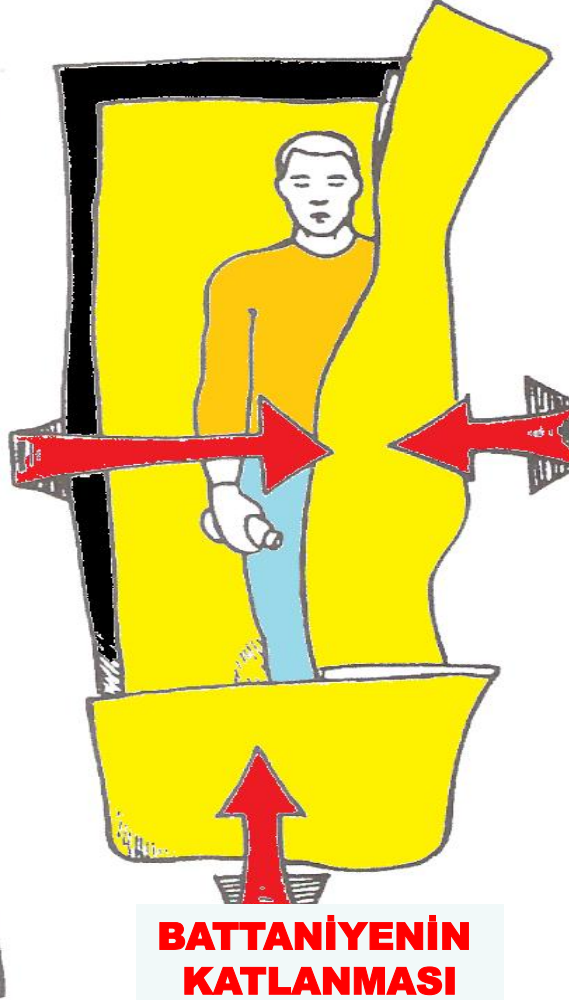
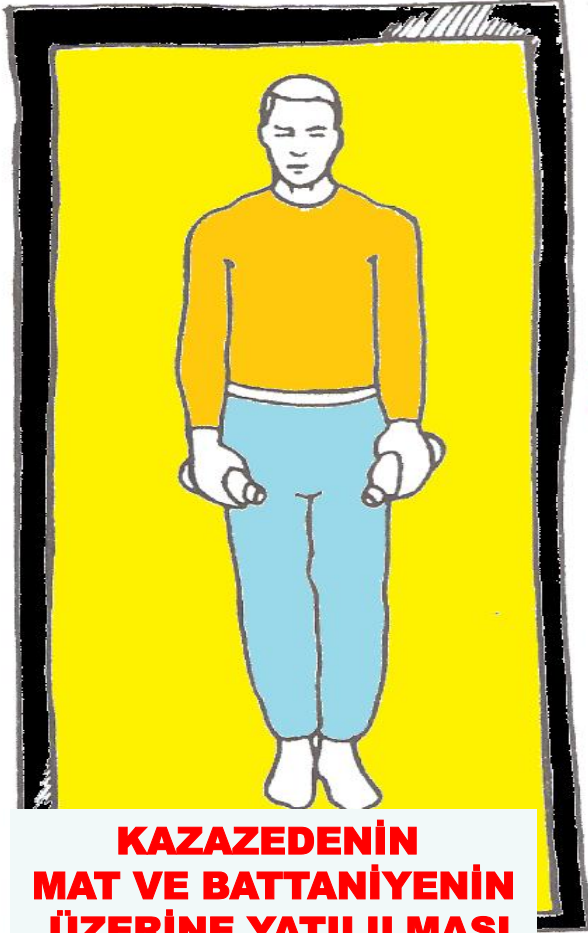
KAR'A ALIŞKIN OLMAYAN KİŞİLER KAR KÖRLÜĞÜNE NEDEN OLABİLME RİSKİ DAHA YÜKSEKTİR. UYGUN GÖZ KORUMASI VE GÖRME İYİLEŞTİRME, KARMAŞIK ARAZİLERDE VE POTANSİYEL TEHLİKELERDE YOLUNUZU BULMAK İÇİN GEREKEN NETLİĞİ SAĞLAYARAK TIRMANICILARIN PERFORMANSINI ÖNEMLİ ÖLÇÜDE ARTIRABİLİR.

KIŞ DAĞCILIĞINDA ALUMİNYUM BATTANIYESİ



ALFOEX TERMAL BATTANIYE - İLK YARDIM BATTANIYESİ - ACIL DURUM BATTANIYESİ TERMAL BATTANIYE, ÖZEL DURUMLARDA YANI SOĞUK GÜNLERDE ÖNEMLİ KURTARICILARDAN BİRİSİ OLMAKTADIR. UZMANLAR TARAFINDAN GENELLİKLE İLK YARDIM ÇANTALARININ İÇERİSİNDE BULUNMASI ÖNERİLEN MALZEMELERDEN BİRİSİ OLAN TERMAL BATTANIYE, BİR TABLET ÇİKOLATA KADAR ÇOK AZ YER KAPLAMASINA RAĞMEN AÇILDIĞINDA BİR İNSANI SARIP SICAK TUTABİLECEK EBATLARA ULAŞMAKTADIR. TERMAL BATTANIYE SON DERECE HAFİF VE HACMİ DÜŞÜK, YANI AZ YER KAPLAYAN BİR MALZEMEDEN ÜRETİLMİŞ, ISIL IŞINIMI, YANI TERMAL RADYASYONU YANSITMAK ÜZERE YANSITICI BİR YÜZEYLE KAPLANMIŞ İNCE ÖRTÜ VEYA ÇARŞAF BENZERİ BİR MALZEMEDİR . BEYAZ RENĞİ KIŞININ VÜCÜDÜNA SARI RENK İSE DIŞARIYA GELECEK ŞEKİLDE KULLANILIR.

VÜCÜT ISI BATTANİYESİNİN KULLANILMASI







KIŞ DAĞCILIĞINDA ALUMİNYUM BATTANİYESİ

TERMAL BATTANİYE KULLANIM ŞEKİLLERİ NASILDIR?

BATTANİYE GİBİ VÜCUDA SARILARAK.

GEÇİCİ BARINAK YAPARKEN AĞAÇ VEYA İPLE GERİLEREK RÜZGÂRDAN, SUDAN, ISI KAYBINDAN KORUNMAK İÇİN.

ÇOK SOĞUK ORTAMLARDA ÇADIRIN TABANINA VEYA UYKU TULUMUNUN ALTINA YAYILARAK VEYA ÇADIRIN İÇİNE GERİLEREK.

UYKU TULUMUNUN DIŞINA SARILARAK.

DAL, YAPRAK VE ÇALI ÇIRPI GİBİ YALITICILARLA DESTEKLENEREK.

ARAMA KURTARMA EKİPLERİ TARAFINDAN SOĞUK İKLİMLERDE KAZAZEDELERİ SOĞUKTAN KORUMAK İÇİN.

HİPOTERMİDEN KORUNMAK İÇİN.

ŞERİTLER HÂLİNDE KESİLEREK İP YERİNE.

KAYBOLMA VEYA KAZA GEÇİRME DURUMLARINDA ARAMA KURTARMA EKİPLERİNE YERİNİZİ BELLİ ETMEK İÇİN.

SU ELDE ETMEK İÇİN YOĞUŞMA YÜZEYİ OLARAK.

VÜCUT SICAKLIĞINI KORUMAK İÇİN TERMAL BATTANİYEYE SARMALANMIŞ KİŞİ.



KIŞ DAĞCILIĞINDA ALUMİNYUM BATTANİYESİ

TERMAL BATTANİYE NASIL ISITIR?

BU SORUNUN EN KISA YANITI: ISITMAZ. ASLINDA “ISITIR” DİYE TABİR ETTİĞİMİZ ÇOĞU MALZEMENİN ISITICI ÖZELLİĞİ YOKTUR.

BİR İNSANI SOĞUKTAN KORUMANIN İKİ YOLU VARDIR. YA O İNSANIN BEDENİNE DIŞARIDAN ISI VERİLİR YA DA KİŞİNİN BEDENİNİN ISI KAYBETMESİ ENGELLENMEYE ÇALIŞILIR. YANİ YALITIM SAĞLANIR. GÜNLÜK HAYATTA “ISITTIĞI” ŞEKLİNDE NİTELEDİĞİMİZ BATTANİYE, YORGAN VE KIYAFET GİBİ BÜTÜN MALZEMELER ASLINDA ISITICI DEĞİL, YALITICIDIR. YANİ ISI VE SICAKLIK KAYBINI ÖNLEMeye ÇALIŞIR.

BİR İNSANI ISITMANIN TEK YOLU ONA DIŞARIDAN ISI VERMEKTİR. BUNUN DA DOĞADAKİ EN BASİT ÖRNEĞİ ATEŞ YAKIP, ATEŞİN SICAKLIĞINDAN FAYDALANMAKTIR.

TERMAL BATTANİYE VEYA İLK YARDIM BATTANİYE DE YALITIM SAĞLAR; VÜCUDUMUZDAN YAYILAN TERMAL RADYASYONU YA DA TÜRKÇE ADIYLA ISIL IŞINIMI GERİ YANSITARAK ISI ENERJİSİ KAYBINI ÖNLEMeye ÇALIŞIR. BÖYLECE VÜCUDUN KENDİNİ ISITMASI DAHA KOLAY HÂLE GELİR.

TERMAL BATTANİYELERİN ÜRETİMİNDE KULLANILAN MYLAR DA DENEN NAYLON MALZEME HAVA VE SU GEÇİRMEZDİR. BU DA VÜCUDUN ÇOK HIZLI ISI VE SICAKLIK KAYBETMESİNE NEDEN OLAN RÜZGÂRI ENGELLEYEREK ISI YALITIMINI ARTTIRIR. AYRICA VÜCUDU ISLANMAKTAN DA KORUYABİLECEĞİ İÇİN ISI KAYBINI HIZLANDIRAN BAŞKA BİR ETKENİ DE DEVREDEN ÇIKARTMAYA YARDIMCI OLUR.

KIŞ DAĞCILIĞINDA MUM'UN KULLANILMASI



TUZ KONULACAK ALAN



KIŞIN ÖZELLİKLE GECELEYİN ÇADIRIN İÇİNİ SICAK TUTMAK VE DIŞARIDAN GELECEK SOĞUK HAVA DALGASINI ÇADIRIN İÇİNİ ÇOK FAZLA SOĞUTMAMAK İÇİN ÇADIRIN BAĞAJINA KONULACAK BİR KAPIN İÇİNDE MUM YAKILIR .MUMUN ALEVİNİN OLDUĞU BÖLGEYE TUZ KONULARAK ALEVİN DAHA UZUN SÜRE YANMASI MEYDANA GELİR.

KAZ TÜYÜ NASIL YAPILIR



KAZTÜYÜ'NUN GENLEŞMESİ (KABARMASI)



U Y K U T U L U M L A R I

GECELEYİN VÜCUDUMUZ : HAREKET ETMEDİĞİ İÇİN ÜRETTİĞİNDEN DAHA FAZLA ISI KAYBEDER.BU NEDENLE VÜCUDUMUZUN ETRAFINI SARACAK VE VÜCUT ISISINI DIŞARIYA GÖNDERMEYECEK KORUYUCU BİR NESNEYE İHTİYAÇ VARDIR .

BU UYKU TULUMUDUR.

UYKU TULUMU ÇEŞİTLERİ : UYKU TULUMU DOLUM MALZEMESİNE BAĞLI OLARAK İKİ ÇEŞİTTİR.

1 . KAZ TÜYÜ : KAZ VE ÖRDEKLERİN GÖĞSÜNDEN ALINAN TÜYLERİN ÖZEL MAKİNALARLA PÜSKÜRTÜLEREK ÖZEL KUMAŞLARIN İÇİNE DOLDURULMASIYLA YAPILMAKTADIR . KAZ TÜYÜ DOLGULAR TÜYÜN KALİTESİNE GÖRE DEĞERLENDİRİLMEKTEDİR . BUNLAR :50 /50 EN KÖTÜ KALİTE

70 / 30 KÖTÜ KALİTE

80 / 20 ORTA KALİTE

90 / 10 İYİ KALİTE

95 / 5 SÜPER İYİ KALİTE

OLARAK DEĞERLENDİRİLİR . UYKU TULUMLARININ DOLGULARINA GÖRE AVANTAJLARI VE DEZAVANTAJLARI VARDIR .

KAZ TÜYÜNÜN AVANTAJLARI : SICAK TUTAR ,SIKIŞTIRILINCA AZ YER KAPLAR , HAFİFTİR .

DEZAVANTAJLARI : PAHALIDIR , ISLANINCA ZOR KURUR ,TEMİZLENMESİ DAHA ZORDUR .

BU NEDENLE KAZTÜYÜ UYKU TULUMLARI KULANILIRKEN ISLANMAMASINA VE NEMLİ KALMAMASINA ÖZEN GÖSTERİLMELİDİR .



U Y K U T U L U M L A R I

2. ELYAF : KİMYASAL BİLEŞİMLER SONUCU ORTAYA ÇIKARILMIŞ DEĞİŞİK ALANLARDA KULLANILAN DOLGU MALZEMEDİR.

AVANTAJLARI : KAZ TÜYÜNDEN DAHA UCUZDUR, ISLANINCA KOLAY KURUR.

DEZAVANTAJLARI : FAZLA YER KAPLAR, ISITMA ÖZELLİĞİ KAZ TÜYÜNDEN DAHA DÜŞÜKTÜR.

UYKU TULUMUNUN KULLANILIŞ SEZONLARI

UYKU TULUMLARI YAPILIŞ ÖZELLİĞİNE GÖRE 5 AYRI BÖLÜMDE DEĞERLENDİRİLMEKTEDİR . BUNLAR MEVSİMSSEL DEĞERLENDİRME OLARAK İSİMLENDİRİLMEKTEDİR .

1 . BİR MEVSİMLİK : HAZİRAN , TEMMUZ , AĞUSTOS .

2 . İKİ MEVSİMLİK : NİSAN , MAYIS , HAZİRAN , TEMMUZ , AĞUSTOS , EYLÜL .

3 . ÜÇ MEVSİMLİK : MART , NİSAN , MAYIS , HAZİRAN , TEMMUZ , AĞUSTOS . EYLÜL EKİM , KASIM .

4 . DÖRT MEVSİMLİK : OCAK , ŞUBAT , MART , NİSAN , MAYIS , HAZİRAN , TEMMUZ , AĞUSTOS , EYLÜL , EKİM , KASIM , ARALIK .

5 . BEŞ MEVSİMLİK : YÜKSEK İRTİFADA KULLANILAN UYKU TULUMLARI İÇİN İSİMLENDİRİLMİŞTİR .

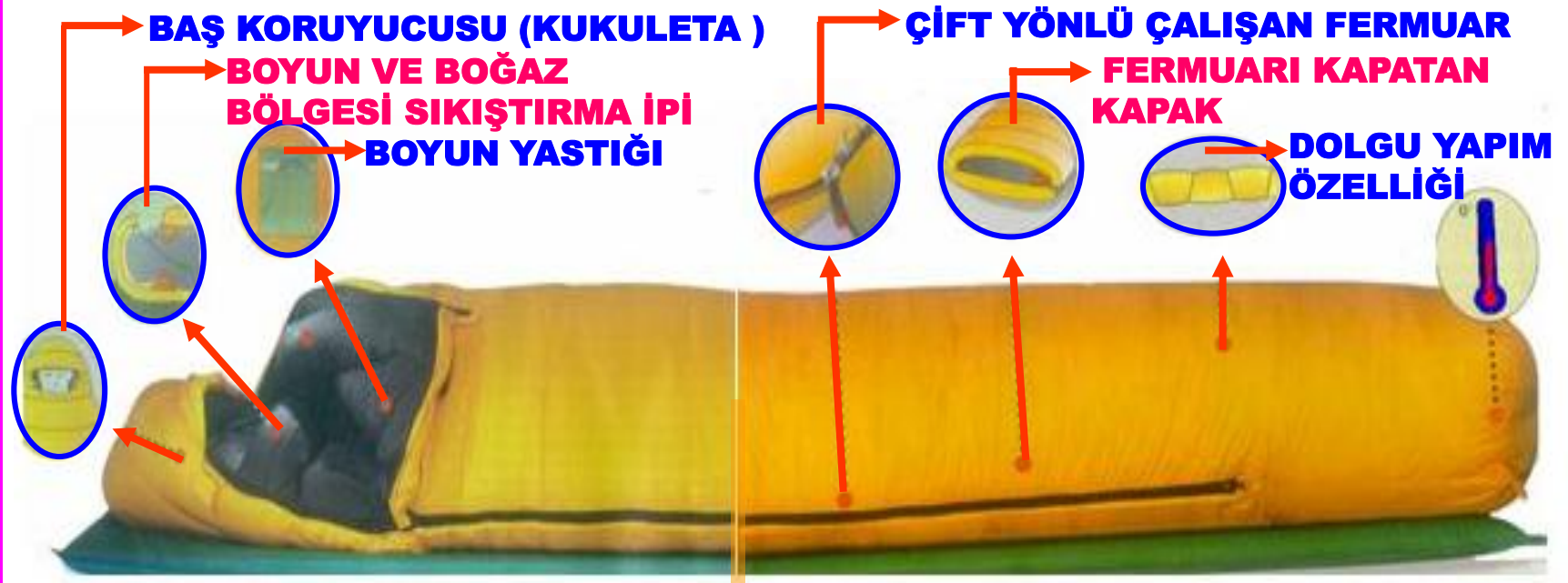
YÜKSEK İRTİFA TIRMANIŞI YAPAN DAĞCILAR SICAK TUTMASI VE HAFİF OLMASINDAN DOLAYI GENELLİKLE KAZ TÜYÜ UYKU TULUMLARINI TERCİH ETMEKTEDİRLER .

UYKUTULUMU VE ÖZELLİKLERİ

UYKU TULUMUNU KULANMADAN ÖNCE DOLGU MADDELERİNİN GENLEŞEBİLMESİ İÇİN TORBASINDAN ÇIKARIP SERBEST BIRAKILMALIDIR .

UYKU TULUMUNUN İÇİNDE ISINAN HAVANIN DIŞARI KAÇMASINI ÖNLEMELİK İÇİN GÖĞÜS BÖLGESİNDE BULUNAN BÜZGÜ İPLERİNİN ÇEKİLMESİ GEREKLİDİR .

HAVA ÇOK SOĞUK OLDUĞUNDA KULANICI KUKULETANIN İÇİNE KAFASINI SOKUP BÜZGÜ İPLERİNİ SIKMALIDIR . SOLUNUM YAPILAN HAVA ASLA UYKU TULUMUNUN İÇİNE VERİLMEMELİDİR. ANILAN HAVA NEM YAPARAK HEM KULANICIYI HEMDE UKUTULUMUNUN İÇİNİ ISLATIR .UYKU TULUMUNUN KORUMA DERECEİ DÜŞER .



UYKUTULUMU DERECELENDİRMESİ

UYKU TULUMLARINDA KULANILAN MALZEMENİN KALİTESİ VE DOLGU MİKTARINA BAĞLI OLARAK KORUMA DERECEİ VERİLMEKTEDİR .

BU DERECELER :

UYKU TULUMUNUN DERECELENDİRİLMESİ KULANMA EL KİTABINDA VE UYKU TULUMUNUN İÇİNDE :

1 . KONFOR :YEŞİL REKTE

2 . TOLERANS : LARCİVET RENKTE

3 . EXTREM : KIRMIZI RENKLE BELİRTİLMİŞTİR .

DEĞERLER RAKAM VE DERECE OLARAK BELİRTİLMİŞTİR .

ÖRNEK :

+ 18⁰

- 7⁰ - 20⁰

- 30⁰

1 . KONFOR DERECEİ : UYKU TULUMUNUN FERMUARLARI KAPATILMASA BİLE KULANICIYI ASLA ÜŞÜTMEZ . UYKU TULUMUNUN İÇİNDE ÜŞÜMEDEN İYİ UYUNABİLİNİR .

2 . TOLERANS DERECEİ : UYKU TULUMUNUN FERMUARLARI KAPATILDIĞINDA UYKU TULUMUNUN İÇİNDE ÜŞÜMEDEN İYİ UYUNABİLİNİR .

3 . EKTREM DERECEİ : YER TABANINDAN GELEN SOĞUK HAVANIN İYİ YALITIM YAPILMASI , FİZİKİ DURUMUN İYİ OLMASI , İLAVE KIYAFETLER GİYİLDİĞİNDE VE TULUMUN FERMUARLARI KAPATILDIĞINDA UYKU TULUMU İÇİNDE ÜŞÜNÜREK KALINABİLİNİR - DONMA MEYDANA GELMEZ .

DOLGU GÜCÜ - CUBICH INCH

800 FİLL KAZ TÜYÜ: "FİLL" ÖLÇEĞİ TÜYLERİN KABARMA KALİTESİNİ GÖSTEREN BİR ÖLÇÜDÜR. DOLGU MALZEMELERİNDE ISI YALITIMINI SAĞLAYAN ŞEY DURAĞAN HAVA YANİ TÜYÜN KABARMA MİKTARI OLDUĞU İÇİN BU RAKAM NE KADAR YÜKSEK İSE TÜY O KADAR KALİTELİDİR. 850 FİLL TÜY İLE DAHA AZ MİKTARDA TÜY İLE (YANİ DAHA HAFİF VE DAHA AZ YER KAPLAYAN BİR TULUM İLE) DAHA YÜKSEK ISI YALITIMI SAĞLAYABİLİRSİNİZ.

MERAKLILARI İÇİN: BU BİRİM TÜYÜN YAKLAŞIK 30 GR. ININ BELLİ BİR AĞIRLIK ALTINDA KAPLADIĞI HACMİN İNÇ KÜP OLARAK DEĞERİDİR



UYKU TULUMU EN 13537 STANDARDI NEDİR ?



UYKU TULUMU EN 13537 STANDARDI NEDİR ?

EN 13537 STANDARDI NEDİR?

ÖNCELİKLE EN 13537 STANDARTLARI NEDİR SORUSUNA AÇIKLIK GETİRMEYE ÇALIŞALIM. EN 13537 AVRUPA'DA ÜRETİLEN YA DA SATIŞI OLAN UYKU TULUMLARI İÇİN KABUL EDİLMİŞ SICAKLIK DERECELENDİRMESİ STANDARDIDIR. BİR ÖLÇÜM STANDARDI OLAN EN 13537, AVRUPA BİRLİĞİ ÜYESİ TÜM ÜLKELERDE ÜRETİLEN YA DA SATILAN UYKU TULUMLARI İÇİN BELİRLENMİŞTİR.

ŞİMDİ KISACA EN 13537 STANDARTLARINDA BELİRLENEN SICAKLIK DEĞERLERİNİN NELER OLDUĞUNU HATIRLAYALIM.

ÜST LİMİT (UPPER LIMIT) :

1.STANDART BİR ERKEĞİN FAZLA TERLEMEDEN UYUYABİLECEĞİ EN YÜKSEK SICAKLIK. BU ÖLÇÜMDE TULUMUN FERMUARI AÇIK VE KOLLAR DIŞARIDA OLACAK ŞEKİLDE BİR DERECELENDİRME YAPILIR.

2.KONFOR (COMFORT) : STANDART BİR KADININ, RAHAT BİR POZİSYONDA TULUMUN İÇİNDE HİÇBİR RAHATSIZLIK DUYMADAN UYUYABİLECEĞİ SICAKLIK DEĞERİDİR.

3.DÜŞÜK LİMİT (LOWER LIMIT, LOW COMFORT DÜŞÜK KONFOR DA DENİLMEKTE) : STANDART BİR ERKEĞİN KIVRILMIŞ BİR POZİSYONDA 8 SAAT BOYUNCA UYANMADAN GEÇİREBİLECEĞİ DEĞERİ İFADE EDER.

4.EXTREME : STANDART BİR KADININ 6 SAAT BOYUNCA HİPOTERMİ RİSKİ OLMADAN BARINABİLECEĞİ ISI DEĞERİ İFADE EDİLİR. TULUMUN İÇİNDE HAYATTA KALABİLECEĞİNİZ SICAKLIK DEĞERİ OLARAK DA İFADE EDİLEBİLİR.

KIŞ DAĞCILIĞINDA TEKNİK MALZEMELER

KIŞIN KULANILAN TEKNİK MALZEMELER TIRMANIŞA GİDERKEN VEYA KAZA GEÇİREN DAĞCIYI ARAMADA VE KURTARMADA KULLANILMAKTADIR .

TEKNİK MALZEMELER :

1 . İP .

2 . KRANPON .

3 . KAZMA . KLASİK ,TEKNİK , BUZ ÇEKİCİ .

4 . BİVAK .

5 . BUZ VİDASI .

6 . KAR PLAKASI (DEAD MAN)

7 . KAR ÇUBUĞU .

8 . ÇIĞDA ARAMA ÇUBUĞU (ÇIĞ SONDASI)

9 . BİEPS .

10 . TERMOMETRE .

11 . ÇIĞ KAYTANI .

12 . ÇIĞ ANALİZ KARTONU .

13 . MERCEK 16 x İDEALİ (EN AZ 8 X)

14 . HEDİK .

15 . BATON .

16 . YÖN BULMA VE METEOROLOJİ MALZEMELERİ .HABERLEŞME MALZ.

ALTİMETRE , BAROMETRE , GPS , HARİTA VE PUSULA , RÜZGAR ÖLÇER
(MANOMETRE) TELSİZ . CEP TELEFONU ,İŞARET FİŞEĞİ ,İŞARET AYNASI .

17 . İLK YARDIM MALZEMELERİ .

18 . UYKU TULUMU (GEREKLİYSE)

KIŞ DAĞCILIĞINDA KARIN ÖZELLİKLERİ

KARIN DEĞİŞİMİ (METAMORPHISM) : KARIN DEĞİŞİMİ YAĞDIĞI ANDAN BAŞLAYARAK KRİSTAL HALİNE GELENE KADAR DEVAM EDER . KARIN DEĞİŞİMİ

1 . HAVANIN ISISINA .

2 . RAKIMA .

3 . NEM DURUMUNA .

4 . ARAZİNİN YÖNÜNE (DOĞU -BATI - KUZEY -GÜNEY) .

5 . METEOROLOJİK ŞARTLARA (RÜZGAR - YAĞMUR VS.) BAĞLI OLARAK

DEĞİŞİM GÖSTERİR . SIFIR (0) DERECEDE DEĞİŞİM NORMAL ARTI (+)

DERECELERDE HIZLANIR EKŞİ (—) DERECELERDE YAVAŞLAR .

KARIN YAPISI BOZULDUKÇA ; TOZ KAR ÇIĞI TEHLİKESİ DÜŞER BLOK ÇIĞ TEHLİKESİ ARTAR (İLK BİR HAFTA) . YÜRÜMEK KOLAYLAŞIR . KARIN İÇİNDEKİ SU ORANI ARTAR . KAR SIKILAŞIR . TİPİ YAPMA ORANI AZALIR .



**0
GÜN**



**1.
GÜN**



**5 .
GÜN**



**15 .
GÜN**

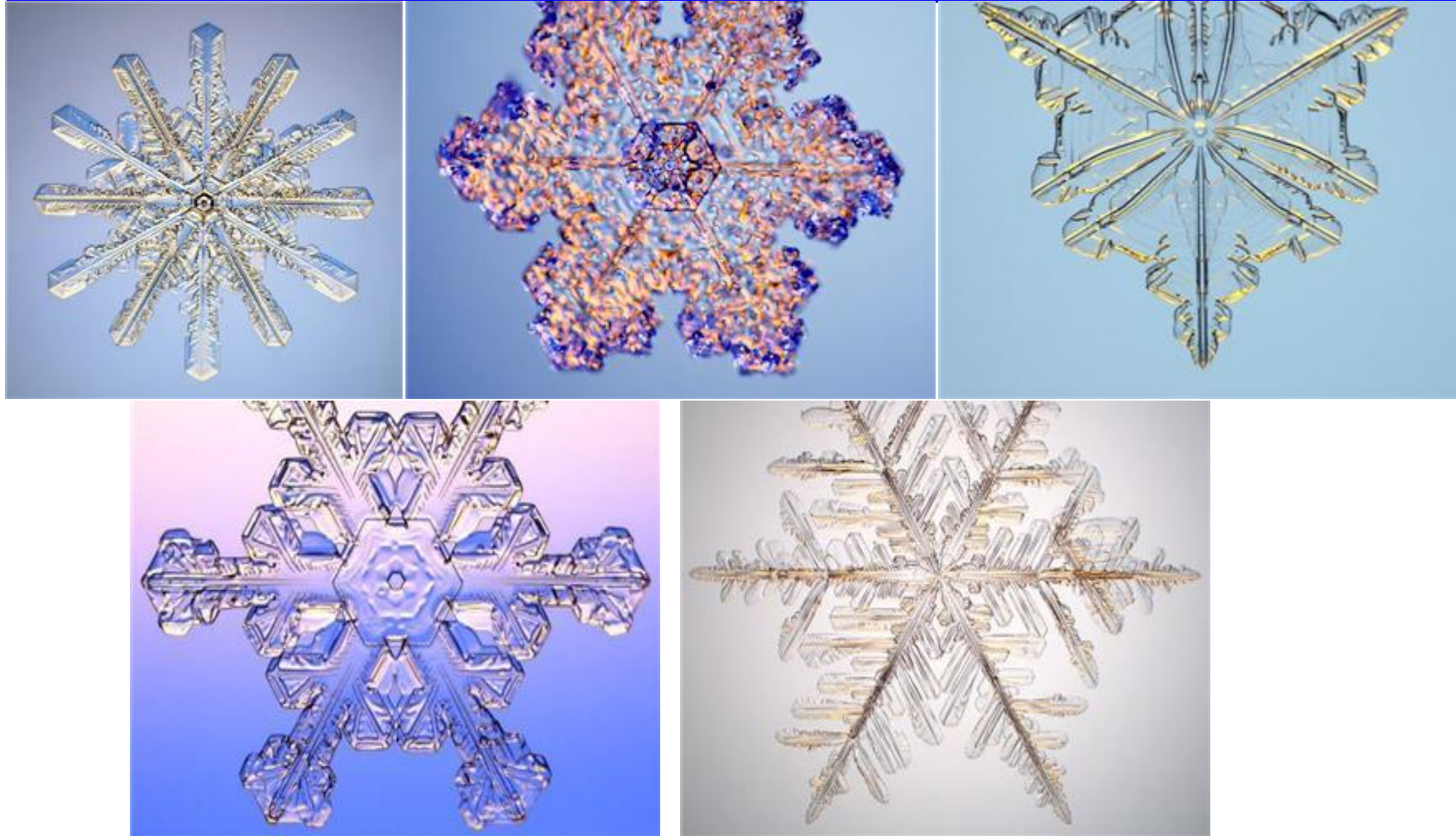


**25.
GÜN**



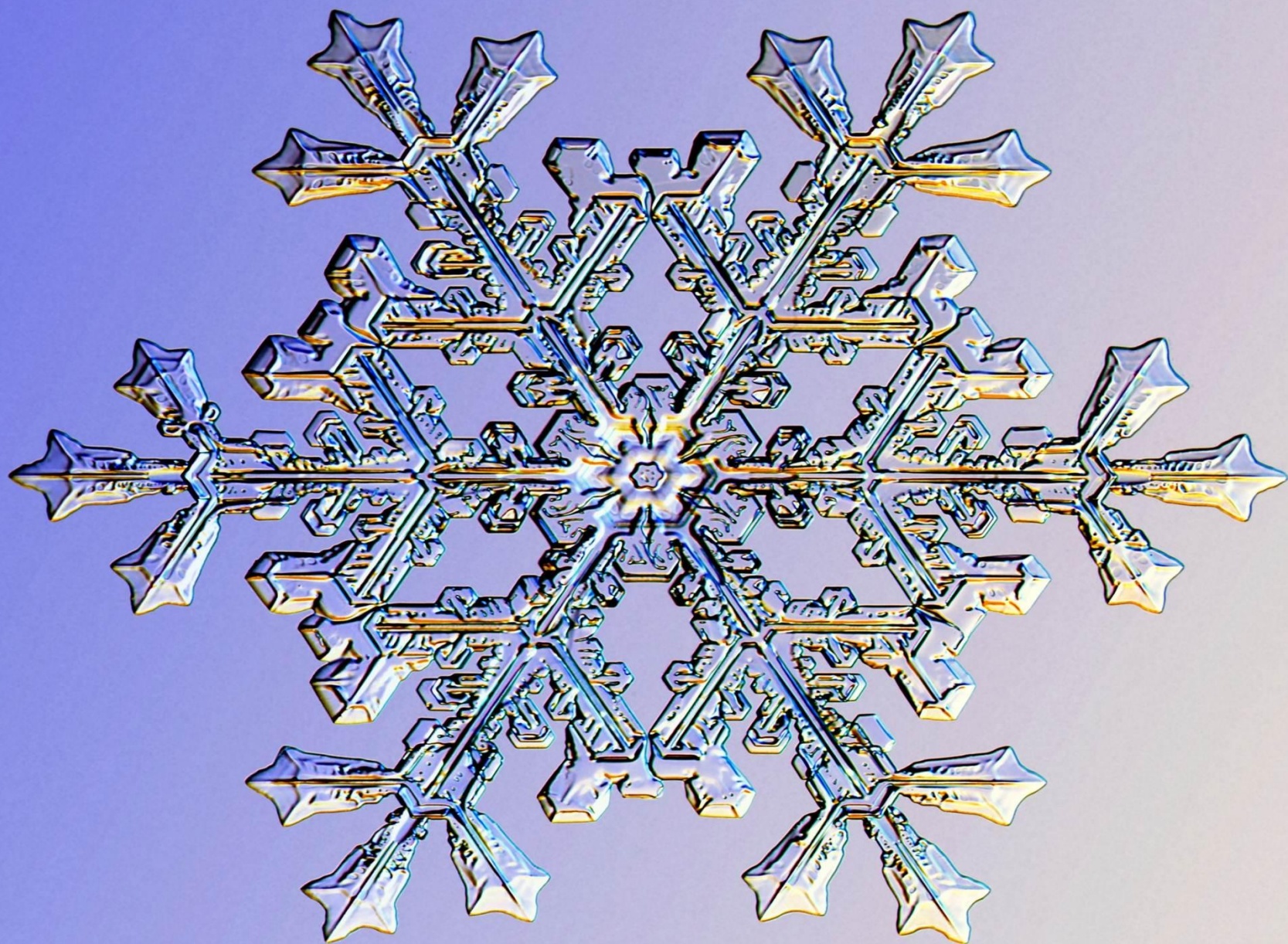
**50 .
GÜN**

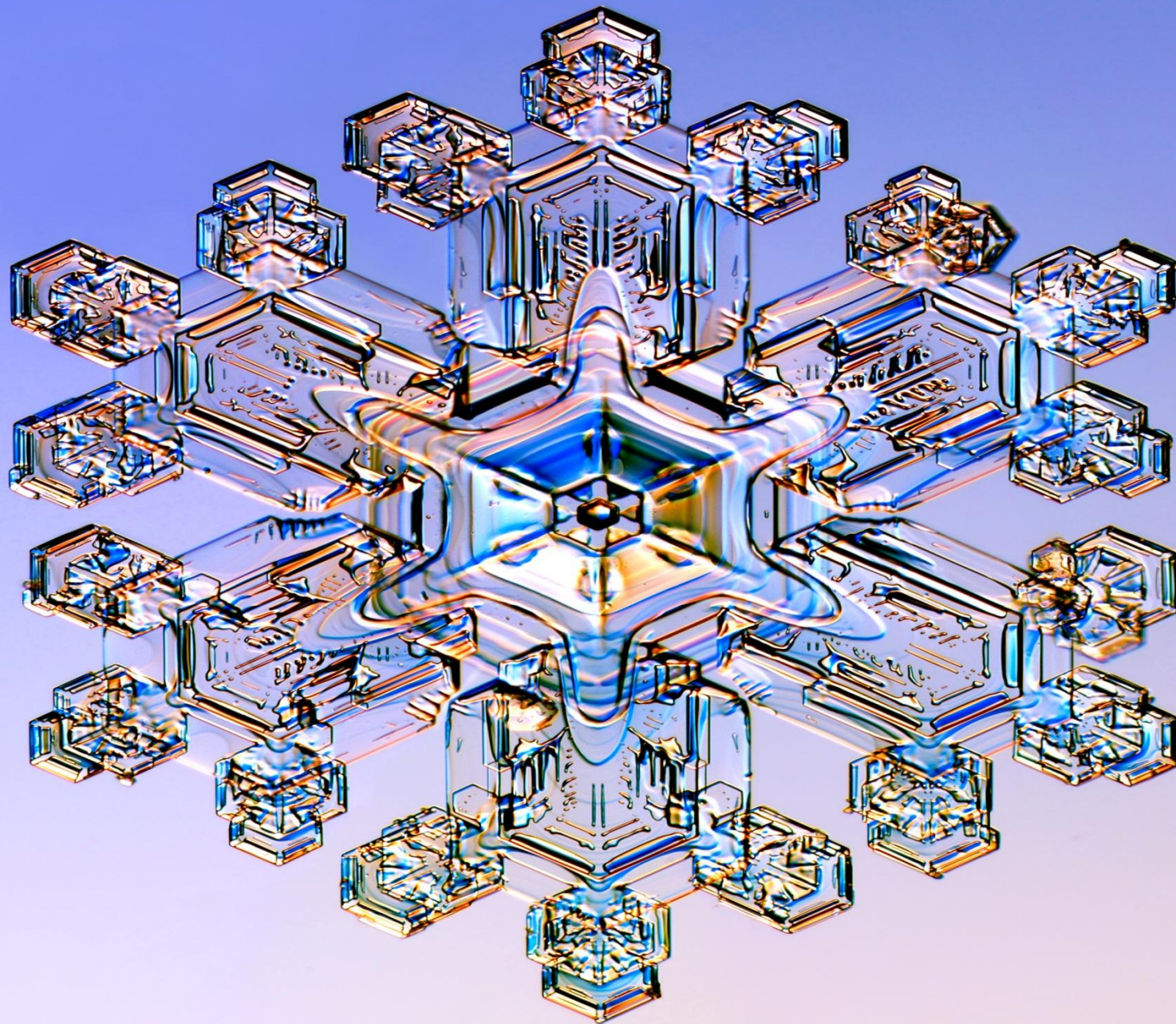
KARIN BOZULMAYA BAŞLAMADAN ÖNCEKİ HALİ

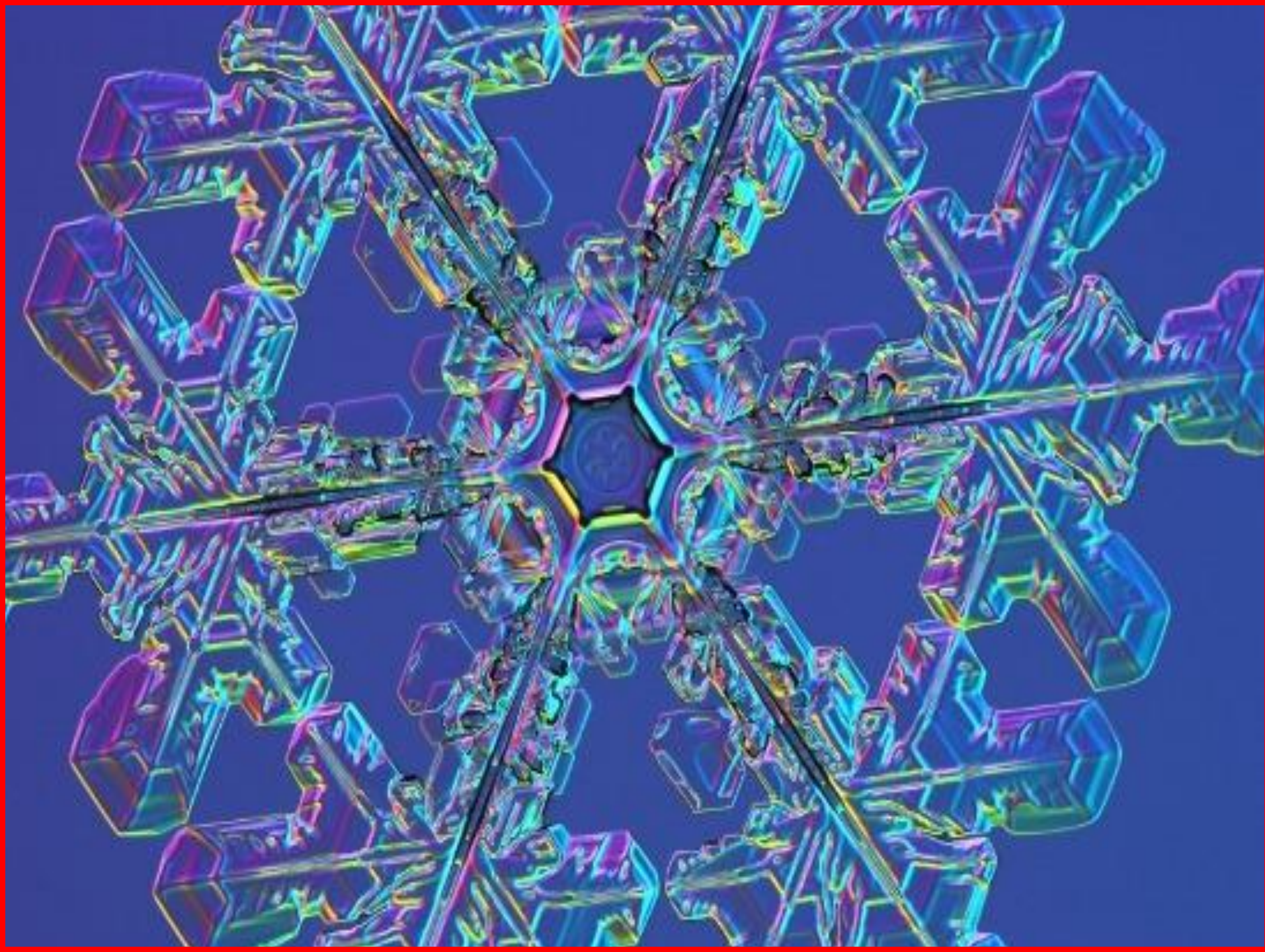


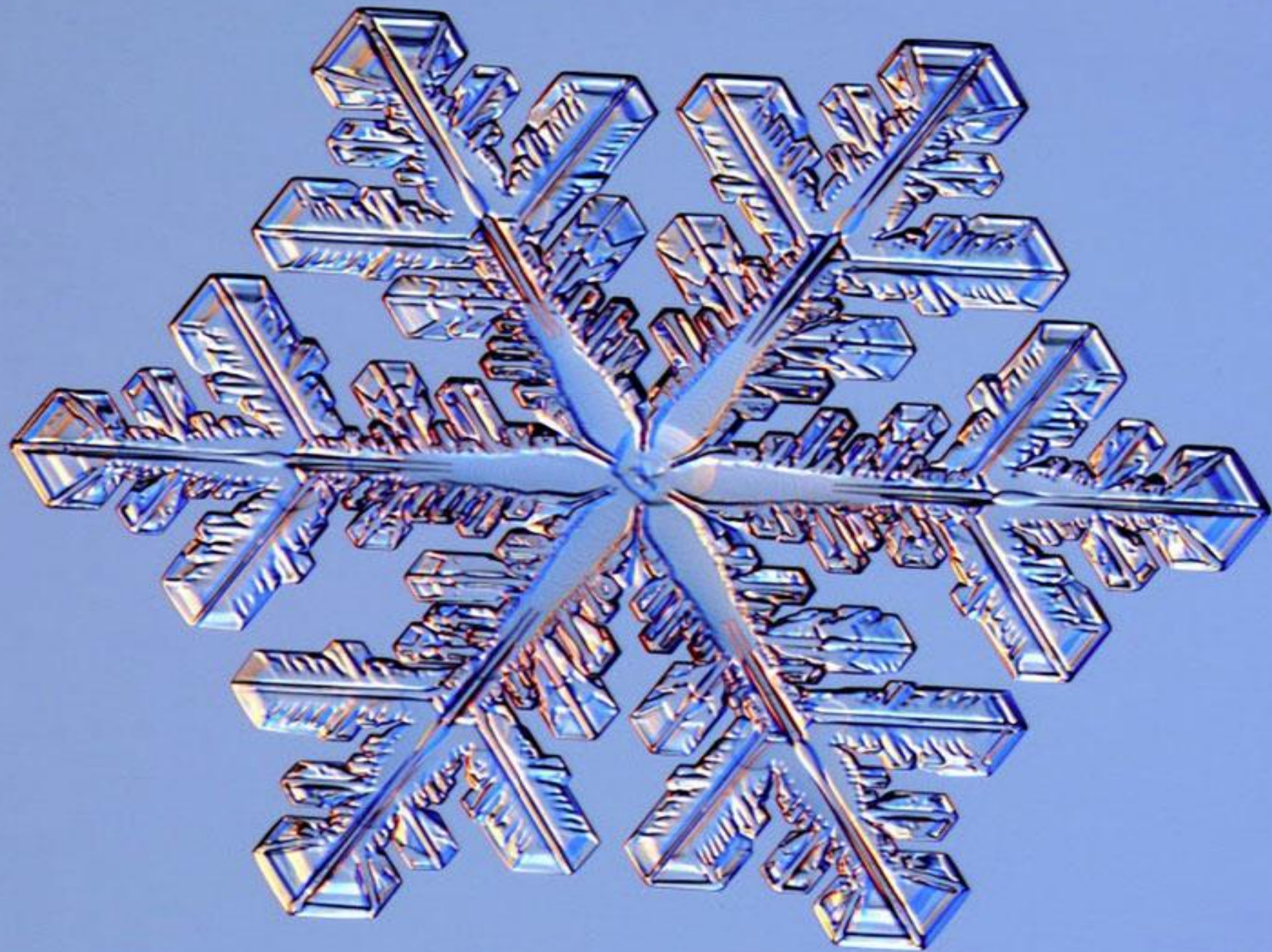


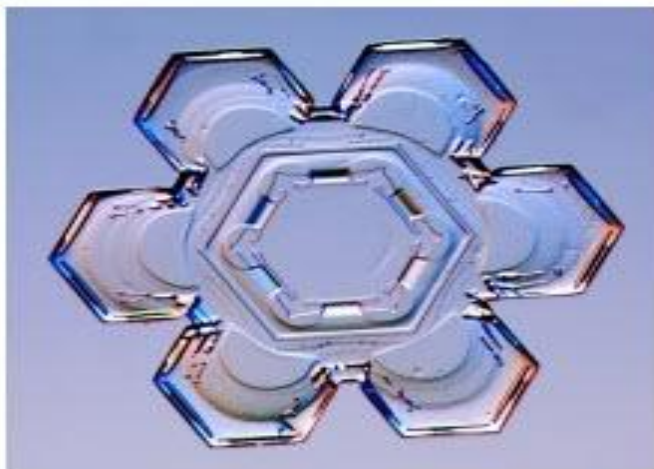












KARIN DEĞİŞİME BAŞLAMASI VE KAR ÇEŞİTLERİ



K A R I N Y Ü Z E Y F O R M L A R I

KARIN YAPISI MEVSİM DURUMLARINA GÖRE DEĞİŞİMLERE UĞRAMAKTADIR

BUNLAR :

1 . TOZ KAR :YENİ YAĞAN KARIN DEĞİŞİME UĞRAMAMIŞ HALİDİR .

2 . TAHİL KAR: KARIN GÜNEŞTE YAVAŞ YAVAŞ ERİYEREK TOPAKLAŞMASIDIR .

3 . ÇÜRÜK KAR : GENELLİKLE İLK BAHARDA ERİMEYE YÜZ TUTMUŞ SU MİKTARI FAZLA OLAN KARDIR .

4 . ÇÖZÜLMÜŞ KAR KABUĞU : KAR ERİMEYE YÜZ TUTUKTAN SONRA YENİDEN DONARAK ÜST KATMANININ DONMUŞ ALTI ÇÖZÜLMÜŞ KARDIR .

5 . RÜZGAR KABUĞU : RÜZGARIN ESMESİNDEN SONRA KARIN ÜST KATMANINDA MEYDANA GELEN İNCE DONMADIR .

6 . CAM BUZ : KAYALARIN ÜZERİNDE OLUŞAN İNCE KAYGAN BUZDUR .

7 . GÜNEŞ FİNCANI : ARAZİNİN ÜZERİNDEKİ KAR RÜZGAR ESMESİYLE DONAR. DONDUKTAN SONRA ERİMEYE BAŞLAYARAK DEĞİŞİK ŞEKİLLER ALMASIDIR .



RÜZGARIN ESİŞ YÖNÜNE BAĞLI OLARAK KARDA MEYDANA GETİRDİĞİ DEĞİŞİK KAR ŞEKİLLERİNE BAKILARAK HAKİM RÜZGAR YÖNÜ BULUNUR .



TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONU
Turkish Mountaineering Federation



K A R I N Y Ü Z E Y F O R M L A R I

ÇÜRÜK KAR : GENELLİKLE İLK BAHARDA ERİMEYE YÜZ TUTMUŞ SU MİKTARI FAZLA OLAN KARDIR .



KAR'IN YÜZEYDEKİ NESNELER ÜZERİNDE BIRAKTIĞI ŞEKİLLER

HAKİM RÜZGARLARIN ESİŞ YONU (RÜZGAR ALTI YÖNÜ)

DEDEGÜL DAĞI/ISPARTA 2998 MT.



KAR'IN YÜZEYDEKİ NESNELER ÜZERİNDE BIRAKTIĞI ŞEKİLLER



HAKİM RÜZGERLARIN ESİŞ YONU (RÜZGAR ALTI YÖNÜ)

Ç A D I R K U R M A D A N Ö N C E H A K İ M R Ü Z G A R L A R I N B E L İ R L E N M E S İ

HAKİM RÜZGARLARIN ESİŞ YONU (RÜZGAR ALTI YÖNÜ)



Ç A D I R K U R M A D A N Ö N C E H A K İ M R Ü Z G A R L A R I N B E L İ R L E N M E S İ



Ç A D I R K U R M A D A N Ö N C E H A K İ M R Ü Z G A R L A R I N B E L İ R L E N M E S İ

**TAŞIN ÜZERİNDE BULUNAN KAR'A
BAKARAK HAKİM RÜZGARLARIN
BELİRLENMESİ :**



DAĞCILIKTA HAKİM RÜZGARLARIN BELİRLENMESİ



DAĞCILIKTA HAKİM RÜZGARLARIN BELİRLENMESİ





KIŞ DAĞCILIĞINDA ÇADIRKURMA

KIŞ DAĞCILIĞINDA ÇADIR KURMA VE ÇEVRE DÜZENİ



KIŞ DAĞCILIĞINDA ÇADIRKURMA



ÇADIR KURMA VE ÇEVRE DÜZENİ

KIŞ DAĞCILIĞINDA ÇADIR KURMA İKİ ŞEKİLDE YAPILMAKTADIR .

1 . UYGUN HAVALARDA .

2 . FIRTINALI VE YAĞIŞLI HAVALARDA .

ÇADIR / ÇADIRLAR İÇİN UYGUN YER , DAĞ VE VADİ RÜZGAR AKIŞ YÖNÜ TESPİT EDİLDİKTEN SONRA (BİR KAÇ ÇADIRIN BİR ARADA KURULMASINDA FAYDA VARDIR . KAR DUVARI YAPARKEN ORTAK ÇALIŞMA KOLAYLIK SAĞLAYACAKTIR)

KARIN ÜZERİNDEKİ TOZ KAR TEMİZLENENE VE BASILANA KADAR BÖLGE KÜREKLE TEMİZLENİR . ÇADIR KURULACAK ALANIN İÇİNDEKİ KAR ALINIR . BU KAR HİÇBİR ZAMAN YER ZEMİNİNE (TOPRAĞA) KADAR ALINMAMALIDIR .

(KAR ; TOPRAK ZEMİNLE ÇADIR ARASINDA İZOLASYON SAĞLAMAKTADIR)

ÇADIR ALTLIĞI YERE SERİLİP ÇADIR ÜZERİNE YAYILDIKTAN SONRA AĞIR ÇANTALAR ÇADIRIN İÇİNE KONUR . BU HAREKET ÇADIRIN RÜZGARA KAPILIP UÇMASINI ÖNLER . ÇADIRIN SABİTLEME ÇİVİLERİ ; ÖNCE RÜZGARIN GELİŞ YÖNÜNE DAHA SONRA RÜZGARALTI TARAFINA UYGULANIR . KIŞIN TOPRAK SERT OLACAĞINDAN VEYA TOPRAĞA ULAŞILAMAYACAĞINDAN SABİTLEME ÇİVİLERİ BAZEN İŞE YARAMAYABİLİR . BU DURUMLARDA İÇİNE KAR DOLDURULMUŞ NAYLON POŞETLER KARA GÖMÜLÜP ÇADIR BU POŞETLERE BAĞLANABİLİR .

BAŞKA BİR YÖNTEM İSE ; ÇADIR SABİTLEME ÇİVİLERİ KARA SAPLANDIKTAN SONRA ÜZERLERİNE SU DÖKÜP DONMALARI SAĞLANIR .

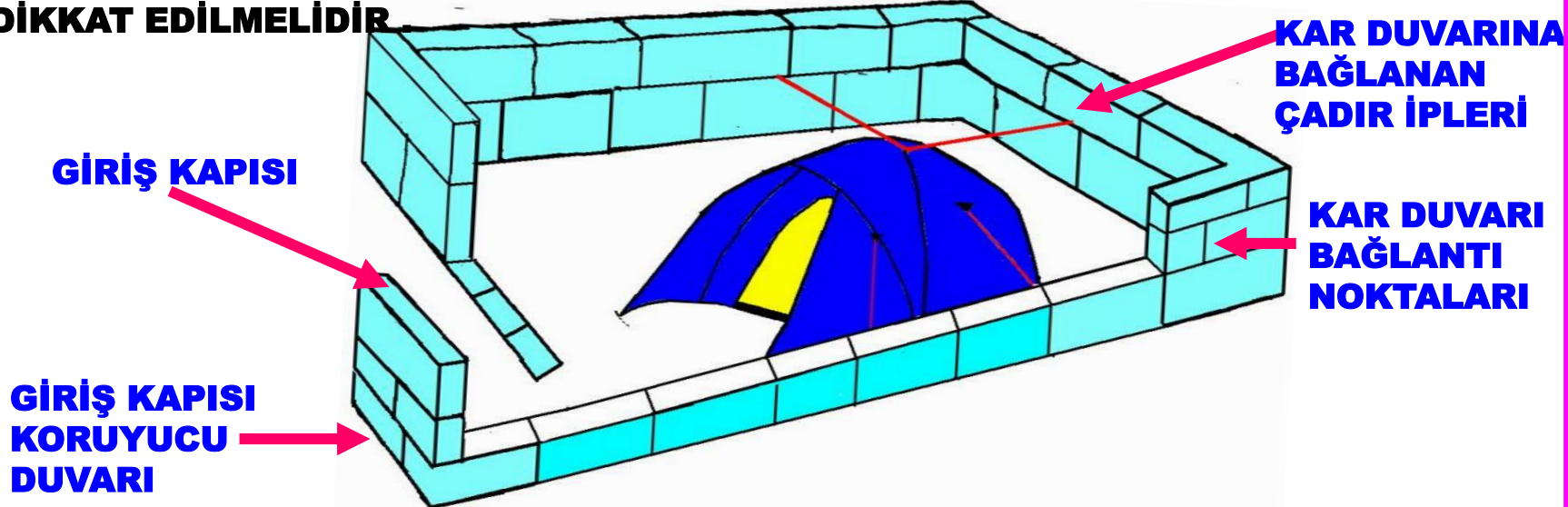
NOT 1 : BU DURUMDA ÇADIR ÇİVİLERİNİ KARDAN ÇIKARMAK ZOR OLDUĞUNDAN DİKKATLİ OLUNMALIDIR.

2 . KALIN İNŞAAT ÇİVİLERİ ÇADIRI BAĞLAMAK İÇİN YERE ÇAKILABİLİR .

ÇADIR KURMA VE ÇEVRE DÜZENİ

ÇEVRE DÜZENİ ; KIŞIN ÇADIR KURULDUKTAN SONRA FIRTINALI HAVALARDA ÇADIRIN KORUNABİLMESİ İÇİN ÇADIRLARIN ETRAFINA KAR DUVARI İLE KORUĞAN YAPILMALIDIR .GİRİŞ KAPISININ ÖNÜNE EK BİR DUVAR ÖRÜLEREK RÜZGARIN SAVURDUĞU KARIN İÇERİ GİRMESİDE ÖNLENMİŞ OLUR .

KAR KESİLECEK BÖLGE KAZMA İLE ÇİZİLİR . KÜREKLE KESİLDİKTEN SONRA PARÇALAR HALİNDE ALINARAK DUVAR TABANI YAPILIR . YENİ KAR YAĞDIĞI ZAMAN ÇADIRIN ETRAFINDAKİ KAR TEMİZLENİRKEN ÇADIRIN YIRTILMASINI ÖNLEMELİK İÇİN KAR DUVARININ ÇADIRIN EN AZ 50 CM. UZAĞINDAN BAŞLAYARAK ÇADIRIN BOYUNU GEÇENE KADAR ÖRÜLMELİDİR . DUVAR ÖRÜLÜRKEN KAR BLOKLARI BAĞLANTI NOKTALARININ BİR BİRİLERİNİN ÜZERİNE GELMEMESİNE DİKKAT EDİLMELİDİR.



ÇADIRIN İÇ DÜZENİ VE MALZEMELERİN YERLEŞTİRİLMESİ

1 . MALZEMELERİ YERLEŞTİRİRKEN ;

(A) ÇADIR İÇİ .

(B) BAĞAJ OLMAK ÜZERE İKİ KISMA AYRILMAKTADIR.

(A) ÇADIR İÇİ :

1 . ACİL MALZEMELER HER ORTAMDA KOLAYLIKLA ULAŞILACAK YERDE MUHAFAZA EDİLMELİDİR.

2 . HER MALZEMENİN BELİRLİ BİR YERİ OLMALIDIR . İSTENİLEN MALZEME İSTENİLDİĞİ ANDA KOLAYCA BULUNMALIDIR.

3 . KİYAFETLER ÇADIRIN BELİRLİ BİR BÖLGESİNDE TOPLANMALI , İSTENİLDİĞİNDE YASTIK OLARAK KULLANILABİLİNİR .

4 . MALZEME VE TEÇHİZAT ÇADIRIN İÇ VE DIŞ TENTESİNİ BİRBİRİNE YAPIŞTIRMAMALIDIR.

(B) ÇADIR BAĞAJI / BAĞAJLARI :

KIŞ DAĞCILIĞINDA / EĞİTİMLERİNDE KARLI ORTAMDA ÇALIŞILACAĞINDAN VE BÜTÜN EŞYALAR ÇADIRIN İÇİNDE BULUNDURULAMAYACAĞINDAN BİR KISIM EŞYA DIŞARIDA VEYA BAĞAJ / BAĞAJLARDA KALACAKTIR . MALZEMELERİN KARLA ISLANMASINI VE DONMASINI ÖNLEMELİK İÇİN TEKNİK MALZEMELER HARİÇ DİĞER BÜTÜN EŞYALAR BÜYÜK BOY NAYLON TORBALARA DOLDURULARAK AĞIZLARI SIKICA BAĞLANMALIDIR.

SIRT ÇANTASI , AYAKABILAR , YİYECEKLER , SU YAPMAK İÇİN TOPLANAN İÇİNDE KAR BİRİKTİRİLEN TORBA .

NOT : ÇADIRA GİRERKEN KAPININ YANINDA BULUNAN FIRÇAYLA KİYAFETLERİN VE AYAKKABILARIN ÜZERİNDEKİ KARLAR TEMİZLENMELİDİR .

ÇADIR KURMA VE ÇEVRE DÜZENİ



TEKLİ KURULMUŞ ÇADIRDA KAR DUVARININ YAPILMASI

ÇADIR KURMA VE ÇEVRE DÜZENİ



ÇOKLU ÇADIR KURMALARDA KAR DUVARI VE YAPILMASI -ÇADIRLARIN BİR BİRİNE UZAKLIĞI KAR KÜREĞİ ÇALIŞMA ALANI OLACAK KADAR ARALIKLI OLMALIDIR

ÇADIR KURMA VE ÇEVRE DÜZENİ

KAR DUVARI YAPILDIKTAN SONRA KARIN YÜZEY FORMLARI ZAMANLA BOZULACAKTIR. SABAH VE AKŞAM KAR DUVARINDA BOZULMUŞ ALANLAR KAR DOLDURULARAK KAR DUVARININ ÇÖKMEŞİ ÖNLENMELİDİR



ÇADIR KURMA VE ÇEVRE DÜZENİ

KARLI ORTAMDA ÇADIRIN İÇİNE KONMAYAN TEKNİK MALZEMELER İMKAN VAR İSE BİR TORBAYA KONUP MUHAFAZA EDİLMELİ VEYA KARA DİK BATIRILMALIDIR .BÖYLECE KAR YAĞDIĞINDA KAYBOLMALARI ÖNLENMİŞ OLUR



UZUN SÜRELİ KAMPLARDA ÇADIRIN İÇİNDE YAŞAMAK



UZUN SÜRELİ EĞİTİM VE TIRMANIŞLARDA ÇADIRIN İÇİNE MALZEME KONULMADAN BAĞAJLARINA MALZEME KOYMAK İÇİN ÇADIRIN BAĞAJ/BAĞAJLARI UYGUN OLMALIDIR.

UZUN SÜRELİ KAMPLARDA ÇADIRIN İÇİNDE YAŞAMAK



UZUN SÜRELİ EĞİTİM VE TIRMANIŞLARDA ÇADIRIN İÇİNDE OTURULDUĞUNDA KİŞİNİN/KİŞİLERİN BOYUNA UYGUN OLMALIDIR. DEZAVANTAJI ; KAR DUVARININ YAPIMI UZUN ZAMAN NALMAKTADIR



TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONU
Turkish Mountaineering Federation



Ç A D I R GÜVENLİĞİ İÇİN KAR SABİTLEME ÇUBUĞU



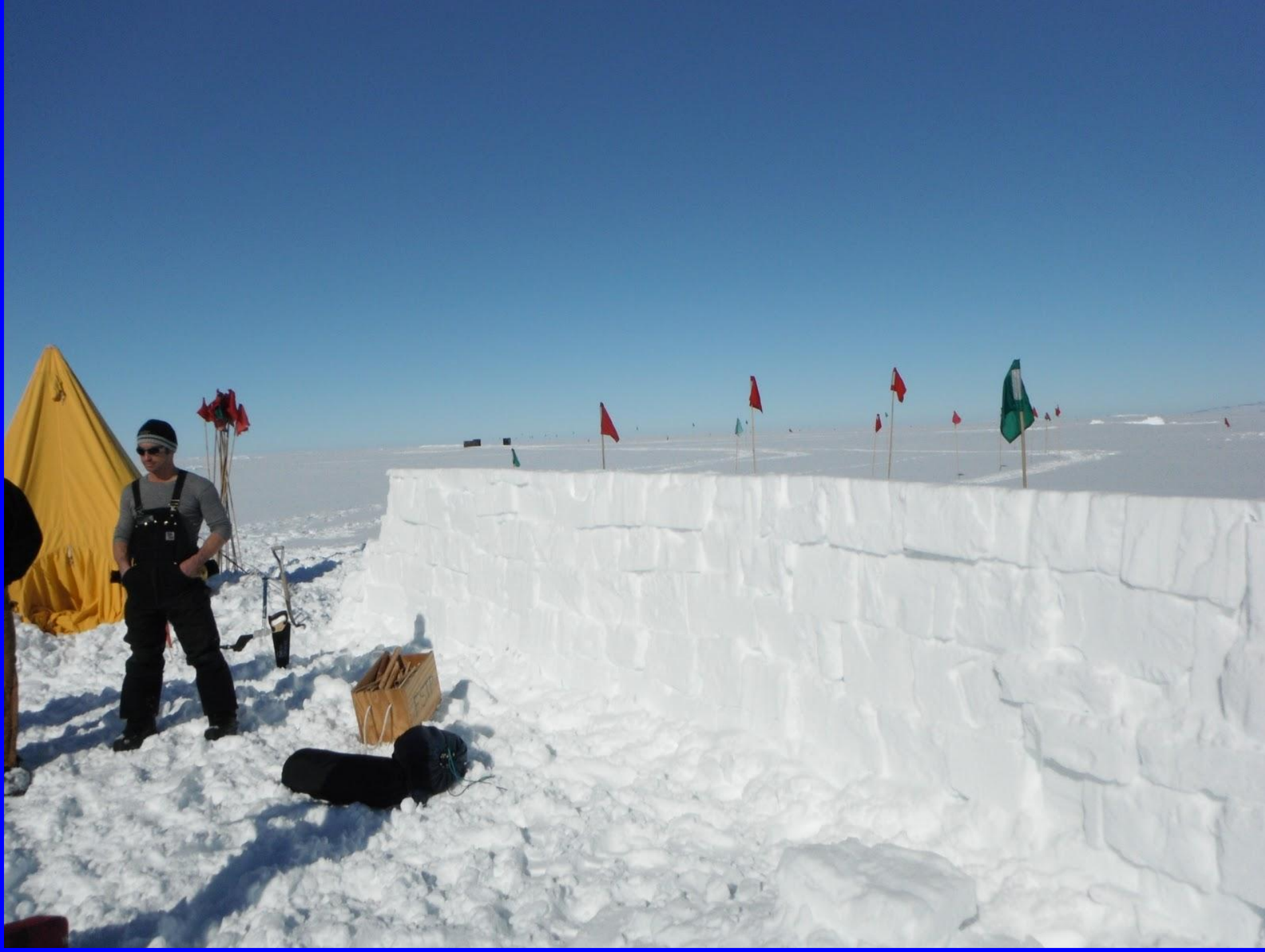














04/09/2013

ETKİNLİKTE ÜZERİMİZE YAPIŞAN KARIN TEMİZLENMESİ



UYGUN HAVALARDA YEMEK ÇADIRIN DIŞINDA PİŞİRİLMELİDİR



SU ELDE ETMEK İÇİN KAR'IN TOPLANMASI VE KULLANILMASI



KIŞ DAĞCILIĞINDA GENELLİKLE YÜKSEK İRTİFA KAMPLARINDA VEYA EĞİTİM KAMPLARINDA AKAN SULAR DÖNDÜĞÜNDAN VEYA SU BULUNMADIĞI YERLERDE KAR'DAN SU ELDE EDİLMEKTEDİR. KAR'IN KİRLENMEMİŞ BÖLGELERDEN ELDE EDİLEN KAR BÜYÜK NAYLON POŞETLERE DOLDURULUP ÇADIRIN BAĞAJINA VEYA ÇADIRIN ÖNÜNE KONUR. BURADAN ALINAN KAR TENCERELERİN İÇİNE BİRMİKTAR SU KONULUP KAR TENCERENİN İÇİNDE ISITILIP SUYA DÖNÜŞTÜRÜLÜR. KARDAN ELDE EDİLEN SUYUN İÇİNDE MİNERAL VE VİTAMİN OLMADIĞINDAN DOLAYI İÇİLEN SUVUCUTTAKİ MİNERAL VE VİTAMİNİ DE TÜKETİR. BU NEDENLE İÇİLECEK SUYUN İÇİNE MEYVE KURUSU KONULARAK MİNERAL YÖNÜNDEN ZENGİNLİŞTİREBİLİNİR.

İÇİNE KAR DOLDURULMUŞ POŞET



KİSİ DAĞCILIGINDA TIRMANIS ORGANİZASYONU

DAĞCILIKTA KAZALARIN MEYDANA GELİŞİ

**YÜRÜYÜŞ / TIRMANIŞ SÜRESİNCE KAZALAR MEYDANA GELEBİLMEKTEDİR
ANILAN KAZALAR İKİ KONU BAŞLIĞI ALTINDA TOPLANMAKTADIR .**

SUBJEKTİF DAĞ KAZALARI (İNSAN FAKTÖRLÜ)

- A . YETERSİZ EĞİTİM .
- B . YETERSİZ BESLENME .
- C . YETERSİZ MALZEME .
- D . AKTİF CESARET .
- E . DİSİPLİNSİZLİK .
- F . MOTİVASYONSUZLUK .
- G . EGO TATMİNİ .
- H . EKİP UYUMSUZLUĞU .
- İ . FİZİKSEL UYGUNSUZLUK .

OBJEKTİF DAĞ KAZALARI (DOĞA FAKTÖRLÜ)

- A . UYGUN OLMAYAN HAVA ŞARTLARI .
 - 1 . FIRTINA .
 - 2 . TİPİ .
 - 3 . SAĞNAK YAĞMUR (SEL) .
 - 4 . ÇIĞ .
 - 5 . TAŞ DÜŞMESİ .
 - 6 . HEYALAN VS .



ACHTUNG DURUM PROSODIE



**TAMAM
5 N
1 K
TAM GRUBU
BİLGİLENDİRME DE
YETER**



**5 N 1 K
NE YAPACAĞIM ?
NEREDE YAPACAĞIM?
NASIL YAPACAĞIM?
NİÇİN YAPACAĞIM?
NE ZAMAN YAPACAĞIM?
KİMLERLE YAPACAĞIM?**

ETKİNLİK ÖNCESİ GRUBU BİLGİLENDİRME



ACİL DURUMU PROSEDURLERİ VE YÖNETİMİ

HERHANGİ BİR YÜRÜYÜŞ GEZİSİNDEN ÖNCE, GEREKLİ TÜM EKİPMAN VE MALZEMELERLE DONATILDIĞINIZDAN EMİN OLMAK İÇİN PLANLAMA VE HAZIRLIK ŞARTTIR. AYRICA, ACİL BİR DURUMDA HIZLI BİR ŞEKİLDE UYGULAYABİLECEĞİNİZ BİR ACİL DURUM HAZIRLIK PLANINIZ OLMALIDIR. DİKKATLİ PLANLAMA VE ÇOK DİKKATLİ OLSA BİLE, KAZALAR MEYDANA GELİR. İSTER KENDİ BAŞINIZA İSTER BAŞKALARIYLA PARKURLARA ÇARPIYOR OLUN, BİR ACİL DURUM TAHLİYE PLANINIZ OLDUĞUNDAN EMİN OLUN, BÖYLECE BİR KRİZ MEYDANA GELDİĞİNDE NE YAPACAĞINIZI BİLİRSİNİZ. İŞTE BİR YÜRÜYÜŞ ACİL DURUMUNDA YAPMAYA HAZIR OLMANIZ GEREKEN ŞEY. ACIL DURUM PLANI YAPMAK İÇİN EN İDEAL YÖNTEM

5 N 1 K PLANIDIR.

5 N 1 K

NE YAPACAĞIM ?

NEREDE YAPACAĞIM?

NASIL YAPACAĞIM?

NİÇİN YAPACAĞIM?

NE ZAMAN YAPACAĞIM?

KİMLERLE YAPACAĞIM?



İ Ş A R E T ÇUBUKLARI VE ÖZELLİKLERİ





İ Ş A R E T ÇUBUKLARI VE ÖZELLİKLERİ





TIRMANIŞ ORGANİZASYONU

TIRMANIŞ ORGANİZASYONU ŞEHİRDE BAŞLAR VE ŞEHİRDE BİTER . TIRMANIŞA GİTMEDEN ÖNCE :

- 1 . TIRMANIŞ PROGRAMI YAPMA**
- 2 . TIRMANILACAK DAĞ YADA ROTA HAKKINDA BİLGİ**
- 3 . TIRMANIŞA KATILACAK KİŞİLERİN UYGUNLUĞU**
- 4 . KİŞİLERE , DAĞA VE ROTAYA UYGUN MALZEME ALMA**
- 5 . METEOROLOJİK ŞARTLAR .**
- 6 . TIRMANIŞ PROGRAMI (HABER – BİLGİ) VERİLECEK YERLER VS. ANILAN KONULARDA BİLGİ EDİNİLMELİ VE BİLGİ VERİLMELİDİR .**

1 . TIRMANIŞ PROGRAMI YAPMA

TIRMANIŞ PROGRAMI YAPARKEN EN İNCE AYRINTISINA KADAR DÜŞÜNÜLMELİDİR . ANILAN PROGRAMDA :

*** NEREYE TIRMANACAĞIM ?**

.....

*** NEZAMAN TIRMANACAĞIM ? (TARİH)**

.....

*** NİÇİN TIRMANACAĞIM ?**

.....

*** KİMİNLE TIRMANACAĞIM?**

.....

*** TIRMANIŞTAN ÖNCE , TIRMANIŞ SÜRESİNCE VE TIRMANIŞTAN SONRA NE YAPACAĞIM ?**

NOT. KİŞİ ETKİNLİĞİNDE ; METEOROLOJİDEN ALINACAK HAVA RAPORUNDA ; ISI- YAĞIŞ MİKTARI VE ÇEŞİDİ – RÜZGAR. ÖNEM TAŞIMAKTADIR.



TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONU
Turkish Mountaineering Federation



TIRMANIŞ ORGANİZASYONU





TIRMANIŞ ORGANİZASYONU

2 . TIRMANILACAK DAĞ YADA ROTA HAKKINDA BİLGİ

- * **ROTAYI DAHA ÖNCE KİMLER ÇIKMIŞ ?**
 - NE ZAMAN ?**
 - KAŞ KİŞİ ?**
 - RAPORLARI VARMI?**
 - ROTA İŞARETLİMİ ?**
 - KAMP YERİ NERESİ ?**
- * **ROTA UZUNLUGU NE KADARDIR?**
- * **ROTANIN ZORLUK DERECEŚİ NEDİR?**
- * **ROTADAKİ KRİTİK HAREKET NOKTALARI NERELEDEDİR?(ÇİĞ TEHLİKESİ VS)**
- * **HANGİ MALZEMELERE İHTİYAÇ VARDIR?**
- * **HANGİ İP TEKNİKLERİ KULLANILMALIDIR? (ÇİFT İP İKİZ İP)**
- * **İLETİŞİM NASIL KURULMALIDIR ?**
- **BEKLENMEDİK DURUM OLURSA ROTADA GECELEME (KAMP) YERLERİ NERESİ.**

3 . TIRMANIŞA KATILACAK KİŞİLERİN UYUMU .

TIRMANIŞA KATILACAK KİŞİLERİN ;

- * **EKİP UYUMU ,**
- * **TIRMANIŞ YETENEĞİ ,**
- * **KARAR VERME ,**
- * **ARTCI VEYA LİDER TIRMANIŞ BECERİSİ**
- * **PAYLAŞIMCILIK**
- * **CİNSİYETİ VS. TIRMANIŞIN TAMAMLANABİLMESİ İÇİN ÖNEMLİDİR.**



KIŞ DAĞCILIĞINDA NEDEN ERKEN TIRMANIŞ YAPILMALI





TIRMANIŞ ORGANİZASYONU

YÜKSEK DAĞLARA TIRMANAN DAĞCILAR NEDEN SABAH ERKEN SAATLERDE TIRMANMAYI VE ÖĞLEDEN ÖNCE BİTİRMİYİ TERCİH EDERLER?

KARLA KAPLI BÖLGELERDE, TIRMANIŞA ERKEN BAŞLAMAK, ÖĞLEDEN SONRAKİ YUMUŞAK, HAREKETLİ KAR VE ERİMEYLE TETİKLENEN KAYA DÜŞMELERİNE KİYASLA DAHA SERT, DAHA GÜVENLİ VE DAHA İYİ TUTUNMA SAĞLAYAN BİR KAR GARANTİSİ SUNAR.

HAVA DURUMU - HAVA DURUMU ÖĞLEDEN SONRA DEĞİŞMEYE MEYİLLİDİR. BİRÇOK BÖLGEDE ÖĞLEDEN SONRA FIRTINALAR VEYA DİĞER HOŞ OLMAYAN OLAYLAR ANLAMINA GELİR.

GÜN IŞIĞI REZERVİ - EĞER KÖTÜ BİR ŞEY OLUR VE GEZİ DAHA UZUN SÜRERSE, GÜN IŞIĞINDA BİTİRMEK İÇİN BİR ZAMAN REZERVİNİZ OLUR. ÇOK GÜNLÜK TIRMANIŞLARDA, KAMP KURMAK, YEMEK YAPMAK VE TÜM İŞLERİ HALLETMEK İÇİN HALA ZAMANINIZ OLUR...

PSİKOLOJİ AÇISINDAN BAKILDIĞINDA, ŞAFAK VAKTİ BİZ İNSANLAR İÇİN BÜYÜK BİR ENERJİ KAYNAĞIDIR. KARANLIKTA YOLA ÇIKIP YAKLAŞIK 2 SAATLİK YOĞUN ÇALIŞMANIN ARDINDAN ŞAFAĞI DENEYİMLEMELER SİZİ BÜYÜK ÖLÇÜDE CANLANDIRIR. BAZILARI, EN AZINDAN PSİKOLOJİK OLARAK, O İLK KARANLIK SAATLERİ SANKİ HİÇ YAŞANMAMIŞ GİBİ "SİLDİĞİNİ" VE 500-1000 METRE DAHA YÜKSEKTE "YENİDEN" BAŞLADIĞINIZI SÖYLER.



TIRMANIŞ ORGANİZASYONU

2 . TIRMANILACAK DAĞ YADA ROTA HAKKINDA BİLGİ

- * **ROTAYI DAHA ÖNCE KİMLER ÇIKMIŞ ?**
 - NE ZAMAN ?**
 - KAŞ KİŞİ ?**
 - RAPORLARI VARMI?**
 - ROTA İŞARETLİMİ ?**
 - KAMP YERİ NERESİ ?**
- * **ROTA UZUNLUGU NE KADARDIR?**
- * **ROTANIN ZORLUK DERECEŚİ NEDİR?**
- * **ROTADAKİ KRİTİK HAREKET NOKTALARI NERELEDEDİR?(ÇİĞ TEHLİKESİ VS)**
- * **HANGİ MALZEMELERE İHTİYAÇ VARDIR?**
- * **HANGİ İP TEKNİKLERİ KULLANILMALIDIR? (ÇİFT İP İKİZ İP)**
- * **İLETİŞİM NASIL KURULMALIDIR ?**
- **BEKLENMEDİK DURUM OLURSA ROTADA GECELEME (KAMP) YERLERİ NERESİ.**

3 . TIRMANIŞA KATILACAK KİŞİLERİN UYUMU .

TIRMANIŞA KATILACAK KİŞİLERİN ;

- * **EKİP UYUMU ,**
- * **TIRMANIŞ YETENEĞİ ,**
- * **KARAR VERME ,**
- * **ARTCI VEYA LİDER TIRMANIŞ BECERİSİ**
- * **PAYLAŞIMCILIK**
- * **CİNSİYETİ VS. TIRMANIŞIN TAMAMLANABİLMESİ İÇİN ÖNEMLİDİR.**



KIŞ DAĞCILIĞINDA ROTA SEÇİMİ





KIŞ DAĞCILIĞINDA ROTA SEÇİMİ



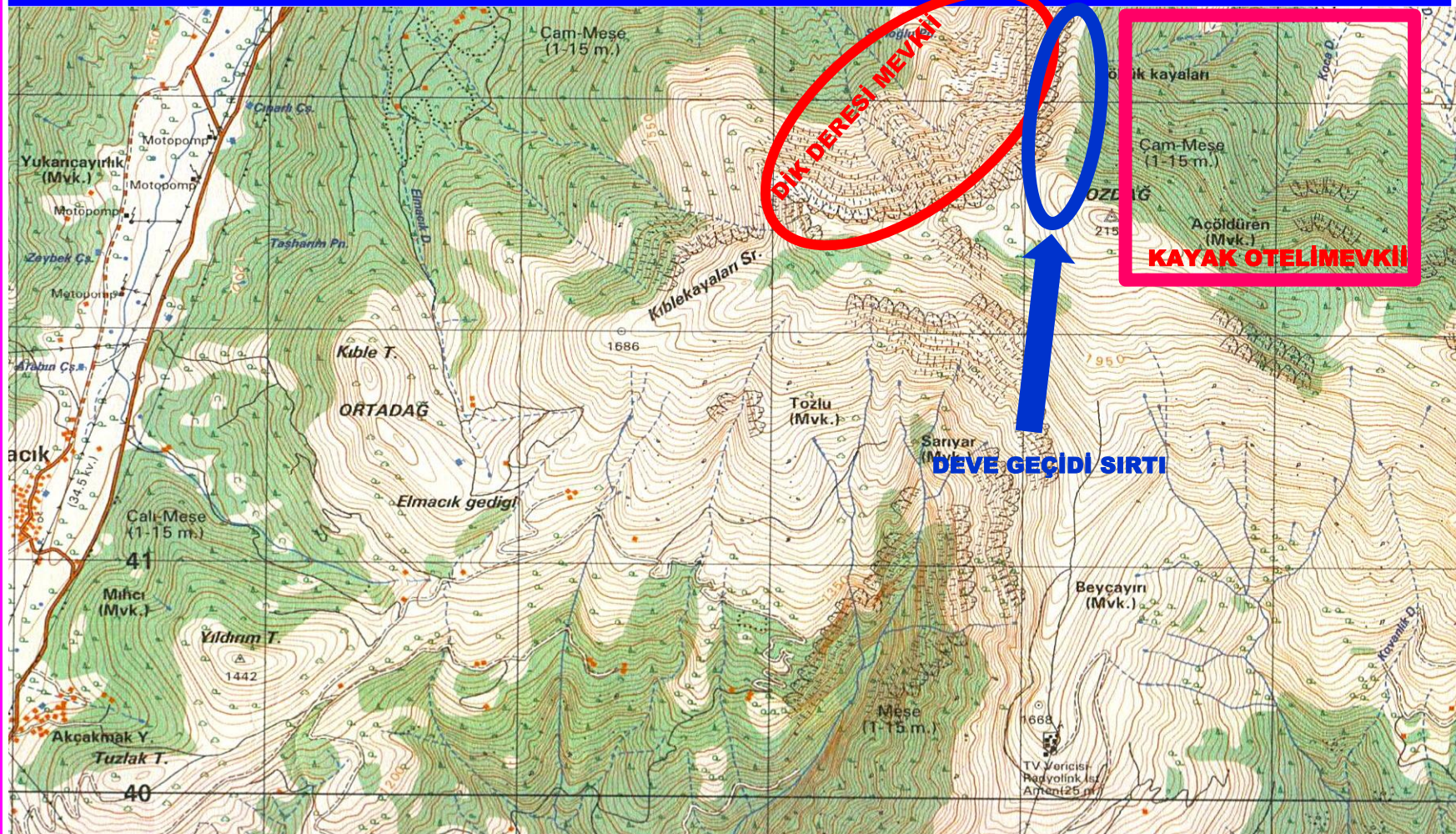


TIRMANIŞ ORGANİZASYONUNDA ÇİĞ RİSKİ OLUŞUMU





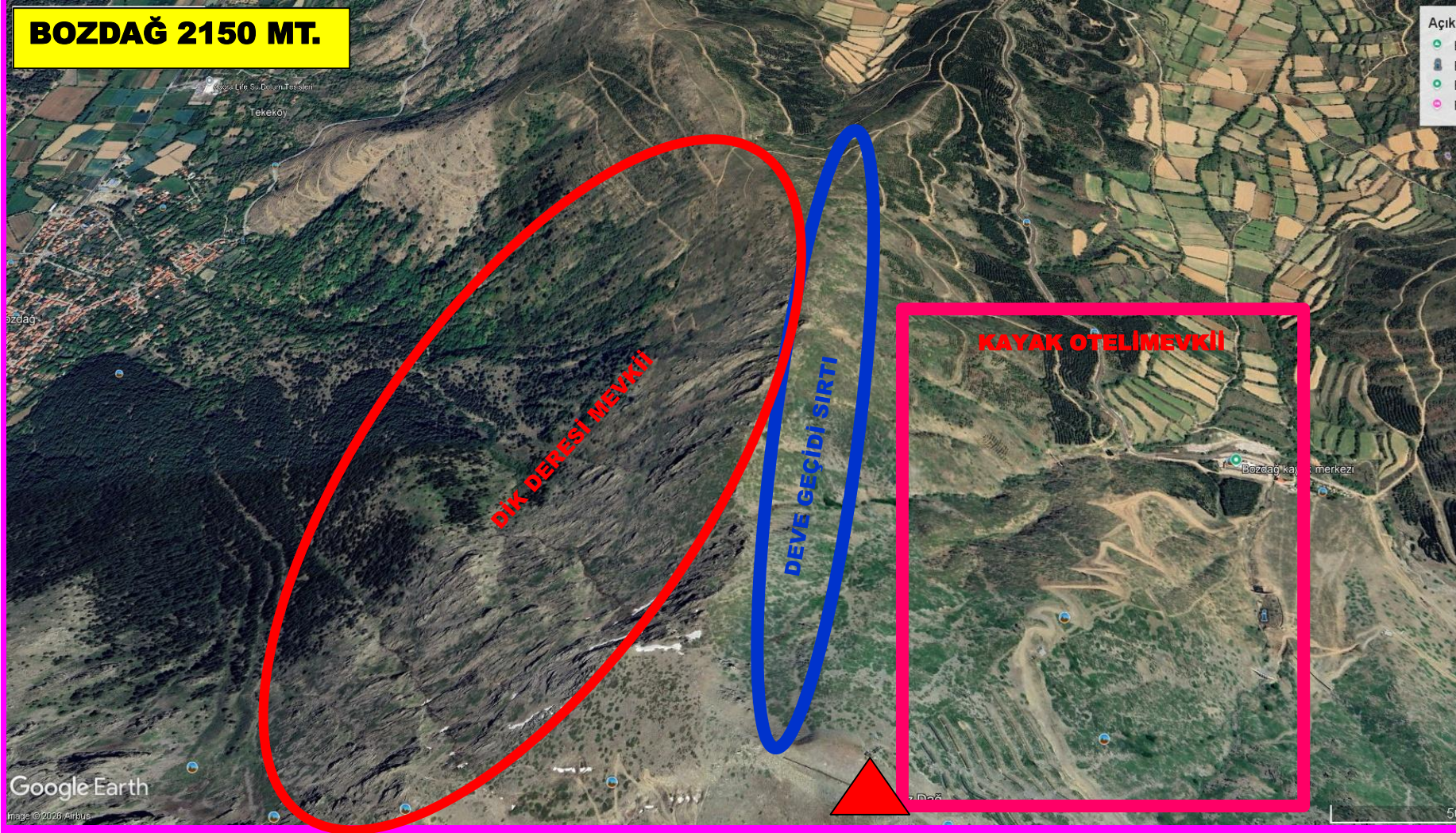
TIRMANIŞ ORGANİZASYONUNDA ÇİĞ RİSKİ OLUŞUMU





TIRMANIŞ ORGANİZASYONUNDA ÇİĞ RİSKİ OLUŞUMU

BOZDAĞ 2150 MT.





TIRMANIŞ ORGANİZASYONU

4 . KİŞİLERE , DAĞA VE ROTAYA UYGUN MALZEME ALMA .

TIRMANIŞI YAPACAK EKİP BELİRLENDİKTEN SONRA

- * TIRMANIŞI YAPACAK EKİBE (KİŞİLERE) GÖRE UYGUN MALZEME ,**
- * TIRMANIŞ YAPILACAK DAĞIN ÖZELLİĞİNE GÖRE ,**
- * TIRMANILACAK ROTAYA GÖRE HANGİ MALZEMELERİN NE KADAR ALINACAĞI KARARI VERİLMELİDİR .**

5 . METEOROLOJİK ŞARTLAR .

TIRMINIŞ SÜRESİNCE MEYDANA GELECEK METEOROLOJİK OLAYLARA KARŞI ÖNCEDEN BİLGİ ALINMALIDIR . ALINAN BİLGİLER DEĞERLENDİRİLDİKTEN SONRA PARKURA GİRİLMELİDİR .

TIRMANIŞ SÜRESİNCE BAROMETRE KONTROL EDİLEREK BAROMETRİK BASINCIN DEĞİŞİMLERİ KAYIT EDİLMELİDİR .

6 . TIRMANIŞ PROĞRAMI (HABER – BİLGİ) VERİLECEK YERLER VS.

TIRMANIŞ YAPILACAK BÖLGE :

A . YURT İÇİ :

- 1 . TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONUNUNA ,**
- 2 . JANDARMA KOMUTANLIĞINA**
- 2 . ETKİNLİK YAPILACAK İLİN VALİLİĞİNE**
- 3 . GENÇLİK HİZMETLERİ VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜNE ,**

B. YURT DIŞI :

- 1 . TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONUNUNA ,**



TIRMANIŞ ORGANİZASYONU

6. DAĞIN ARAŞTIRILMASI (ÖNCEDEN BİLGİ ALMAK)

ZORLU BİR TIRMANIŞI FETHETMEYE KARARLIYSAN, O ZAMAN NE İÇİN OLDUĞUNU BİLMEN GEREKECEK.

TÜM GERÇEKLER OLMADAN BU AKTİVİTEYE GİRMEK, TIRMANIŞI GERÇEKTEN BİTİRMeye HAZIR OLMAYACAĞINIZ ANLAMINA GELİR. ETKİNLİĞİ BAŞARILI BİR ŞEKİLDE BİTİRMek İÇİN YETERLİ YİYECEK VE SU TOPLAYACAĞINIZ ANLAMINA GELİR.

DAĞ İLE İLGİLİ TÜM RAPORLARI OKUYUN UNUTMAYIN DAĞCILIKTA UYGULANAN KURALLAR KAN VEYA ÖLÜMLE SONUÇLANAN ETKİNLİKLERDEN DERLENMİŞTİR PEK ÇOK DAĞCI KÖTÜ HAZIRLANDIĞINDAN YARALANDI VEYA ÖLDÜ, BU YÜZDEN ETKİNLİĞİNİZ HAKKINDA OLABİLDİĞİNCE ÇOK ŞEY ÖĞRENİN.

7. BİR YÖNLENDİRME YAPIN

YOLCULUĞUNUZA BAŞLAMADAN ÖNCE BİR ORYANTASYONA KATILDIĞINIZDAN EMİN OLUN. BU OTURUMDA,

SEYAHATİNİZİN BAŞARISINI ETKİLEYEBİLECEK MEVCUT İZ KOŞULLARI, HAVA DURUMU VE VAHŞİ YAŞAM SORUNLARI HAKKINDAKİ TÜM ÖNEMLİ GERÇEKLERİ ÖĞRENECEKSİNİZ.

AYRICA, DAĞ GÖRGÜ KURALLARINI DAHA İYİ ANLAYABİLMENİZ İÇİN YÜRÜYÜŞÜN YAPILMASI VE YAPILMAMASI GEREKENLERİ DE GÖZDEN GEÇİRECEKLERDİR.



TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONU
Turkish Mountaineering Federation



TIRMANIŞ ORGANİZASYONU

BİR TIRMANIŞ ORGANİZASYONU PLANLARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER;

ROTANIN SEÇİMİ

ROTA HAKKINDA BİLGİ TOPLAMAK

SEÇİLEN ROTAYA GÖRE TIRMANIŞ EKİBİ OLUŞTURMAK

TIRMANIŞ EKİBİNİN LİDERİ VE YARDIMCISININ SEÇİMİNİ YAPMAK

TIRMANIŞIN TÜRÜNE GÖRE TEKNİK BİLGİ VE MALZEMELERİ HAZIRLAMAK

EKİBİN ZİHİNSEL HAZIRLIĞI

EKİBİN FİZİKSEL HAZIRLIĞI

ULAŞIMIN PLANLANMASI

LOJİSTİK

HAVA DURUMU

BEKLENMEDİK DURUMLARA KARŞI HAZIRLIK YAPMAK.



TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONU
Turkish Mountaineering Federation



KIŞ DAĞCILIĞINDA İP BİRLİĞİ





TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONU
Turkish Mountaineering Federation



KIŞ DAĞCILIĞINDA İP BİRLİĞİ

DAĞCILAR NEDEN KENDİLERİNİ BİRBİRİNE (İP BİRLİĞİNE GİRMEK) BAĞLARLAR? EN TEMEL SEBEP DÜŞME KORUMASIDIR. BİR DAĞCI KAYARSA VEYA DÜŞERSE, ONLARI BİRBİRİNE BAĞLAYAN İP BAŞKALARININ DÜŞÜŞÜ DURDURMASINA İZİN VERİR. GENEL OLARAK DAĞCILARIN BİR BİRİNE 30 İLA 50 FİT (9 İLA 15 METRE) ARALIKLARLA BAĞLANIRLAR.

DAĞCILAR KAR VEYA BUZUL ARAZİSİNDE BİRBİRLERİNE HALATLA BAĞLANIRKEN, ASIL AMAÇ ŞAYET BİR DAĞCI DÜŞERSE – BİR BUZUL YARIĞINA VEYA YAMAÇTAN AŞAĞI – ONLARI BİRBİRİNE BAĞLAYAN HALAT GERİLİR VE KUVVETİ EKİBİN GERİ KALANINA İLETİR. AYAKTA DURAN DİĞER DAĞCILARIN HIZLA TEPKİ VERMESİ GEREKİR. HERKES YERE DÜŞEN DAĞCININ DÜŞÜŞ İSTİKAMETİNİN TERSİNE YATMALIDIR.

BUZ BALTASINI YAMACA SAPLAR VE VÜCUT AĞIRLIĞINI BİR ÇAPA OLARAK KULLANIR. BU, KENDİNİ DURDURMA POZİSYONU OLARAK BİLİNİR.



K I Ş I N Y Ü R Ü Y Ü Ş T E K N İ Ğ İ

YÜRÜYÜŞ TEKNİĞİ ; KARDA PLANLANAN ETKİNLİK İÇİN KAMP YERLERİNE VEYA HEDEFLenen ZİRVELERE VARABİLMEK İÇİN : **YUMUŞAK KARDA** , **SERT KARDA** , **BUZULDA** VE **KARIŞIK** (MIX – KAYA , KAR , BUZ) OLMAK ÜZERE DÖRT ÇEŞİT YÜRÜYÜŞ YAPILMAKTADIR . HER **YÜRÜYÜŞÜN** / **TIRMANIŞIN** KENDİNE GÖRE GEÇERLİ KURALLARI VE TEKNİK MALZEMELERİ VARDIR .

HER YÜRÜYÜŞTE ; TIRMANIŞ , İNİŞ VE **YAN GEÇİŞ** TEKNİKLERİNDEN BİRİSİ VEYA TAMAMI ARAZİNİN DURUMUNA BAĞLI OLARAK UYGULANMAKTADIR .

K A R D A Y Ü R Ü Y Ü Ş T E K N İ Ğ İ

YUMUŞAK KARDA YÜRÜYÜŞ ; KIŞ DAĞCILIK YÜRÜYÜŞLERİ İÇİNDE EN ZOR OLANLARINDAN BİRİSİDİR . **BU YÜRÜYÜŞTE ;**

1 . **TIRMANIŞ** ,

2 . **İNİŞ** ,

3 . **YAN GEÇİŞ** TEKNİKLERİ VARDIR .

1 . **KARDA İZ AÇMAK SPORCULAR ARASINDA SIRA İLE YAPILIR .**

2 . **YORULAN EN ARKAYA GEÇER .**

3 . **ADIM ARALARI KISA ATILMALIDIR (İNİŞİN TIRMANIŞIDA DÜŞÜNÜLMELİDİR)**

4 . **ÇİĞ TEHLİKESİ OLMAYAN YERLERDE YARIM TOPUK KURALI UYGULANMALI (BİR KAÇ YÜRÜYÜŞCÜDEN SONRA ARKADAN GELENLER İÇİN İZ AÇILMIŞ OLUR . İZ AÇIP GURUBUN SONUNA GELENLER DİNLENME İMKANI BULUR)**

5 . **İZ AÇMA KARIN VE ARAZİNİN DURUMUNA GÖRE AYARLANIR .**

NOT : ÇİĞ BÖLGELERİNDE YÜRÜYÜŞ ÇİĞ DERSİNDE AYRINTILI AÇIKLANACAKTIR

TIRMANIŞTA VEYA İNİŞTE UYGUN ADIM BOYU



KIŞIN YUMUŞAK KARDA İZ AÇMA TEKNİĞİ



**ÇİĞ RİSİKİNİN OLMADIĞI YERLERDE YARIM TOPUK KURALIYLA İZ AÇILMASI
İZ AÇIP YORULAN KİŞİ GRUBUN ARKASIA GEÇEREK DİNLENME İMKANI BULUR**

KIŞIN YUMUŞAK KARDA İZ AÇMA TEKNİĞİ



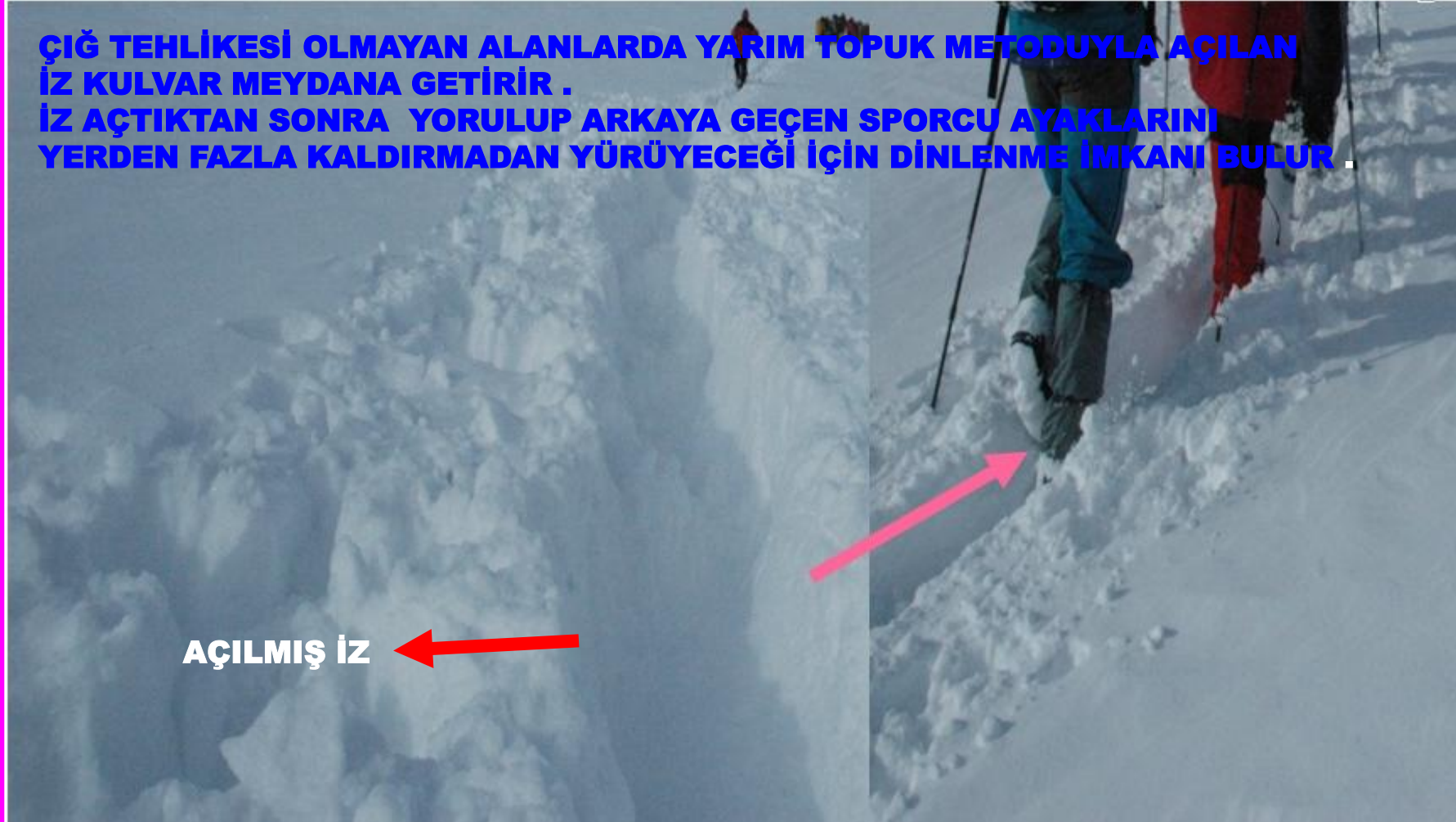
KIŞIN YUMUŞAK KARDA İZ AÇMA TEKNİĞİ



ÇİĞ TEHLİKESİNİN OLMADIĞI ALANDA İZ AÇMA TEKNİĞİ

KIŞIN YUMUŞAK KARDA İZ AÇMA TEKNİĞİ

ÇİĞ TEHLİKESİ OLMAYAN ALANLARDA YARIM TOPUK METODUYLA AÇILAN İZ KULVAR MEYDANA GETİRİR .
İZ AÇTIKTAN SONRA YORULUP ARKAYA GEÇEN SPORCU AYAKLARINI YERDEN FAZLA KALDIRMADAN YÜRÜYECEĞİ İÇİN DİNLENME İMKANI BULUR .





YUMUŞAK KARDA YÜRÜYÜŞ TEKNİĞİ

YUMUŞAK KARDA YÜRÜRKEN BAZI BÖLGELERDE KARIN YIĞILMASINDAN VEYA KAR SEVİYESİNİN YÜKSEK OLMASINDAN DOLAYI ADIM ATMAK ZORLAŞIR . BU GİBİ DURUMLARDA AYAKLA KARIN ÜZERİNE BİRKAÇ KEZ BASILARAK KAR SERTLEŞTİRİLDİKTEN SONRA TIRMANIŞA DEVAM EDİLİR .

EĞİMİN ARTTIĞI YERLERDE KARDA BASAMAK AÇMAK VE BASAMAK ARALIKLARINI KISA TUTMAK GEREKLİDİR .

TEHLİKENİN OLMADIĞI YERLERDE KAR YARILARAK İZ AÇILMALIDIR . BİR KAÇ TIRMANICIDAN SONRA KARDA MÜKEMMEL PATİKA AÇILMIŞ OLUR ANILAN PATİKA : YORULUPTA ARKAYA GEÇEN TIRMANICIYA DİNLENME İMKANI SAĞLAR . YUMUŞAK KARDA YÜRÜYÜŞ YAPILDIĞINDA KAR KRİSTALLERİ BOZULACAK VE BİR BİRİNDEN KOPACAKTIR . ANILAN KOMPMA SONUCU KARIN SERTLEŞMESİ ARTACAĞINDAN DÖNÜŞ YOLUNDA BASMA GİDİŞİN TERSİ OLACAĞINDAN AYAK İZLERİ UYGUN OLMAYACAKTIR . AÇILMIŞ ALANLARDAN YÜRÜYÜŞ YAPILDIĞINDA DENGENİN BOZULMASINA NEDEN OLACAĞINDAN TIRMANIŞ VE İNİŞ SÜRESİNCE BATON KULANILMASI TAVSİYE EDİLMEKTEDİR BATON HEM KARDA DENGE SAĞLAMADA HEMDE VÜCUDA BİNEREN YÜKÜ AZALTMADA KULANILIR .

EĞİMİN UYGUN OLDUĞU YERLERDE HEDİK VEYA TUR KAYAĞI KULANMAK TIRMANICININ KARA FAZLA BATMADAN HAREKET ETMESİNİ SAĞLAR .

KAYALARIN ALTINDA BULUNAN BOŞLUKLARIN ÜZERİ KARLA KAPLANDIĞINDAN ANILAN ÇUKURLARA DÜŞME RİSKİ YÜKSEK OLUR . BU DURUMDA KAYALARIN ÇOK YAKININDAN GEÇİLECEKSE BATONLA VEYA KAZMAYLA BASILACAK ALANLAR KONTROL EDİLMELİDİR .

YUMUŞAK KARDA YÜRÜYÜŞ TEKNİĞİ

BATON KULLANIMI VE DENGESİ



YUMUŞAK KARDA YÜRÜYÜŞ TEKNİĞİ

KULLANILMADĞI DURUMLARDA KAZMANIN ÇANTAYA TAKILMASI.



KAZMA'NIN KULLANIMI VE TEKNİĞİ

DÜŞME DURUMUNDAKİ ARAZİDE KAZMA HERZAMAN DAĞA BAKAN KISIMDA OLMALIDIR.



KAZMANIN KAŞIK KISMI ÖNDE GAGA KISMI ARKADA OLMALIDIR.

KAZMA'NIN KULLANIMI VE TEKNİĞİ



ÇİFTLİ GÜVERCİN TEKNİĞİ (PIGEON TEKNİĞİ)

YUMUŞAK KARDA YÜRÜME (HEDİK)



**KONTROLLÜ
HEDİK**



**YÜKSEKLİK
AYARI**

YUMUŞAK KARA BATMADAN YÜRÜMEK İÇİN YAPILAN MALZEMELERDEN BİRİSİDE HEDİKTİR. HEDİKLER YAPIM ÖZELLİĞİNE GÖRE ÇEŞİTLİDİRLER .

BUNLAR :

- 1 . BAĞLAMALI SABİT HEDİK .**
- 2 . YARI OTOMATİK BAĞLAMALI HEDİK .**
- 3 . TAM OTOMATİK BAĞLAMALI HEDİK .**

GELİŞMİŞ HEDİKLERİN ALT KISMINDA YAN VE DÜZ KRANPONLAR SABİTLENMİŞTİR BU KRANPONLAR KAYMALARI ÖNLEMEDE KULANILMAKTADIR.

TOPUK KISMINDA BULUNAN YÜKSEKLİK AYARI ; FARKLI DERECEDEKİ EĞİM NOKTALARINDA KULANICININ YÜRÜMESİNİ KOLAYLAŞTIRMAKTADIR .

KARDA YÜRÜME TEKNİĞİ



KARIN DEĞİŞİMİ (METAMORPHISM) : YAĞDIĞI ANDAN BAŞLAYARAK KRİSTAL HALİNE GELENE KADAR DEVAM EDER . KARIN DEĞİŞİMİ :

1 . HAVANIN ISISINA .

2 . RAKIMA .

3 . NEM DURUMUNA .

4 . ARAZİNİN YÖNÜNE (DOĞU -BATI - KUZEY - GÜNEY).

5. METEOROLOJİK ŞARTLARA (RÜZGAR - YAĞMUR - GÜNEŞ VS.) BAĞLI OLARAK DEĞİŞİM GÖSTERİR .

ÇİĞ TEHLİKESİ YOK İSE :

KAR SIKILAŞTIĞI ZAMAN KARIN ÜZERİNDE YÜRÜMEK KOLAYLAŞIR .

BU DURUMDA TIRMANIŞ YAPILIRKEN DİK TIRMANMA YERİNE KOLAY OLDUĞU İÇİN S ÇİZİLEREK VEYA TRAVERS ATILARAK YÜRÜNEBİLİNİR .

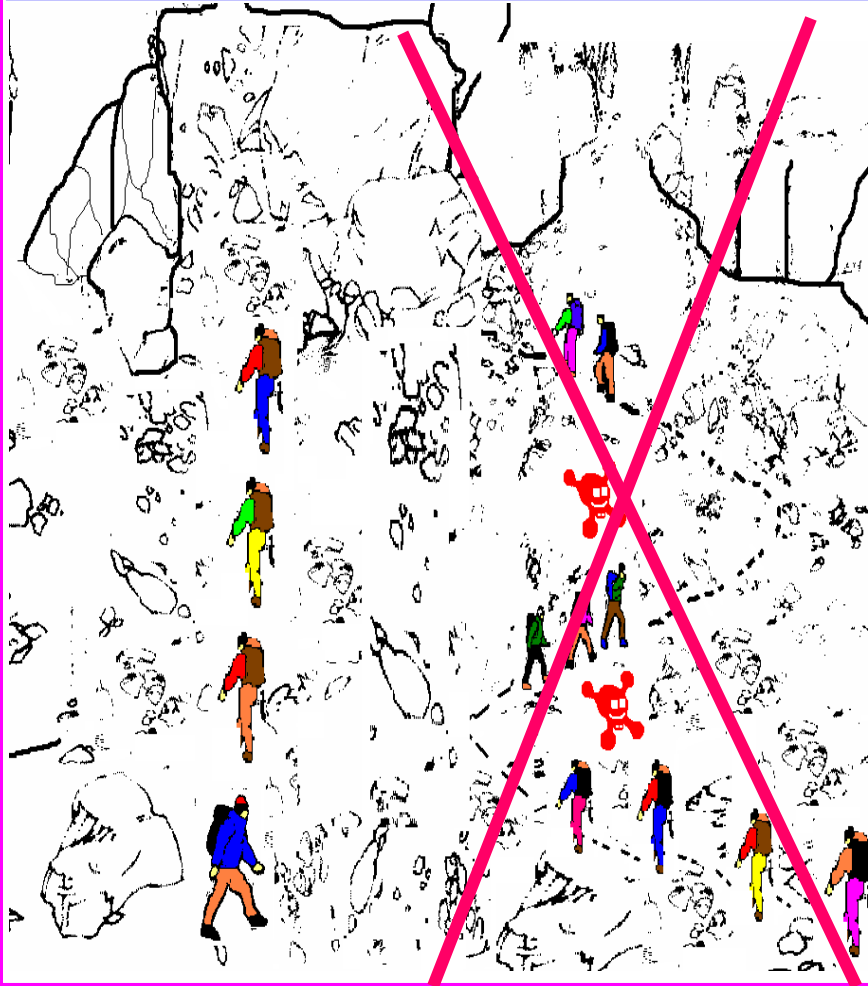
BLOK ÇİĞ DÜŞME RİSKİ DÜŞÜK OLSADA GÜVENLİK İÇİN EKİP BİRBİRİNE YAKIN YÜRÜMELİDİR . KAR YAPISININ BOZULDUĞU YERLERDE ÇİĞ TEHLİKESİ VAR İSE DİK TIRMANMA YAPILMALIDIR .

KARDA YÜRÜME TEKNİĞİ



S TRAVES ATARAK YÜRÜME

KARDA YÜRÜME TEKNİĞİ



ÇİĞ TEHLİKESİ VAR İSE :

- 1 . **KAR YAĞDIKTAN HEMEN SONRA ,**
- 2 . **ARAZİNİN KUZEY TARAFINDA ,**
- 3 . **GÜNEŞ GÖRMİYEN VADI İÇLERİNDE**
- 4 . **RÜZGAR İLE SAVRULAN VE YIĞILAN BÖLGELERDE .**

KAR KISA SÜREDE SERTLEŞMEZ VE TOZ HALİNDE KALIR . ÜZERİNDE HATALI YÜRÜNDÜĞÜNDE VEYA YAN KESİLDİĞİNDE ÇİĞ DÜŞME RİSKİ YÜKSEK OLUR .

BU DURUMDA TIRMANIŞ YAPILIRKEN DİK KESME MUTLAKA YAPILMALIDIR . ÇİĞ RİSKİ OLAN YERLERDE ÇİĞ TESTİ YAPILMALIDIR .

TEHLİKELİ YERLERDEN ÇİĞA KARŞI TÜM ÖNLEMLER ALINDIKTAN SONRA GEÇİŞ TEK TEK YAPILMALIDIR . GEÇİŞ YAPILIRKEN LİDERİN BASTIĞI İZLERE BASILMALIDIR .ÇİĞİN DÜŞMESİNİ ENGELLEYEN **KAR KABURGALARI KIRILMAMALIDIR .**



KARFIRTI NASI - TIP



KAR FIRTINASI (TİPİ) ÇEŞİTLERİ

RÜZGARIN YAĞAN VEYA YERDE BULUNAN KARI SAVURMASIYLA MEYDANA GELEN METEOROLOJİK OLAYA KAR FIRTINASI (TİPİ) DENİR .

TİPİ ÇEŞİTLERİ :

1 . DURAĞAN KARIN RÜZGARLA SAVRULMASI .

ÖNCEDEN YAĞAN VE YERLEŞEN KAR RÜZGARIN ESMESİYLE BERABER YERİNDEN KOPARAK RÜZGARALTI BÖLGEYE DOĞRU SAVRULUR . YAPISI BOZULDUĞUNDAN KAR TANELERİ SERTTİR . KARIN İÇİNDE SERTLEŞMİŞ (BUZ) DURUMDA BULUNAN PARÇALAR İNSANA ÇARPTIĞI ZAMAN YARALANMALARA SEBEP OLABİLİR .

2 . YAĞAN KARIN RÜZGARLA SAVRULMASI .

YAĞAN KARIN ŞEKLİ BOZULMADIĞINDAN KARTANELERİ SERT DEĞİLDİR . RÜZGARIN ESMESİYLE BERABER HAVADAKİ KAR RÜZGARALTI BÖLGEYE DOĞRU SAVRULUR .

KARIN ÖZELLİĞİNE BAĞLI OLARAK :

1 . TOZ (KURU) KAR .

2 . SULU KAR .

ŞEKLİNDE GÖRÜLÜR . TOZKAR AÇIK OLAN HER YERDEN İÇERİ GİREBİLİR . SULUKAR ÇARPTIĞI YERE YAPIŞARAK KALIR VE BUZ GALİNE GELİR .

3 . DURAĞAN VE YAĞAN KARIN RÜZGARLA SAVRULMASI .

YERDEKİ ESKİ VE YAPISI BOZULMUŞ KARIN YENİ YAĞAN KARLA BİRLİKTE RÜZGARALTI BÖLGELERE DOĞRU BİRLİKTE HAREKET ETME OLAYIDIR .



TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONU
Turkish Mountaineering Federation



KAR FIRTINASI (TİPİ) ÇEŞİTLERİ



YÜKSEK SEVİYESİNDE ESEN TİPİ



TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONU
Turkish Mountaineering Federation



KAR FIRTINASI (TİPİ) ÇEŞİTLERİ



KARIŞIK (MIX) TİPİ ÇEŞİDİ

KAR FIRTINASI (TİPİ) ÇEŞİTLERİ



YER SEVİYESİNDE ESEN TİPİ



KAR FIRTINASINDA (TİPİ) YÜRÜME

KARFIRTINASI VAR İKEN ETKİNLİK GEREKLİYSE YÜRÜYÜŞ KARFIRTINASININ ÖZELLİĞİNE GÖRE AYARLANMALIDIR .

1 . KORUYUCU KIYAFETLERİN TAMAMI GİYİLMELİ .

2 . GÖZLÜKLER TAKILMALI .

3 . ÇANTANIN MUHAFAZA KILIFININ İÇİNE GİREN HAVA Dengeyi BOZACAĞINDAN YA ÇIKARILMALI YADA İÇİNE HAVA GİRMEYECEK ŞEKİLDE SIKIŞTIRILMALIDIR .

4 . EKİP : KAYBOLMA RİSKİNE KARŞI BİRBİRİNE YAKIN YÜRÜMELİDİR .

KARFIRTINASININ ÖZELLİĞİ :

1 . KARFIRTINASINA KARŞI (RÜZGAR ÜSTÜ)YÜRÜYÜŞ :

KARIN RÜZGARLA BİRLEŞİP ETKİNLİĞİ YAPANIN YÜZÜNE ÇARPMASI VE YOĞUN KAR SAVRULMASI MEYDANA GELECEKTİR . GÖRÜŞ AÇIS DARALALACAK EKİBİN BİRBİRİNİ GÖRMESİ ZORLAŞACAKTIR . EKİP LİDERİ KARFIRTINASI KONUSUNDA DENEYİMLİ DEĞİLSE EKİBİNE KAYBEDEBİLİR .GÖZLÜĞE YAPIŞAN KAR PARÇALARINI SIK SIK TEMİZLEMELİ GEREKECEKTİR. SIRT HATTI (KILÇIK) GİBİ YERLERDE Denge BOZULMALARI MEYDANA GELECEĞİNDEN KAZA RİSKİ ARTACAKTIR .

2 . KARFIRTINASININ TERSİNE (RÜZGARALTI) YÜRÜYÜŞ .

RÜZGARALTI YÖNÜNE YÜRÜNECEĞİNDEN KARFIRTINASI KARŞIDAN ALINMAYACAĞINDAN YÜRÜME KOLAYLAŞACAK GÖZLÜKLERİN ÜZERİ KARLA DOLMAYACAKTIR . ARKADAN GELEN RÜZGAR Dengeyi BOZACAĞINDAN DİKKATLİ OLUNMALIDIR .



KIŞ ETKİNLİĞİNDE VÜCUT AĞIRLIK MERKEZİ

VÜCUT AĞIRLIK MERKEZİ - VAM : İNSANIN DOĞUŞTAN ÖLENE KADAR KULLANDIĞI SİSTEMLERDEN BİRİSİDİR .

DENGE : AYAKTA İKEN BAŞININ ORTA NOKTASINDAN BAŞLAYIP OMURLIĞI TAKİP EDEREK BACAKLARIN ARASINDAN YERE KADAR UZANIR .

ÖNE EĞİLİRKEN : GÖBEKTEN BELE DOĞRU ÇIKAN DİKEY HATTIR .EĞİLEN KISIMDAN AŞAĞIDAKİ VE YUKARIDAKİ AĞIRLIK BİR BİRİNE EŞİT OLMALIDIR.

ARKAYA EĞİLİRKEN : DOĞRU EĞİLMELERDE İNSANDA DENGEYİ SAĞLAYAN ANA UNSUR AYAKLARDIR . AYAKLARIN ANA AÇIKLIĞI İ OMUZ GENİŞLİĞİ KADARDIR . AYAKLARIN BİRBİRİNE YAKIN OLMASI TERS TEPKİ ANINDA DENGENİN BOZULMASINA NEDEN OLUR FAKAT TOPARLANMA KOLAYLAŞIR . AYAKLARIN FAZLA AÇIK OLMASININ DEZAVANTAJIDA TEHLİKELERE KARŞI VÜCUDUN TOPARLANMASINI GECİKTİRİR .

DENGE BOZULDUĞU ZAMAN , BOZULAN DENGEYİ YENİDEN SAĞLAMAK İÇİN BOZULAN DENGENİN YÖNÜNE DOĞRU HAREKET EDİLMELİDİR .

YAPILAN HAREKET MERKEZ KAÇ KUVETİ YÖNÜNDE VE BOZULAN DENGEDEN DAHA HIZLI OLUNUR İSE DENGE YENİDEN DÜZENLENEBİLİR .

KIŞIN ETKİNLİK YAPILAN ALANLAR KARIN - BUZUN KAYMA ÖZELLİĞİNDEN DOLAYI VAM ' IN BOZULMASINA SEBEP OLUR .

VAM ' IN DENGEDEN TUTULABİLMESİ İÇİN DİKKATLİ YÜRÜNMELİ BATON VEYA KAZMA KULANILARAK DENGE SAĞLANMALIDIR.



TÜRKİYE DAĞCILIK FEDERASYONU
Turkish Mountaineering Federation



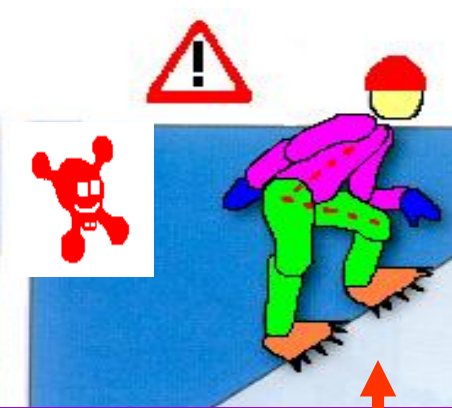
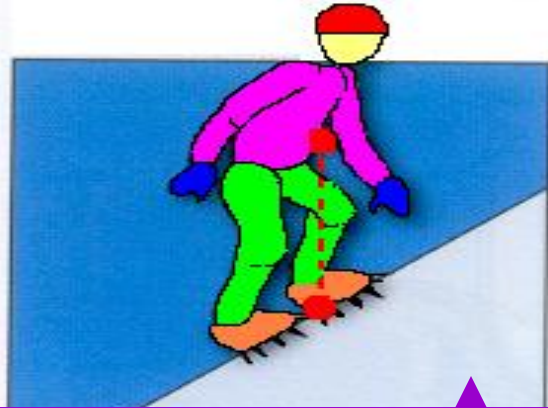
KIŞ ETKİNLİĞİNDE KRANPON İLE İNİŞ



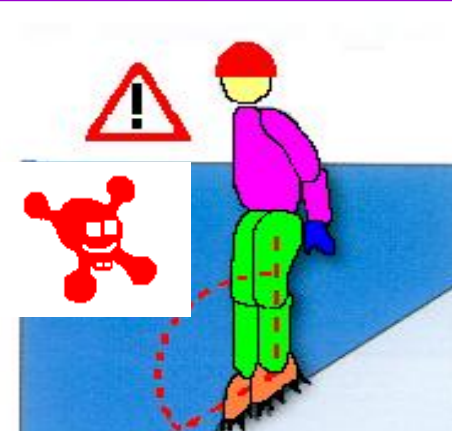
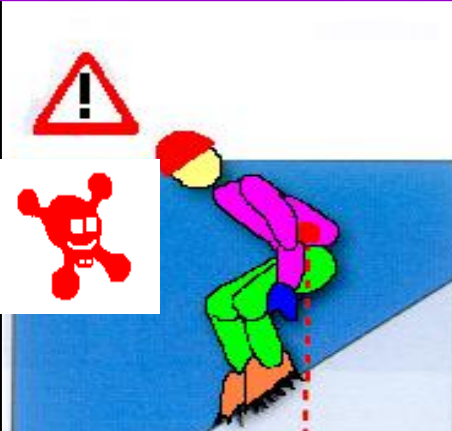
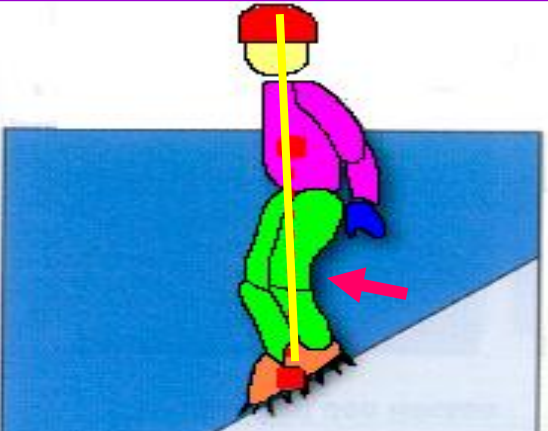
İŞTE TAM O ANDA ZİRVEYE ULAŞTINIZ VE MUHTEŞEM MANZARAYI HAYRANLIKLA İZLİYORSUNUZ. ŞİMDİ TEK YAPMANIZ GEREKEN AŞAĞI İNMEK; DAĞLARDA HER ZAMAN OLDUĞU GİBİ, KAZALARIN EN SIK YAŞANDIĞI AN BUDUR. KRAMPONLARLA İNİŞ, GEVŞEK TAŞLARLA VEYA DİK, ISLAK ÇİMENLERLE UĞRAŞMAKTAN DAHA KOLAY OLABİLİR, ANCAK BİR DÜŞÜŞÜN SONUÇLARI ÇOK DAHA DRAMATİK OLABİLİR. HANGİ TEKNİĞİ SEÇECEĞİNİZ, EĞİM AÇISINA, KAR KOŞULLARINA VE BELKİ DE YAMAÇTAKİ TEHLİKE KARŞISINDA KENDİNİZİ NE KADAR TEHDİT ALTINDA HİSSETTİĞİNİZE BAĞLI OLACAKTIR.

TIRMANIŞTA - İNİŞTE VÜCUT AĞIRLIK MERKEZİ

VÜCUT AĞIRLIK MERKEZİ

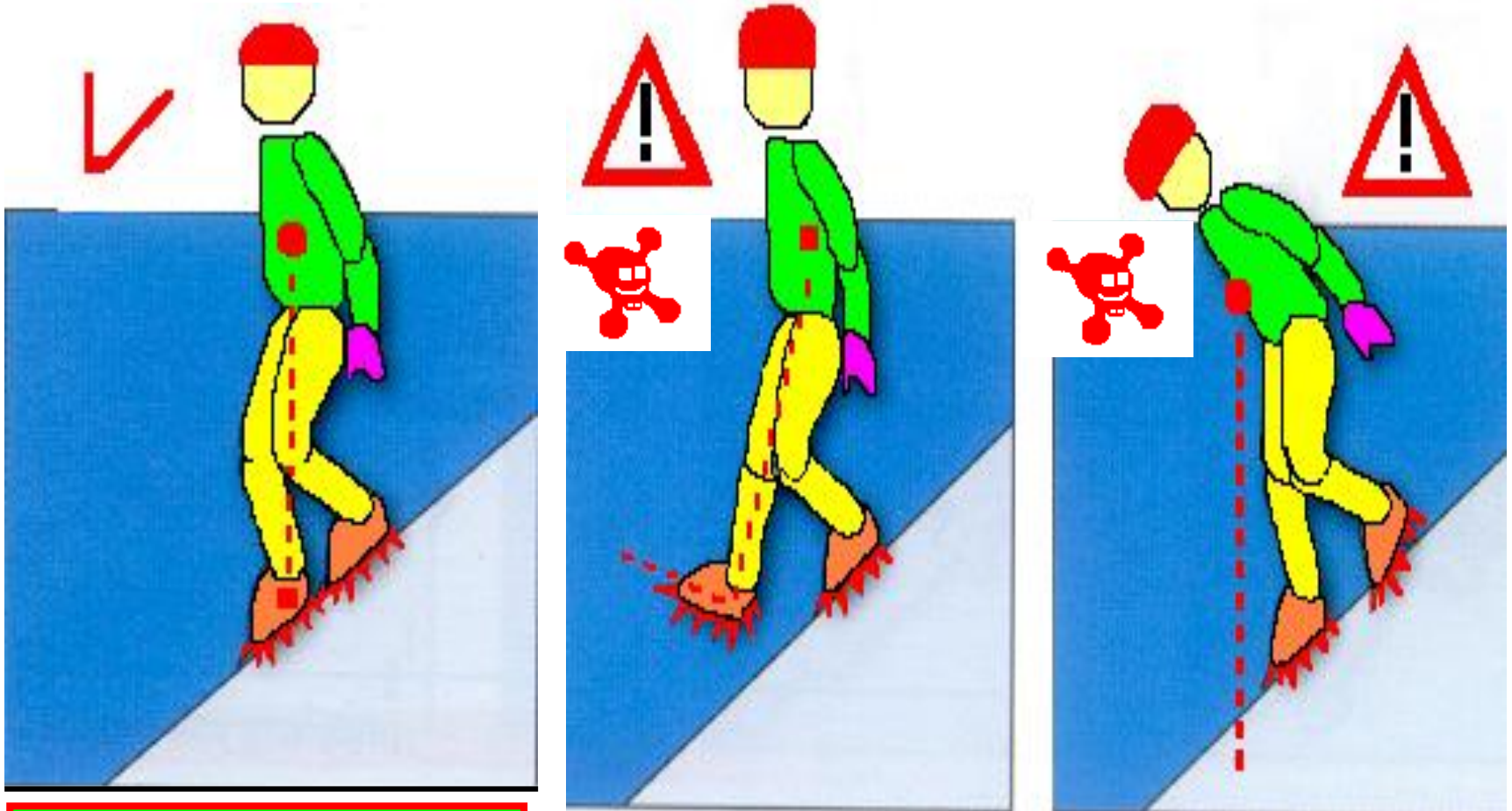


TIRMANIŞTA : UYGUN VAM HATALI- ÇOK ARKADA – HATALI ÇOK ÖNDE



İNİŞTE : UYGUN VAM HATALI- ÇOK ARKADA – HATALI ÇOK ÖNDE

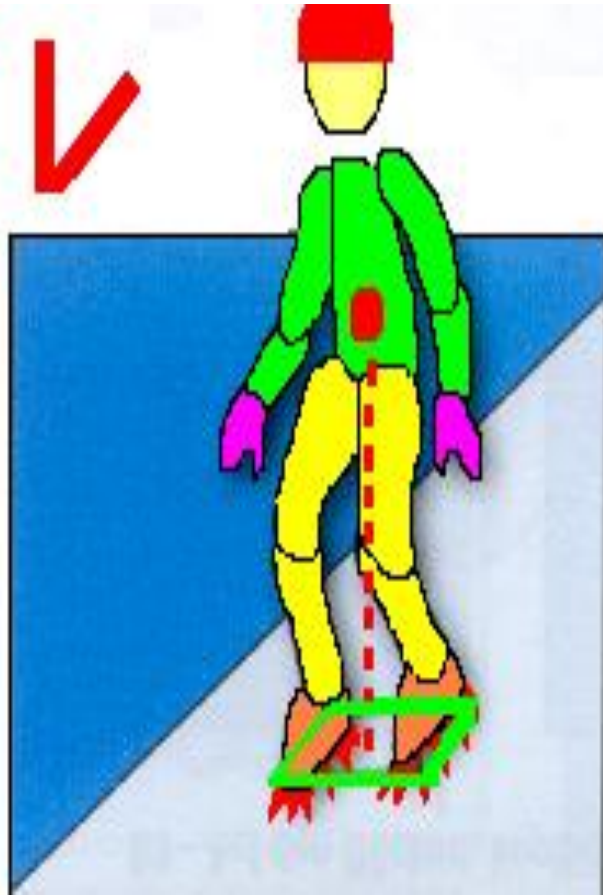
DİNLENMELERDE VÜCUT AĞIRLIK MERKEZİ



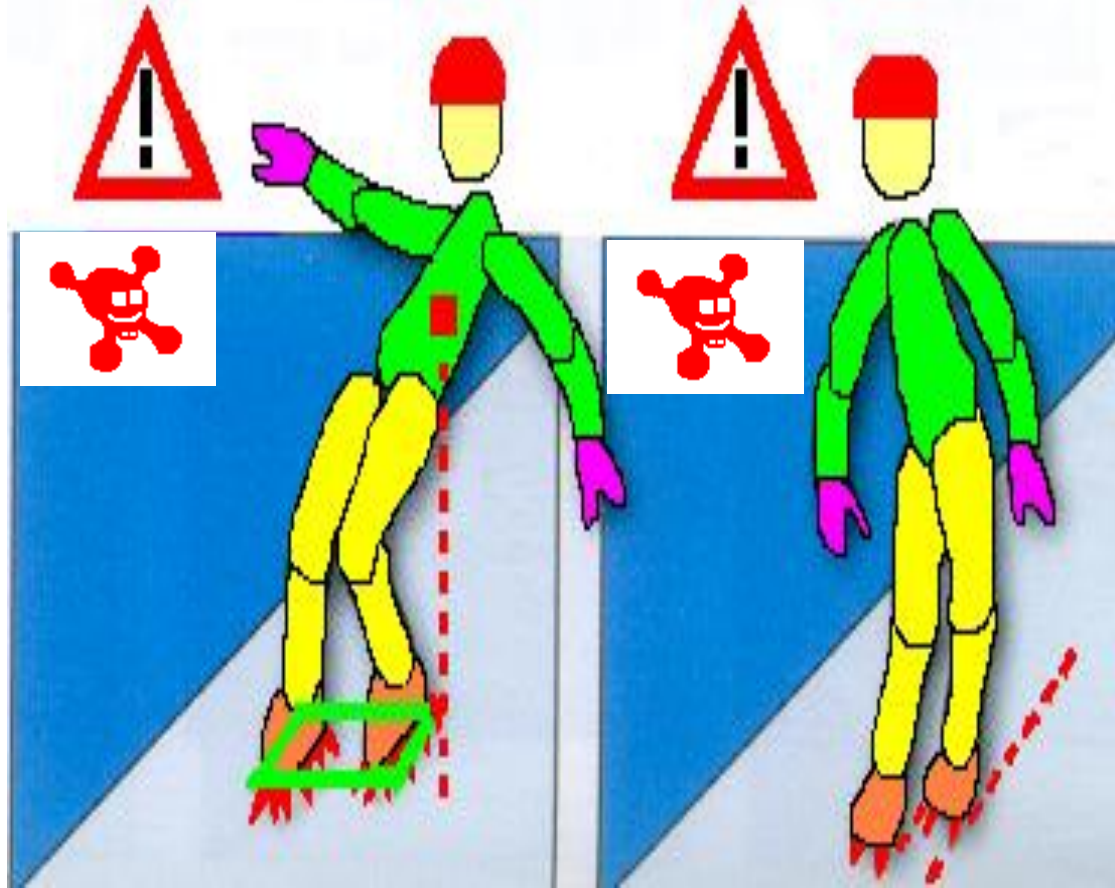
U Y G U N

VAM : ÇOK ÖNDE - ÇOK ARKADA

DİNLENMELERDE VÜCUT AĞIRLIK MERKEZİ



U Y G U N



HATALI : ÇOK GERİDE ÇOK YANDA



SERT KARDA YÜRÜYÜŞ TEKNİĞİ

SERT KAR ; YÜRÜYÜŞCÜNÜN ÜZERİNDE YÜRÜDÜĞÜ ZAMAN KARIN ÜST TABAKASININ AĞIRLIKTAN DOLAYI KIRILMADIĞI VEYA HAFİFCE ÇOKTUĞU KAR TİPIDİR . ARAZİNİN KUZEY YÖNÜNE BAKAN BÖLÜMLERİNDE KARIN SADECE ÜST TABAKASI DONARAK KAR KABUĞU MEYDANA GETİREBİLİR . BU TİP YERLERDE KARIN ÜZERİNE BASIÇ UYGULANDIĞINDA ÜST KABUK KIRILIR .

BU YÜRÜYÜŞÜN İÇİNDE :

1 . TIRMANIŞ .

2 . İNİŞ .

3 . YAN GEÇİŞ ÇEŞİTLERİ VARDIR .

TIRMANIŞ TEKNİĞİ TEKNİK OLARAK :

1 . BAY (VAK VAK)

2 . ÇAPRAZ YÜRÜME (FRANSIZ)

3 . AYAK BURNU (FRONT POINT) TEKNİKLERİ UYGULANMAKTADIR

TIRMANIŞTA ARAZİNİN EĞİMİNE BAĞLI OLARAK GEREKİRSE EMNİYET İÇİN KRANPONDA KULANILMALIDIR .

(KRANPON KULLANILIRKEN ; KRANPON DIŞLARININ GİYİSİLERE TAKILIP YIRTMAMASINA / DENGİNİN BOZULMAMASINA DİKKAT EDİLMELİDİR)

BAZI BÖLGELERDE RÜZGARIN SAVURMASINDAN (TİPİ) DOLAYI SERT KARIN ÜZERİNDE (KAYA KENARLARINDA , ÇUKURLUK VE RÜZGARIN ESMEDİĞİ BÖLGELERDE) YUMUŞAK KAR BİRİKEBİLİR . BU TİP YERLERİN ÜZERİNE BASILDIĞINDA SERT KARIN ÜZERİNDE BULUNAN YUMUŞAK KAR KAYACAĞINDAN DAĞCININ DENGESİNİ BOZUP TEHLİKE TEŞKİL ETMEKTEDİR .



SERT KARDA YÜRÜYÜŞ TEKNİĞİ

YÜRÜYÜŞ SÜRESİNCE 30 DERECE VE ÜZERİNDEKİ EĞİMLERDE YAPILACAK ;

1 . TIRMANIŞ .

2 . İNİŞ .

3 . YAN GEÇİŞ ‘ LERDE AYAĞIN YERE BASIŞ POZİSYONU FARKLIDIR .

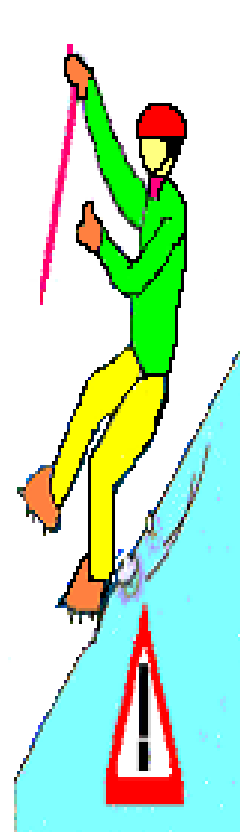
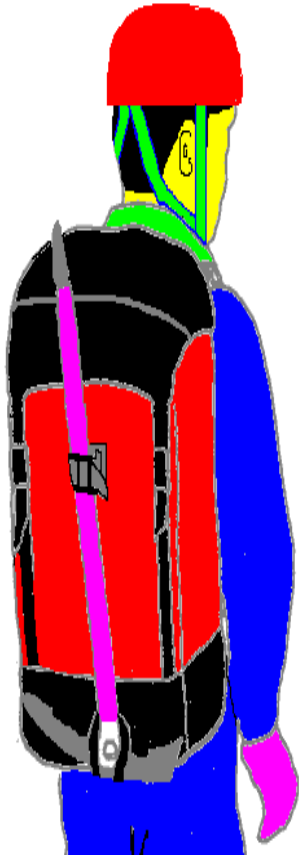
1 . TIRMANIŞ ; TIRMANIŞ SÜRESİNCE (KRAPONSUZ) AYAKKABININ BURNU İLE KARA KUVVETLİ VURULARAK İZ AÇILIR . ARKADAN GELENLER AÇILMIŞ İZLERE AYAKKABILARININ BURUNLARIYLA VURARAK TIRMANIŞA DEVAM EDERLER

2 . İNİŞ ; İNİŞ SÜRESİNCE (KRAPONSUZ) AYAKKABILARIN TOPUKLARI İLE KARA KUVVETLİ VURULARAK İZ AÇILIR . ARKADAN GELENLER AÇILMIŞ İZLERE AYAKKABILARININ TOPUKLARIYLA VURARAK İNİŞE DEVAM EDERLER .

3 . YAN GEÇİŞ : YAN GEÇİŞ SÜRESİNCE (KRAPONSUZ) İKİ TÜRLÜ YÜRÜYÜŞ VARDIR . SAĞ AYAK VEYA SOL AYAK YAMAÇ TARAFINDA OLABİLİR . HER İKİ DURUMDADA YAMACA BAKAN AYAĞIN DIŞ KISMI VADIYE BAKAN AYAGIN İÇ KISMI İLE ÖNCE KARDA İZ AÇILIR VE TAM TABAN BASMAYA ÇALIŞILIR . GEREKİRİRSE AYAGIN DIŞ VE İÇ KISIMLARIYLA KARA BİRKAÇ KEZ SERT VURULARAK AYAK TABANININ TAM OTURMASINA ÇALIŞILIR . TAM TABAN KARA OTURDUĞU ZAMAN TUTUNMAK İÇİN GENİŞ ZEMİNE SAHİP OLUR Kİ BU DA EMNİYETİ ARTIRIR .

NOT : AYAKKABILARIN ALTINDA KAR BİRİKEBİLİR . BİRİKEN KAR AYAKKABI TABANININ ZEMİNE İYİ OTURMASINA ENGEL OLUR . EMNİYETLİ ALANLARDA AYAKKABILAR BİR BİRİLERİNE VURULARAK VEYA KAZMA / BATON İLE KARIN DÖKÜLMESİ SAĞLANMALIDIR .

K I Ş I N Y Ü R Ü Y Ü Ş T E K N İ Ğ İ



**KAZMANIN İHTİYAÇ OLMADIĞI
EĞİMDE TAŞINMA ŞEKİLLERİ**

**KARANPONUN ALTINDA KAR TOPLANMASINI
ENGELLEYEN KORUYUCU PLASTİK (ANTİBOT)**



SERT KARDA TIRMANIŞ TEKNİĞİ

SERT KAR ; YÜRÜYÜŞCÜNÜN ÜZERİNDE YÜRÜDÜĞÜ ZAMAN KARIN ÜST TABAKASININ AĞIRLIKTAN DOLAYI HAFİFCE ÇOKTUGÜ KAR TİPIDİR . BU YÜRÜYÜŞLERDE KRANPON KULANILMADIĞI İÇİN AYAKLARIN KARDA İZ AÇMASI İÇİN BASILACAK ALANA HIZLICA VURULMALIDIR .
BU TIRMANIŞ TEKNİĞİNİN İÇİNDE :

1 . TIRMANIŞ .

2 . İNİŞ .

3 . YAN GEÇİŞ TEKNİKLERİ VARDIR .

VAK VAK – BADI : 35 – 45 DERECELİK EĞİMDE SERT KARDA YÜRÜRKEN AYAKLARIN BURUNLARI DIŞARIYA BAKACAK ŞEKİLDE HAFİF YANA AÇILARAK YÜRÜNÜR .BU YÜRÜYÜŞ TEKNİĞİNE BADI - VAK VAK TEKNİĞİ DENİR .

FRANSIZ : 45 - 55 DERECELİK EĞİMLER ARASINDA VAK VAK İÇİN GEÇ FRONT POINT İÇİN ERKEN OLDUĞUNDAN FRANSIZ TEKNİĞİ KULLANILIR .
BU TİP TEKNİK YÜRÜYÜŞLERDE VÜCUT EĞİME YAN GELECEK ŞEKİLDE DURUR . SAĞ VE SOL AYAK BİR BİRİNİN ÜZERİNE GELECEK ŞEKİLDE TIRMANIŞ YAPILIR . KASLARIN YORULMASI DURUMUNDA AYAK KULANIM YÖNÜ DEĞİŞTİRİLEREK ÇALIŞAN KAS GRUPLARININ DİNLENDİRİLMESİ SAĞLANIR .

FRONT POINT – AYAK BURNU : 55 DERECE VE ÜZERİNDEKİ EĞİMLERDE SADECE AYAK BURNU KULLANILARAK YÜRÜNÜR . ÇOK YORUCU OLDUĞUNDAN TIRMANIŞTAN ÖNCE ÖZEL ANTRENMAN YAPILARAK AYAK BİLEKLERİ GÜÇLENDİRİLMELİDİR .

ANILAN TIRMANIŞ DERECELERİ KESİN OLMAYIP KİŞİDEN KİŞİYE DEĞİŞEBİLMEKTEDİR.

SERT KARDA YAN GEÇİŞ TEKNİĞİ





DAĞCILIKTA DÜŞMELER VE DURMA TEKNİKLERİ

YÜRÜYÜŞ VE TIRMANIŞ SÜRESİNCE KİŞİSEL HATALAR VEYA DOĞADAN KAYNAKLANAN NEDENLERDEN DOLAYI DÜŞMELER MEYDANA GELMEKTEDİR. DÜŞMELER KENDİ İÇERİSİNDE DÖRT BÖLÜME AYRILMAKTADIR .

- 1 . TIRMANIRKEN (ÇIKIŞTA) YÜZÜKOYUN DÜŞME .**
- 2 . TIRMANIRKEN (ÇIKIŞTA) SIRT ÜSTÜ DÜŞME .**
- 3 . İNİŞTE YÜZÜKOYUN DÜŞME .**
- 4 . İNİŞTE YÜZÜSTÜ DÜŞME .**

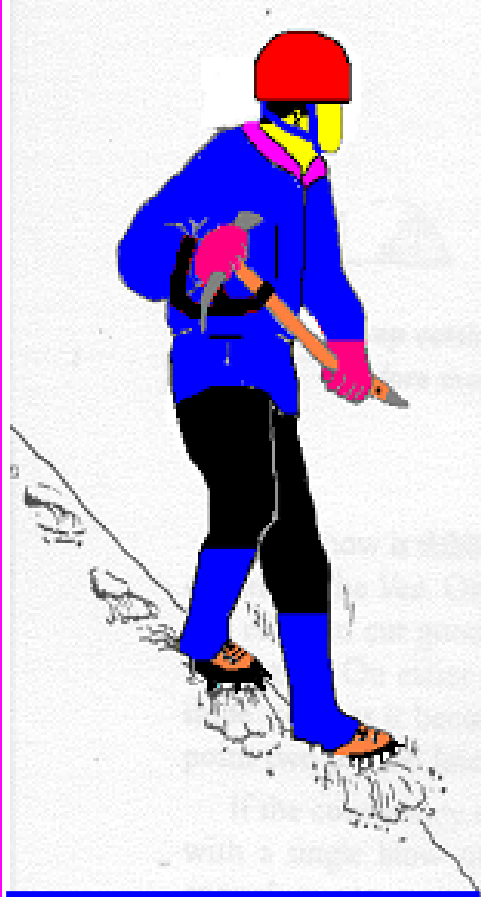
KARIN KAYGAN OLUŞU DÜŞMELERİN EN BÜYÜK NEDENLERİNDEN BİRİSİDİR . VÜCUT AĞIRLIK MERKEZİNİN İYİ AYARLANAMAMASI VEYA DENGELİYİCİ MALZEMELERİN (BATON - KAZMA VS.) KULANILMAMASI DENGİNİN BOZULMASININ BAŞLICA ETKENLERİNDENDİR .

DÜŞMELERDEN SONRA ANA AMAÇ ; HANGİ ŞEKİLDE DÜŞÜLÜRSE DÜŞÜLSÜN DÜŞEN DAĞCININ AMACI EN KISA SÜREDE KAZMASINI KULANARAK EMNİYETLİ DURMA OLMALIDIR . KISA SÜREDE DURULAMADIĞI TAKTİRDE YUVARLANMA HIZI ARTACAĞINDAN KAZMAYI KARA / BUZA SAPLAMAK ZORLAŞACAKTIR .

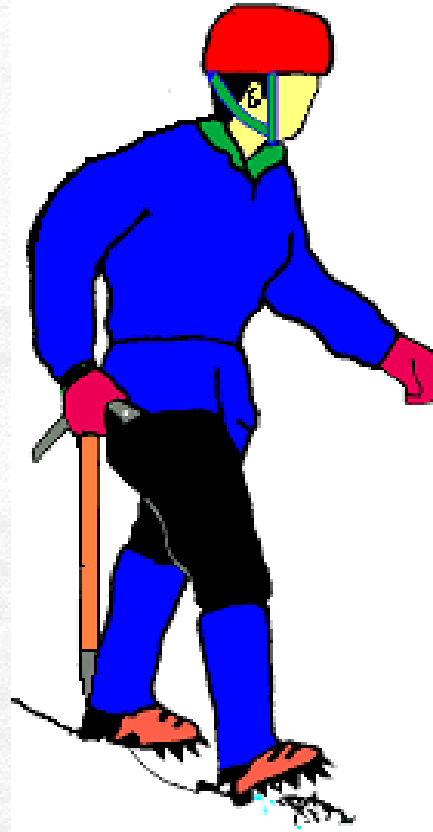
KAZMA ; KARA/ BUZA SAPLANSA BİLE MEYDAN GELEN AŞIRI HIZDAN DOLAYI EKLEMLERDE ÇIKIKLAR VEYA KIRIKLARIN MEYDANA GELMESİ ARTACAKTIR . KAYMA SIRASINDA MEYDANA GELEN SÜRTÜNMEDEN DOLAYI KIYAFETLARDE YIRTILMALAR OLACAĞINDAN VÜCUT ISISINI MUHAFAZA EDEMEEYCEK VE HİPOTERMİYE GİRME RİSKİ ARTACAKTIR .

KAZMAYI KULANIP DURMA SAĞLANINCA AYAKKABILARIN / KRANPONLARIN ÖN KISMIYLA KARA KUVETLİ VURULARAK AYAĞA KALKMAK İÇİN YER AÇILIR .

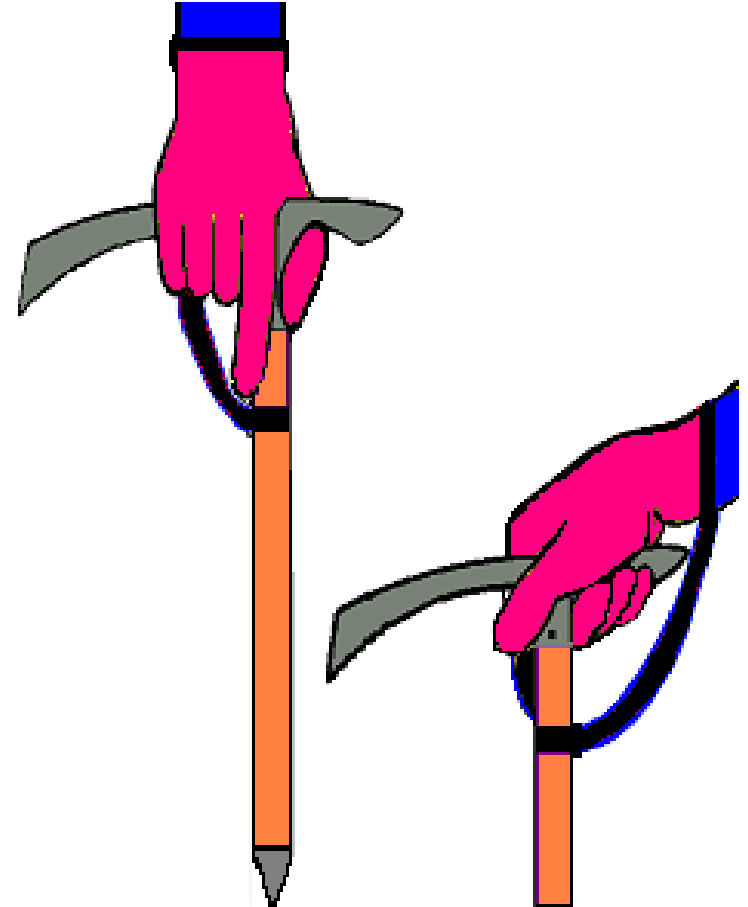
EĞİME GÖRE KAZMANIN TAŞINMA ÇEŞİTLERİ



DİK EĞİMDE



DÜŞÜK EĞİMDE



TEHLİKENİN OLMADIĞI YERDE

TIRMANIŞTA YÜZÜKOYUN DÜŞME VE DURMA TEKNİĞİ

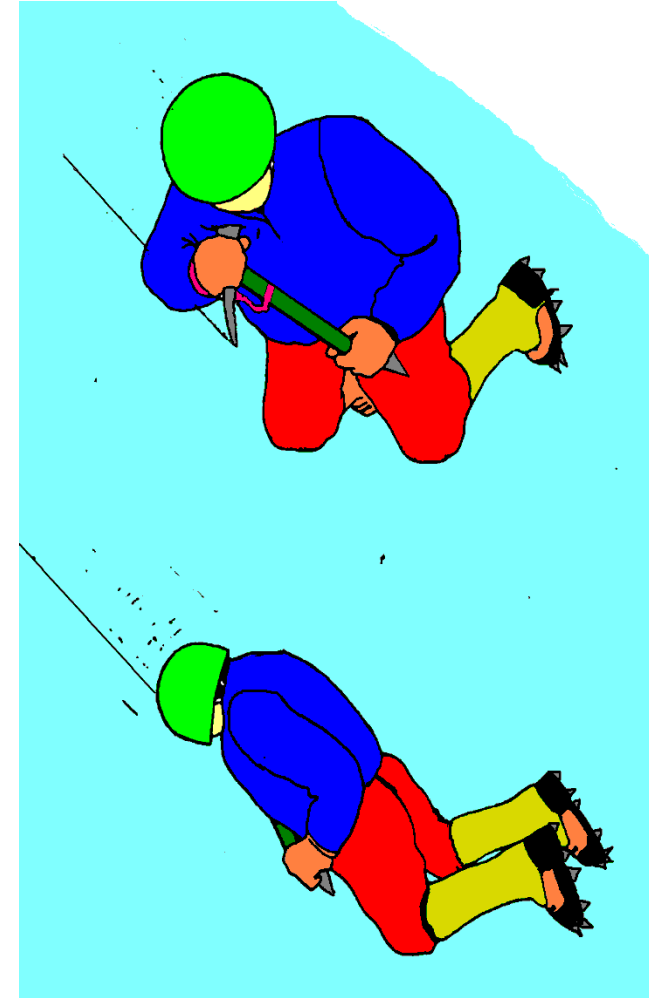
TIRMANMA YAPILIRKEN ; BİREYSEL HATALAR VEYA DOĞADAN KAYNAKLANAN OLAYLAR SONUCU YÜZÜKOYUN DÜŞEN DAĞCI KAZMASINI KULLANARAK DURABİLİR .

DÜŞME DURUMUNDA ;

1 . KAZMANIN GAGA KISMI HEMEN KARA / BUZA SAPLANMALIDIR . DAĞCI KARA / BUZA SAPLADIĞI KAZMANIN ÇEKİŞ YÖNÜNÜ , DAĞCININ KAYIŞ YÖNÜNDEN 45 DERECELİK AÇIYLA FARKLI (EN UYGUNU) TUTMALIDIR . ANILAN AÇI FARKI İKİ ZİT KUVET MEYDANA GETİRECEĞİNDEN ÖNCE YAVAŞLAMA DAHA SONRA DURMA KISA ZAMANDA GERÇEKLEŞECEKTİR .

2 . DAĞCI DÜŞTÜĞÜ ANDAN BAŞLAYARAK DURMA MEYDANA GELENE KADAR DİZLERİNİ BÜKEREK KRANPONLARININ / AYAKLARININ KAR / BUZLA TEMASINI KESMELİDİR .

AKSİ TAKDİRDE AYAKLARI – KRANPONUNUN UÇLARI KARA / BUZA BATARAK DAĞCININ DENGESİSİNİN BOZULMASINA TAKLA ATMASINA SEBEP OLACAKTIR .



TIRMANIŞTA SIRTÜSTÜ DÜŞME VE DURMA TEKNİĞİ

SIRT ÜSTÜ DÜŞEN DAĞCI KAZMASINI KULLANARAK DURABİLİR .

DÜŞME DURUMUNDA ;

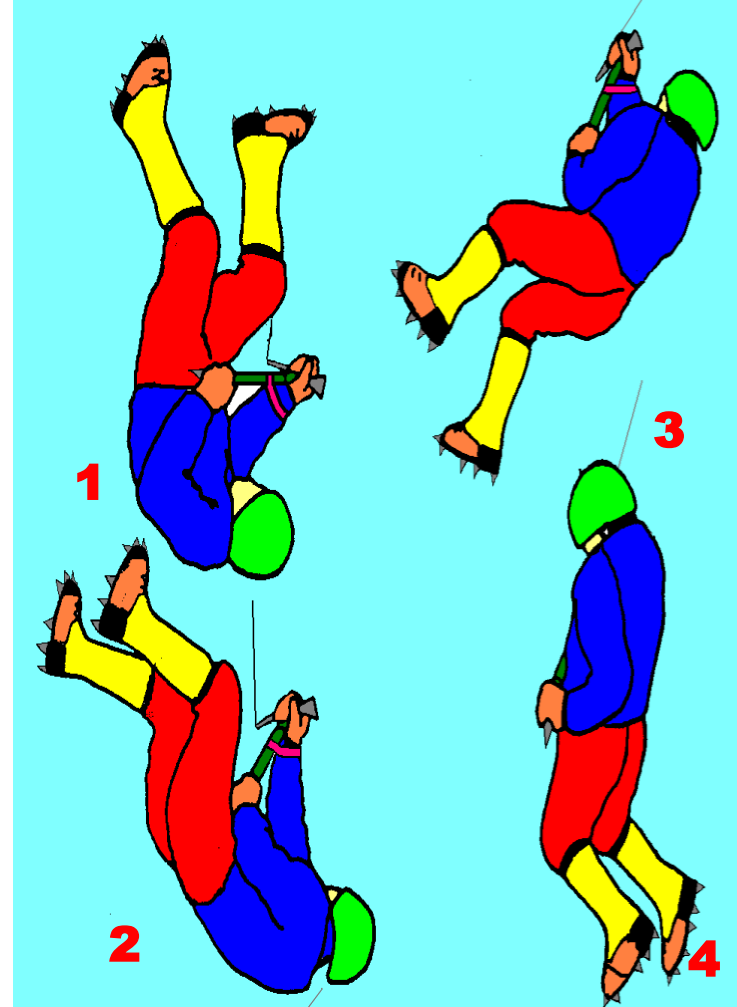
1 . KAZMANIN GAGA KISMI HEMEN KARA / BUZA SAPLANMALIDIR .

DAĞCI KARA / BUZA SAPLADIĞI KAZMANIN ÇEKİŞ YÖNÜNÜ , DAĞCININ KAYIŞ YÖNÜNDEN 45 DERECELİK AÇIYLA FARKLI (EN UYGUNU) TUTMALIDIR .

2 . KAZMANIN KAŞIK KISMI KARA / BUZA SAPLANDIKTAN SONRA , DAĞCI VÜCUDUNU KAZMANIN TERS İSTİKAMETİNE DOĞRU YAVAŞ YAVAŞ ÇEVİRMELİDİR .

3 . DAĞCI VÜCUDUNU YÜZÜKOYUN DURUMUNA GETİRENE KADAR DİZLERİNİ BÜKEREK KRANPONLARININ / AYAKLARININ KAR / BUZLA TEMASINI KESMELİDİR .

AKSİ TAKDİRDE AYAKLARI KARA / BUZA BATARAK DAĞCININ TAKLA ATMASINA VE DENGİ SİSTEMİNİN BOZULMASINA SEBEP OLACAKTIR .



İNİŞTE YÜZÜKOYUN DÜŞME VE DURMA TEKNİĞİ

YÜZÜKOYUN DÜŞEN DAĞCI KAZMASINI KULLANARAK DURABİLİR .

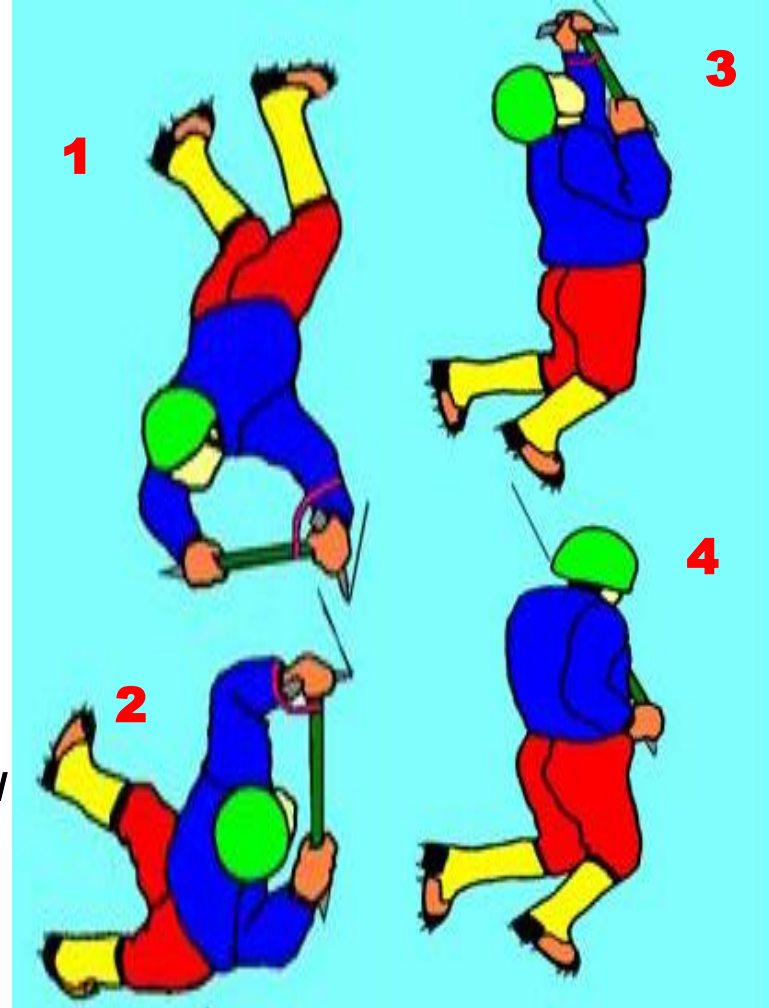
DÜŞME DURUMUNDA ;

1 . KAZMANIN GAGA KISMI HEMEN KARA / BUZA SAPLANMALIDIR .DAĞCI ; KARA / BUZA SAPLADIĞI KAZMANIN ÇEKİŞ YÖNÜNÜ , KAYIŞ YÖNÜNDEN 45 DERECELİK AÇIYLA FARKLI (EN UYGUNU) TUTMALIDIR .

2 . KAZMANIN KAŞIK KISMI KARA / BUZA SAPLANDIKTAN SONRA ,DAĞCI VÜCUDUNU KAZMANIN TERS İSTİKAMETİNE DOĞRU YAVAŞ YAVAŞ ÇEVİRMELİDİR .

3 . DAĞCI VÜCUDUNU YÜZÜKOYUN DURUMUNA GETİRENE KADAR DİZLERİNİ BÜKEREK KRANPONLARININ / AYAKLARININ KAR / BUZA TEMASINI KESMELİDİR .

AKSİ TAKDİRDE AYAKLARI / KRANPONU KARA / BUZA BATARAK DENGİ SİSTEMİNİN BOZULMASINA VE TAKLA ATMASINA SEBEP OLACAKTIR .



İNİŞTE SIRTÜSTÜ DÜŞME VE DURMA TEKNİĞİ

SIRT ÜSTÜ DÜŞEN DAĞCI KAZMASINI KULLANARAK DURABİLİR .

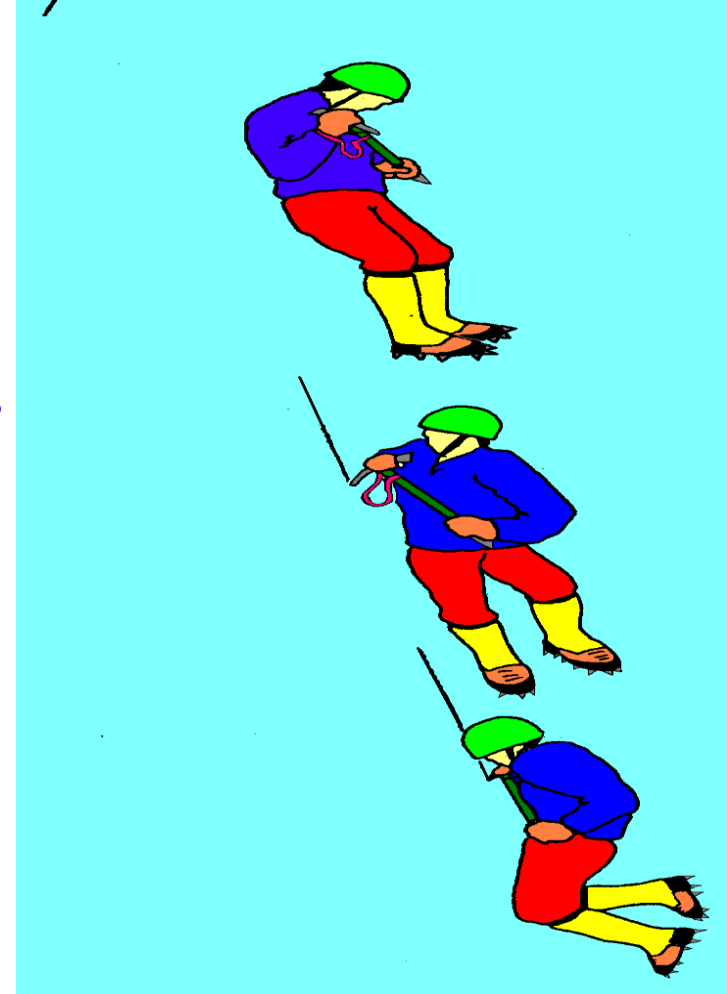
DÜŞME DURUMUNDA ;

1 . KAZMANIN EMNİYET PERLONUNUN BAĞLI OLDUĞU KOLUN ÜZERİNE DÖNÜLEREK KAZMANIN GAGA KISMI HEMEN KARA / BUZA SAPLANMALIDIR .DAĞCI KARA / BUZA SAPLADIĞI KAZMANIN ÇEKİŞ YÖNÜNÜ , ÖNCE KAYMA YÖNÜNE PARELEL DAHA SONRA DAĞCININ KAYIŞ YÖNÜNDEN 45 DERECELİK AÇIYLA FARKLI (EN UYGUNU) TUTMALIDIR .

2 . KAZMANIN GAGA KISMI KARA / BUZA SAPLANDIKTAN SONRA ,DAĞCI VÜCUDUNU KAZMANIN ÜSTÜNE DOĞRU ÇEVİRMELİDİR .

3 . DAĞCI VÜCUDUNU YÜZÜKOYUN DURUMUNA GETİRENE KADAR DİZLERİNİ BÜKEREK KRANPONLARININ / AYAKLARININ KAR / BUZLA TEMASINI KESMELİDİR .

AKSİ TAKDİRDE AYAKLARI KARA / BUZA BATARAK DAĞCININ TAKLA ATMASINA VE DENGİ SİSTEMİNİN BOZULMASINA SEBEP OLACAKTIR .



KAR KÜREĞİ VE ÖZELLİKLERİ

1 . ÇİĞ KÜREĞİ :

ÇİĞA YAKALANMIŞ VE KAR ALTINDA KALMIŞ İNSANLARI KARIN ALTINDAN ÇIKARMAK İÇİN KÜREK OLARAK KULLANILIR .

2 . KAR PLAKASI VEYA DEADMAN :

SERT KARDA KAR T ŞEKLİNDE KAZILDIKTAN SONRA KÜREĞİN ORTA KISMINDA BULUNAN İKİ ADET DELİKTEN 6 VEYA 7 MM . KALINLIĞINDA YARDIMCI İP GEÇİRİLİR .

KÜREK KAZILAN BÖLGEYE 90 -110 DERECE ARASINDA YERLEŞTİRİLİR . EMNİYET OLARAK KULLANILIR .

3 . KAYAN BLOK İNCELENMESİ :

KAR KATMANLARININ VE KATMAN ISILARININ ALINABİLMESİ İÇİN KARIN KAZILMASINDA KULLANILIR .

4 . KAR BLOĞU KESİTİ .

ÇİĞ KONTROLU YAPMAK İÇİN KARI KESMEDE KULLANILIR .

5 . ÇAPA VEYA KAZMA .

TIRMANMADA EMNİYET OLARAK KULLANILIR .







K A Z M A L A R

DAĞCININ ;

- 1 . TIRMANIŞTA ,
- 2 . İNİŞTE ,
- 3 . YAN GEŞİŞTE ,
- 4 . ANA EMNİYET NOKTASI KURMADA ,
- 5 . DÜŞMELERDE

KENDİNİ VEYA EKİBİNİ EMNİYETE ALDIĞI SERTLEŞTİRİLMİŞ ALÜMİNYUMDAN VEYA TİTANYUMDAN YAPILMIŞ BİR MALZEMEDİR.

KULLANIM DURUMUNA GÖRE ÜÇ GRUBA AYRILMAKTADIR .

- 1 . KLASİK KAZMA . (B)
- 2 . TEKNİK KAZMA . (T)
- 3 . YARI TEKNİK KAZMA

KAZMANIN KULLANICIYA GÖRE BOY ORANI

KAZMALAR ;

YAPILIŞLARINA GÖRE 53 ,60 , 67 , 75 ,80 VE 85 CM UZUNLUĞUNDADIRLAR .
(ÖZEL YAPIM KAZMALAR HARİÇ) KAZMA UZUNLUĞU KULLANIM BAKIMINDAN ÖNEMLİ BİR FAKTÖRDÜR .AYAKTA DURAN BİR DAĞCI KAZMAYI ELİ İLE TUTTUĞUNDA KAZMANIN UCU YERE DEĞMELİDİR . FAZLA UZUN VE KISA KAZMA KULLANICIYI RAHATSIZ EDECEĞİNDEN KAZMA SEÇİMİ YAPILIRKEN KULLANCININ VE KAZMANIN BOYU DİKKATE ALINMALIDIR. KAZMA KULLANILIRKEN DİK İNİŞ VEYA ÇIKIŞLARDA HER İKİ ELDE OLABİLİR . YAN GEŞİŞTE SIRT TARAFINDA OLMALIDIR.

K A Z M A Ç E Ş İ T L E R İ



KAŞIK

**KARABİNA
DELİĞİ**

GAGA

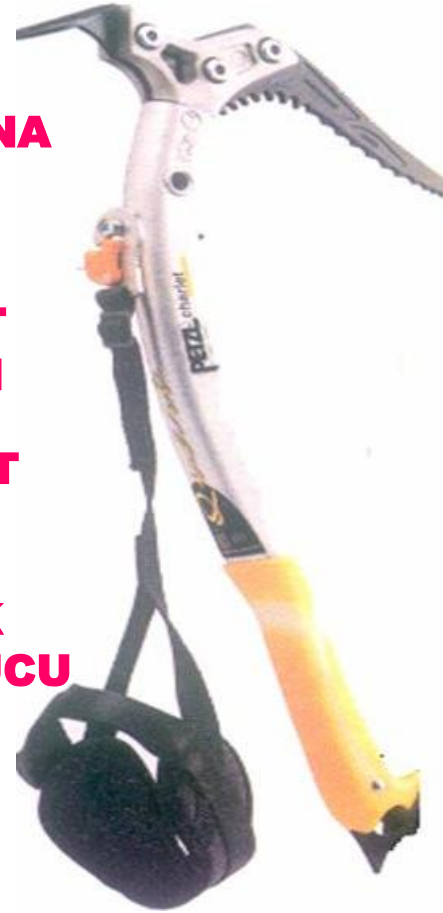
**EMNİYET
HALKASI**

**EMNİYET
ŞERİDİ**

**PLASTİK
KORUYUCU**

UÇ

KLASİK KAZMA



TEKNİK KAZMA



TEKNİK ÇEKİÇ

KAZMANIN UCUNUN EĞELENMESİ



KAZMALAR/ ÇEKİÇLER METALDEN YAPILDIĞI İÇİN ZAMANA VE KULANIM DURUMUNA BAĞLI OLARAK (KAŞIK -GAGA - UÇ) YIPRANMALAR VE YAPISINDA BOZULMALAR MEYDANA GELMEKTEDİR . BU DURUM KULANICIYA AÇISINDAN DEZAVANTAJDIR.

KAZMALARIN UÇLARININ AÇILMASI :

1 . EĞE İLE.

2 . ELEKTRİKİ EĞE (CANAVAR)

İLE YAPILMAKTADIR.

1 . EĞE : EĞE'YLE ÇALIŞIRKEN ÇALIŞMA ESNASINDA ISI SAĞLANMADIĞINDAN METALDE DEĞİŞİKLİK OLMAMAKTADIR .BU NEDENLE KAZMANIN UÇLARININ AÇILMASI EĞE İLE YAPILMALIDIR .

1 .ELEKTRİKİ EĞE : EĞELER ÇALIŞIRKEN MEYDANA GETİRDİĞİ AŞIRI ISI KAZMANIN ALAŞIMINI OLUMSUZ ETKİLEDİĞİNDEN KULANILMASI SAKINCALIDIR.

KAZMA VE KULLANIM YERLERİ



50 +
SAPLAMA

0 0
45 - 50
ARASI

KAMALAMA

0 0
30 - 45
ARASI

KESME



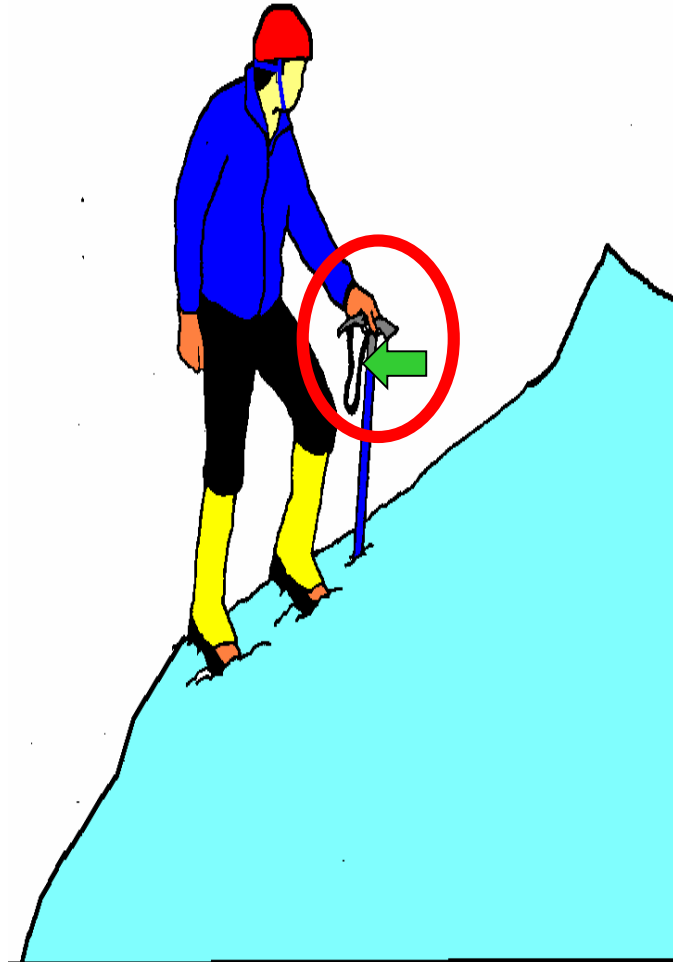


DEĞİŞİK KULANIM İÇİN

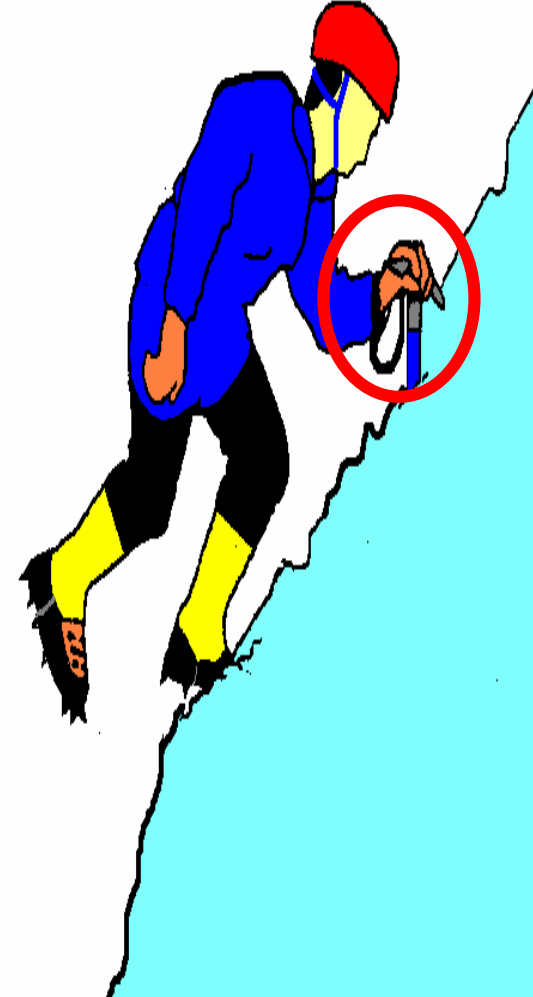
TIRMANIŞTA BASAMAK AÇMA

İNİŞTE BASAMAK AÇMAK

KAZMA VE KULLANIM YERLERİ



KAZMA VE KULLANIM YERLERİ



KAZMA VE KULLANIM YERLERİ





KRANRO



K R A N P O N L A R

KRANPONLAR : DAĞCI TARAFINDAN SERT KARDA VE BUZDA EMNİYETLİ ŞEKİLDE YÜRÜMEK VE TIRMANMAK İÇİN ÇELİK , DURALİMİNYUM VEYA NİKEL'DEN YAPILMIŞTIR.

NOT ; AYAKKABILARIN ÖLÇÜLERİNE GÖRE AYARLANABİLMEKTEDİR

1 . BAĞLAMALI KRANPON ;

ALPINİZM TÜRÜ TREACKINGLEREDE KULLANILAN BİR KRANPONDUR . SERT TABANLI AYAKKABILARDA (VİBRAM) KULLANILABİLDİĞİ GİBİ NORMAL TABANLI AYAKKABILARDADA KULLANILABİLİR . AYAKKABIYA SABİTLENMESİ ÜZERİNDEKİ PERLON BANTLARLA SAĞLANMAKTADIR . TABANINDA 8 -10 - 11 -12 ADET ARASINDA DEĞİŞEN SİVRİ UÇLARI VARDIR .

2 . YARI OTOMATİK KRANPON ;

SERT VEYA DONMUŞ KARLI YÜKSEK RAKIM TIRMANIŞLARINDA KULLANILAN TOPUK KISMI OTOMATİK BURUN KISMI BAĞLAMALI OLARAK YAPILMIŞTIR . SERT TABANLI AYAKKABILARLA KULLANILMASI ZORUNLUDUR . TABANINDA 10 — 12 ADET ARASINDA DEĞİŞEN SİVRİ UÇLARI VARDIR .

3 . TAM OTOMATİK KRANPON ;

BUZ VEYA ŞELELE TIRMANIŞLARINDA KULLANILAN TOPUK VE BURUN KISMI OTOMATİK OLARAK YAPILMIŞTIR . ÖN KISMINDAKİ ÇELİK TELLE BAĞLAMAYI BİRLEŞTİREN ÇELİK BİR ŞERİT EMNİYETİ ARTIRMİŞTIR . TABANINDA 10 - 11 ADET ARASINDA DEĞİŞEN SİVRİ UÇLARI VARDIR.

KULLANIM AMAÇLARINA GÖRE KRANPONLAR ;İKİ ÇEŞİTTİR .

1 . SABİT GÖVDE . (RICID)

2 . HAREKETLİ GÖVDE . (DINAMIC)

KRANPON RESİM TERMİNOLOJİSİ



KRANPONUN ÜZERİNDE BULUNAN DİŞLİ SAYISI .

ÖR . 10 -12



AYAKKABILARDA HANGİ NUMARALAR ARASINDA KULANILABİLECEĞİ .

ÖR. 37 - 45



KULANILMASI TAVSİYE EDİLEN YERLER . A - H ARASI



YAPILDIĞI METAL ÖR. ÇELİK – ALİMİNYUM – DURALİMİNYUM - TİTANYUM



BAĞLAMA SİSTEM : BAĞLAMALI – YARIOTOMATİK – OTOMATİK



FRONT POINT SAYISI : BURUN UÇLARINDA BULUNAN DİŞ SAYISI.



YAPILDIĞI MALZEMENİN SERTLİK DERECESESİ – YUMUŞAK – ORTA SERT - SERT



AYAKKABIYA UYGUNLUK (ASYMETRIC) L (LEFT) – R (RIGHT)



AYAKKABININ TOPLAM AĞIRLIĞI . KG.

KARANPONDA KULANILAN HARFLERİN ANLAMLARI

**KRANPON İMALTCI FİRMALARI KRANPONU İMAL EDERKEN :
NEREDE VE NASI KULANILACAĞINI KRANPON KULANMA KİTAPCIĞINDA (EL KİTABINDA) BELİRTMEKTEDİRLER .
KRANPONU KULANMA TALİMATININ DIŞINDA VEYA HATALI KULANILMASI DURUMUNDA MEYDANA GELECEK KAZALARDA İMALATCI FİRMA HİÇ BİR SORUMLULUK VE YÜKÜMLÜLÜK KABUL ETMEMEKTEDİR .**

BUNLAR :

A - B : BU ALANLARDA (EĞİMDE) TUR KAYAĞI KULANILABİLİR .

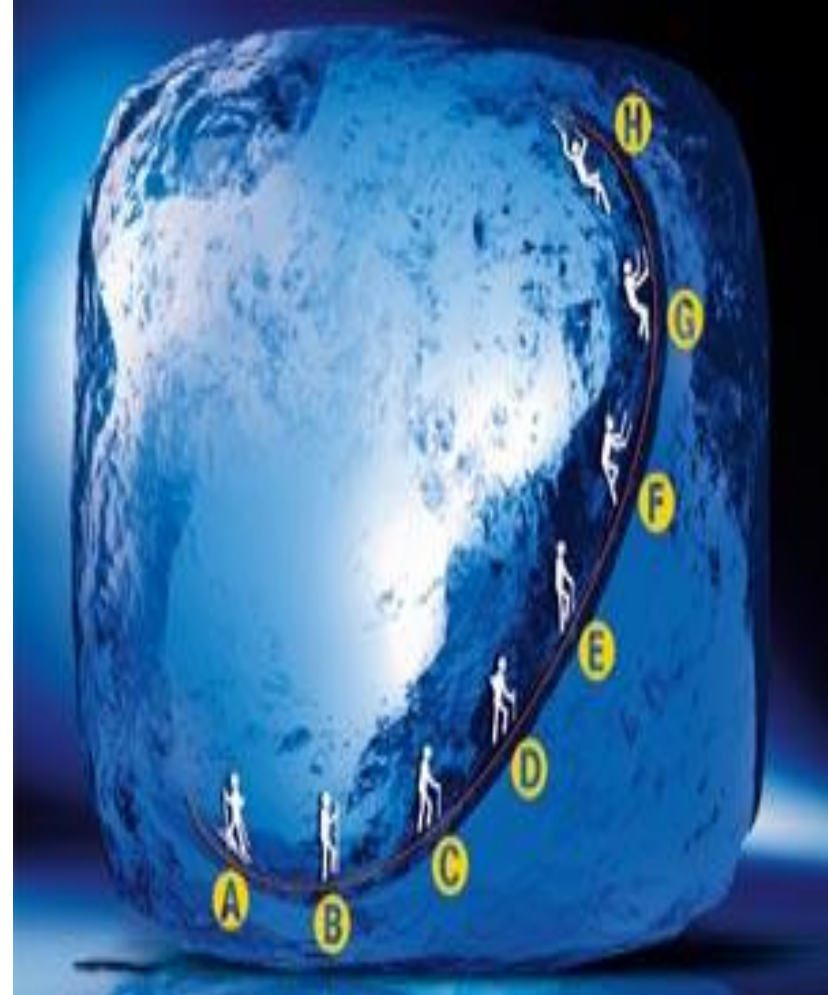
C - D : TREKİNG VE KOLAY TIRMANIŞLARDA KULANILIR .

E - F : KLASİK VE TEKNİK ALPİNİZİM TİPİ TIRMANIŞLARDA KULANILIR .

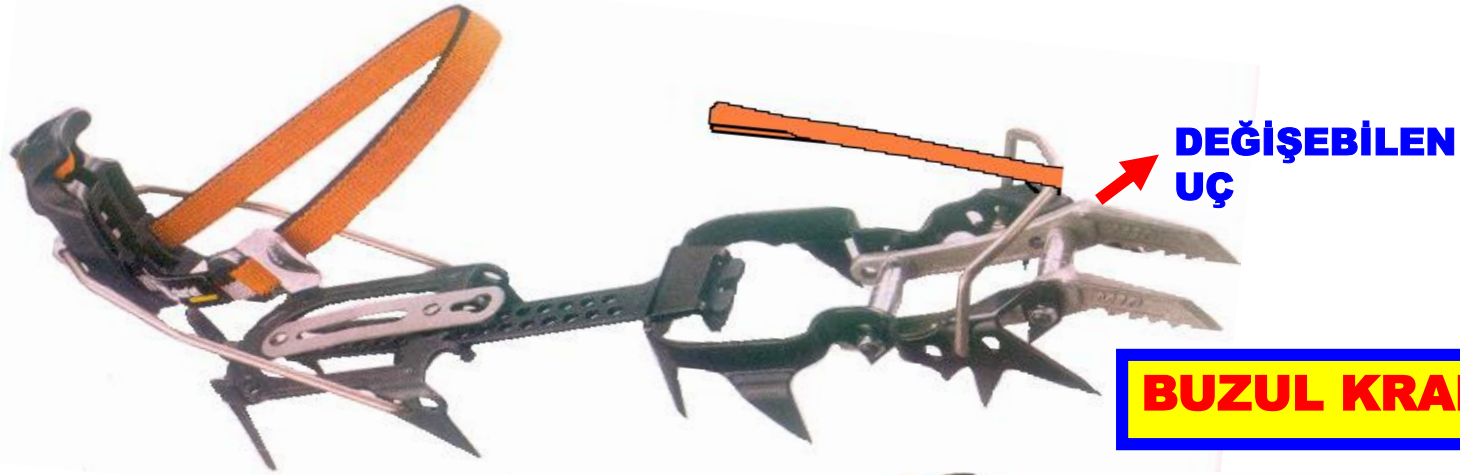
G : BUZUL / ŞELELE TIRMANIŞI

H : DRY TOOLING TIRMANIŞI .

NOT. BAĞLAMA SİSTEMİNE GÖRE KRANPONLAR ÜÇ ÇEŞİTTİR. BAĞLAMALI-YARIOTOMATİK VE OTOMATİK KRANPONLARDIR.



K R A N P O N Ç E Ş İ T L E R İ



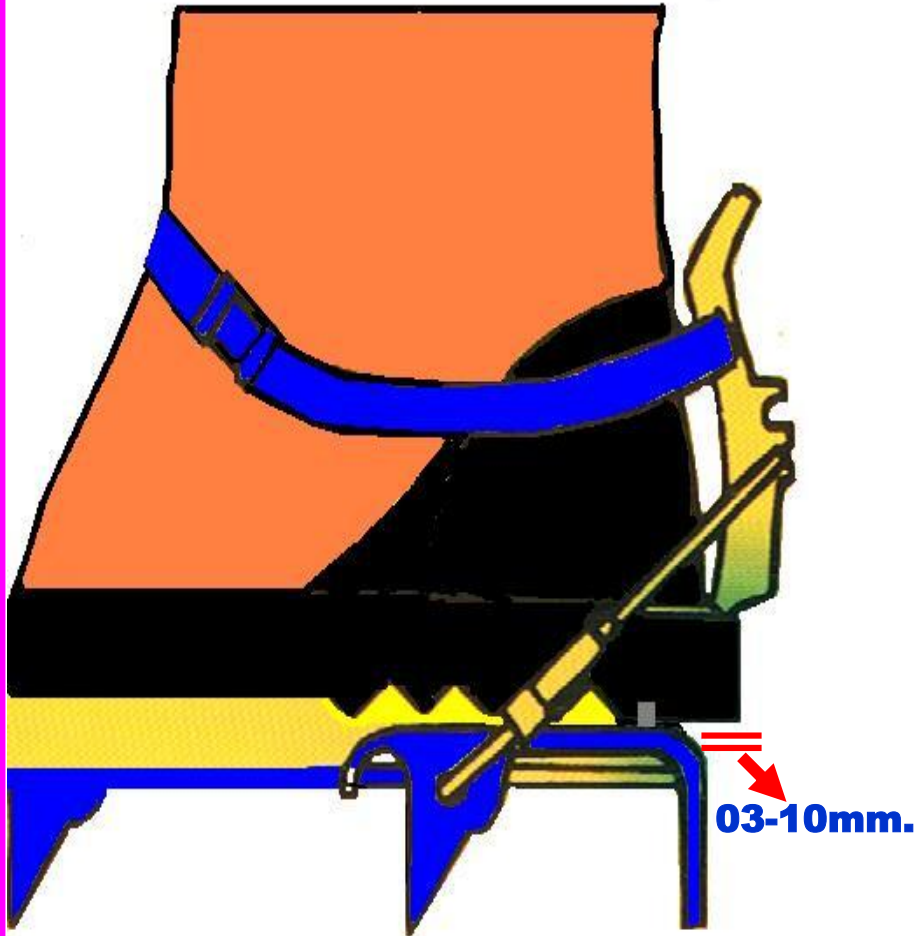
K R A N P O N Ç E Ş İ T L E R İ

SABİT GÖVDELİ BUZUL KRANPONU

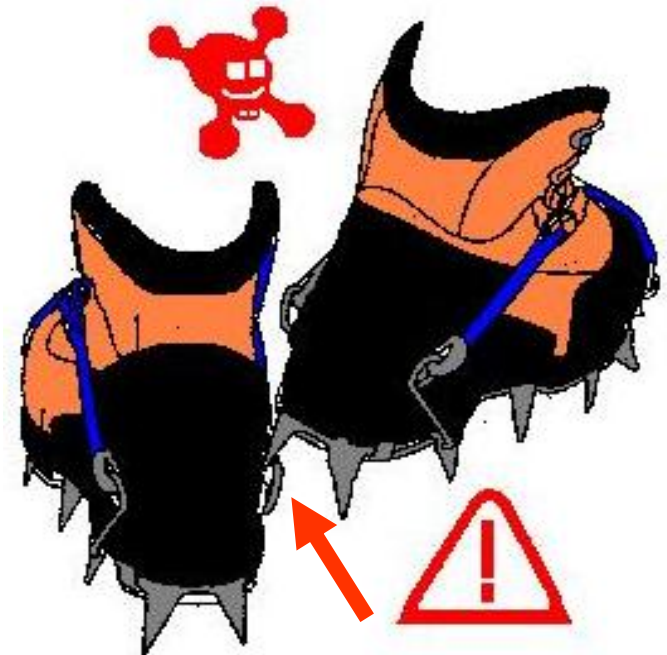
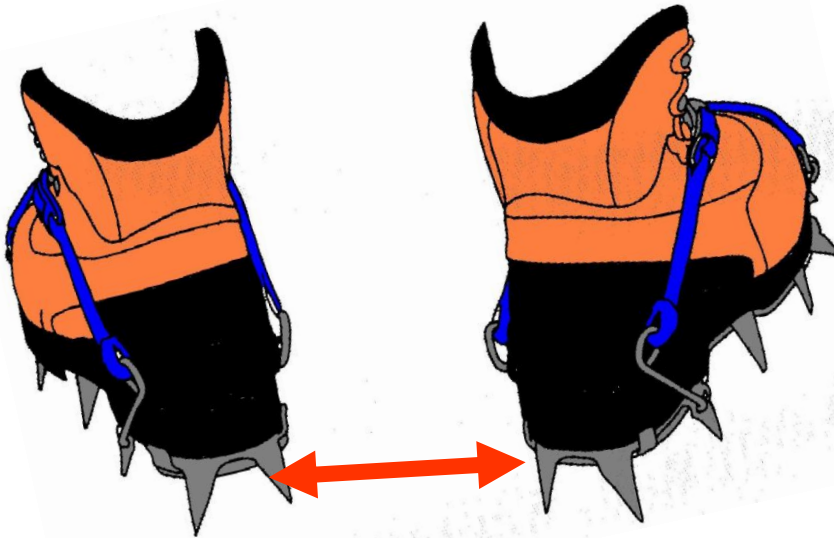


YARI OTOMATİK KRANPON

OTOMATİK KRANPONUN AYARLANMASI



OTOMATİK KRANPONUN AYARLANMASI



KRANPONLARIN EĞELENMESİ



KRANPONLAR METALDEN YAPILDIĞI İÇİN ZAMANA VE KULANIM DURUMUNA BAĞLI OLARAK UÇLARDA YIPRANMALAR VE YAPISINDA BOZULMALAR MEYDANA GELMEKTEDİR . BU DURUM KULANICI AÇISINDAN DEZAVANTAJDIR. KRANPONLARIN UÇLARININ AÇILMASI :

1 . EĞE İLE.

2 . ELEKTRİKİ EĞE (CANAVAR)

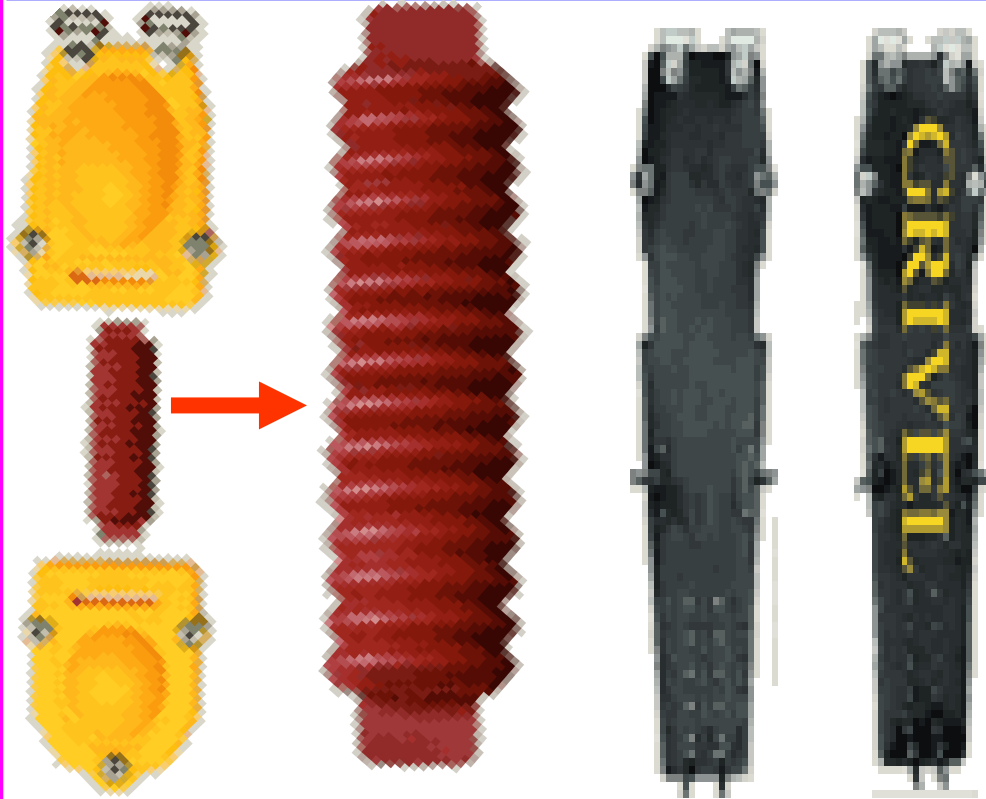
İLE YAPILMAKTADIR.

1 . EĞE : EĞE'YLE ÇALIŞIRKEN ÇALIŞMA ESNASINDA ISI SAĞLANMADIĞINDAN METALDE DEĞİŞİKLİK OLMAMAKTADIR .BU NEDENLE KRANPONUN UÇLARININ AÇILMASI EĞE İLE YAPILMALIDIR .

1 .ELEKTRİKİ EĞE : EĞELER ÇALIŞIRKEN MEYDANA GETİRDİĞİ AŞIRI ISI KAZMANIN ALAŞIMINI OLUMSUZ ETKİLEDİĞİNDEN KULANILMASI SAKINCALIDIR.

KRANPONUN UÇLARI EĞE İLE AÇILIRKEN ET KALINLIĞI BOZULMADAN SADECE UÇLAR SİVRİLTİLMELİDİR .

K R A N P O N A N T İ B O T U



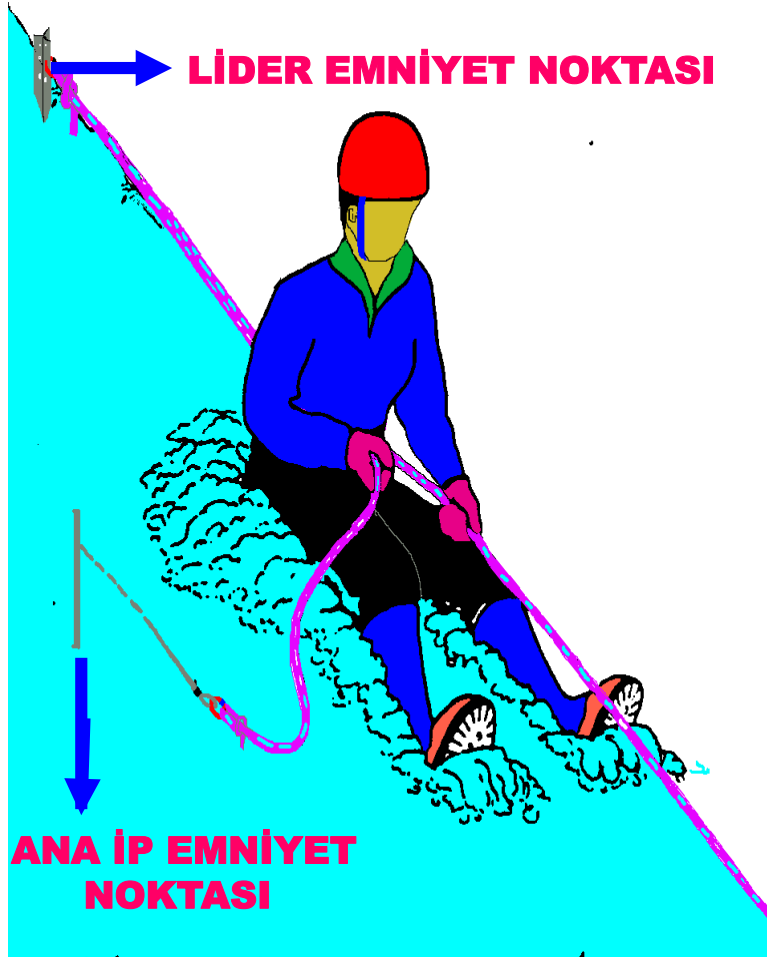
**KAR TOPLANMASINI ENGELLEYEN
ANTİBOT ÇEŞİTLERİ**

KARIN ISLAKLIĞINA BAĞLI OLARAK KRANPONLARIN ALTINDA KAR TOPLANMASINI ENGELLEYEN ÖZEL MALZEMEDEN YAPILMIŞ DEĞİŞİK BOYUT VE DEĞİŞİK ÇEŞİTTEKİ MALZEMELERE ANTİBOT DENİR .

ANTİBOTLAR ; KRANPONUN ALTINA BAĞLANMADAN ÖNCE GERDİRİLEREK KRANPONUN BOYUNA GÖRE AYARLANIR FAZLALIKLAR KESİLDİKTEN SONRA KARLA KRANPONUN ARASINA ÖZEL BAĞLAMA MALZEMELERİYLE SABİTLENİR . SABİTLENME ANTİBOTUN ÖN VE ARKA BÖLÜMÜNDEKİ ÇELİK KLİPSLERİN KRANPONA GEÇME SİSTEMİYLE SABİTLENDİKTEN SONRA KİLİTLENİR

ANTİBOTUN SAĞ VE SOL KENARLARINDA BULUNAN KLİPSLER KRANPONA GEÇME YÖNTEMİYLE SABİTLENİR .

KIŞIN KARDA EMNİYET ALMAK



KIŞIN KARDA TEKNİK MALZEMEYLE ANA EMNİYET NOKTASI AŞAĞIDAKİ MALZEMELERLE ALINMAKTADIR .

- 1 . KAZMAYLA .**
- 2 . KAR ÇUBUĞUYLA .**
- 3 . KAR PLAKASIYLA .**

YÜKARIDAKİ MALZEMELER YOK İSE :

- 1 . KAR BABASI**
- 2 . İÇİNE KAR DOLDURULMUŞ TORBALAR DA KULANILABİLİR .**

ANILAN MALZEMELER YALINIZ KULLANILDIĞI GİBİ KARIŞIK MALZEMELERLE KURULABİLİR . MALZEMELERİN KULLANIM AÇISI EMNİYET NOKTASININ GÜVENLİĞİ BAKIMINDAN ÇOK ÖNEMLİDİR .

LİDER KİŞİSEL EMNİYETİNİ ALDIKTAN SONRA , ANA EMNİYET NOKTASINI KURAR . ANA İPİN TAKILACAĞI KARABİNANIN KİLİT KISMININ KARA BAKMAMASINA ÖZEN GÖSTERİLMELİDİR . KİLİT KISMININ İÇİNE GİREN KAR SUYU DONARAK KİLİDİN AÇILMAMASINA SEBEP OLABİLİR .

TEK KAZMA İLE EMNİYET ALMA

**TEK KAZMA EMNİYETİ İÇİN İHTİYAÇ DUYULAN
MALZEME LİSTESİ :**

KAZMA

PERLON VEYA İP

KİLİTLİ KARABİNA

ANA İP

- 1 . SERT KARDA ANAEMNİYET NOKTASI KURMAK İÇİN EĞİME YATAY OLARAK KAZMANIN BOYUNDA BİR ÇUKUR AÇILIR .
- 2 . ÇUKURUN EĞİME BAKAN TARAFININ ORTA NOKTASINDAN KAZMANIN UCUYLA ÇUKURUN TABAN SEVİYESİNİN HİZASINDA KADAR BİR ÇİZGİ ÇİZİLİR .
- 3 . KAZMANIN ORTA NOKTASINA PERLON VEYA TAM KAZIK DÜĞÜMÜYLE İP / PERLON BAĞLANDIKTAN SONRA KAZMA AÇILAN ÇUKURUN İÇİNE YERLEŞTİRİLİR .
- 4 . İP / PERLON AÇILAN ÇİZGİDEN DIŞARIYA ÇEKİLİR .
- 5 . KAZMA KARA İYİCE OTURMASI İÇİN ÜZERİNE AYAKKABILARLA BASINÇ UYGULANIR .
- 6 . DIŞARIYA UZANA İP / PERLON ' UN UCUNA KİLİTLİ KARABİNA TAKILDIKTAN SONRA ANA İP BU KARABİNAYA BAĞLANIR VE İSTENEN AMAÇ İÇİN KULANILIR .
- 7 . KARABİNANIN KİLİT KISMININ KARA BAKMAMASINA ÖZEN GÖSTERİLMELİDİR .

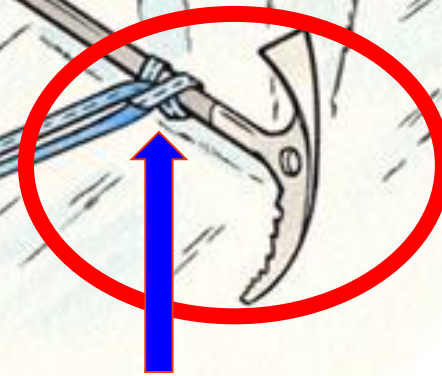


TEK KAZMA İLE EMNİYET ALMA

**KARABİNANIN KİLİDİ
KARA BAKMAMALIDIR**



**KAZMAYA BAĞLANAN EMNİYET
PERLONU TAMKAZIK VEYA ÜZENĞİ
DÜĞÜMÜYLE YAPILMALIDIR**



İKİ (ÇİFT) KAZMA İLE EMNİYET ALMA

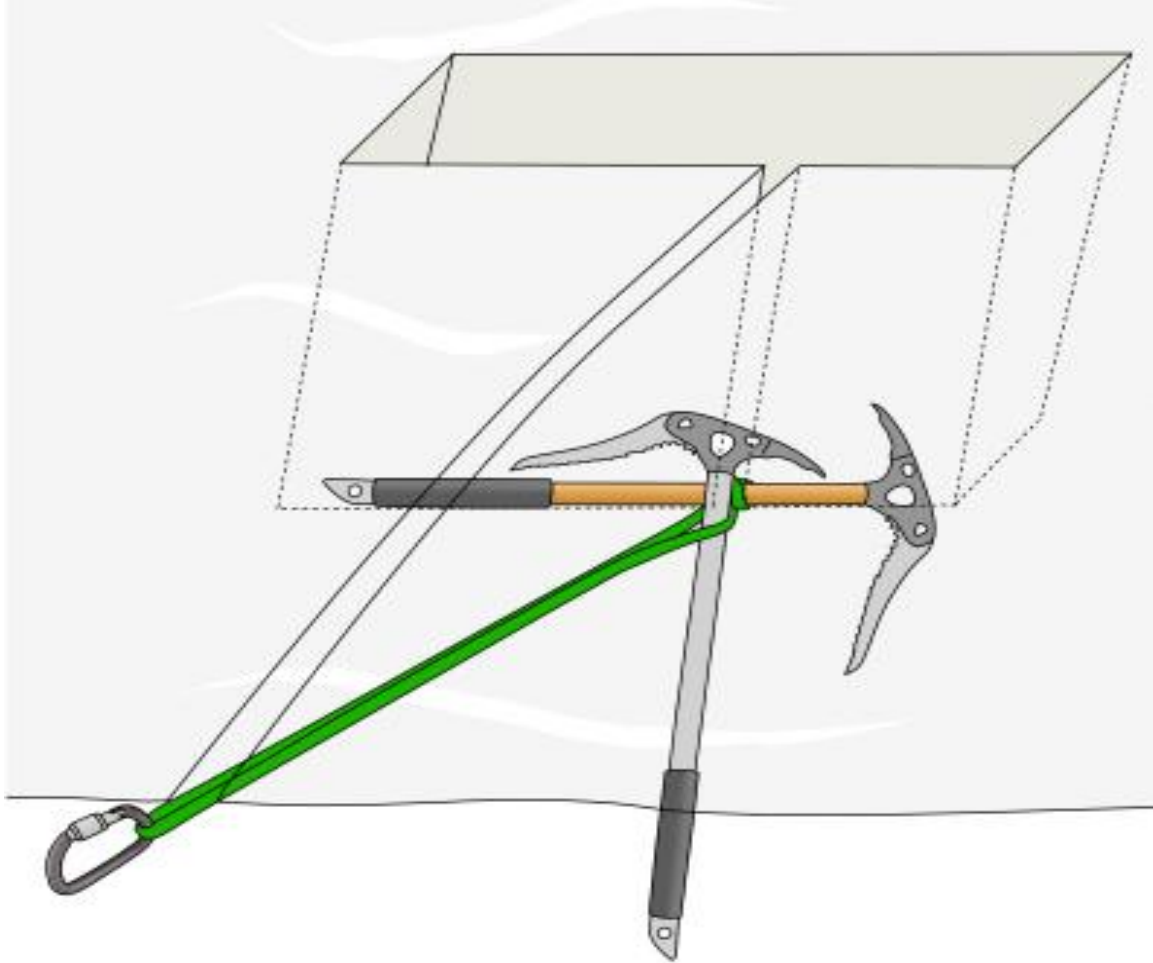
ÇİFT KAZMA EMNİYETİ İÇİN İHTİYAÇ DUYULAN MALZEME LİSTESİ :

KAZMA 2 ADET
PERLON VEYA İP
KİLİTLİ KARABİNA
ANA İP

- 1 . SERT KARDA ANAEMNİYET NOKTASI KURMAK İÇİN EĞİME YATAY OLARAK KAZMANIN BUYUNDA BİR ÇUKUR AÇILIR .
- 2 . ÇUKURUN EĞİME BAKAN TARAFININ ORTA NOKTASINDAN KAZMANIN UCUYLA ÇUKURUN TABAN SEVİYESİNİN HİZASINDA KADAR BİR ÇİZGİ ÇİZİLİR .
- 3 . KAZMANIN ORTA NOKTASINA PERLON VEYA TAM KAZIK DÜĞÜMÜYLE İP / PERLON BAĞLANDIKTAN SONRA KAZMA AÇILAN ÇUKURUN İÇİNE YERLEŞTİRİLİR .İKİNCİ KAZMA DÜĞÜMÜN İÇİNDEN GEÇİRİLEREK BİRİNCİ KAZMANIN ÖN TARFINDAN KARIN İÇİNE BATIRILIR .
- 4 . İP / PERLON AÇILAN ÇUKURDAN DIŞARIYA ÇEKİLİR .
- 5 . KAZMA KARA İYİCE OTURMASI İÇİN ÜZERİNE AYAKKABILARLA BASINÇ UYGULANIR .
- 6 . DIŞARIYA UZANA İP / PERLON ' UN UCUNA KİLİTLİ KARABİNA TAKILDIKTAN SONRA ANA İP BU KARABİNAYA BAĞLANIR VE İSTENEN AMAÇ İÇİN KULANILIR .



ÇİFT KAZMA İLE EMNİYET ALMA



K A R Ç U B U Ğ U

KARÇUBUĞU ; DEĞİŞİK UZUNLUKLARDA T ŞEKLİNDE ÜZERİNDE KARABİNANIN TAKILABİLMESİ İÇİN DELİKLER BULUNAN SERTLEŞTİRİLMİŞ ALÜMİNYUMDAN VEYA TİTANYUMDAN YAPILMIŞ BİR ÇUBUKTUR . SERT VEYA DONMUŞ KARA EĞİMİNE GÖRE 90 İLE 115 DERECE ARASINDA ÇAKILIR .

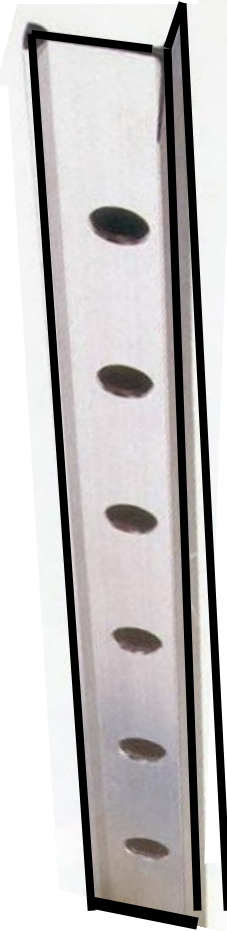
ANA EMNİYET NOKTALARI

OLUŞTURULURKEN İKİ VEYA DAHA FAZLA KAR ÇUBUĞUNUN KULANILMASI VEYA KARIŞIK MALZEMELERDEN KURULMASI TAVSİYE EDİLİR .

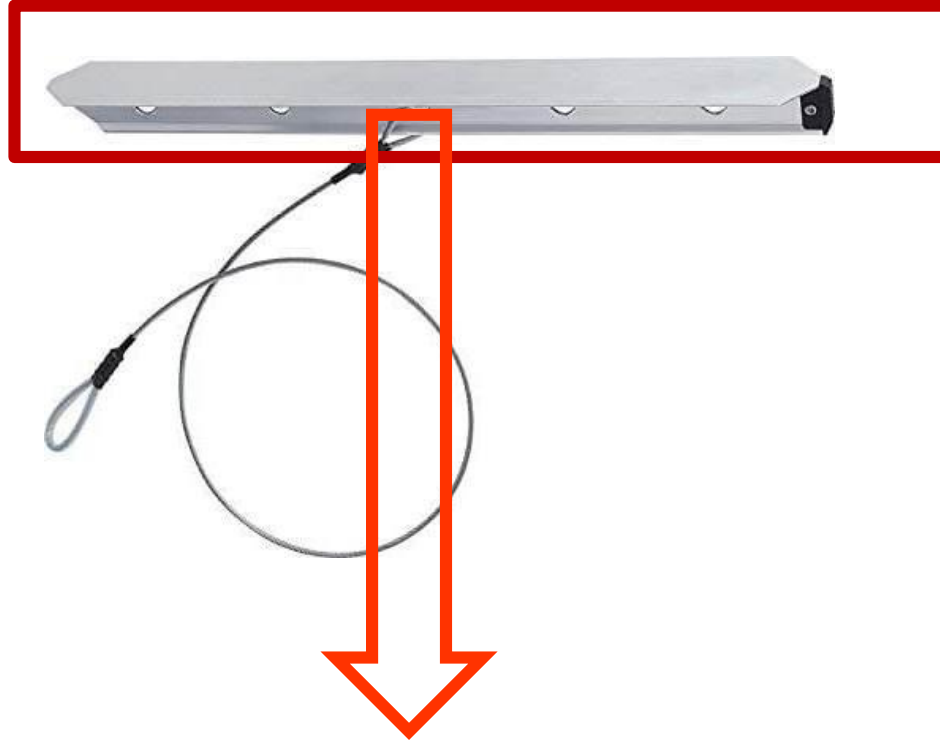
ANA EMNİYET NOKTALARI KAR

ÇUBUKLARINDAN KURULACAĞSA KAR ÇUBUKLARININ YATAY OLARAK AYNI HİZADA OLMAMALARINA DİKKAT EDİLMELİDİR .

KARÇUBUĞU KARA BATIRILMADAN ÖNCE SERT KARIN ÜZERİNDE YUMUŞAK KAR VAR İSE TEMİZLENMELİDİR . KAR ÇUBUĞU SERT KARA ÇAKILDIKTAN / BATIRILDIKTAN SONRA KARIN SEVİYESİNE EN YAKIN OLAN DELİĞE KARABİNA TAKILIP EMNİYET NOKTASI OLARAK KULANILIR .



KAR ÇUBUĞUNUN YATAY KULLANILMASI



İKİ KAR ÇUBUĞUYLA ANA EMNİYET NOKTASI KURMA

**ÇİFT KARÇUBUĞU EMNİYETİ İÇİN İHTİYAÇ
DUYULAN MALZEME LİSTESİ :**

KARÇUBUĞU 2 ADET

PERLON VEYA İP

KİLİTLİ KARABİNA 3 ADET

ANA İP

**1 . SERT KARDA ANAEMNİYET NOKTASI KURMAK
İÇİN EĞİME AYNI HİZADA OLMAYAN İKİ ADET KAR
ÇUBUĞU ÇAKILIR .**

**2 . KAR ÇUBUĞUNUN ÜZERİNDE VE KARA EN YAKIN
DELİKLERE KİLİTLİ KARABİNA TAKILIR .**

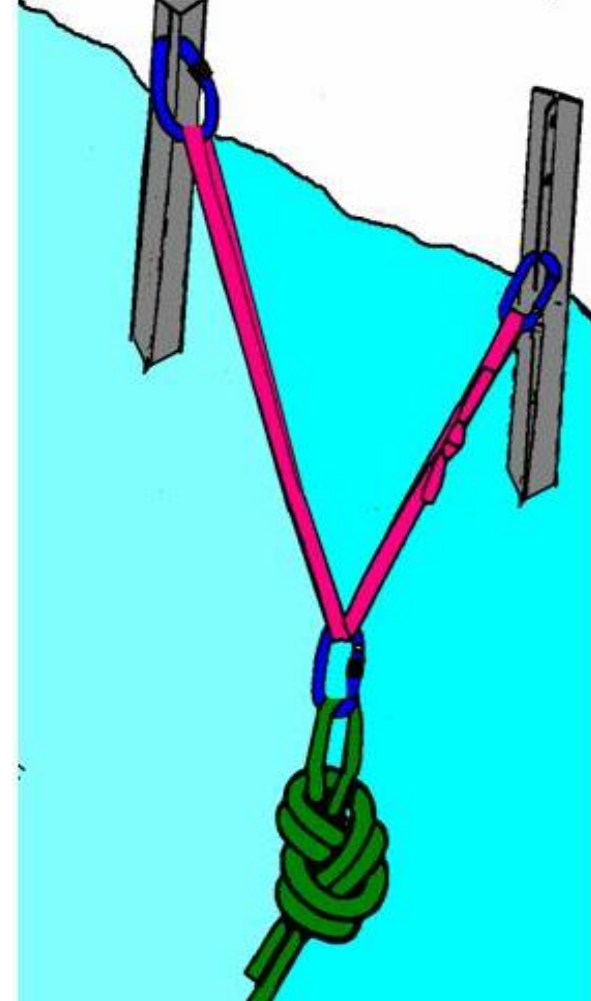
**3 . İP / PERLON KARABİNALARA TAKILARAK
ANAEMNİYET NOKTASI OLİŞTURULUR .**

**4 . KİLİTLİ KARABİNALARIN KİLİT KISMININ KARA
BAKMAMASINA DİKKAT EDİLMELİDİR .**

**5 . MEYDANA GELEN AÇININ İMKAN VAR İSE
60 DERECEİNİN ÜSTÜNDE OLMAMASINA ÖZEN
GÖSTERİLMELİDİR .**

**6 . İP / PERLON LUP ATILARAK KİLİTLİ KARABİNA
BU LUP ' A TAKILIR .**

**7 . ANA İP BU KARABİNAYA BAĞLANIR VE İSTENEN
AMAÇ İÇİN KULANILIR .**



KARÇUBUĞU VE TEK KAZMAYLA ANA EMNİYET

**KARÇUBUĞU VE TEK KAZMAYLA EMNİYETİ İÇİN
İHTİYAÇ DUYULAN MALZEME LİSTESİ :**

KARÇUBUĞU 1 ADET

KAZMA 1

PERLON VEYA İP

KİLİTLİ KARABİNA 2 ADET

ANA İP

**1 . SERT KARDA ANAEMNİYET NOKTASI KURMAK
İÇİN EĞİME AYNI HİZADA OLMAYAN KAR ÇUBUĞU VE KAZMA
YERLEŞTİRİLİR .**

**2 . KAZMANIN ORTA NOKTASINA PERLON VEYA TAM KAZIK
DÜĞÜMÜYLE İP / PERLON BAĞLANDIKTAN SONRA KAZMA AÇILAN
ÇUKURUN İÇİNE YERLEŞTİRİLİR .**

**3 . KAR ÇUBUĞUNUN ÜZERİNDE VE KARA EN YAKIN DELİKLERE
KİLİTLİ KARABİNA TAKILIR .**

**4 . İP / PERLON ÜZERİNE KARABİNA TAKILMIŞ KARÇUBUĞUNA
TAKILIR . KİLİTLİ KARABİNALARIN KİLİT KISMININ KARA
BAKMAMASINA DİKKAT EDİLMELİDİR .**

**5 . MEYDANA GELEN AÇININ İMKAN VAR İSE 60 DERECEİNİN
ÜSTÜNDE OLMAMASINA ÖZEN GÖSTERİLMELİDİR .**

**6 . İP / PERLONA LUP ATILARAK KİLİTLİ KARABİNA BU LUP ' A
TAKILIR .ANA İP BU KARABİNAYA BAĞLANIR VE İSTENEN AMAÇ
İÇİN KULLANILIR**



KAR PLAKASI (DEAD MAN)

KAR PLAKASI ; SERT KARDA İNİŞ VEYA ANA EMNİYET NOKTASI KURMADA KULANILAN DEĞİŞİK BOYDA SERTLEŞTİRİLMİŞ ALİMİNYUMDAN YAPILMIŞ ÜZERİNDE 1 METRE UZUNLUĞUNDA ÇELİK TEL BULUNAN BİR PLAKADIR .

SAĞ VE SOL KENARLARI 20 DERECE ARKAYA BÜKÜLMÜŞTÜR . PLAKANIN ÜZERİNDE DEĞİŞİK BÜYÜKLÜKTE DELİKLER VARDIR .

BU DELİKLER HEM PLAKANIN AĞIRLIĞINI AZALTMAKTA HEMDE KARIN İÇİNDE AĞIRLIK BİNDİKÇE DELİKLERİN İÇİNE KAR GİREREK EMNİYETİ SAĞLAMLAŞTIRMAKTADIR .

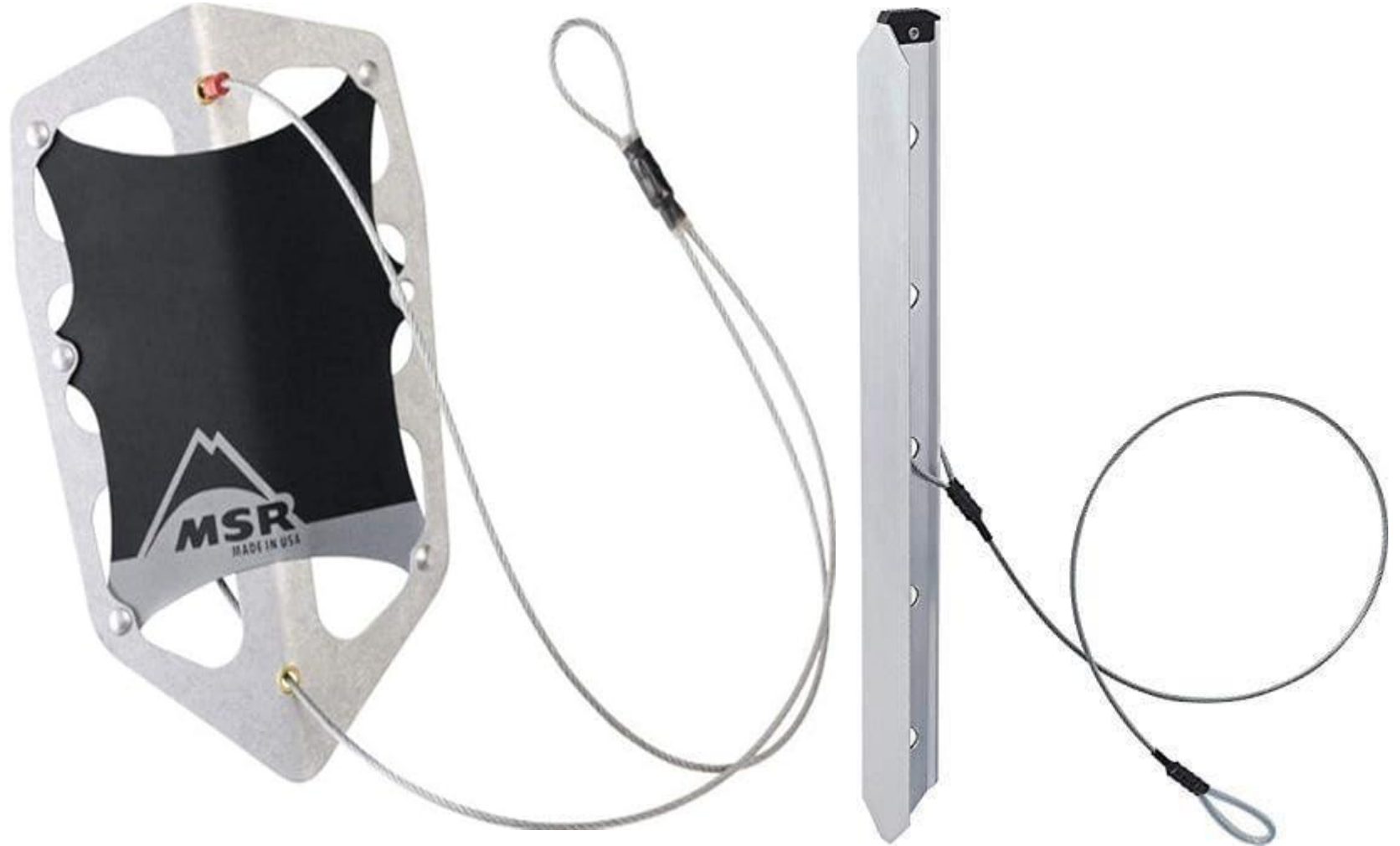
KAR PLAKASININ KULANILMASI :

EĞİME UYGUN OLARAK 90 - 115 DERECE ARASINDA UYGULANMAKTADIR .

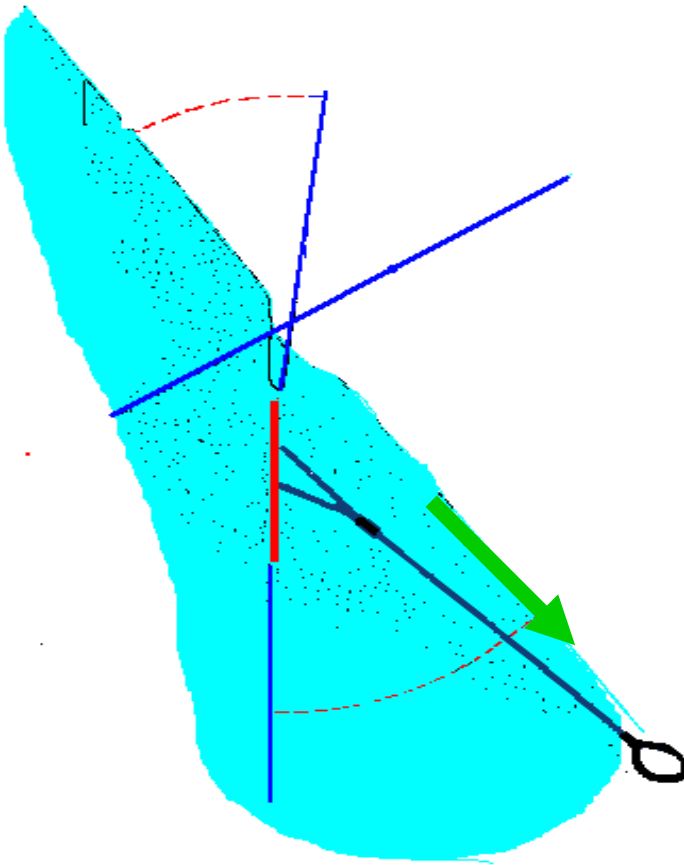
KARIN ÜZERİNE KAZMANIN UCUYLA T ŞEKLİNDE BİR ÇUKUR AÇILDIKTAN SONRA KAR PLAKASI BU ÇUKURA YERLEŞTİRİLİR ÇELİK TEL AÇILMIŞ OLAN ÇUKURUN İÇİNDEN DIŞARI ALINDIKTAN SONRA KAR PLAKASININ ÜZERİNE BASINÇ UYGULNARAK KARIN İÇİNE İYİCE OTURMASI SAĞLANIR . ÇELİK TELİN UCUNA KARABİNA TAKILARAK KULANIMA HAZIR HALE GETİRİLİR .



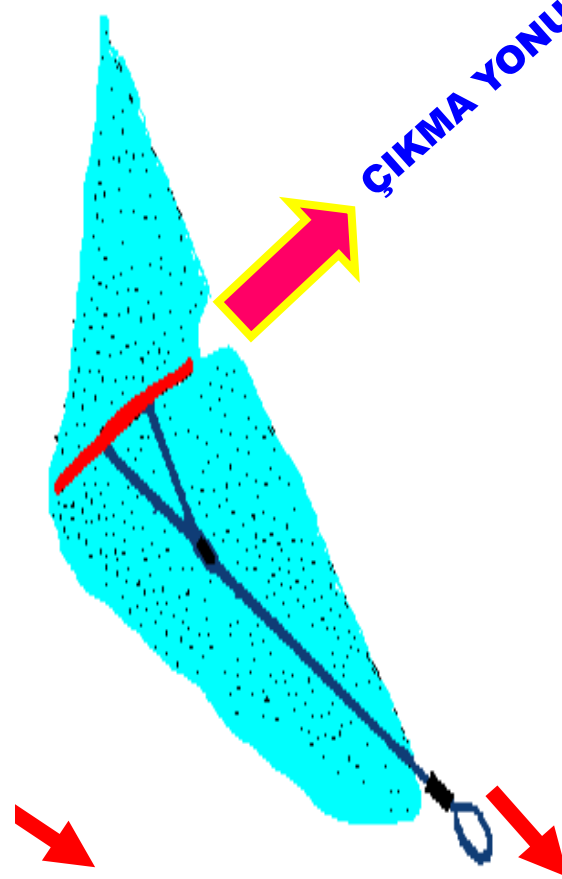
KAR PLAKASI (DEAD MAN)



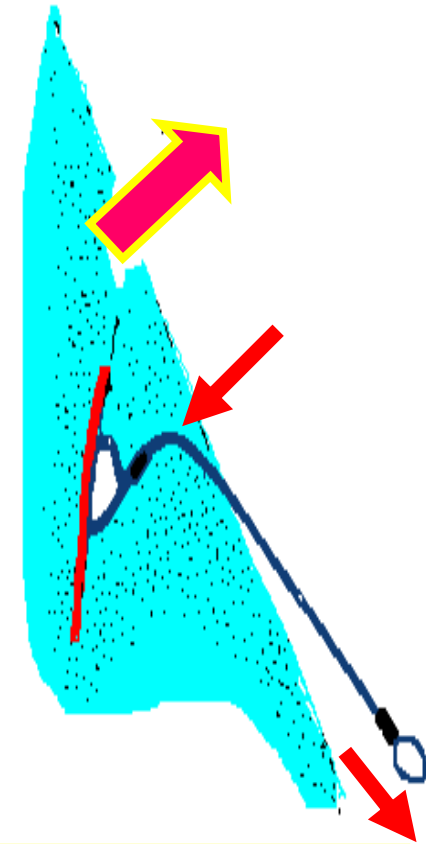
KAR PLAKASININ YERLESTİRİLMESİ



UYGUN YERLESTİRME



ÇIKMA YONU



HATALI YERLESTİRME

ÇOKLU ANA EMNİYET NOKTASI KURMA (PAW) İLE

**ÇİFT KARÇUBUĞU EMNİYETİ İÇİN İHTİYAÇ
DUYULAN MALZEME LİSTESİ :**

KARÇUBUĞU 2 ADET

PAW 1 ADET – ÜÇLÜ VEYA BEŞLİ

KİLİTLİ KARABİNA 5 ADET

ANA İP

**1 . SERT KARDA ANAEMNİYET NOKTASI KURMAK
İÇİN EĞİME AYNI HİZADA OLMAYAN İKİ ADET KAR
ÇUBUĞU ÇAKILIR .**

**2 . KAR ÇUBUĞUNUN ÜZERİNDE VE KARA EN YAKIN
DELİKLERE KİLİTLİ KARABİNA TAKILIR .**

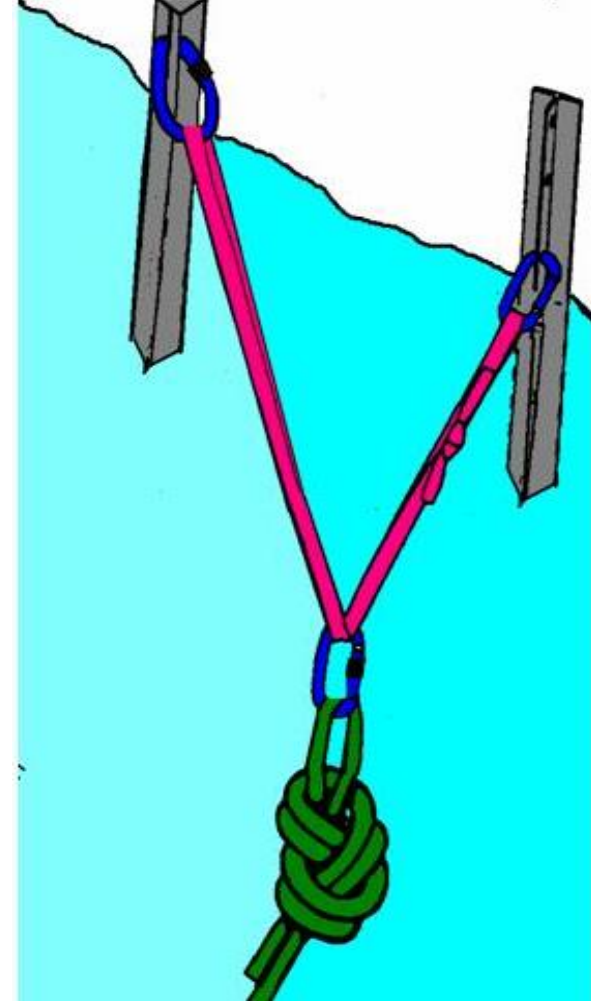
**3 . İP / PERLON KARABİNALARA TAKILARAK
ANAEMNİYET NOKTASI OLİŞTURULUR .**

**4 . KİLİTLİ KARABİNALARIN KİLİT KISMININ KARA
BAKMAMASINA DİKKAT EDİLMELİDİR .**

**5 . MEYDANA GELEN AÇININ İMKAN VAR İSE
60 DERECEİNİN ÜSTÜNDE OLMAMASINA ÖZEN
GÖSTERİLMELİDİR .**

**6 . İP / PERLON LUP ATILARAK KİLİTLİ KARABİNA
BU LUP ‘ A TAKILIR .**

**7 . ANA İP BU KARABİNAYA BAĞLANIR VE İSTENEN
AMAÇ İÇİN KULANILIR .**





B U Z V İ D A L A R I

BUZ VİDASI ; SERT KARDA VE BUZDA EMNİYET ALINAN MALZEMELERDEN BİRİSİDE BUZ VİDASIDIR. BUZ VİDASI ÜÇ AYRI MALZEMEDEN YAPILMAKTADIR .

- 1 . DEMİR ,**
- 2 . DURALİMÜNYUM ‘**
- 3 . TİTANYUM .**
- 1 . SERT KAR VİDASI ;**
- 2 . BUZ VİDASI ;**

1 . SERT KAR VİDALARI ; SERTLEŞTİRİLMİŞ ALÜMİNYUMDAN VEYA DİREK DEMİRDEN YAPILMIŞ MALZEMEDİR . DEĞİŞİK BOYLARDA OLUP İÇİ DOLUDUR . KARIN YAPISINA BAĞLI OLARAK VİRA ÇAPLARI BÜYÜK VE ARALIKLARI GENİŞTİR BAŞ KISMINDA KARABİNANIN TAKILMASI İÇİN DELİK VARDIR.

2 . BUZ VİDASI ; TİTANYUMDAN VEYA DURALİMİNYUM YAPILMIŞ İÇİ BOŞ ÜZERİNDE VİRALARI BULUNAN BİR MALZEMEDİR . SERT BUZA GİRDİĞİ ZAMAN İÇİNDEKİ BOŞLUKTAN BUZ PARÇALARINI DIŞARI ATARAK BUZUN ÇATLAMASINI ÖNLER .VİRA ÇAPI KÜÇÜK OLUŞU BUZ İÇİN OLDUĞUNU GÖSTERİR .

BUZ / KAR VİDALARI ; KULLANMA KURALINA UYULMALIDIR .

BUZ VİDASI ; BUZ ‘ DA , KAR VİDASI ; KAR ‘ DA KULLANILMALIDIR . BUZA / KARA GİRİŞ AÇILARINA DİKKAT EDİLMELİDİR . BUZ / KAR VİDALARI ;ARAZİNİN YAPISINA BAĞLI OLARAK 90 – 120 DERECE ARASI BUZ / KAR ‘ A SAPLANMALIDIR .

VİDALARI TAKMADAN ÖNCE KAZMA VEYA ÇEKİCİN UCUYLA KARDA / BUZDA UYGUN YER AÇILDIKTAN SONRA BUZ VİDANIN ARKASINA HAFİFCE VURUP BUZ / KARA GÖMÜLMESİ SAĞLANIR .KAZMANIN GAGASINI BUZ VİDASININ EMNİYET DELİĞİNE TAKARAK SAAT İSTİKAMET YÖNÜNE ÇEVRİLEREK BUZA GİRMESİ SAĞLANIR .

B U Z V İ D A L A R I



B U Z V İ D A L A R I



DEĞİŞİK AMAÇLI BUZ VIDALARI

YIPRANAN BUZ VİDALARI AĞZININ AÇILMASI



BUZ VİDASI KESKİNLEŞTİRME MAKİNASI

K A R B A B A S I

**KAR / BUZ BABASI; YUMUŞAK VE SERT KARDA YAPILAN EMNİYETLİ
İNİŞ NOKTALARINDA BİRİSİDE KAR / BUZ BABASIDIR .
KAR / BUZ BABASININ ŞEKLİ ;**

- 1 . AT NALI ,
- 2 . İNSAN YÜZÜ ,
- 3 . BALON ,
- 4 . DÜŞEN SU DAMLASININ ŞEKLİNE BENZER .

K A R B A B A S I N I N Y A P I L M A S I

YUKARIDAKİ ŞEKİLLERE BENZEYEN

KAR BABASI İÇİN 1 - 3 METRE ,

BUZ BABASI İÇİN 20 – 30 CM . ÇAPINDA BİR ALAN ÇİZİLİR .

ÇİZİLEN BU ALAN ETRAFI ÇİZGİ BOYUNCA

KAR BABASI İÇİN 15 - 30 CM .

BUZ BABASI İÇİN 05 – 10 CM . DERİNLİĞİNDE ÇUKUR KAZILIR .

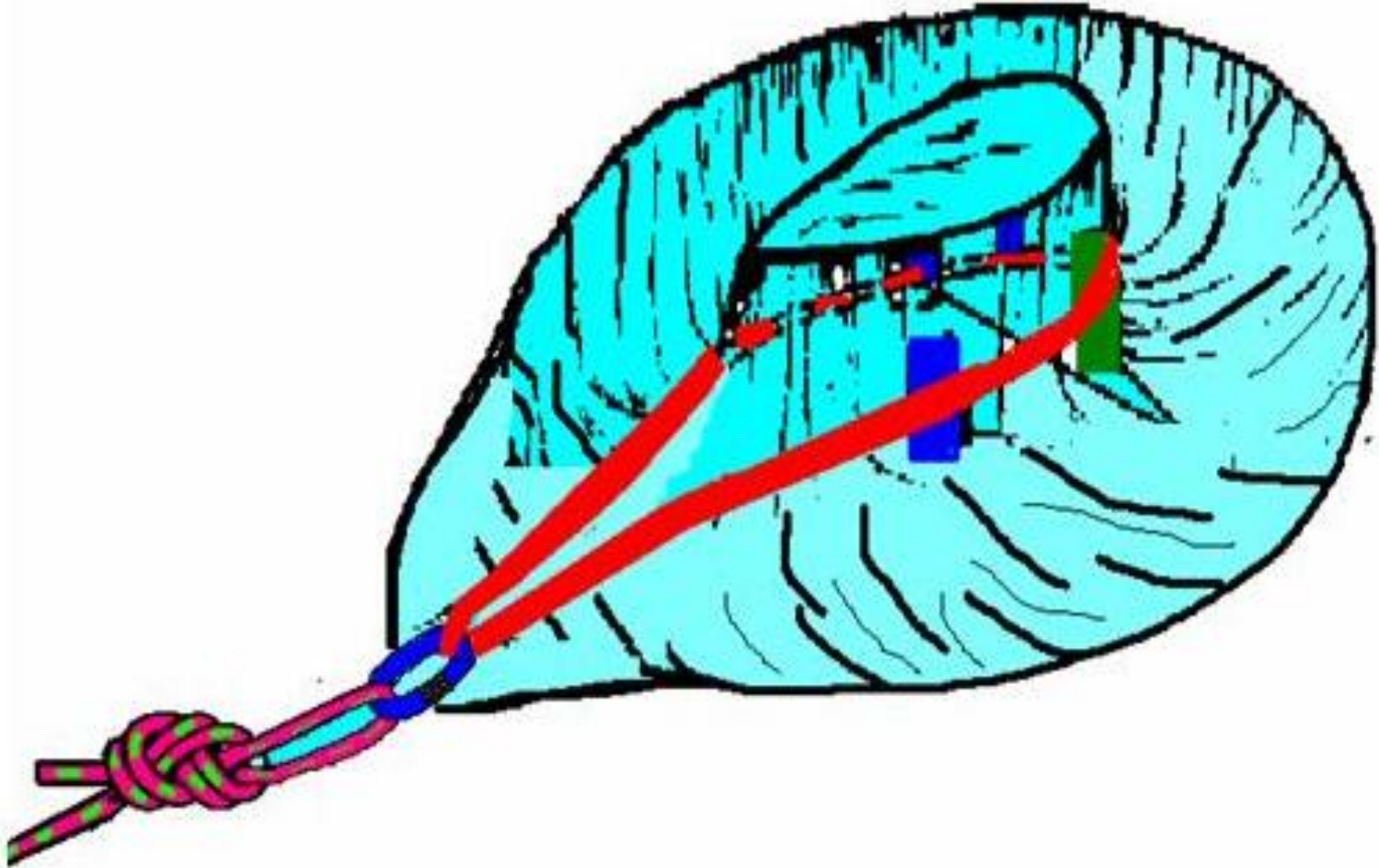
**İPİN KARI KESMESİNİ ÖNLEMELİK İÇİN İPİN ÇEKME YÖNÜNÜN TERSİ
(ÜST KENAR) VE KARŞI KENARLARINA İMKAN VARİSE ESKİ ÇORAP , NAYLON
POŞET , KAZMA KONULUR (BUZ BABASI HARİÇ) . ANA İP VEYA PERLON BU
KORUYUCU MALZEMELERİN DİŞ KISMINDAN GEÇİRİLEREK KAZILMUŞ OLAN
ÇUKURUN İÇİNE YERLEŞTİRİLİR . İPİN UCU ALT NOKTADA BİRLEŞTİRİLİR VE
DÜĞÜM ATILIR . ANA EMNİYET NOKTASI OLUŞTURULUP İSTENİLEN AMAÇ İÇİN
KULANILIR .**



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



K A R B A B A S I E M N İ Y E T İ





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



K A R D A H I Z L I E M N İ Y E T A L M A

KARDA ; TIRMANIRKEN / İNERKEN DURUMA BAĞLI ALARAK DEĞİŞİK EMNİYET TEDBİRLERİ ALINMAKTADIR . İKİ KISIMDA İNCELENMEKTEDİR

BUNLAR :

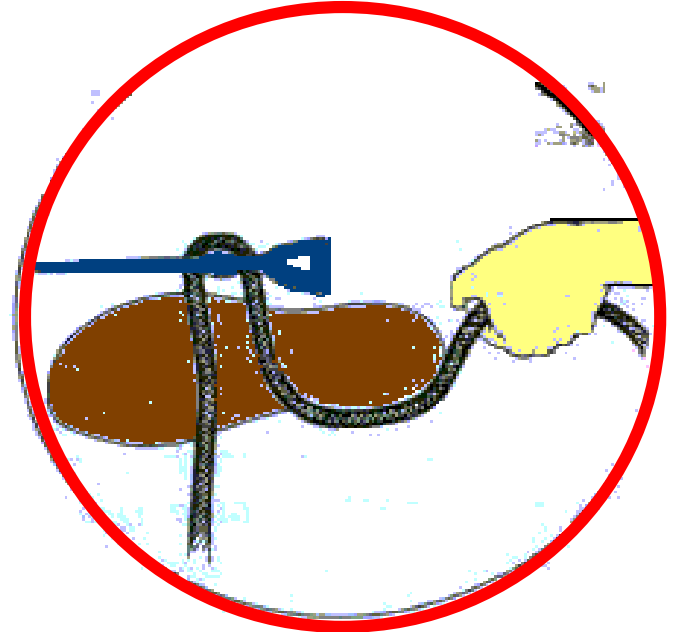
- 1 . HIZLI (ACİL) EMNİYET NOKTALARI ALMA .**
- 2 . ANA EMNİYET NOKTALARI KURMA .**

HIZLI (ACİL) EMNİYET NOKTALARI KURMA

BOT VE KAZMA EMNİYETİ ;

ACİL YARDIM YAPILIRKEN DAĞCIYA SADECE BASİT YARDIMIN YETERLİ OLACAĞI DURUMLARDA KULANILIR . KURULMASI SON DERECE KOLAY OLDUĞUNDAN ACİL EMNİYET NOKTASI SINIFI İÇİNE YER ALMAKTADIR .

KAZMA DİKEY KARA SAPLANDIKTAN SONRA AYAK KAZMANIN ÖNÜNE ÇEKİŞ YÖNÜNE DOĞRU EMNİYET İÇİN KONUR . İP KAZMANIN ETRAFINA SARILDIKTAN SONRA EMNİYET İÇİN KONULAN AYAĞIN ETRAFINA SARILIR . İNİŞ VE ÇIKIŞ İÇİN EMNİYET OLARAK KULLANILIR .



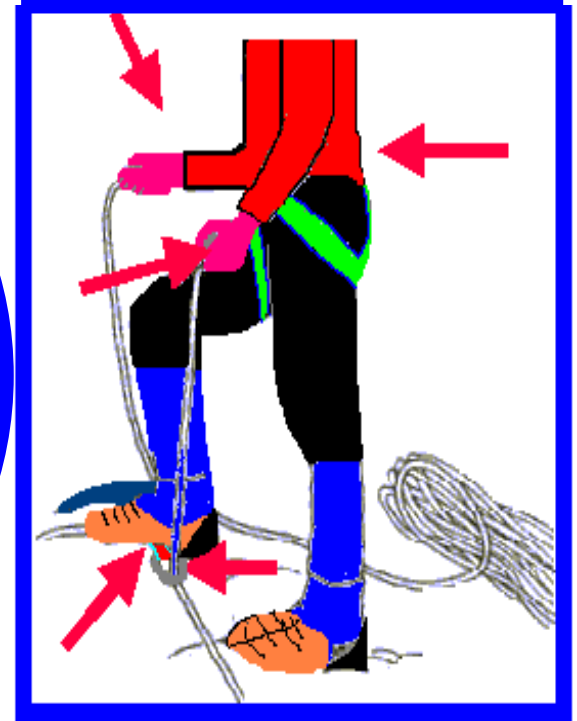
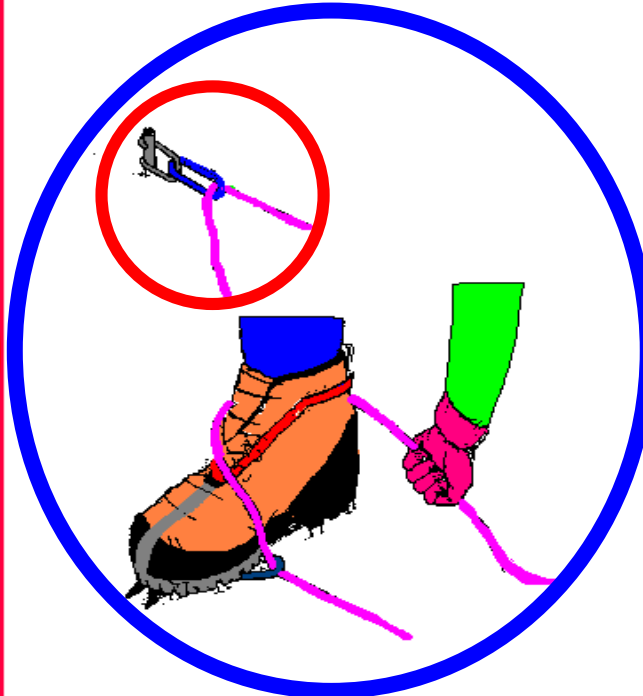
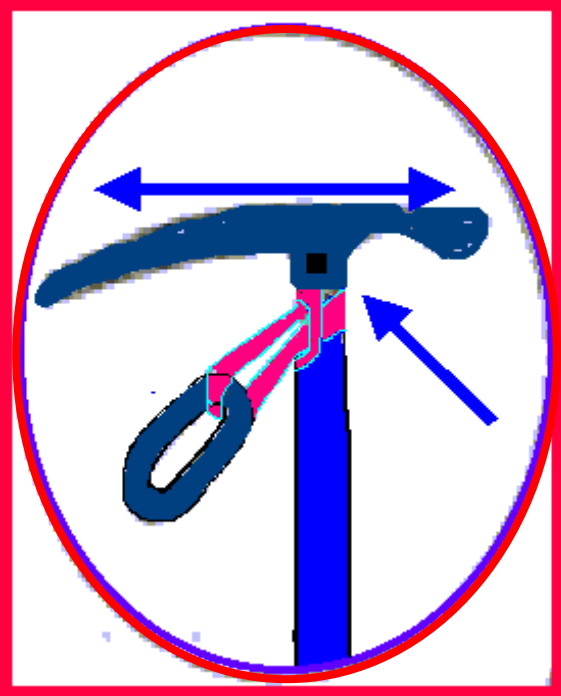


DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



K A R D A H I Z L I E M N İ Y E T A L M A

KARABİNA / KAZMA EMNİYETİ : KAZMA KARA DİK OLARAK BATIRILIR KAZMANIN KAR SEVİYESİNE PERLON BANT / İP TAKILIP ÜZERİNE KARABİNA TAKILIR . AYAK ; PERLON BANT / İPİN ÜZERİNE (**KARABİNA İLE KAZMA ARASINA**) EMNİYET İÇİN BASAR . ANA İP KARABİNANIN İÇİNDEN GEÇTİKTEN SONRA **BELDEN** VEYA **EMNİYET KEMERİNDEN** EMNİYET ALINARAK EKİBİN İNİŞ / ÇIKIŞ EMNİYETİ ALINIR .





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR

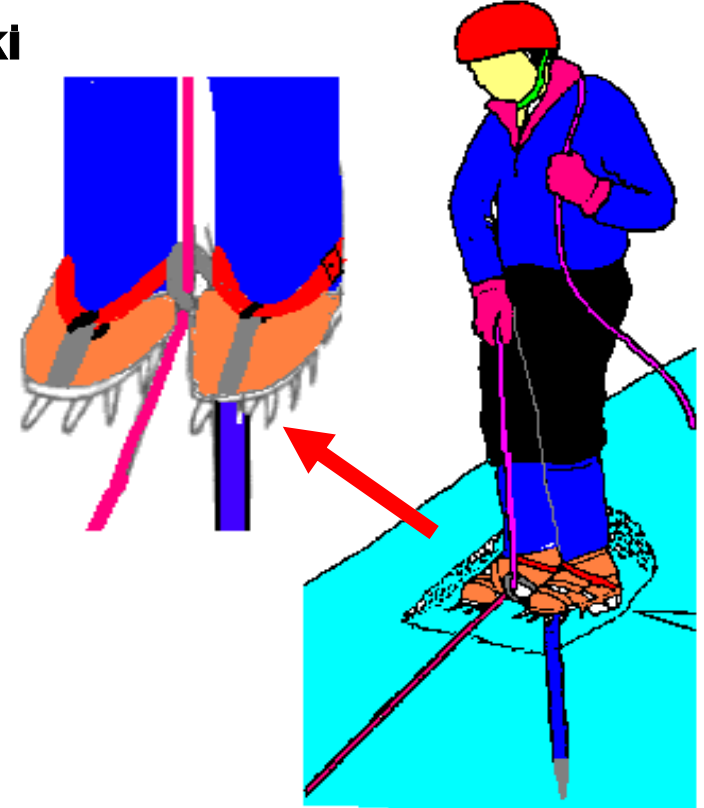


K A R D A H I Z L I E M N İ Y E T A L M A

AYAKTA KAZMA İLE EMNİYET ALMA ; KARA SAPLANAN DİKEY TEK KAZMA İLE ALINAN EMNİYET GÜVENİLİR BİR EMNİYET DEĞİLDİR . EMNİYET İÇİN KULLANICI TARAFINDAN BASKI (AĞIRLIK) UYGULANMASI GEREKLİDİR .

EMNİYET BÖLGESİNİN HAZIRLANMASI :

- 1 . EMNİYET KURULACAK BÖLGENİN ÜZERİNDEKİ YUMUŞAK KAR TEMİZLENİR .**
- 2 . KAZMA DİKEY OLARAK SONUNA KADAR KARA SAPLANIR .**
- 3 . KAZMANIN ÜZERİNDEKİ KARABİNA DELİĞİNE KARABİNA TAKILIR .**
- 4 . KARABİNANIN İÇİNDEN ANA EMNİYET İPİ GEÇİRİLDİKTEN SONRA ;**
- 5 . AYAK İLE KAZMANIN GAGA VE KAŞIK KISIMLARININ ÜZERİNE BASILIR .**
- 6 . İP ; LİDER TARAFINDAN BEL VEYA OMUZ EMNİYETİ ALINARAK İNİŞ VEYA ÇIKIŞ EMNİYETİ SAĞLANIR.**
- 7 . BU TİP EMNİYETLERDE DAĞCI EMNİYET NOKTASINA EN AZ YÜK BİNDİRECEK ŞEKİLDE HAREKET ETMELİDİR .**





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



K A R B A L K O N U (K O R N İ Ş)

KIŞIN ZİRVE YAPAN DAĞCILARI BEKLEYEN TEHLİKELERDEN BİRİSİDE KAR BALKONUDUR .

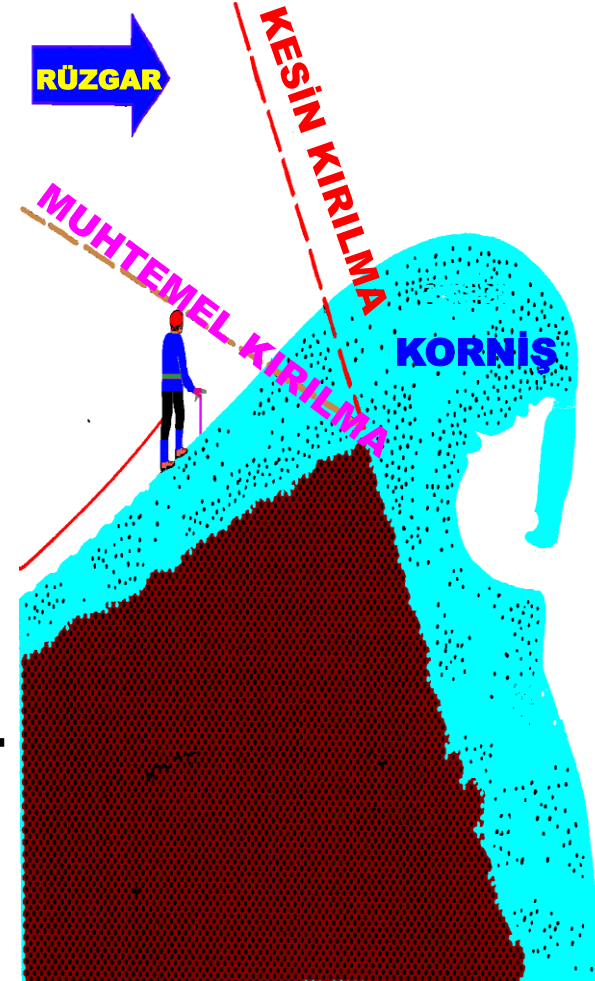
(KORNİŞ)

KAR BALKONUNUN MEYDANA GELEBİLMESİ İÇİN ÜÇ ANA DURUM GEREKLİDİR .

- 1 . YETERLİ KAR .**
- 2 . KAR ' I TAŞIMAK İÇİN RÜZGAR .**
- 3 . YETERLİ EĞİM . (50 – 60 DERECE ARASI)**

RÜZGAR TARAFINDAN DAİRESEL OLARAK SÜRÜKLENEN VE KIRILAN KAR PARTİKÜLLERİ ZİRVELERİN VEYA SIRT HATLARININ RÜZGAR ALTI BÖLGELERİNE GELECEK ŞEKİLDE YIĞILMA YAPAR VE ASKIDA KALIR .

KAR BALKONUNU YIĞMA YAPTIĞI İÇİN BULUNDUĞU BÖLGENİN TABİİ HALİ GİBİ GÖZÜKÜR . BU NEDENLE KAR BALKONUNU TESPİT ETMEK GENELLİKLE GÜÇTÜR KONTROLU ÇOK TEHLİKELİDİR . KAR BALKONU BAZEN KENDİ AĞIRLIĞIYLA BAZEN DAĞCILAR TARAFINDAN KIRILIR VE DÜŞER . DÜŞME ANINDA DAĞCIYIDA BEREBERİNDE SÜRÜKLER. KIRILIP DÜŞEN KAR TABAKALARI UYGUN ORTAM VARİSE ÇİĞ ' LARADA SEBEP OLABİLİR.





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



K A R B A L K O N U (K O R N İ Ş)

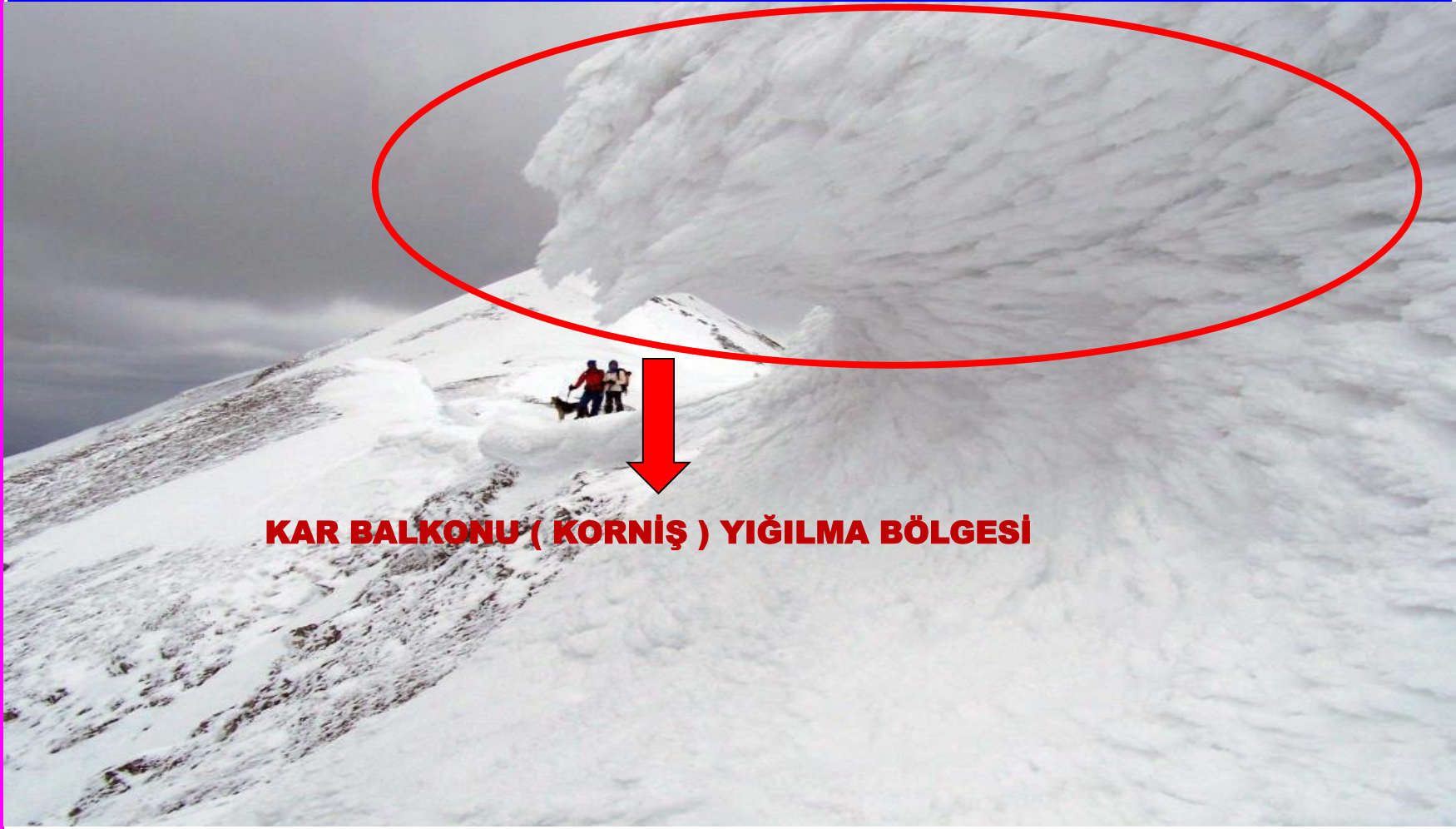




DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



K A R B A L K O N U (K O R N İ Ş)





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



K A R B A L K O N U (K O R N İ Ş)



KAR BALKONU (KORNİŞ) YIĞILMA BÖLGESİ

KAR BALKONUNUN GEÇİLMESİ



SIRT HATLARINA YIĞILAN KAR;
KAR BALKONU MEYDANA GETİREREK
ZİRVE YAPMAK İSTEYEN DAĞCILARIN
ÖNÜNDE AŞILMASI ZOR ENGELLER
MEYDANA GETİRİR .**KARBALKONU
OLAN ALANI GEÇEBİLMEK İÇİN ;**

1 . KAR BALKONUNU YARMAK .

2 . KAR BALKONUNU DELMEK .

KAR BALKONUNUNU DELMEK İÇİN ;
ALT KISMINDA ANA EMNİYET
NOKTASI KURULDUKTAN SONRA
LİDER İPE GİREREK KAR
BALKONUNUN TAM ALTINA GİREREK
KÜREK VE KAZMA YARDIMIYLA BİR
GEÇİT AÇAR . AÇILAN GEÇİTEKİ
KARLAR OYULARAK KAR
BALKONUNUN ÜST KISMINA ÇIKILIR.
YUKARI ÇIKAN LİDER KAR
BALKONUNUN AKSİ İSTİKAMETİNDE
ANA EMNİYET NOKTASI KURAR.İPİN
BOŞLUĞUNU ALARAK DİĞER
DAĞCILARI KAR BALKONUNUN
ÜSTÜNE ÇEKER .



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



KORNİŞTE ÇIKIŞ AÇILMASI





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



ÇATLAKLARDA EMNİYET ALMA

KARLI / BUZLU ORTAMADA ETKİNLİK YAPILIYORKEN ÖZELLİKLE BUZUL ÇATLAKLARININ FAZLA BULUNDUĞU BÖLGELERDE GEÇİŞ YAPILIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKMEKTEDİR .

TAZE KARIN KAPATTIĞI BUZUL ÇATLAKLARI GÖZÜKMEDİĞİNDEN VEYA BUZUL KENARLARI KARLA KAPANDIĞINDAN BUZUL ÇATLAKLARININ YERİ VE BÜYÜKLÜĞÜ BELLİ OLMAMAKTADIR .

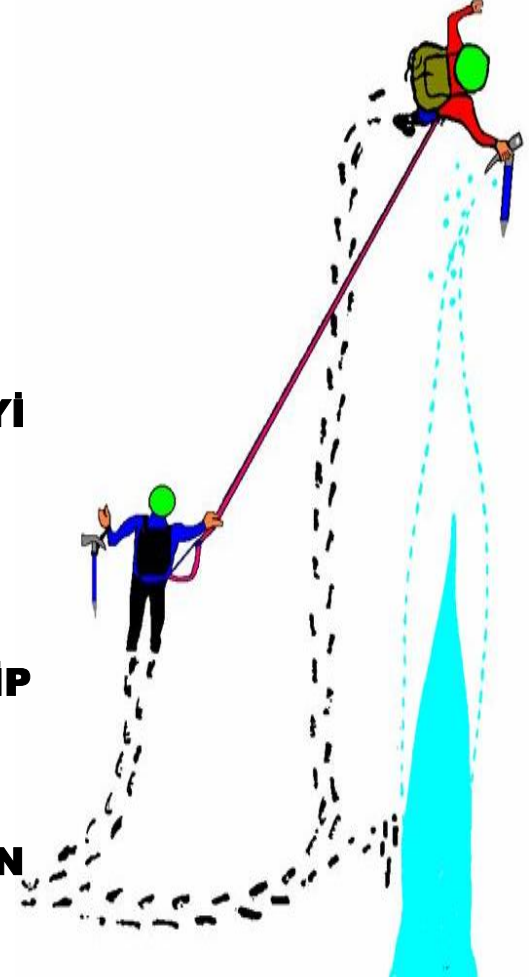
BU NEDENLE ;

İP BİRLİĞİNDE OLAN SPORCULAR TEHLİKELİ BÖLGEYİ GEÇERKEN AYNI HİZADA OLMAMALIDIRLAR . BUZUL CATLAKLARINI KONTROL EDEN ARKADAŞLARINI TAKİP ETMELİ ARKADAŞLARI EMNİYETTE OLDUĞUNU BELİRTİKTEN SONRA HAREKET EDİLMELİDİR .

FAZLA MİKTARDAKİ BUZUL ÇATLAKLARININ YERİ VE UZUNLUKLARI TAM BİLİNMIYOR İSE İP BİRLİĞİNDEKİ EKİP BUZUL ÇATLAKLARINA AYNI İPTE AYRI AYRI GİRMELİDİRLER .

EMNİYETTE OLAN GRUP DİĞER ARKADAŞLARINI YANINA ALMAK İÇİN HAZIRLIK YAPMALI VEYA BUZUL ÇATLAĞININ SONUNA KADAR ÇATLAK TAKİP EDİLMELİDİR .

KAZALARA KARŞI HER EKİP ÇOK DİKKATLİ OLMALIDIR .





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



KIŞIN DAĞIN SIRT HATLARININ GEÇİLMESİ TEKNİĞİ



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



KIŞIN DAĞIN SIRT HATLARININ GEÇİLMESİ TEKNİĞİ





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



K A R K Ö P R Ü L E R İ N D E N G E Ç M E K

KAR KÖPRÜSÜNÜ GEÇMEK ;

BUZULDA VEYA SERTLEŞMİŞ KARDA BUZUL ÇATLAKLARININ ÜZERİ KAPANMIŞ VEYA KÖPRÜLER OLUŞMUŞ OLABİLİR .

KÖPRÜLER GEÇİLİRKEN MUTLAKA KONTROL EDİLMELİDİR .

GECELEYİN SERTLEŞMİŞ VEYA DONMUŞ OLAN KÖPRÜLER GEÇİŞ İÇİN EMNİYETLİ OLABİLİR .

ÖĞLEDEN SONRA KAR YUMUŞAYABİLİR VE ÖZELLİĞİNİ KAYBEDER BU NEDENLE DÖNÜŞTE HER KÖPRÜNÜN SAĞLAMLIK DERECEŚİ YENİDEN KONTROL EDİLMELİDİR . LİDER TARAFINDA EMNİYETİ TEST EDİLEN YERLERE LİDER TARAFINDAN KIRMIZI BAYRAK KONULUR . LİDERİ TAKİP EDEN DİĞER DAĞCILAR LİDERİN BELİRLLEDİĞİ İZLERİN DİŐINA BASMAMALI VE PARKURUN DİŐINA ÇIKMAMALIDIR .

KAR/ BUZ ÇATLAĞINDAN GEÇMEK :

BUZUL BÖLGELERİNDEN GEÇİLİRKEN DAR OLAN ÇATLAKLARDAN ATLANARAK GEÇİLMEKTEDİR.

LİDER BUZUL ÇATLAĞINDAN ATLAYACAĞI ZAMAN ARTCISI TARAFINDAN ANA EMNİYET NOKTASI KURULUR . LİDERİN İPİ ANA EMNİYET NOKTASINDAN VERİLİR. LİDER BUZUL ÇATLAĞINDAN ATLAMADAN ÖNCE İP İSTENİLEN MİKTARDA UZATILIR. LİDER ÇATLAKTAN ATLAR VE KARŞIYA GEÇER .

ÇATLAĞIN KARŞI TARAFINDA EMNİYET NOKTASI KURARAK DİĞER SPORCULARI KARŞIYA ALIR . ARTCI TARAFINDAN SÖKÜLEN EMNİYET NOKTASI LİDERİN YANINA TAŐINDIKTAN SONRA YÜRÜYÜŞ DEVAM EDER .

KAR KÖPRÜLERİNDEN GEÇMEK



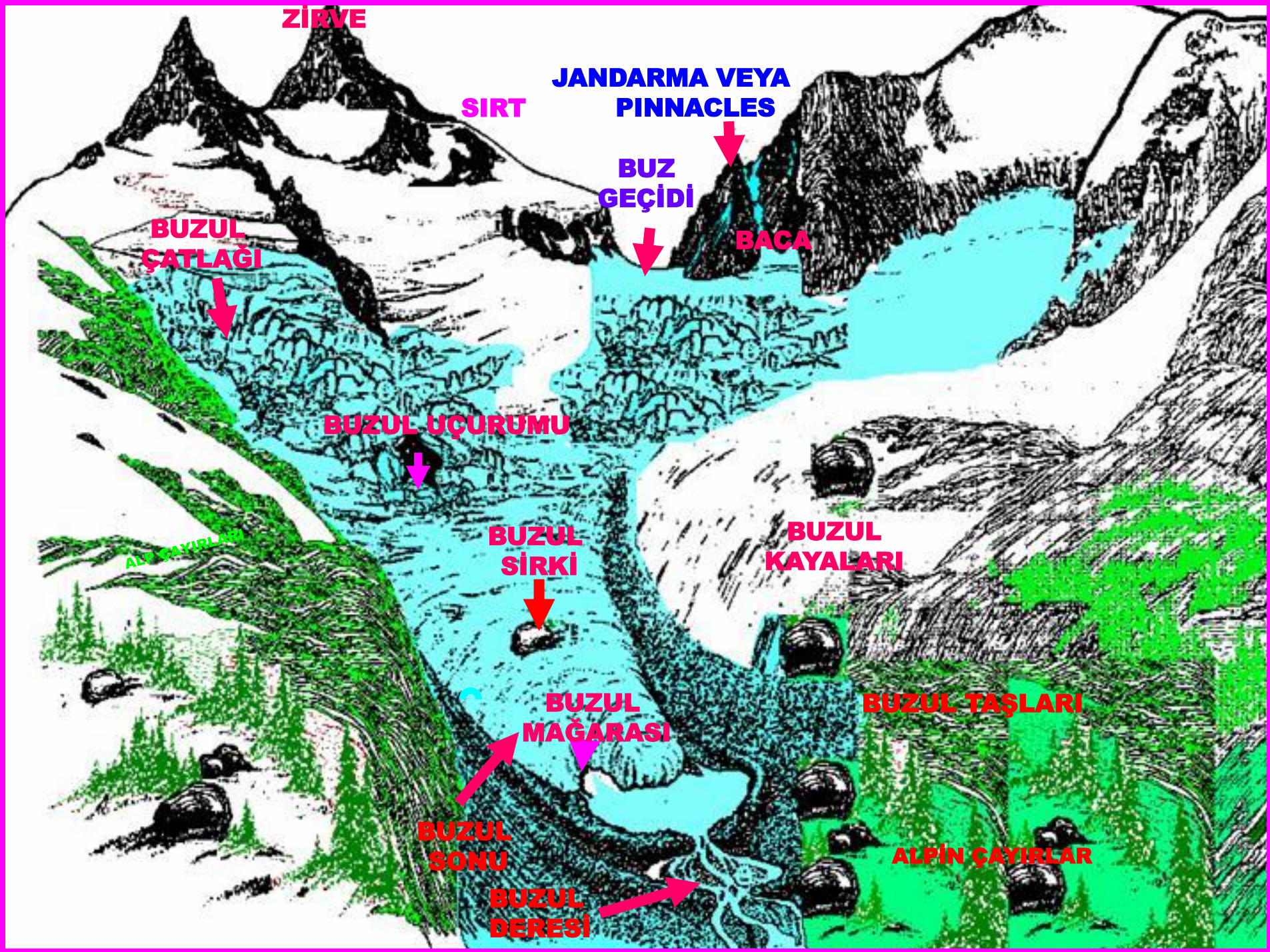
**KAR KÖPRÜSÜNÜN
KONTROL EDİLMESİ**



**BUZ ÇATLAĞININ VE KAR
KÖPRÜSÜNÜN GEÇİLMESİ**

BUZUL ÇATLAKLARININ YAPAY (MERDİVEN) MALZEMELERLE GEÇİŞİ





ZİRVE

SIRT

**JANDARMA VEYA
PINNACLES**

**BUZ
GEÇİDİ**

BACA

**BUZUL
ÇATLAĞI**

BUZUL UÇURUMU

ALP ÇAYIRLARI

**BUZUL
SİRKİ**

**BUZUL
KAYALARI**

**BUZUL
MAĞARASI**

BUZUL TAŞLARI

**BUZUL
SONU**

ALPİN ÇAYIRLAR

**BUZUL
DERESİ**



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



B U Z U L

BUZULUN OLUŞABİLMESİ VE YAŞAMINI SÜRDÜREBİLMESİ İÇİN BİNLERCE YILIN GEÇMESİ GEREKMEKTEDİR . TÜRKİYEDE BULUNAN BUZULLAR SON BUZUL ÇAĞINDAN KALMADIR . TAHMİNİ YAŞI 5-10 BİN YILDIR .

BUZUL VE HAREKETLERİNİ İNCELEYEN BİLİM DALI :GLACIEROLOJİ ' DİR.

BUZUL ÇEŞİTLERİ :

1 . TAKKE BUZULU = DAĞLARIN ZİRVELERİNDE BULUNUR .

2 . VADİ BUZULU = VADİLERİN YAPISINA UYGUN OLARAK BULUNUR .

3 . SIRT BUZULU = DAĞLARIN SIRT (YAMAÇ) LARINDA BULUNUR .

4 . ÖRTÜ BUZULU = DÜZ ALANLARDA (KUTUP) BULUNURLAR .

5 . KARIŞIK BUZUL = SIRTLARDA VE VADİLERDE AYNI ANDA VE BİRBİRİLERİNE BAĞLI VEYA AYRI AYRI OLARAK BULUNURLAR .

TÜRKİYEDE ÜZERİNDE BUZUL BULUNAN DAĞLAR

İ S M İ

B Ö L G E S İ

YÜKSEKLİĞİ

1 . AĞRI DAĞI .	AĞRI	5137 MT.
2 . REÇKO DAĞI . HAKKARİ		4135 MT.
3 . SÜPHAN DAĞI .	BİTLİS	4049 MT.
4 . KAŞKAR DAĞI .	RİZE	3932 MT.
5 . ERCİYES DAĞI .KAYSERİ		3916 MT.

NOT : BAZI DAĞLARIN KUZEY YAMAÇLARINDA KÜÇÜK BUZULLAR VARDIR .



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BUZUL TERMİNOLOJİSİ

BUZUL TERMİNOLOJİSİ ; BUZULUN VARLIĞI VE AŞINDIRMASI

NEDENİYLE MEYDANA GELEN VEYA BUZULUN ETRAFINDA BULUNAN NESNELER İSİMLENDİRİLİRKEN BUZUL TERMİNOLOJİSİYLE ANILMAKTADIRLAR .

1 . BUZUL TAŞI (MOREN) : BUZULUN HAREKETİYLE YONTULAN , BUZULUN ALTINDA VEYA ÖNÜNDE YIĞILAN TAŞLAR BUZUL TAŞI OLARAK ADLANDIRILIR BU TAŞLAR ESKİ TAŞ VE YENİ TAŞ OLARAK AYRILMAKTADIR .

2 . BUZUL SONU (GLACIER TERMINUS) : BUZUL DİLİNİN BİTTİĞİ YERE DENİR .

3 . BUZ MAĞARASI (ICE CAVE) : BUZULUN İÇİNDE VEYA BUZULUN BİTTİĞİ YERDE ÇEŞİTLİ NEDENLERLE OYULMALAR SONUCU MEYDANA GELEN ÜSTÜ KAPALI MAĞARALARDIR .

4 . SERAK (SERAC) :BUZUL DİLİNİN SON BULDUĞU YERDE MEYDANA GELEN BUZUL KIRILMALARIDIR.

5 . BUZUL IRMAĞI (GLACIAL STREAM) : BUZULUN BİTİŞ NOKTASINDA ORTAYA ÇIKAN BUZUL NEHRİDİR .

6 . ALPIN ÇAYIR (ALPINE MEADOWS) : BUZULUN CİVARINDA YETİŞEN ÖMÜRLERİ KISA DAĞ OTLARIDIR .

7 . HENDEK (MOAT) : KAYANIN İSİSINDAN DOLAYI ERİYEN BUZUL İLE KAYA ARASINDAKİ BOŞLUKTUR .

8 . SİRK (CIRQUE) : ÇEŞİTLİ NEDENLERLE İÇİ OYULMUŞ BUZUL ÇUKURUDUR .

9 . GEÇİT (SADDLE-COL-RAVINE) : BUZULUN İÇİNDE VEYA YANINDA GEÇİT VEREN YERLERDİR .

10 . JANDARMA : KAYALARDAKİ YIPRANMALAR SONUCU ORTAYA ÇIKAN UZUN SIVRI ÇIKINTILARDIR .



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BUZULLARIN DERECELENDİRME SİSTEMİ

BUZULLARDA DERECELENDİRME SİSTEMİ YAPILANDIRILIRKEN UIAA ONAYI GEREKMEKTEDİR .

UIAA BUZULUN YAPISINI ÜÇ (3) BÖLÜMDE ; BUZULUN ZORLUK DERECESESİ 3 -7 RAKAMI ARASINDA DEĞERLENDİRMEKTEDİR .

BUNLAR :

W (WOTTER) SUYUN DONMASI SONUCU MEYDANA GELEN BUZULLAR .

A (ALPINE) ALPIN TİPİ BUZULLAR . KARIN BOZULMASIYLA ORTAYA ÇIKAN BUZULLARDIR . MEYDANA GELEBİLMESİ İÇİN BİNLERCE YILIN GEÇMESİ GEREKMEKTEDİR .

M (MIX) AYNI ROTA ÜZERİNDE ;SU BUZULUYLA ALPIN BUZUL SİSTEMİNİ İÇİNDE BULUNDURAN BUZULLAR .

BUZULLARIN DERECELENDİRİLMESİ :

3 . ÜZERİNDE MALZEMESİZ YÜRÜNEBİLİNER BUZUL TİPİDİR .

4 . DİKLEŞMENİN ARTTIĞI DİKEY TIRMANMANIN BAŞLADIĞI KAZMANIN VE KRANPON KULANMANIN KOLAY OLDUĞU BUZUL TİPİDİR .

5 . EĞİMİN YÜRÜMEYİ İMKANSIZ HALE GETİRDİĞİ DERECEDİR . TIRMANIŞA DEVAM EDEBİLMEK İÇİN KRANPON VE KAZMANIN KESİN GEREKLİ OLDUĞU BUZUL TİPİDİR

6 . KAZMA VE KRANPON KULANILSA BİLE DÜŞME RİSKİNİN YÜKSEK OLDUĞU TIRMANIŞA DEVAM EDEBİLMEK İÇİN BUZ VİDALARIYLA ANA VE ARA EMNİYET NOKTALARININ KURULMASININ ŞART OLDUĞU BUZUL TİPİDİR .

7 . TIRMANIŞIN ÇOK ZOR (ASKI BUZULLARI , BUZ KIRILMALARI , BÜYÜK BUZ BLOKLARININ KOPMA RİSKİ) HATTA İMKANSIZ OLDUĞU BUZUL TİPİDİR .



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BUZUL ÇATLAKLARI VE OLUŞUMU

BUZULUN ÜZERİNDEKİ BASIÇ ,YER ÇEKİMİ VE ARAZİNİN YAPISINA BAĞLI OLARAK HAREKET EDERLER .

BUZUL TABAKALARININ KIRILMALARI ;

1 . DIŞ BÜKEY ALANLAR

2 . İÇ BÜKEY ALANLAR

FARKLILIK GÖSTERİR . GEÇERKEN ARAZİNİN YAPISINA BAĞLI OLARAK KIRILMALAR MEYDAN GETİRİR .

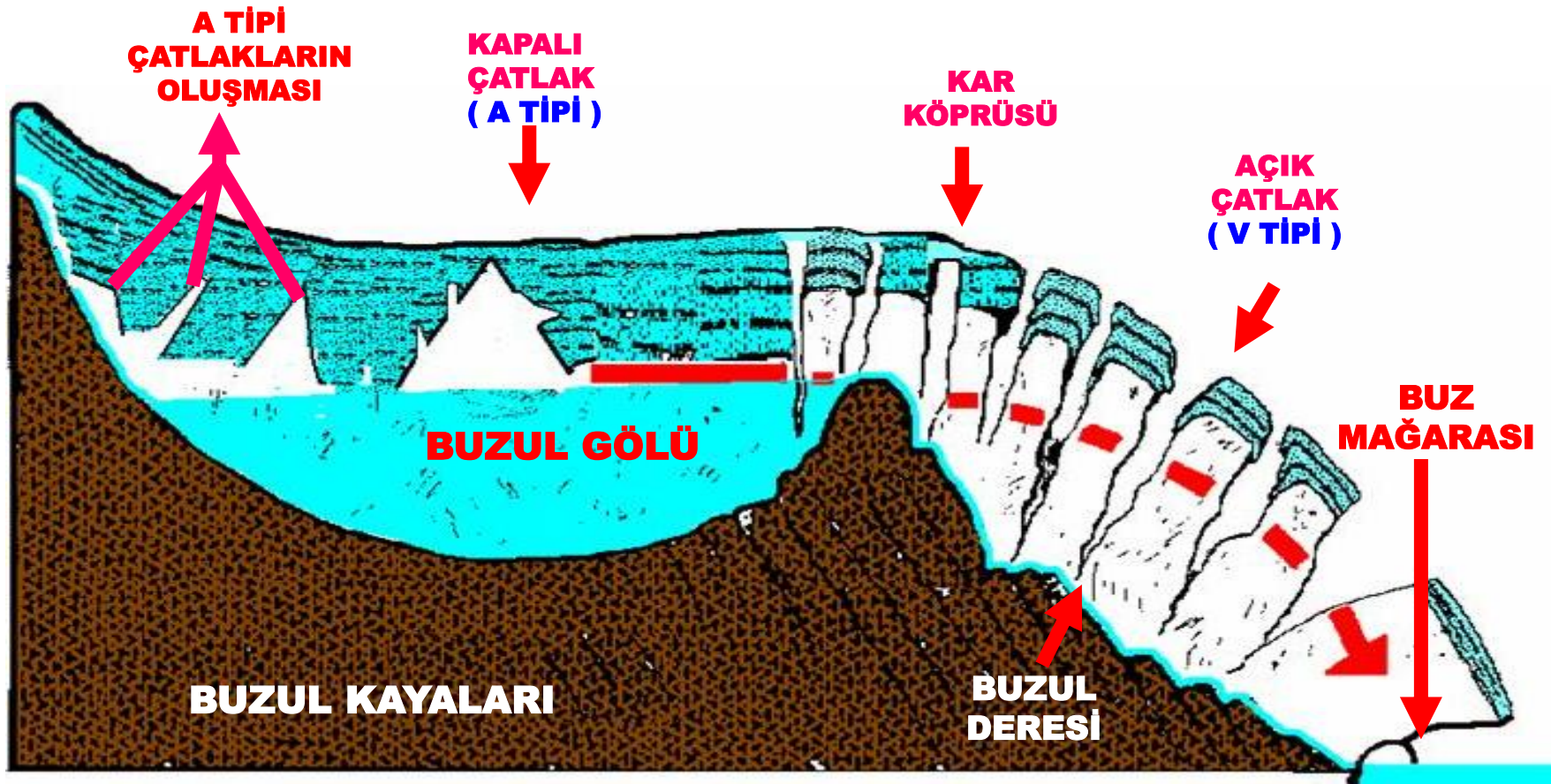
YERİNDE KALMASI , İÇBÜKEY ÇATLAKLARIN HAREKET ETMESİ SONUCU BUZUL ÇATLAKLARININ AĞIZLARI BİRBİRİNİN ÜZERİNE GELEBİLİR . BU TİP ÇATLAKLARA MÜCEVHER (DIAMOND) TİPİ ÇATLAKLAR DENİR .MÜCEVHER TİPİ ÇATLAKLARIN ; ÜSTLERİ DAR ,ORTA KISIMLARI GENİŞ ALT KISIMLARI ; BUZUL TAŞLARININ VE BUZ NEHİRLERİNİN YAPISINA BAĞLI OLARAK AÇIK VEYA KAPALI OLABİLİR

1 . YATAY ÇATLAK : BUZULLARIN AKIŞ YOLUNDA ARAZİNİN ANİ VE DİK İNİŞ GÖSTERDİĞİ YERLERDE BUZULUN PARÇALANMASIDIR . BU TİP KIRIKLAR GENELLİKLE AÇIK (V TİPİ) BUZUL ÇATLAKLARIDIR.

2 . DİKEY ÇATLAK : BUZULLARIN AKIŞ YOLUNDA BUZULUN HER İKİ VEYA BİR TARAFININ ANA BUZULDAN DÜŞÜK OLMASI DURUMUNDA ANA BUZULUN DÜŞÜK OLAN TARAFI DOĞRU KAYARAK BUZULDA KIRILMALAR MEYDANA GETİRİR .BU TİP KIRILMALAR GENELDE DİKEY ÇATLAK BİÇİMİNDE MEYDANA GELİR .

3 . ÇAPRAZ ÇATLAKLAR : ARAZİNİN YAPISINA BAĞLI OLARAK BUZULDA MEYDANA GELEN KIRILMALAR ÇAPRAZ OLARAK MEYDANA GELMEKTEDİR .

BUZUL ÇATLAKLARI VE ÇEŞİTLERİ







BUZUL ÇATLAKLARI VE OLUŞUMU

BUZUL HAREKETLERİ SONUCU DIŞ BÜKEY ALANLARDA MEYDANA GELEN KIRILMALAR VE YARILMALAR BUZUL ÇATLAKLARINI OLUŞUR .

BUZUL ÇATLAGININ YAPISINA GÖRE :

1 . DIŞ BÜKEY ALANLARDA :

(V) TİPİ ÇATLAKLAR OLUŞUR .

BU TİP ÇATLAKLARIN ÜZERİ AÇIK OLDUĞUNDAN TEHELİKE GENELLİKLE GÖRÜLEBİLİR. DIŞ BÜKEY ÇATLAKLARIN ÜST KISIMLARI GENİŞ ALT KISIMLARI DARDIR .

KIRILMA DIŞ BÜKEY ALANA GİRİŞLE BAŞLAR , ORTA KISIMDA AÇILMA DEVAM EDER DIŞ BÜKEY BİTİŞ ALANINDA ÇATLAĞIN EN BÜYÜK ŞEKLİ MEYDANA GELİR . GENELLİKLE ÇATLAĞIN TABANINDA SU BİRİKİNTİLERİ MEYDANA GELİR.







BUZUL ÇATLAKLARI VE OLUŞUMU

BUZUL HAREKETLERİ SONUCU , BUZULLARDA MEYDANA GELEN KIRILMALAR VE YARILMALAR SONUCUNDA BUZUL ÇATLAKLARI OLUŞUR .

BUZUL ÇATLAGININ YAPISINA GÖRE :

2 . İÇ BÜKEY ALANLARDA :



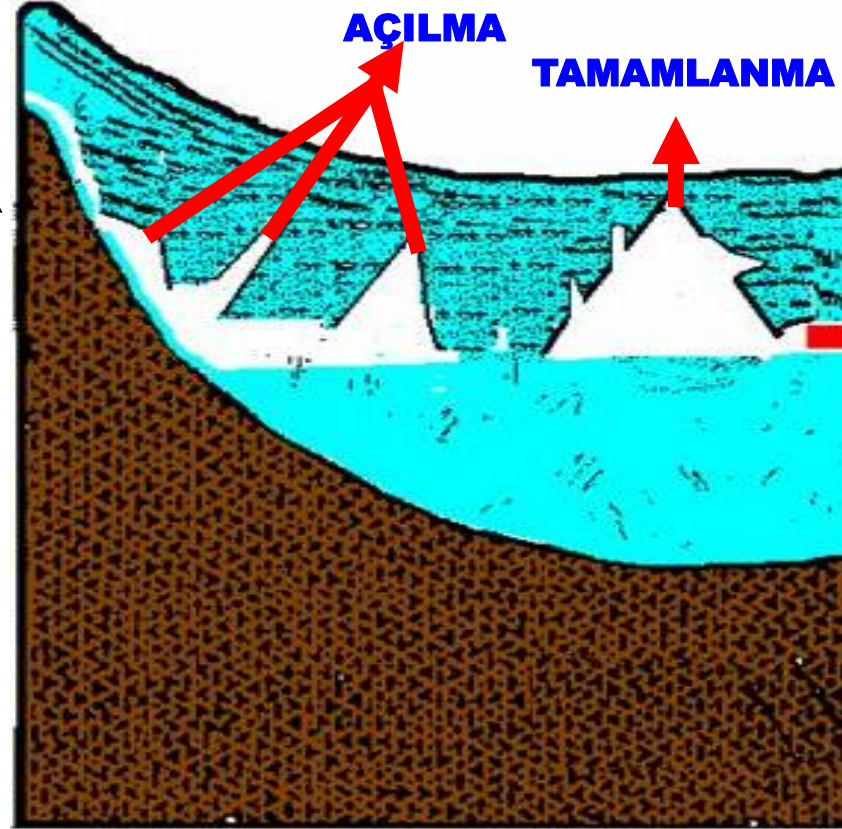
(A) TİPİ ÇATLAKLAR MEYDANA GELİR

BU TİP ÇATLAKLARIN ÜZERİ KARLA KAPLANDIĞINDA GİZLİ TEHLİKELER OLUŞUR .

İÇ BÜKEY ÇATLAKLARININ ÜST KISIMLARI DAR ALT KISIMLARI GENİŞ OLDUĞUNDAN GENELLİKLE ALT KISIMLARINDA BUZUL GÖLLERİ VE BUZUL NEHİRLERİ VARDIR .

BU TİP ÇATLAKLARDA AÇILMA İÇ BÜKEYİN BAŞLADIĞI ALANDA BAŞLAR ORTAYA DOĞRU AÇILMA TAMAMLANIR .

DIŞ BÜKEY ALANA DOĞRU İLERLEDİĞİNDE ÇATLAKTA YENİDEN KAPANMA MEYDANA GELİR .





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BUZULDA EMNİYET SİSTEMLERİ

BUZLA KAPLI BÖLGELERDE ;

- 1 . İNİŞ**
- 2 . TIRMANIŞ**
- 3 . YAN GEÇİŞ**

YAPILIRKEN ARAZİNİN YAPISINA BAĞLI OLARAK BAZI EMNİYET TEDBİRLERİ ALINMAKTADIR .

ANILAN EMNİYET TEDBİRLERİ ANA VEYA ARA EMNİYET NOKTALARI OLDUĞU GİBİ BUZULDA ÇOK AZ MALZEME BIRAKILARAK EMNİYETLİ BÖLGEYE GEÇİŞ SAĞLANMAKTADIR .

KURULAN BU NOKTALAR :

- 1 . BUZ VİDASI EMNİYET SİSTEMİ .**
- 2 . ABALAKOV EMNİYET SİSTEMİ .**
- 3 . BUZ VİDASI VE ABALAKOV EMNİYET SİSTEMİ .**
- 4 . BUZ BABASI EMNİYET SİSTEMİ (SADECE İNİŞLERDE KULANILIR) .**

BUZULDA EMNİYET SİSTEMLERİNİ KURARKEN :

- 1 . BUZ VİDALARININ GÜNEŞİN ISISIYLA GEVŞEMESİ VE ÇIKMASI,**
- 2 . UYGUN TAKILMAYAN BUZ VİDALARININ YERLERİNİ PATLAMASI ,**
- 3 . ABALAKOVLARIN ÇEKERLERİNE DİKKAT EDİLMEMESİ ,**
- 4 . BUZ BABALARINDA PATLAMALARIN MEYDANA GELİŞİ .**
- 5 . EMNİYET PERLONUNUN / İP ' İN ÇIKMAMASINA ÖZEN GÖSTERİLMELİDİR .**



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BUZ VİDALARI İLE ANA EMNİYET NOKTASI KURMAK

BUZULDA : ANA EMNİYET NOKTALARINI KURMADA EN EMİN VE EN KOLAY YOL BUZ VİDALARINI KULLANMAKTIR .

BUZ VİDALARINI KULLANIRKEN ;

1 . BUZULUN YAPISI .

2 . EĞİMİ

DEĞERLENDİRİLMELİDİR .

BUZ VİDALARIYLA ANA EMNİYET NOKTASI EN AZ İKİ NOKTADAN ALINMALIDIR . BUZ VİDALARI İMKAN VAR İSE AYNI DOĞRULTUDA OLMAMALIDIR . AYNI DOĞRULTUDA OLMASI BUZUN PATLAMASINA VEYA ZAYIFLAMASINA NEDEN OLABİLİR .

BUZ VİDALARI BUZA SOKULURKEN İKİ BUZ VİDASI ARASINDAKİ AÇI HİÇBİR ZAMAN **120 DERECENİN ÜZERİNDE OLMAMALIDIR .**

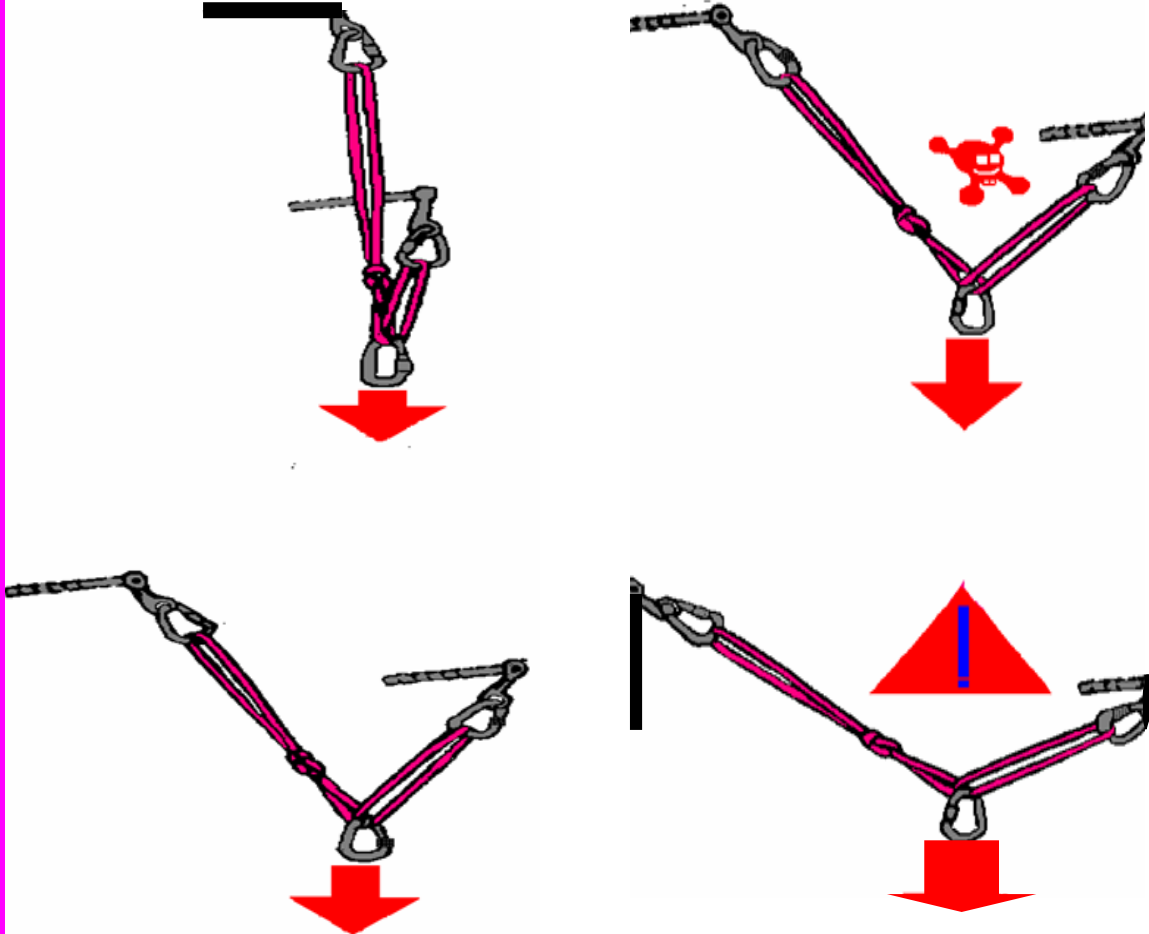
ANA EMNİYET NOKTASINI BİRLEŞTİREN **PERLON / İPE MUTLAKA LUP ATILMALIDIR .**

KARABİNALARIN KİLİT KISIMLARI BUZA BAKMADÖNÜK OLMAMALIDIR . BUZA BAKTIĞI ZAMAN ISINMADAN DOLAYI MEYDANA GELEN ERİMELER KİLİT KISMININ İÇİNE GİRER VE DONAR . BU DURUMDA KARABİNALARIN KİLİTLERİNİ AÇMAK İMKANSIZ OLUR .

ANA EMNİYET NOKTASI AÇILARI VE YÜK BİNMELERİ

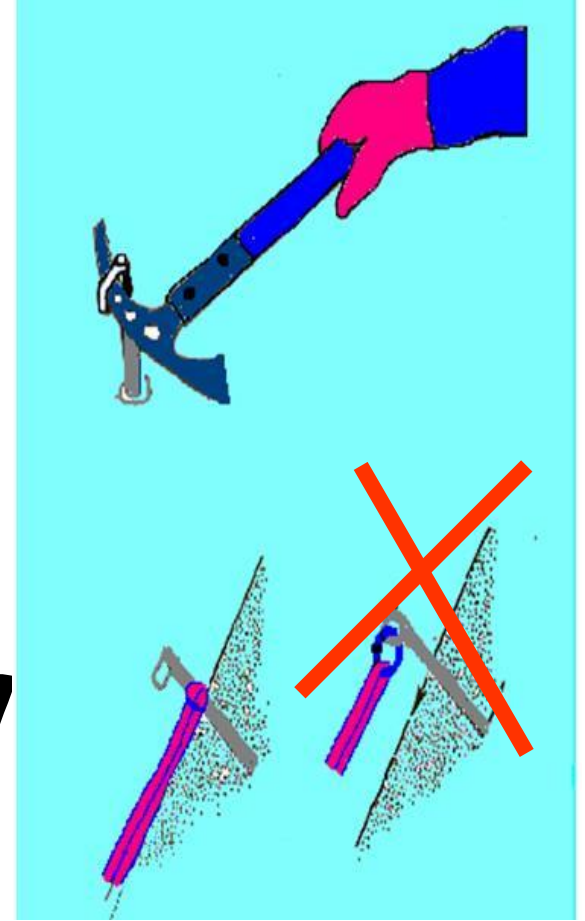
<u>AÇI</u>	<u>BİKEN YÜK</u>	<u>AÇI</u>	<u>BİKEN YÜK</u>
45 DERECE	% 100	60 DERECE	% 116
90 DERECE	% 142	120 DERECE	% 200

BUZ VİDALARI İLE ANA EMNİYET NOKTASI KURMAK



UYGUN AÇILAR

UYGUN OLMAYAN AÇI



BUZ VİD. DÖNDÜRÜLMESİ



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BUZ VİDASININ KULLANILMASI

BUZ VİDALARI KULLANILIRKEN

- 1 . BUZULUN YAPISI
- 2 . BUZ İLE KAYA ARASINDAKİ MESAFE .
- 3 . NEGATİF BUZULLAR (SARKITLAR)
- 4 . BUZUL BALONLARI (İÇİ SU DOLU ÜSTÜ Bİ

DONMUŞ BUZ ÇUKURLARI) EMNİYET BAKIMINDAN ÖNEMLİDİR .

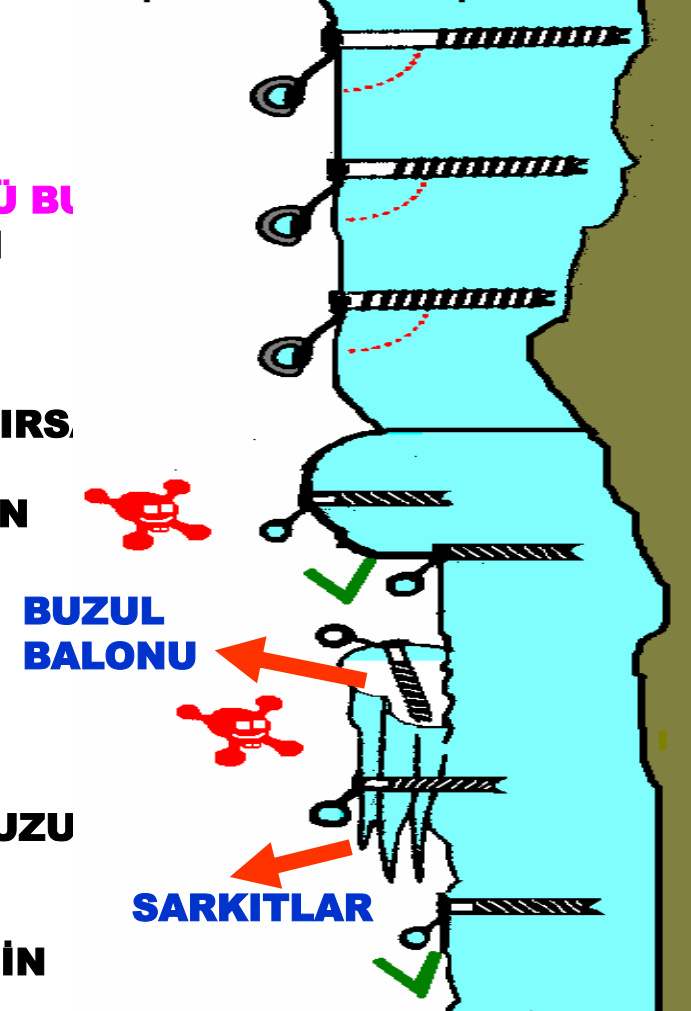
BUZ VİDASI : BUZA VİDALANACAĞI ZAMAN BUZ KATMANININ ALTINDA BULUNAN KAYAYA TEMAS ETMEMELİDİR . TEMAS EDER VE BASINÇ UYGULANIRSA, BUZ BULUNDUĞU KAYADAN KOPAR .

SU DONARKEN DONMANIN HIZINA VE ARAZİNİN YAPISINA BAĞLI OLARAK DEĞİŞİK ŞEKİLLER ALABİLMEKTEDİR .

BUNLAR :

- 1 . SARKITLAR.
- 2 . DİKİTLER .
- 3 . KABARCIKLARDIR .

BU TİP YERLERDE BUZ VİDASI KULLANILDIĞINDA BUZU KIRILMA / PATLAMA RİSKİ ÇOK YÜKSEKTİR . ÜSTÜ DONMUŞ İÇİ SIVI HALDE BULUNAN BUZUL BALONLARININ İÇİ BOŞ OLDUĞUNDAN EMNİYET İÇİN KULLANILMAZLAR





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BUZUN SAĞLAMLIĞININ KONTROL EDİLMESİ





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BUZ VİDASI KOLUNUN KISALTILMASI

BUZ VİDALARI KULANILIRKEN

1 . BUZULUN YAPISI

2 . BUZ İLE KAYA ARASINDAKİ MESAFE . EMNİYET BAKIMINDAN ÖNEMLİDİR .

BUZ VİDASI : BUZA VİDALANACAĞI ZAMAN BUZ KATMANININ ALTINDA BULUNAN KAYAYA TEMAS ETMEMELİDİR .

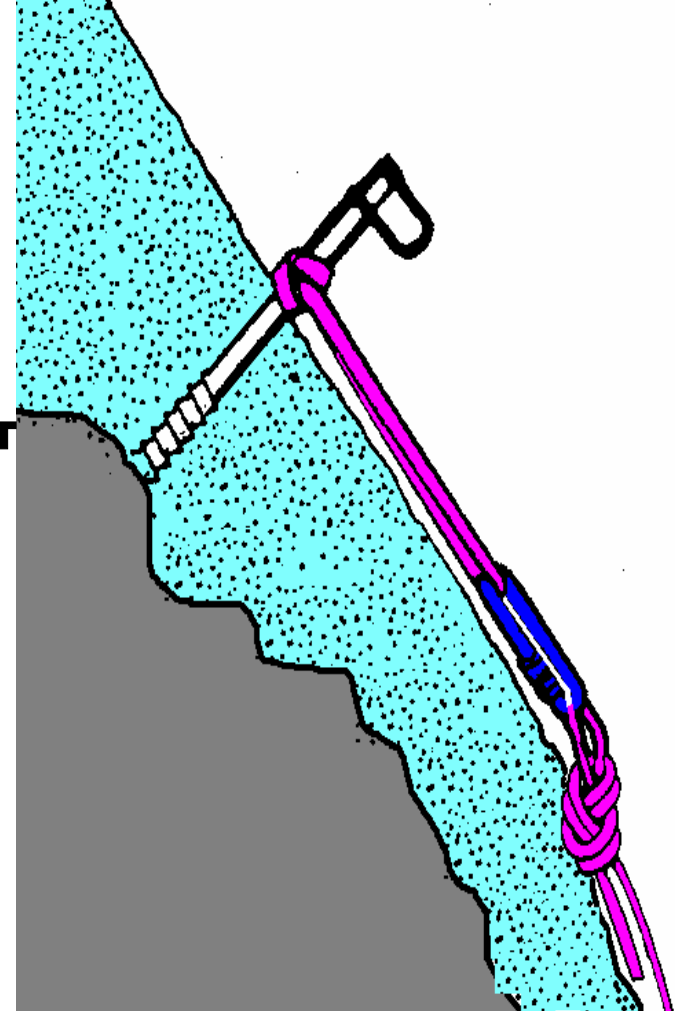
BU NEDENLE VİDANIN UZUNLUĞU VE BUZUN ET KALINLIĞI ÖNEM TAŞIMAKTADIR .

ELDE UYGUN ÖLÇÜDE BUZ VİDASI YOK VE EMNİYET İÇİN BUZ VİDASI KULANMAK GEREKLİYSE UZUN BUZ VİDALARIDA KULANILABİLİR .

BUZ VİDASINI ; BUZA VİDALADIKTAN SONRA BUZ VİDASININ UCU KAYAYA DEĞDİĞİ ANDA VİDALAMA DURUDURULMALIDIR.

BUZ VİDASININ ÜZERİNE TAM KAZIK DÜĞÜMÜ ATILMIŞ PERLON VEYA İP KULANILARAK EMNİYET NOKTASI MEYDANA GETİRİLİR.

PERLON/ İPE KARABİNA TAKILDIKTAN SONRA İHTİYAÇ DUYULAN EMNİYET İÇİN KULLANILIR.





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



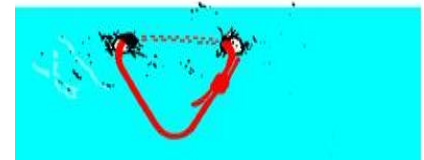
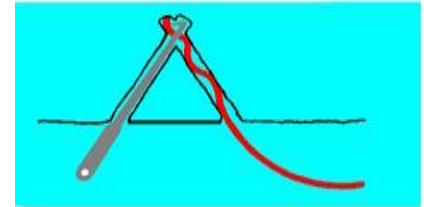
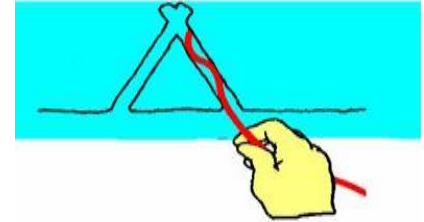
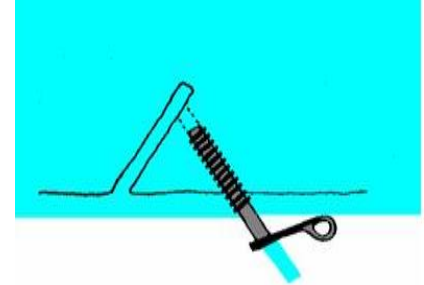
BUZULDA ABALAKOV EMNİYET

ABALAKOV : BUZULDA MALZEME BIRAKMADAN ARA EMNİYET VEYA ANA EMNİYET NOKTASI YAPMAK İÇİN KURULAN SİSTEMLERDEN BİRİSİDE **ABALAKOV** EMNİYET SİSTEMİDİR .

- 1 . BUZULDA UYGUN EMNİYET NOKTASI BELİRLENDİKTEN SONRA ÜZERİNDEKİ KAR TEMİZLENİR
- 2 . BUZ VİDASIYLA 45 – 75 DERECE ARASINDA AÇI YAPACAK ŞEKİLDE (**TAŞINACAK AĞIRLIK ÖNEMİNE GÖRE**) BİR BİRİLERİNİ KARŞILAYACAK ŞEKİLDE İKİ ADET DELİK AÇILIR .
- 3 . **8 MM** VEYA ÜST KALINLIKTAKİ (**EN AZ 50 CM UZUNLUĞUNDA**) İPİN UCU AÇILAN DELİKTEN İÇERİ SOKULUR VE İNCE BİR TEL YARDIMIYLA DİĞER DELİKTEN İPİN UCU DIŞARI ÇEKİLİP TAM BALIKÇI DÜĞÜMÜYLE BAĞLANIR . ABALOKOV EMNİYETİNİN ÇEKERİ BUZUN SAĞLAMLIĞINA BAĞLIDIR .

İKİ DELİK ARASINDAKİ UZUNLUK VE ÇEKERLERİ

<u>S/N</u>	<u>UZUNLUK</u>	<u>ÇEKERİ</u>
1 .	10 CM .	6 - 7 kN .
2 .	15 CM .	10 - 11 kN .
3 .	20 CM .	12 - 14 kN .





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BUZULDA ABALAKOV EMNİYET





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BUZULDA ABALAKOV EMNİYET









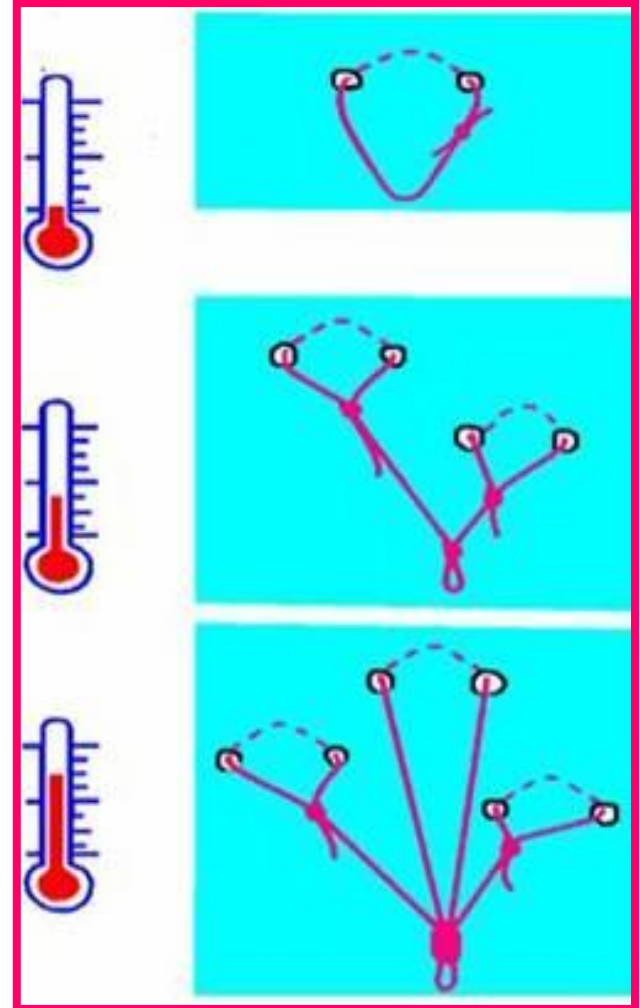




DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BUZULDA ÇOKLU ABALAKOV EMNİYETİ



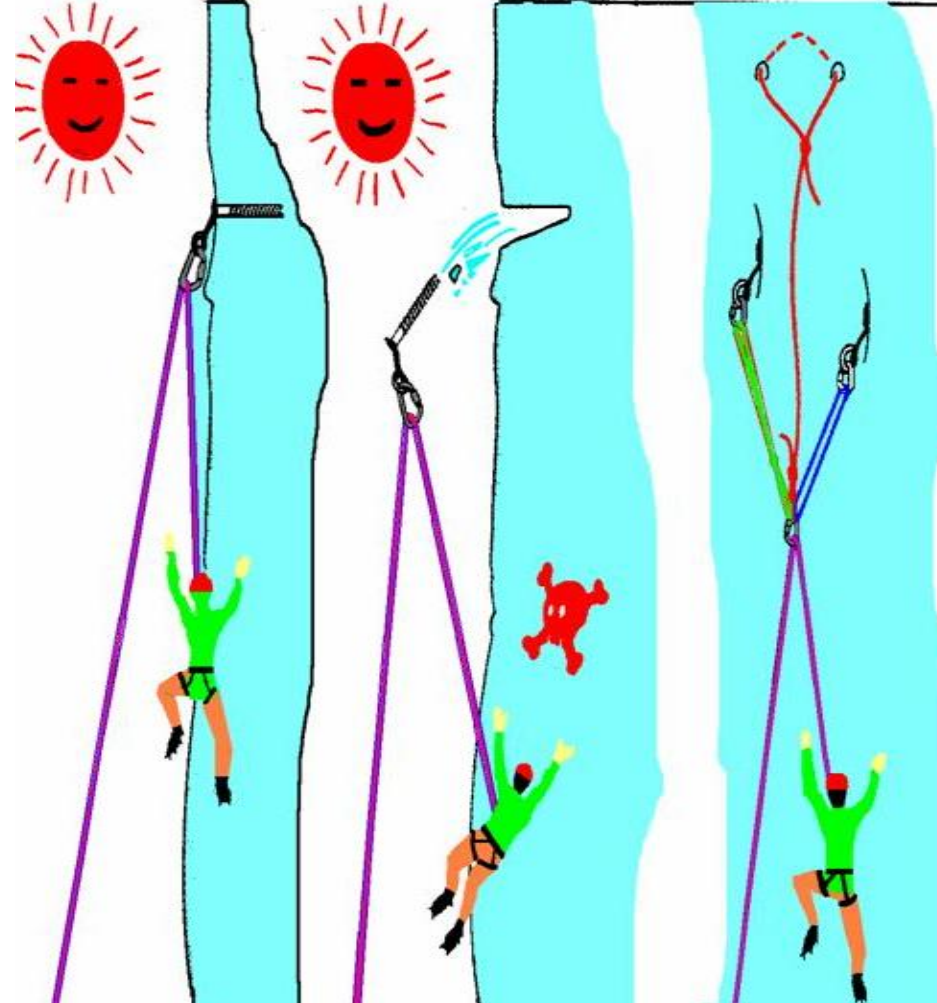




DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BUZ VİDASI VE ABALAKOV EMNİYETİ



BUZ BABASI EMNİYET SİSTEMİ

**BUZ BABASI; SERT KARDA VEYA BUZULDA YAPILAN EMNİYETLİ
İNİŞ NOKTALARINDA BİRİSİDE BUZ BABASIDIR .**

BUZ BABASININ ŞEKLİ ;

- 1 . AT NALI ,
- 2 . İNSAN YÜZÜ ,
- 3 . BALON ,
- 4 . DÜŞEN SU DAMLASININ ŞEKLİNE BENZER .

YUKARIDAKİ ŞEKİLLERE BENZEYEN

20 – 30 CM . ÇAPINDA BİR ALAN ÇİZİLİR .

ÇİZİLEN BU ALANIN ETRAFI ÇİZGİ BOYUNCA

05 – 10 CM . DERİNLİĞİNDE KAZMANIN

UCUYLA ÇUKUR KAZILIR .

ÇUKUR AÇILIRKEN BABANIN KIRILMAMASINA

ÖZEN GÖSTERİLMELİDİR .

İP VEYA PERLON BU ÇUKURUN İÇİNDEN

GEÇİRİLEREK BABANIN ALT NOKTASINDA

İPİN UCU BİRLEŞTİRİLİR VE DÜĞÜM ATILIR .

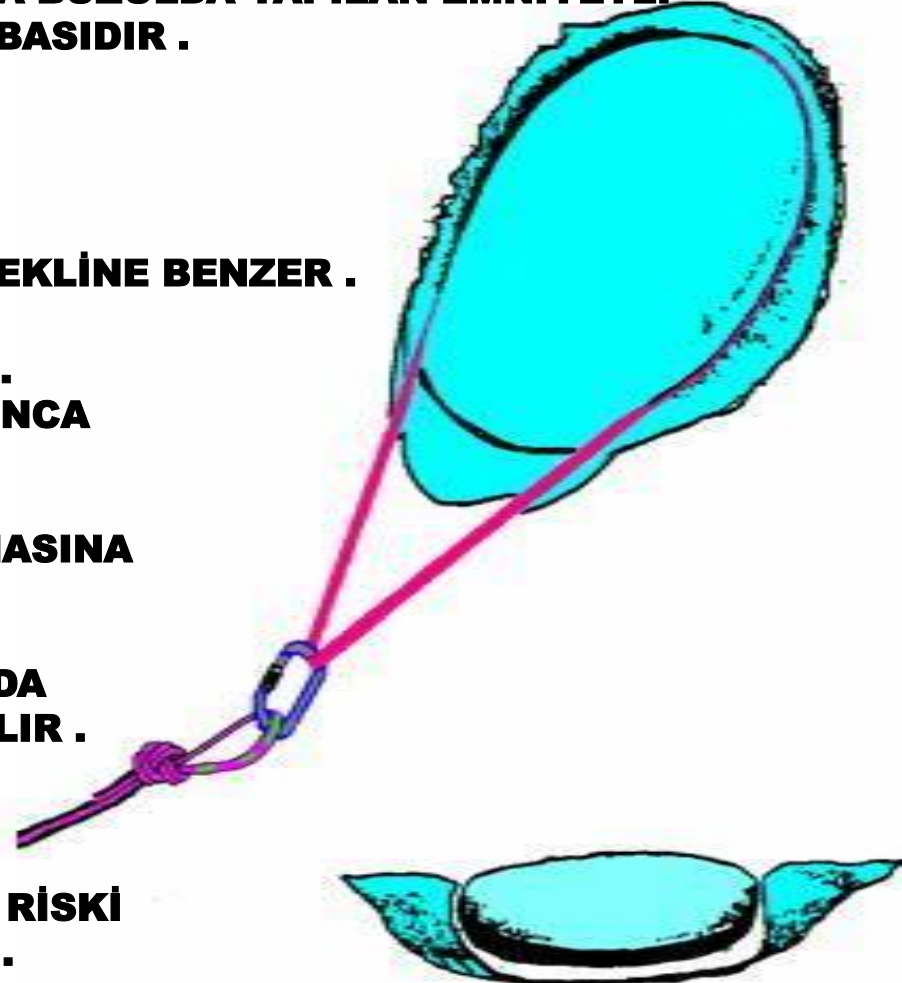
BUZULDA ÇALIŞIRKEN METEOROLOJİK

ŞARTLARA BAĞLI OLARAK ERİMELE

MEYDANA GELECEKTİR KULANILAN

MALZEMELERİN İÇİNE SU GİRİP DONMA RİSKİ

OLACAĞINDAN DİKKATLİ OLUNMALIDIR .





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BADİ-ÖRDEK TIRMANIŞ ÇEŞİDİ

DÜŞÜK DERECE :

**35-45 DERECE ARASI EĞİMDE ; VAK VAK
FRANSIZ İÇİN VE FRONTPOINT İÇİN ERKEN
DURUMLARDA KULLANILIR.**

**DURUMLARDA ETKİNLİĞİN DEVAMI İÇİN UYGULANAN
TIRMANIŞ TÜRLERİNDEN BİRİSİDİR .**

**AYAKKABILARIN BURNU 45 DERECELİK AÇIYLA SAĞA-
SOLA BAKACAK ŞEKİLDE AÇILIR. ANILAN AÇILIM
SIRASINDA BACAKLAR HAFİFCE KIRIK DURUMA
GEÇTİĞİNDEN BU TIRMANIŞ ÇEŞİDİ **BADİ** VEYA **ÖRDEK**
TIRMANIŞI OLARAKTA İSİMLENDİRİLİR .**

**ANILAN YÜRÜYÜŞ STİLİNE ALIŞIK OLMAYANLARIN
ALT EKLEMLERİNDE AĞRILAR MEYDANA GELECEKTİR .
BU NEDENLE TIRMANIŞA GİTMEDEN ÖNCE ANTRENMAN
YAPILMALIDIR .**

**YÜRÜYÜŞ / TIRMANIŞ SIRASINCA KRANPON GİYMEK
GEREKLIYSE TOPUKTAKİ KRANPONLARIN ELBİSELERİN
PAÇALARINA TAKILMAMALARI İÇİN DİKKAT EDİLMELİDİR .**

**KAZMANIN KAŞIK KISMINDAN TUTULUP UÇ KISMI
BUZA SAPLANIP TIRMANMA DEVAM EDER .**

**KAZMA AYRICA DENGİ SAĞLAMADA UNSUR OLARAK
KULLANILIR .**





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



FRANSIZ TIRMANIŞ ÇEŞİDİ

ORTA DERECE :

50 – 60 DERECE ARASI EĞİMDE ;

DÜZ YÜRÜME İÇİN GEÇ

FRONT POINT TEKNİĞİ İÇİN ERKEN

OLDUĞU DURUMLARDA TIRMANIŞIN DEVAMI İÇİN UYGULANAN UZUN SÜRELİ TIRMANIŞ TEKNİKLERİNDEN BİRİSİDİR .

TIRMANIŞ SIRASINDA AYAK YORULDUĞUNDA YÖN DEĞİŞTİRİLEREK YORGUN ORGANLAR DİNLENDİRİLİR.

ANILAN TIRMANIŞTA VUCUT EĞİME GÖRE YAN DÖNÜLEREK PAZİSİYON ALIR.

KAZMA İLE EMNİYET ALINDIKTAN SONRA ;

1. EĞİMİN ALT TARAFINDA BULUNAN AYAK EĞİM ÜSTÜNDE BULUNAN AYAĞIN ÖN TARAFINDAN (KRANPONUN KIYAFET VE AYAKKABIYA DEĞMEYECEK ŞEKİLDE) YUKARI ALINIP YERE BASILIR.

2. YAMAÇ ÜSTÜNDE BULUNAN AYAK DİĞER AYAĞIN ARKASINDAN (KRANPONUN KIYAFET VE AYAKKABIYA DEĞMEYECEK ŞEKİLDE) YUKARI ALINIR.

3. HER AYAK DEĞİŞTİRİĞİNDE KAZMAN UYGUN BİR UZAKLIKTAKİ KARA ; DİKEY VEYA YATAY SAPLANARAK EMNİYET ALINIR.

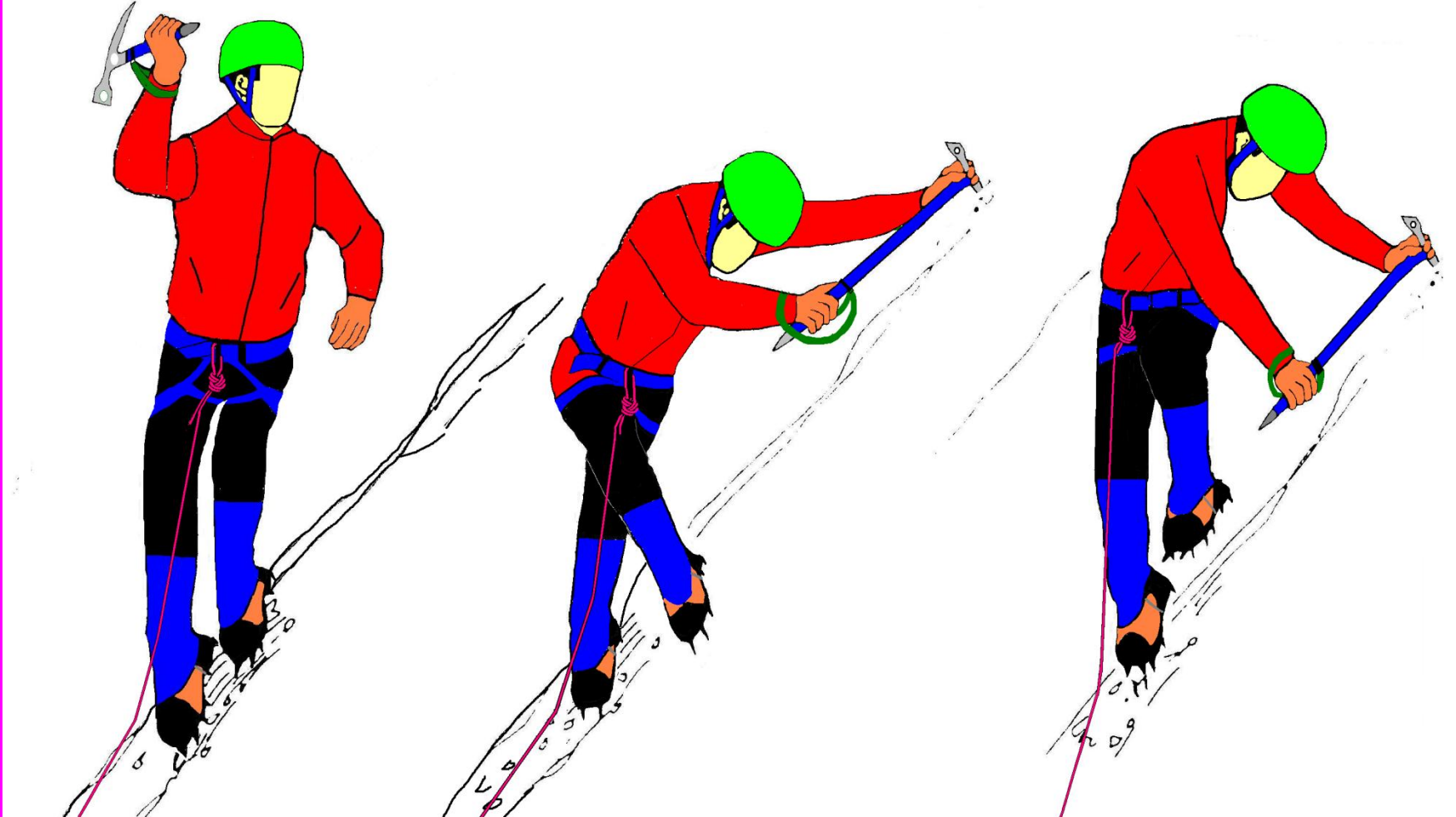
4. VUCUT POZİSİYONU DEĞİŞTİRİLEREK TIRMANIŞ DEVAM EDER.



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



FRANSIZ TIRMANIŞ ŞEKLİ





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



FRONTPOINT TIRMANIŞ ÇEŞİDİ

EĞİMİN 55 DERECE VE ÜZERİNDEKİ EĞİMLERDE KULLANILAN BİR TIRMANIŞ ŞEKLİDİR.

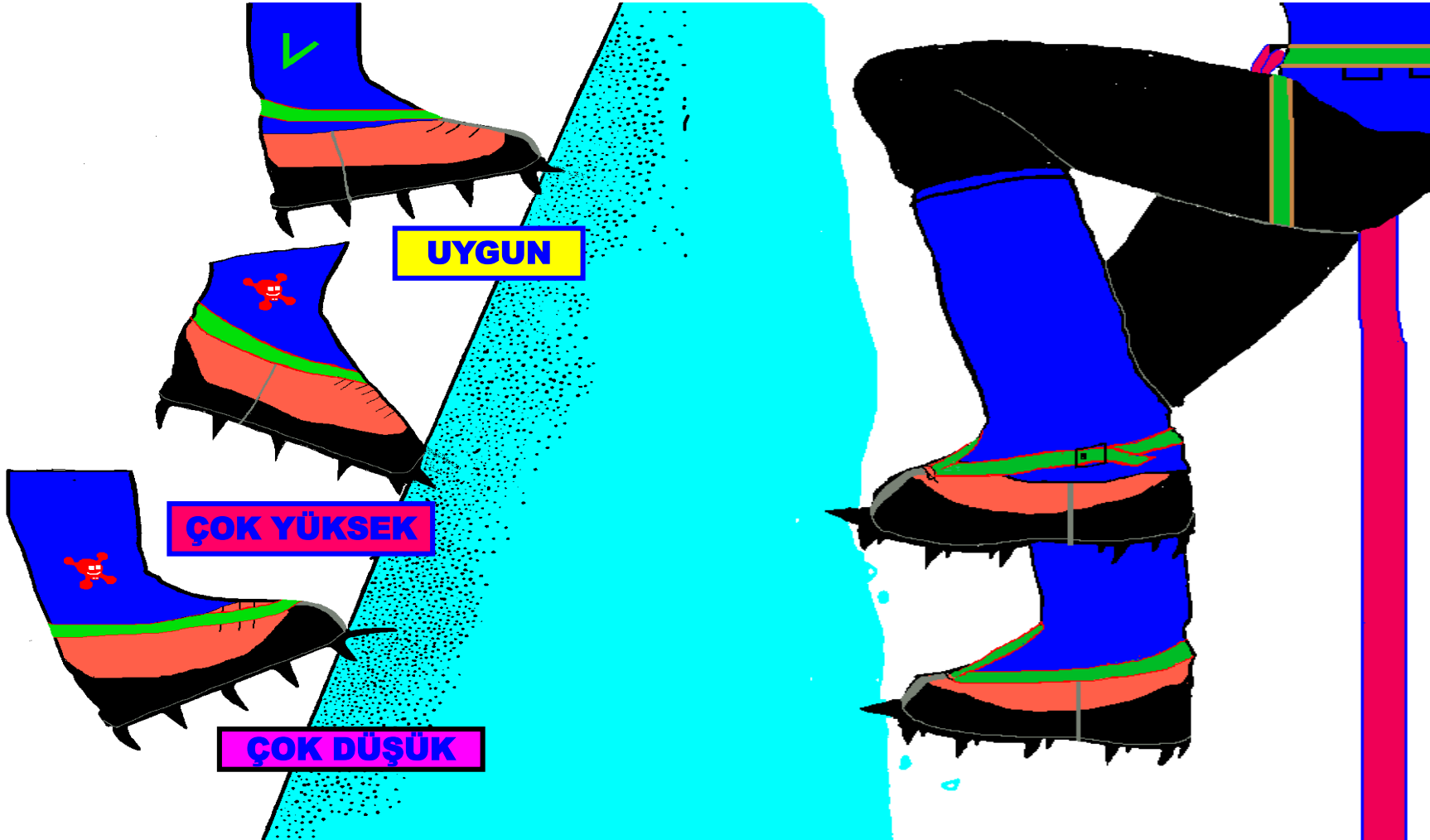
ÖNDEN İŞARETLEME (VEYA ALMAN TEKNİĞİ) KULLANILAN BİR TEKNİKTİR DAĞCILIK VE BUZ TIRMANIŞI BİR DAĞCININ, GENELLİKLE BİR TEKME HAREKETİ İLE, MODERN METAL SERT KRAMPONLARININ KESKİN METAL 'ÖN NOKTALARINI' BUZA VEYA SERT PAKETLENMİŞ KARLARA GÖMDÜĞÜ YERLERDE, TIRMANICILARINA YARDIMCI OLACAK GÜVENLİ BİR DAYANAK ELDE ETMEK İÇİN. TIRMANIŞTA YUKARI DOĞRU MOMENTUM...



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



FRONTPOINT TIRMANIŞ ŞEKLİ

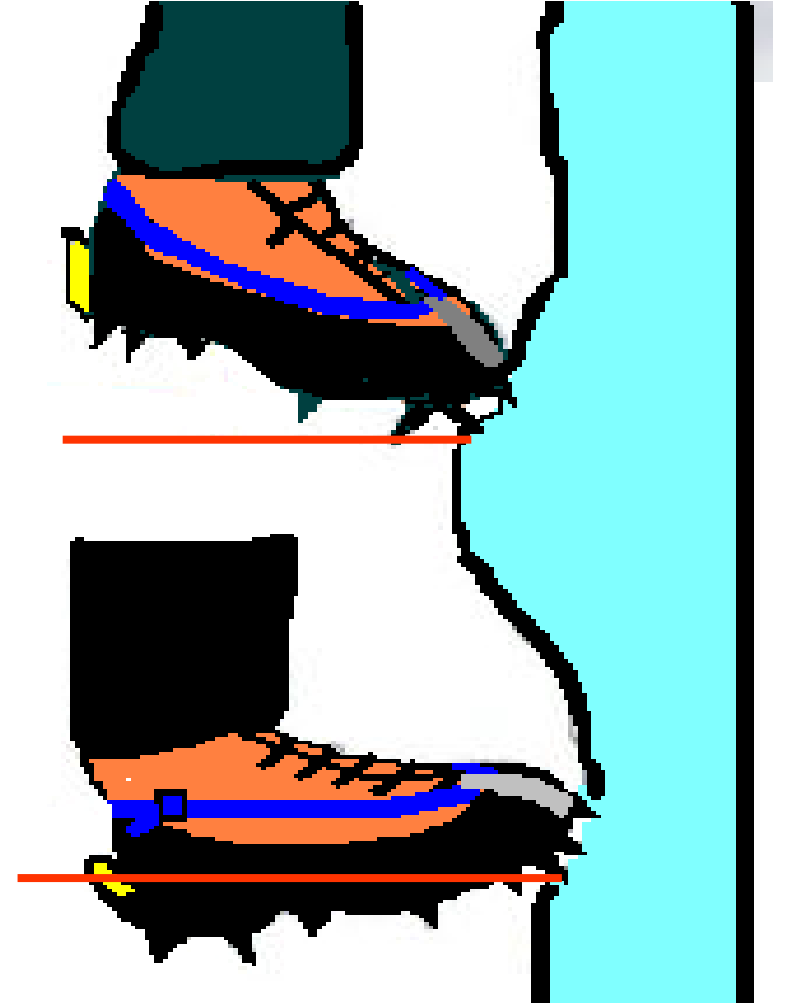




DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



FRONTPOINT TIRMANIŞ ŞEKLİ





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BUZULDA TIRMANMA / İNİŞ TEKNİKLERİ

**BUZUL TIRMANIŞINDA DEĞİŞİK BİR ÇOK TIRMANMA TEKNİĞİ VARDIR .
BU TEKNİKLER :**

1 . TIRMANICININ DURUMUNA .

2 . BUZULUN DURUMUNA .

3 . TEKNİK MALZEMENİN DURUMUNA .

4 . TIRMANILAN ROTANIN DURUMUNA GÖRE DEĞİŞMEKTEDİR .

**1 . PIOLET POIGNARD (ÇİFT MALZEME) : TIRMANILAN ROTA İZİN
VERDİĞİ SÜRECE ÇİFT KAZMA VE ÇİFT KRANPON KULLANILIR KAZMALARDAN
BİRİSİNİN KAŞIK KISMINDAN TUTULUR BUZDA DENGESİ SAĞLAMAKTA KULLANILIR .**

**2 . PIED TROISIEME (ÜÇÜNCÜ AYAK) : SÜRATLİ TIRMANMA
TEKNİKLERİNDEN BİRİSİDİR .ÇİFT KAZMA SAPINDAN TUTULUR AYAKLARDAN
BİRİSİ FRONT POINT DİĞERİ (SAĞ AYAK KULLANILIYOR İSE SAAT 3 YÖNÜNE)
SOL AYAK KULLANILIYOR İSE SAAT 9 YÖNÜNE BAKAR)**

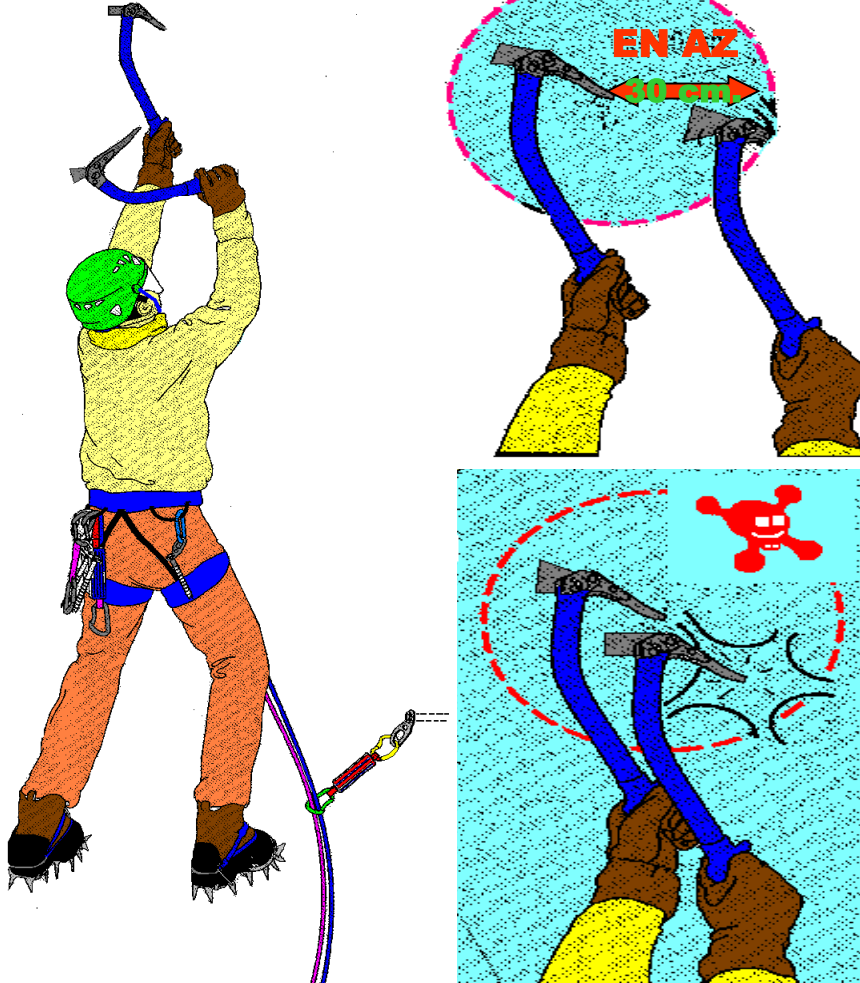
**3 . PIOLET TRACTION (ÇİFT KAZMA ÇİFT KRANPON) :BU TIRMANMA
TEKNİĞİNİN DİĞER İSMİ KOMBİNE TEKNİKTİR .BU TIRMANMA TEKNİĞİNDE 3
NOKTA PRENSİ MUTLAKA UYGULANMALIDIR .KAZMALARDAN BİRİSE BUZDA İKEN
İKİ KRANPONDA BUZA SAPLANMIŞ OLMALIDIR . YÜKSELMEK İÇİN
KRANPONLARDAN BİRİSİ BUZDAN ÇEKİLİNCE ÇİFT KAZMA MUTLAKA BUZA
EMNİYETLİ OLARAK SAPLANMIŞ OLMALIDIR.**



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BUZULDA BUZ KAZMASI KULANMA TEKNİĞİ

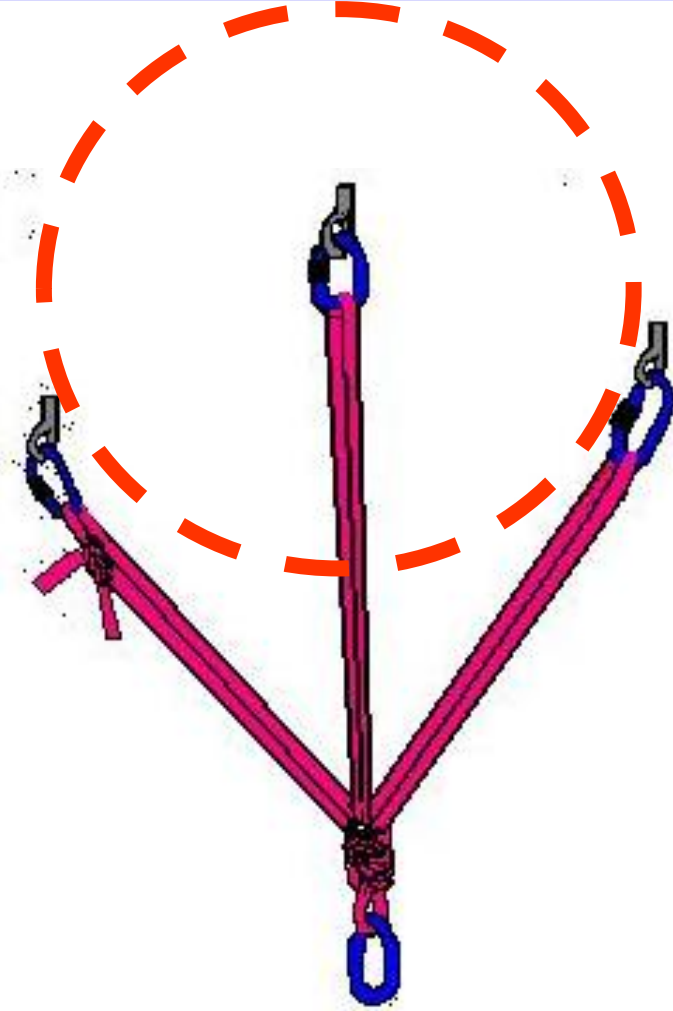




DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BUZULDA BUZ KAZMASI KULANMA TEKNİĞİ

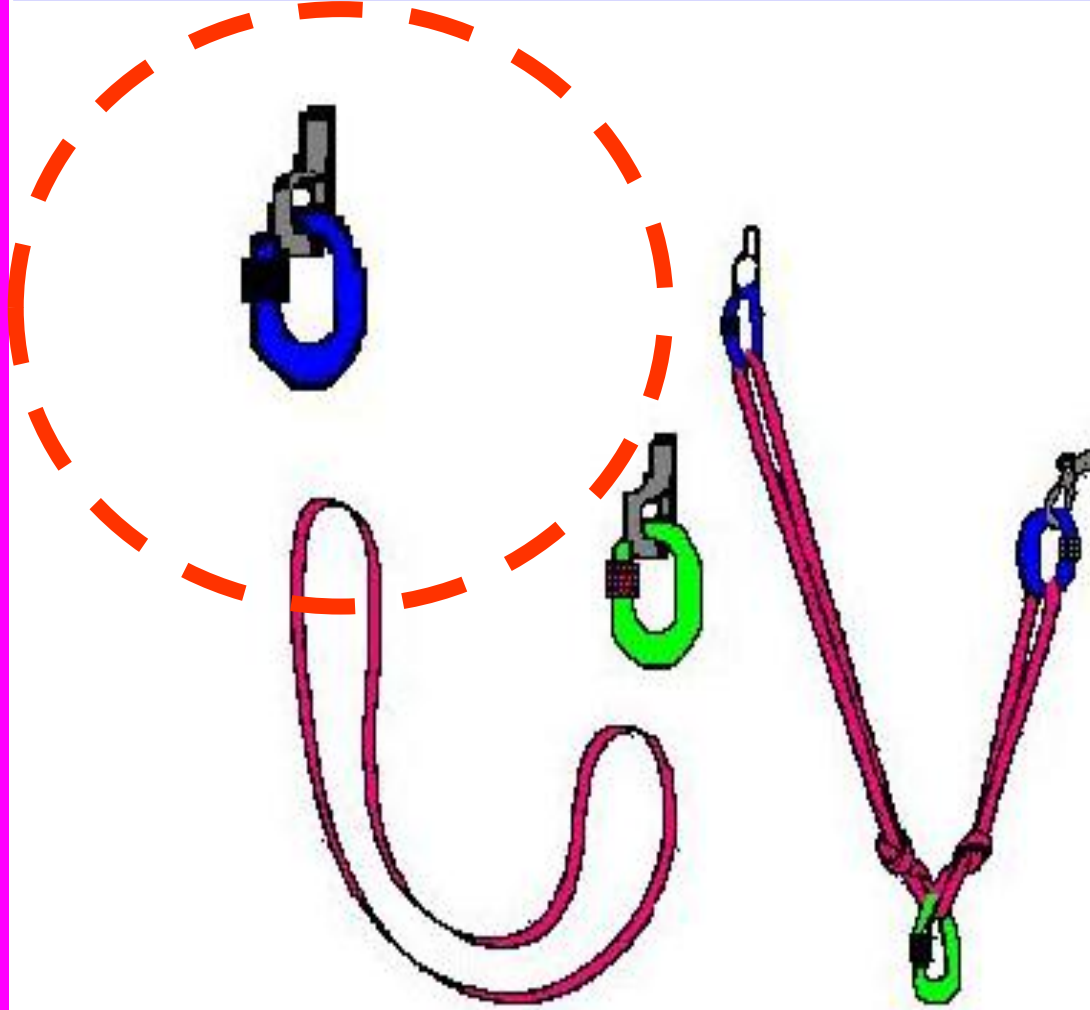




DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BUZULDA BUZ KAZMASI KULANMA TEKNİĞİ



BUZULDA TIRMANMA TEKNİKLERİ

PIGON -GÜVERCİN

EĞİMİN ARTTIĞI YERLERDE
KULANILAN SİSTEMLERDEN
BİRİSİDE HANÇER TEKNİĞİDİR .
BU TIRMANIŞTA :

- 1 . 1 ADET BUZ KAZMASI
- 2 . 1 ADET BUZ ÇEKİCİ
- 3 . KRANPON
- 4 . YETERİ KADAR ANA İP
- 5 . YETERİ KADAR BUZ VİDASI
- 6 . EMNİYET KEMERİ
- 7 . TIRMANMIŞ EKİBİNE İHTİYAÇ

VARDIR .

ANA EMNİYET NOKTASI KURULDUKTAN
SONRA LİDER İKİ KAZMANIN KAŞIK VE
ÇEKİÇ KISMINDAN TUTARAK GAGA
KISIMLARINI BUZA SAPLADIKTAN SONRA
KAZMALARIN UÇ KISMININ BUZA
OTURMASINI SAĞLAR . İSTENİLEN
NOKTADA BUZ VİDASI EMNİYET İÇİN
İÇİN KULANILIR . KAZMALAR AYNI ANDA
KULANILIR KRANPONLAR AYRI AYRI
KULANILIR .





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BUZULDA YATAY GEÇİŞ

BUZULDA YATAY GEÇİŞ ; PRENSİP OLARAK FRONT POINT TIRMANIŞA ÇOK BENZER FAKAT FRONT POINT TIRMANIŞTAN ÇOK DAHA ZORDUR . TIRMANIŞ YATAY OLARAK GERÇEKLEŞMEKTEDİR . VÜCUDUN BÜTÜN AĞIRLIĞINI DİK DURMAK ŞARTIYLA DİĞER AYAK GELENE KADAR TEK AYAK ÜZERİNDEDİR .

- 1 . TIRMANMAYA EMNİYETLİ BİR NOKTADAN ANA EMNİYET NOKTASI KURULARAK BAŞLANIR .
- 2 . AYAKLAR AYNI PARELELDE OLMALIDIR .
- 3 . İKİ KAZMA EMNİYETTE İKEN AYAK DEĞİŞTİRİLİR . AYAK DEĞİŞTİRİLİYOR İKEN BACAK ARASI AÇISI **45 DERECEYİ** GEÇMEMELİDİR.
- 4 . İKİ AYAK EMNİYETTE İKEN ÖN TARAFTAKİ KAZMA YERİNDEN ÇIKARILIP **45 DERECELİK** AÇI YAPACAK ŞEKİLDE İLERİYE SAPLANIR DİĞER KAZMA VÜCUDA GÖRE **360 DERECEYE** SAPLANIR .
- 5 . **AVANTAJ :** DÜŞME OLSA BİLE KAZMANIN **45 DERECELİK** AÇISI KAZMANIN AŞAĞI DOĞRU KAYMASINI ÖNLEYECEKTİR .
DEZAVANTAJ : TIRMANICIYI KENDİ DÜŞÜŞ EKSENİNE ÇEKMESİDİR .





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BUZULDA YATAY GEÇİŞ





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BUZUL TIRMANIŞINDA DİNLENME

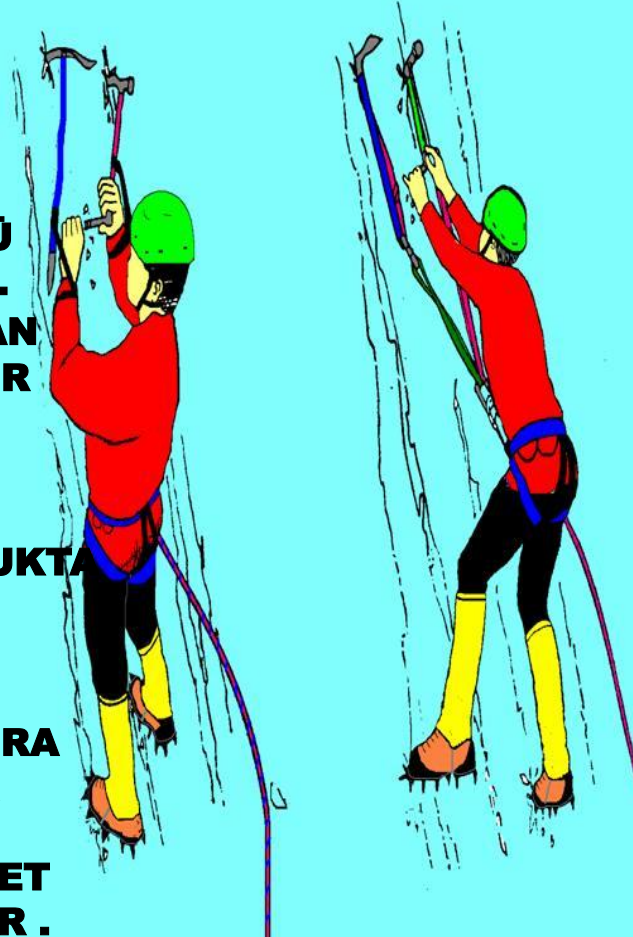
BUZUL TIRMANIŞINDA DİNLENME :

BUZUL TIRMANIŞINDA KOL VE BACAK KASLARINA FAZLA YÜK BİNMEKTEDİR . UZUN SÜRELİ YÜKLENMELERDEN DOLAYI HER İKİ KAS GRUBUNDA **LAKTİK ASİT BİRİKMESİ** SONUCU KASLARA YETERLİ OKSİJEN VE KAN GİTMEMEYECİĞİNDEN YORULMALAR BAŞLAYACAKTIR . KASLARI DİNLENDİRMEK İÇİN YÜKÜ KASLARDAN ALIP İSKELETE YÜKLEMELİ GEREKLİDİR .

1 . ÇİFT KAZMA BUZA EMNİYETLİ SAPLANDIKTAN SONRA YAVAŞ YAVAŞ AĞIRLIK KAZMALARLA YÜKLENİR KASLARDAKİ YÜK İSKELETE VERİLİR VE DİNLENME POZİSİYONUNA GEÇİLİR . BU TİP DİNLENMEYE ; MAYMUN ASILMASI (MONKEY HANG) DENİR .

2 . EMNİYET KEMERİNE KOL İLE AYNI UZUNLUKTA İKİ ADET İP / PERLON BAĞLANIR . İPLERİN UCUNA KARABİNA TAKILIR . BU KARABİNALAR KAZMANIN ÜZERİNDEKİ DELİKLERE TAKILIR .

KAZMA BUZA EMNİYETLİ OLARAK SAPLADIKTAN SONRA EMNİYET KEMERİNDEN ANILAN MALZEMELERE ASILINIR VE DİNLENİLİR . DİNLENME BİTTİKTEN SONRA ; ÜÇ NOKTADAN BUZDA EMNİYET ALDIKTAN SONRA EMNİYET NOKTASINDAN ÇIKIP TIRMANMAYA YENİDEN BAŞLANIR .





ÇİFT TEKNİK KAZMA İLE EMNİYETE ALMA VE ÇALIŞMA



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BUZUL (ŞELELE) TIRMANIŞI

KİŞİN YÜKSEKTEN DÜŞEN NEHİRLERİN , DERELERİN VEYA DİK EĞİMDEKİ KAYALARDAN AKAN SULARIN DONMASI SONUCU BUZUL ŞELELELERİ MEYDANA GELİR .

ŞELELE TIRMANIŞLARI ; İKİ ŞEKİLDE YAPILMAKTADIR .

1 . TOPROPE .

2 . LİDER .

(A) TEK İP TIRMANIŞI TEKNİĞİ

(B) İKİZ İP TIRMANIŞI. TEKNİĞİ

(C) İKİLİ İP TIRMANIŞI TEKNİĞİ.

ŞELELE TIRMANIŞI YAPARKEN HAVANIN ANİ SOĞUMASI SIRASINDA DIŞ KATMAN DONMASINA RAĞMEN İÇ KATMANDA İÇİ SU DOLU BÖLGELER BULUNMAKTADIR . BU TİP BÖLGELERE ŞİŞE (BOTTLE) VEYA KABARCİK (BUBBLY) DENİLMEKTEDİR . BU TİP BÖLGELERE KAZMA İLE VURULDUĞUNDA KAZMANIN TAMAMI VEYA BİR KISIM BU BOŞLUĞUN İÇİNE GİRER , BUZ VİDALARI KULANILDIĞINDA VİDANIN ARKA KISMINDAN TEK PARÇA OLARAK ÇIKAN ÇIKAN BUZ ÇIKMAMAYA BAŞLAR VE BUZ VİDASI ZORLANMADAN BUZA GİRER BU TİP YERLER GÜVENLİK AÇISINDAN EMNİYETSİZ BÖLGELERDİR . ANA VEYA ARA EMNİYET NOKTALARI BU BÖLGELERE KURULMAMALIDIR .

BU BÖLGELER BASKI VEYA AĞIRLIK NEDENİYLE KOPABİLİR .

ŞELELE TIRMANIŞINDA ANA EMNİYET NOKTALARINDA BUZ VİDALARI ARA EMNİYET NOKTALARINDA BUZ VİDALARI VEYA ABALAKOV KULANILMALIDIR .



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



ŞELELE LİDER TIRMANIŞ TEKNİKLERİ

ŞELELELERİN OLUŞMASI İKİ ŞEKİLDE OLUŞMAKTADIR

1 . SIVAMA BUZUL : SULARIN KAYA YÜZEYİNDE AKARKEN KAYAAYA YAPIŞARAK DONMASI SONUCU OLUŞMAKTADIR .BU TİP BUZULLARDA LİDER TIRMANIŞI YAPILIRKEN BUZUL YÜZEYİ KULLANILIR . ÇİFT VEYA İKİLİ İP TEKNİKLERİ KULLANILARAK TIRMANMA YAPILIR .BUZ VİDALARI KULLANILIRKEN BUZ VİDASININ UCUNUN KAYAAYA KADAR OTURMAMASINA DİKKAT EDİLMELİDİR .

2 . BLOK BUZUL (GÖVDE) : SULARIN NEGATİF ORTAMDA AKMASI SONUCU BUZUL ÜSTTEN VE ALTAN DONMAYA BAŞLAR. DONAN BUZUL DAHA SONRA BİRLEŞEREK BLOK (GÖVDE) HALİNE GELİR. BU TİP BUZULLARDA LİDER TIRMANIŞI YAPILIRKEN ÇİFT VEYA İKİLİ İP TEKNİKLERİ KULLANILIR . BUZULDA DİREK ÇIKIŞ YAPILABİLDİĞİ GİBİ BUZULUN ETRAFINDAN DOLANILARAK ÇIKILABİLİR . HER İKİ TIRMANMA ŞEKLİNDEDE TIRMANICI BUZULDAKİ SARKIT VEYA DİKİTLERİ KOPARMAMAYA ÖZEN GÖSTERMELİDİR. SARKIT VEYA DİKKİTLER ANA VEYA ARA EMNİYET NOKTASI OLARAK KULLANILMAMALIDIR .





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



M I X (K A R I Ş I K) T I R M A N I Ş

İÇERİSİNDE BUZ ,KAR VE KAYA TIRMANIŞINI BARINDIRAN ETKİNLİKLERE MIX TIRMANIŞ DENİR .

MIX TIRMANIŞINDA ; KAYADA KRANPON KULLANILACAĞINDAN TIRMANICI BU KONUDA YETERLİ EĞİTİM SEVİYESİNE SAPIP OLMALIDIR .

KAYA YÜZEYLERİ ; KAYGAN , BASAMAK VE TUTAMAK YERLERİ KAR VEYA BUZLA DOLMUŞ OLABİLİR .

BUZ KAZMASI VEYA ÇEKİCİ MIX TIRMANIŞTA ; AÇIK KAYA ÇATLAKLARINDA VEYA KÜÇÜK ÇIKINTILARDA İYİ UYGULANDIĞINDA EMNİYETLİ OLARAK YÜKSELİŞ YAPILABİLİR .

MIX TIRMANIŞLARDA BUZDA VE KAYADA KULLANILAN EMNİYET MALZEMELERİ ORTAK OLARAK TAŞINMALIDIR .

KAYADA KULLANILAN EMNİYET MALZEMELERİ KULLANMAK GEREKLİYSE KAYADAKİ BUZ VE KAR PARÇALARINI ÇOK İYİ TEMİZLEMELİDİR .

KAYADAKİ YUMUŞAK KAR EL İLE TEMİZLENEBİLİR . SERT KAR VEYA BUZ İÇİN MUTLAKA BUZ KAZMASI GEREKLİDİR .

BUZUN ALTINDA GÖZÜKEN KAYA PARÇALARI ÇOK DERİNDE OLMAYA BİLİR VE BUZLAR KIRILGAN (PATLAYAN) OLABİLİR . BU TİP BUZULDA BUZ VİDASI KULLANMAK GEREKLİYSE BUZ VİDASININ UCU KAYAYA DEĞMEMELİDİR . KAYAYA GELEN BUZ VİDASI KAYADAKİ BUZU KAYADAN KOPARMAK İÇİN BASKI UYGULAR . TIRMANICI BU BUZDA UYGULADIĞI BUZ VİDASINI ARA EMNİYET NOKTASI OLARAK KULLANIR İSE KAZA KAÇINILMAZ OLABİLİR.



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



İ P B İ R L İ Ğ İ

İP BİRLİĞİ ; BUZUL ÇATLAKLARIYLA DOLU BÖLGELERDE , FIRTINALI HAVALARDA SIRT HATLARINDA , ZİRVELER GEÇİLİRKEN VEYA SİSLİ HAVALARDA EKİBİN KAYBOLMASINI ÖNLEMELİK İÇİN İP BİRLİĞİ UYGULANIR . İP BİRLİĞİNİN BELİRLİ BİR KURALI YOKTUR .

1 . ÜÇ KİŞİLİK BİR GURUPTA HER DAĞCI ARASINDAKİ İP MESAFESİ DURUMA BAĞLI OLARAK 8 – 15 METRE ARASINDA OLABİLİR .

2 . LİDERLE ARKASINDAKİ DAĞCI ARASINDAKİ İP MESAFESİ 20 - 30 METRE OLABİLİR .

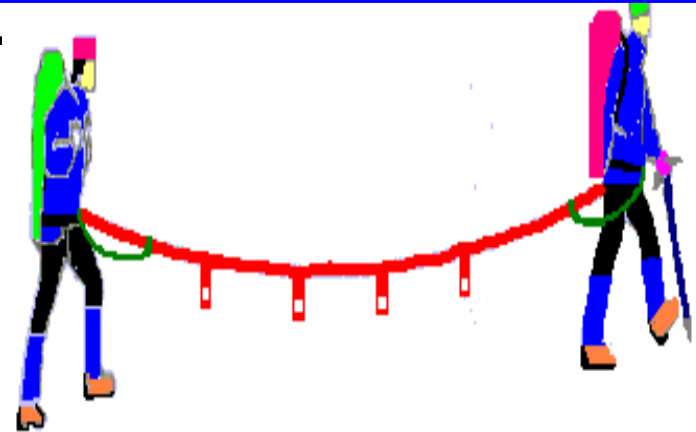
3 . İPİN FAZLALIK KISMI LİDERİN ARKASINDAKİ , SPORCUDA BULUNDURULUR LİDER TEHLİKELİ BÖLGELERİ GEÇERKEN BU İPİ EMNİYET NOKTASI KURULDUKTAN SONRA KULANIR .

4 . HER DAĞCI ÖNÜNDEKİ VE ARKASINDAKİ DAĞCININ İPİNİ EMNİYET KEMERİNE BAĞLAR .

5 . YARDIMCI İPLER PURSİK DÜĞÜMÜYLE HEM ÖNDE HEM ARKA ANA İPTE YARIM METRE BOŞLUK BIRAKACAK ŞEKİLDE ANA İPE BAĞLANIR . KAZA ANINDA ANA İPTEKİ BU BOŞLUK EMNİYET ALMADA KULLANIR .



GRUP İP BİRLİĞİ



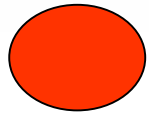
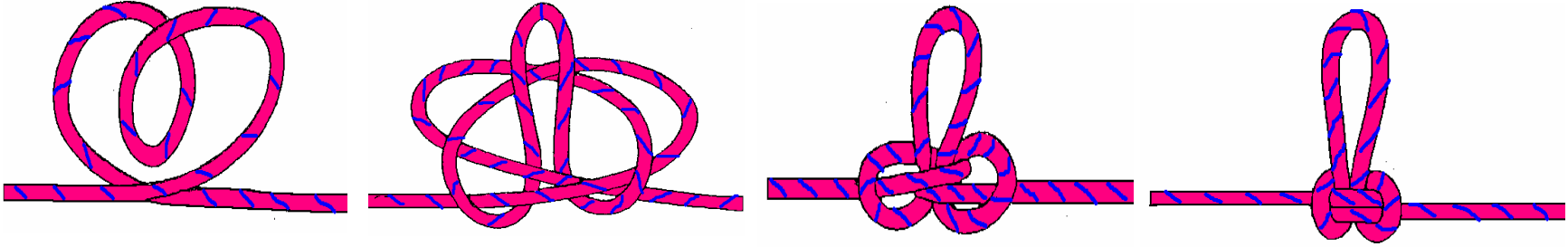
İKİLİ İP BİRLİĞİ



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



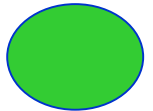
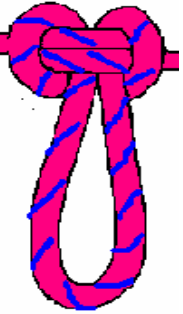
İP BİRLİĞİ İÇİN T DÜĞÜMÜNÜN YAPILMASI



LİDER



SPORCU



ARTCI



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



İP BİRLİĞİ İÇİN İPİN DÜZENİ





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



KAZAYA UĞRAYAN DAĞCIYI EMNİYETE ALMA

İKİ KİŞİLİK İP BİRLİĞİNDE KAZAYA UĞRAYAN DAĞCIYI KURTARMADA ETKİLİ YOL ARTCININ VEYA LİDERİN EMNİYETLİ ŞEKİLDE KALMASIDIR .

KAZAYA UĞRAYAN (BUZUL ÇATLAĞINA DÜŞME , BUZULDA KAYMA VS) DAĞCININ EMNİYETİNİ ALMAK İÇİN ;

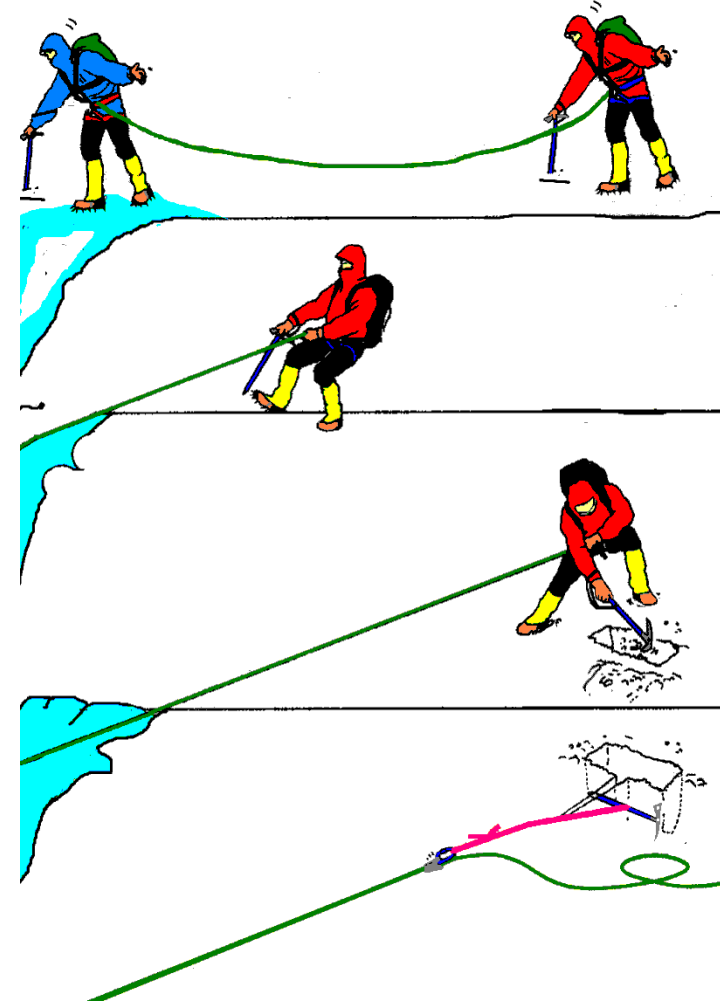
1 . KAZAZEDENİN DÜŞTÜĞÜ İSTİKAMETİN TERSİNE YATARAK KAZAZEDE TARAFINDAN SÜRÜKLENMEYİ ÖNLEMELİK .

2 . KAZMAYI KULLANARAK SABİT HALE GELMEK VE KAZAZEDENİN SÜRÜKLENMESİNİ ÖNLEMELİK .

3 . ANA EMNİYET NOKTASI KURARAK KAZAZEDENİN EMNİYETİNİ ALMAK .

4 . ANA EMNİYET NOKTASI KURULDUKTAN VE KAZAZEDENİN İPİ EMNİYETE ALINDIKTAN SONRA KAZAZEDEYİ KONTROL ETMEK İÇİN EMNİYETLİ OLARAK KAZAZEDENİN YANINA GİTMEK .

5 . KAZAZEDEYİ KURTARMAK İÇİN ANA EMNİYET NOKTASI KURMAK .

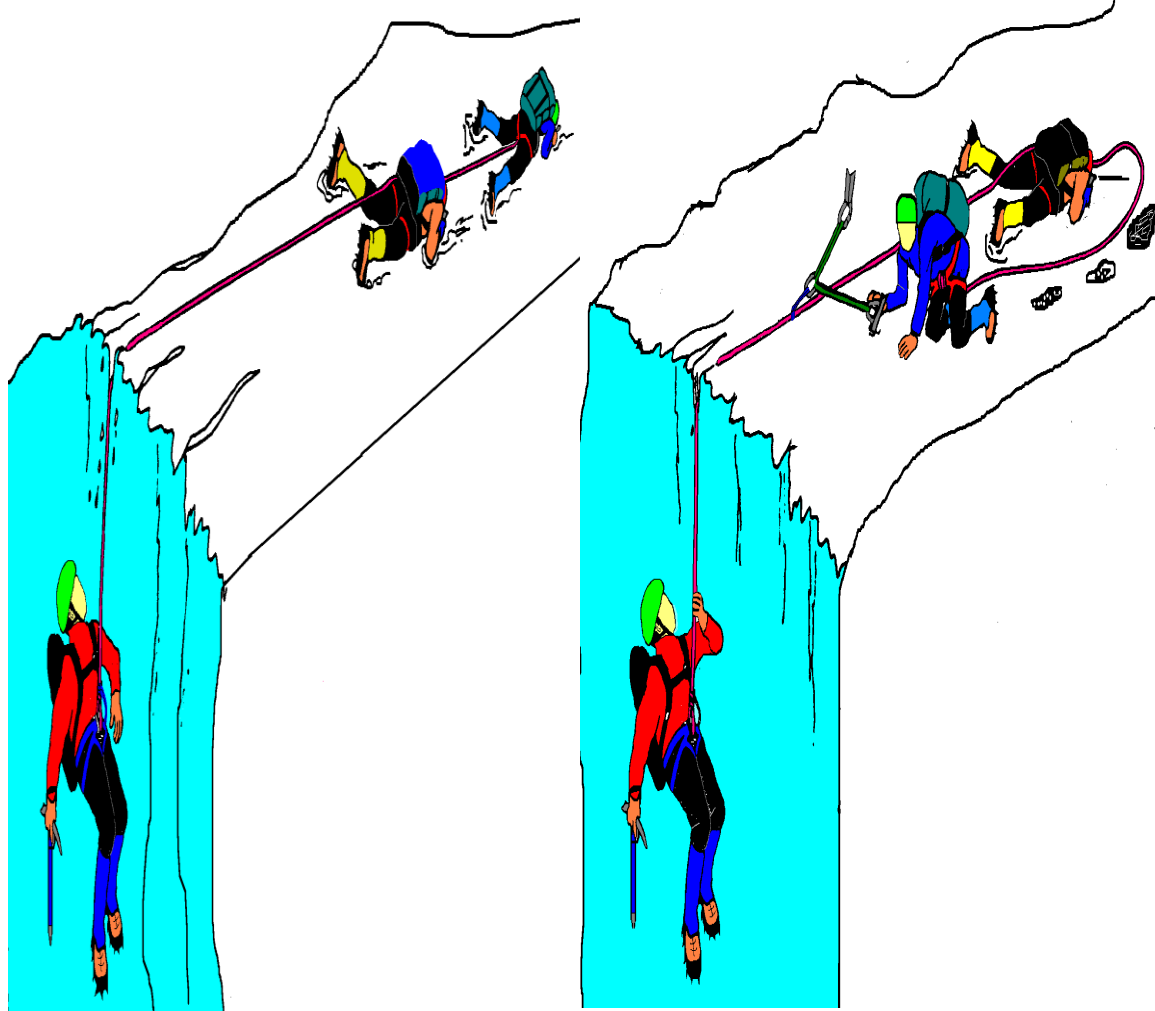




DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



KAZAYA UĞRAYAN DAĞCIYI EMNİYETE ALMA





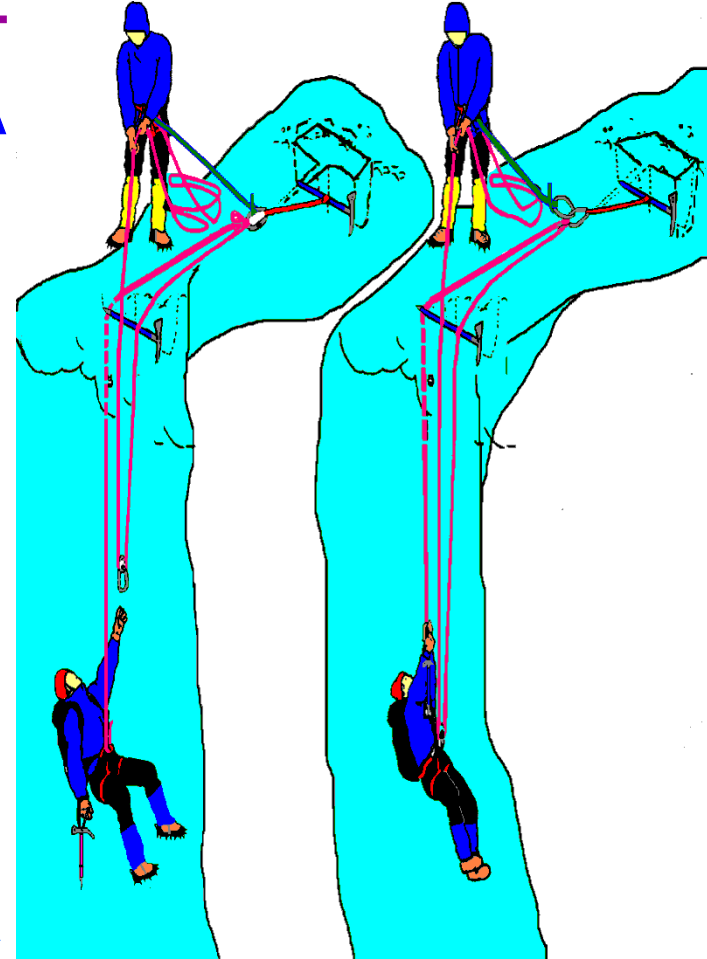
DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



KAZAZEDENİN KURTARILMASI

KAZAZEDE KENDİNDE İSE ;

- 1 . KAZAZEDEYİ KURTARMAK İÇİN ANA EMNİYET NOKTASININ ÇEKERİ ARTIRILIR.
- 2 . KURTARICI KAZAZEDEYİ GÖREBİLECEK VEYA SESİNİ DUYABİLECEK YERE GELDİKTEN SONRA EMNİYETİNİ SABİTLER .
- 3 . ANA EMNİYET NOKTASINA KURTARMA İPİNİN UCU BAĞLANDIKTAN SONRA İÇİNE KARABİNA TAKILAN İP KAZAZEDEYE GÖNDERİLİR VE KAZAZEDENİN ÇANTASI YUKARI ALINIR .
- 4 . UCUNA PROTRAKSIYON + KARABİNA VEYA KARABİNA TAKILI İPİ KAZAZEDEYE UZATILIR . KAZAZEDE EMNİYET İPİNİ KEMERİNE TAKAR .
- 5 . KURTARICI ; KAZAZEDEDEN GELEN İPİN GERİ GİTMESİNİ ÖNLEMELİK İÇİN ANA EMNİYET NOKTASINA TAKACAĞI JUMAR VEYA PURSİK İLE İPİ EMNİYETE ALIR .
- 6 . KAZAZEDEDEN GELEN İPİN SÜRTÜNMESİNİ AZALTMAK İÇİN İPİN ALTINA EMNİYETİ ALINMIŞ ÇANTA VEYA KAZMA KONULABİLİR .
- 7 . KURTARICININ İP ÇEKMEŞİ KAZAZEDENİN TIRMANMASIYA KAZAZEDE EMNİYETLİ NOKTAYA ALINIR .





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



KAZAZEDENİN KURTARILMASI

**KAZAZEDE KENDİNDE DEĞİL İSE ;
KAZAZEDENİN İPİ EMNİYETE ALINDIKTAN
SONRA ; KURTARICI ÇALIŞABİLECEK UZUNLUKTAKİ
İPLE KENDİSİNİ EMNİYETE ALIR .**

**1 . KAZAZEDEYİ KURTARMAK İÇİN ANA EMNİYET
NOKTASI ÇEKERİ ARTTIRILIR .**

**2 . ANA EMNİYET NOKTASINDAN KAZAZEDENİN
İPİNE PARELEL BİR EMNİYET NOKTASI KURULUR .**

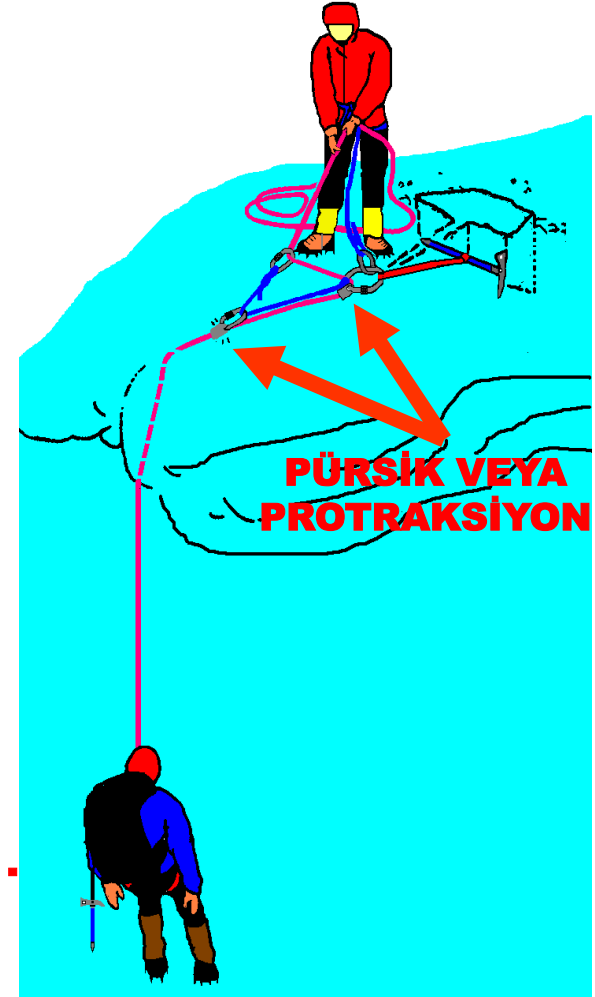
**3 . KAZAZEDEDEN GELEN İPİN GERİ GİTMESİNİ
ÖNLEMELİK İÇİN KARABİNAYA ; JUMAR , TRAXION
VEYA PURSİK (MARCHARD) BAĞLANARAK
KAZAZEDENİN İPİ EMNİYETE ALINIR .**

**4 . 2 METRE VEYA UYGUN UZUNLUKTA YARDIMCI
İP ANA EMNİYET NOKTASINDAN GELEN KARABİNAYA
TAKILDIKTAN SONRA KAZAZEDENİN İPİNİN
ÇEKİLEBİLMESİ İÇİN ÜZERİNE TAKILAN ; TİBLOC,
JUMAR VEYA PURSİKE TAKILAN KARABİNANIN
İÇİNDEN GEÇİRİLİR**

**5 .YARDIMCI İPİN UCUNA KARABİNA BAĞLANDIKTAN
SONRA KAZAZEDEDEN GELİP ANA EMNİYET
NOKTASINDAN GEÇEN İP BU KARABİNADAN GEÇİRİLİR .**

**6 . İPLERİN BULUŞMASI SONUCU ÇEKME HATTI ÜÇGEN
ŞEKLİNİ ALIR.**

7 . İPİN UCU ÇEKİLEREK KAZAZEDE YUKARI ÇEKİLİR .

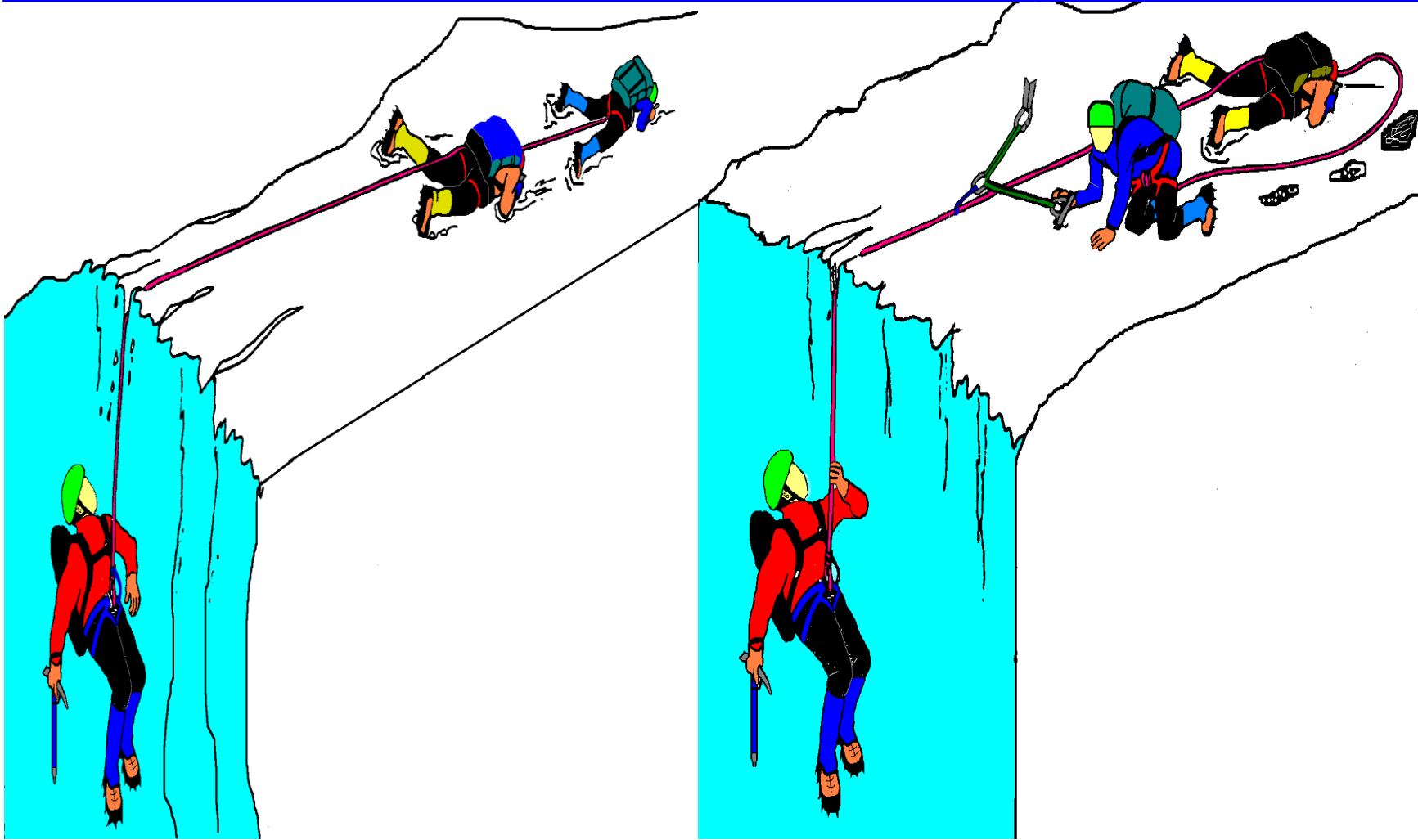




DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



KAZAZEDENİN KURTARILMASI





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



B İ V A K L A M A

DAĞCILIKTA ; BEKLENMEYEN HAVA HAREKETLERİ SONUCU TIRMANMA / DÖNÜŞ YAPILAMAYABİLİR . KAZA MEYDANA GELEBİLİR . KÖTÜ HAVA ETKİSİ GEÇENE KADAR UYGUN BÖLGEDE BİVAK MALZEMELERİNİ KULLANARAK KONAKLAMAYA **BİVAKLAMA** DENİR .

BİVAK : YAĞMURLUK VEYA **GRO TEX** KUMAŞINDAN YAPILMIŞ **BİR** VEYA **İKİ KİŞİLİK** BİR TORBADIR . PEK ÇOK ÇEŞİTLERİ VARDIR BAŞLIKLİ OLABİLDİĞİ GİBİ BAŞLIKSIZ OLANLARIDA MEVCUTTUR .

BİVAKLAMA İKİ ŞEKİLDE YAPILMAKTADIR .

1 . PLANLI BİVAK .

2 . PLANSIZ BİVAK .

1 . PLANLI BİVAK : BİVAKTA YAŞAMAK VE EĞİTİM İÇİN PERSONELİN PLANLI VE UYGUN YER SEÇEREK, ÖNCEDEN TÜM HAZIRLIKLARINI YAPARAK , BİVAK MALZEMELERİNİ KULLANARAK BİVAK İÇİNDE BELİRLİ BİR SÜRE GEÇİRMESİNE PLANLI BİVAK DENİR .

2 . PLANSIZ BİVAK : BEKLENMEDİK BİR ANDA MEYDANA GELEN KAZA VEYA KAMP YERİNE DÖNEMEME GİBİ DURUMLARDA ELDEKİ İMKAN VE MALZEMEYİ KULLANARAK PERSONELİN HAYATİ İDAMESİNİ SAĞLAMAK İÇİN BULUNDUĞU BÖLGEDEKİ MALZEMEDEN FAYDALANARAK BİVAK YERİNİ HAZIRLAMAK VE KORUYUCU ÖNLEMLERİ ALARAK HAYATINI İDAME ETTİRMESİNE PLANSIZ BİVAK DENİR .



RÜZGAR ALTI BÖLGESİ

RÜZGAR TEHLİKESİNE KARŞI BİVAK YERİ





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BİVAKLAMADA DİKKAT EDİLECEK KONULAR

- 1 . RÜZGARDAN KORUNMAK İÇİN İMKAN VAR İSE BİVAKLANAN YERİN ETRAFINI TAŞ VEYA KAR DUVARıyla ÇEVİRİN .**
- 2 . İHTİYACINIZ OLAN MALZEMEYİ ÖNCEDEN HAZIRLAYIN .(SICAK SU , KAR , YİYECEK VS .)**
- 3 . BİVAKINIZI EMNİYETLİ YERE KURMAYA ÖZEN GÖSTERİN .**
- 4 . DÜŞME TEHLİKESİ VAR İSE SİKKE VEYA BUZ VİDASI KULLANARAK KENDİNİZİ VE EKİBİNİZİ EMNİYETE ALINIZ.**
- 5 . İMKAN OLAN ÖLÇÜDE BİVAKIN İÇİNE UZANIN VE RAHAT EDİN .**
- 6 . OTURMAK İÇİN SADECE YER MEVCUT İSE OTURMA DURUMUNUZU SIK SIK DEĞİŞTİRİNKİ KAN AKIŞI DURMASIN VE KANIN ÖZELLİKLE DONMA RİSKİ OLAN BÖLGELERE GİTMESİ SAĞLANSIN .**
- 7 . TEHLİKE VE DONMA RİSKİ YOK İSE UYUMAYA ÇALIŞIN .**
- 8 . DONMA RİSKİ VAR İSE ; UYANIK KALIN AYAKLARINIZA VE BACAKLARINIZA MASAJ YAPIN .**
- 9 . BİVAKIN İÇİNDE YİYECEK PİŞİRMİYİNİZ PİŞİRMENİZ GEREKLİ İSE ; YETERLİ HAVALANDIRMANIN OLMASINA VE BİVAKIN İÇİNE SIVI DÖKÜLMEMESİNE DİKKAT EDİN .**
- 10 .YETERLİ MİKTARDA SIVI ALIN . ERTESİ GÜNKÜ ETKİNLİKTE İHTİYACINIZ OLAN SIVIYI TAKVİYE EDİN .**
- 11 .KURU ELBİSELERİNİZİ VE ÇORAPLARINIZ GIYİNİN .**
- 12 .NEMLİ GIYECEKLERİNİZİ YA UYKU TULUMUNUZUN İÇİNE YADA KURU ELBİSELERİNİZİN ÜZERİNE GIYİNİN .VÜCUT ISISIYLA KURUYACAKLARDIR .**



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BİVAKLAMADA DİKKAT EDİLECEK KONULAR

- 13 . KAN DOLAŞIMININ DAHA İYİ OLABİLMESİ İÇİN BOTUNUZUN BAĞLARINI GEVŞETİN .**
- 14 . EKSİ DERECELERDE BOTUNUZU ÇIKARMAYIN SABAHLEYİN DONMUŞ OLDUĞUNU GÖREBİLİRSİNİZ .**
- 15 . EKTREM DURUMLARDA BOTUNUZU ÇIKARMANIZ GEREKLİ İSE SIRT ÇANTANIZIN İÇİNE VE AYAKLARINIZIN YANINA KOYUN .**
- 16 . DİĞER ARKADAŞLARINIZI SICAK VE NEŞELİ TUTUN .**
- 17 . KORUYUCU MALZEMELERİNİZİ BİVAK İLE ARANIZA SERİN ZEMİNDEN GELEN SOĞUK HAVAYI NİSPETEN KESMİŞ OLURSUNUZ .**

SIRT ÇANTASININ BİVAK OLARAK KULLANILMASI

BİVAK MALZEMELERİ OLMADIĞI ZAMAN BİVAKLAMAK GEREKLİ İSE ; SIRT ÇANTASI (80 LİTRE VE ÜZERİ) EMERJENSİ DURUMLARDA BİVAK OLARAK KULLANILABİLİR .

- 1 . BULUNDUĞUNUZ BÖLGENİN ETRAFINI TAŞ VEYA KAR DUVARIYLA ÇEVİRİN .**
- 2 . SIRT ÇANTANIZIN İÇİNDEKİ TÜM MALZEMELERİ ÇIKARIN .**
- 3 . FAZLA MALZEMELERİNİZİ ÜZERİNİZE GİYİNİN .**
- 4 . SIRT ÇANTASININ İÇİNE GİRİN VE UTURUN .**
- 5 . MÜMKÜN OLAN EN YÜKSEK SEVİYEDE SICAK İÇECEKLER İÇMEYE ÇALIŞIN .**
- 6 . UYANIK KALMAYA ÖZEN GÖSTERİN .**
- 7 . ZAMAN ZAMAN HAREKET EDEREK KAN AKIŞININ DEVAMINI SAĞLAYIN .**



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



BİVAKLAMADA YER SEÇİMİ

BİVAKLAMADA YER SEÇİMİ HAYATİ ÖNEM TAŞIR. HAVA KARARMADAN BİVAK YERİNİZİ SEÇMENİZ, ÇIĞ VE TAŞ DÜŞEBİLECEK YERLERDEN KAÇINMANIZ, RÜZGARDAN KORUNAKLI BİR BÖLGE BULUNAMIYORSA KAR DUVARI VEYA TAŞLARDAN BİR DUVAR ÖRMEK KÖTÜ ŞARTLARA HAZIRLIKLIL OLMANIZI SAĞLAYACAKTIR. DİK YERLERDE BİVAKLAMAK ZORUNDAYSANIZ KENDİNİZİ VE MALZEMELERİNİZİ MUTLAKA EMNİYETE ALMANIZ GEREKLİDİR. YANINIZDAKİ EKİP ARKADAŞLARINIZLA BİR ARADA DAHA ÇABUK ISINABİLİR, SÜREKLİ İLETİŞİM HALİNDE OLACAĞINIZDAN MORALİNİZİ YÜKSEK TUTABİLİRSİNİZ.

KÖTÜ HAVA ŞARTLARINDA BİVAKLARKEN DİKKAT ETMENİZ GEREKEN BİR DİĞER HUSUS ISLAK ELBİSELERLE, ISLAK VEYA NEMLİ ÇORAPLARLA GECEYİ GEÇİRMEMENİZ GEREKTİĞİDİR. SABAH OLDUĞUNDA FARKINA VARMAZDAN UZUVLARINIZ DONMUŞ OLABİLİR. BU DURUM ERTESİ GÜN HAREKET ETMENİZİ İMKANSIZ KILACAKTIR. BOL BOL SICAK SIVI VE YİYECEK TÜKETİN. SU ISITMA İMKANINIZ VARSA ŞİŞELERE SICAK SU DOLDURUP BUNLARLA UYUYUN.



FAIR MAGARLAR



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



KAR MAĞARASI - İGLO YAPIMI

KIŞIN ; FIRTINADA VEYA BEKLENMEYEN BİR DURUMDA KAMP YERİNE ULAŞMA İMKANI YOK , HAVA BOZUYOR VE KORUYUCU MALZEME (ÇADIR - BİVAK VS.) MEVCUT DEĞİL İSE KONAKLAMAK VE KORUNMAK İÇİN AŞAĞIDAKİ KAR BARINAKLARINDAN BİRİSİ TERCİH EDİLMELİDİR .

- 1 . BASİT SHELTER / YIĞMA KAR TEPECİĞİ**
- 2 . OYMA KAR KUYUSU (KISA SÜRELİ)**
- 3 . KAYA KOVUĞU /**
- 4 . AĞAÇ SHELTER**
- 5 . TILKI KOVUĞU**
- 6 . KAR MAĞARASI**
- 7 . İGLO (UZUN SÜRELİ)**

YAPIM BİTTİKTEN SONRA :

- 1 . KURU ELBİSELERİNİZİ GIYININ .**
- 2 . İYİ HAVA GİRİŞ YERİ SAĞLAYIN .**
- 3 . BÜTÜN EŞYALARINIZI İÇERİ ALIN .**
- 4 . ÜZERİNİZDEKİ KAR KALINTILARINI SİLKELEYİN .**
- 5 . MUM YERİNE FENER KULLANIN . ŞAYET FENER YOK İSE TEK MUM YAKIN .**
- 6 . UYKU TULUMUNUZUN ALTINA KAYGAN MALZEMELER KOYMAYIN .**
- 7 . KÜREK VEYA KAZICI MALZEMELERİ MUTLAKA İÇERİDE BULUNDURUN .**
- 8 . GECELEYİN DIŞARI ÇIKACAĞINIZ ZAMAN KAPINIZIN ÖNÜNDE MUTLAKA IŞIK BULUNDURUN . GERİ DÖNDÜĞÜNÜZDE YERİNİZİ BULMADA YARDIMCI OLUR .**
- 9 . İMKANINIZ VE MALZEMENİZ VAR İSE KORUGANINIZIN ETRAFINI İPLE ÇEVİRİN VEYA GÖZÜKEBİLMESİ İÇİN ÜZERİNE BAYRAK , FLAMA VS. ASIN .**



RÜZGARALTI BÖLGESİ

İNSAN YAPIMI BASİT KAR MAĞARASI



RÜZGARALTI BÖLGESİ

DOĞAL BASİT KAR MAĞARASI



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



Y I Ğ M A K A R T E P E C İ Ğ İ

YIĞMA KAR TEPEŚİ : YAPIM OLARAK KAR MAĞARASINA BENZEMESİNE RAĞMEN DAHA BASİTTİR . RÜZGAR KARI SAVURDUĞU ZAMAN ÖNÜNE GELEN BÜYÜK NESNELERİN (**BÜYÜK KAYALARIN**) RÜZGARALTI BÖLGESİNDE TOPLANMA YAPAR VE YİĞİLİR . YİĞILMIŞ DURUMDA BULUNAN KAR YETERSİZ İSE ÜZERİNE ÇEVREDE BULUNAN KARDAN ATILARAK HACMİ BÜYÜTEBİLİNİR .

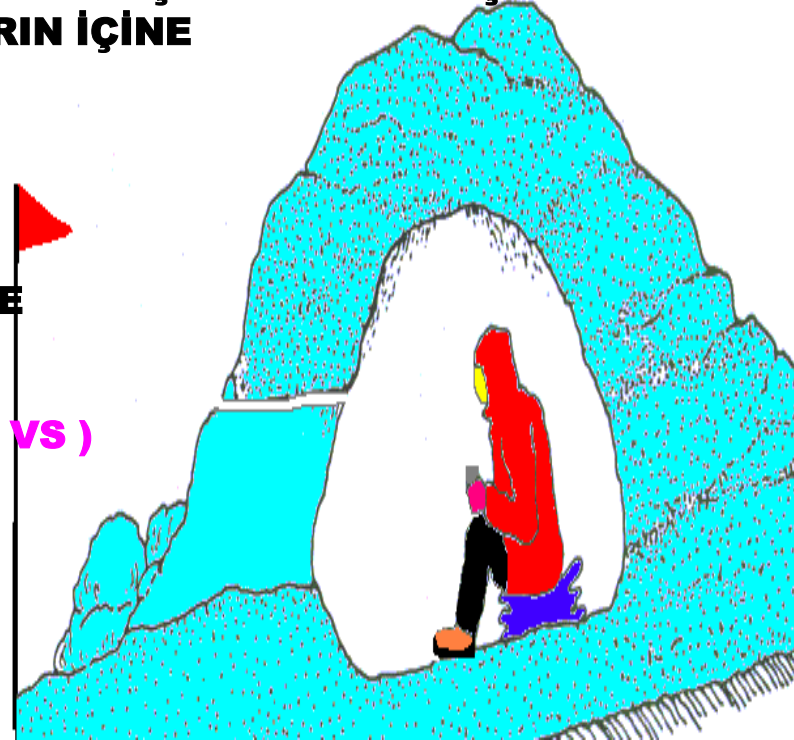
1 . RÜZGAR ALTI GİRİŞİNDEN BAŞLANARAK YİĞILMIŞ OLAN KARIN İÇİNDE İLK ÖNCE GİRİŞ AÇILIR VE KAR BOŞALTILIR . KARIN İÇİNE GİRİLEREK İÇERİDE KALINABİLECEK KADAR ALANIN KAR 'I BOŞALTILIR.

2 . ANILAN BÖLGEDE KALAN BİRİSİNİN OLDUĞUNU BELİRTMEK İÇİN İMKAN VAR İSE BATON VS. GİBİ MALZEMELERİN UCUNA BAĞLANMIŞ BEZ ASILARAK KAPININ GİRİŞİNE DİKİLİR .

3 . KAR MAĞARASININ İÇİNE GİRİLEREK MALZEMENİN ÜZERİNE (**MAT- SIRT ÇANTASI VS) OTURULARAK İZOLASYON SAĞLANIR .**

4 . SAVRULAN KAR GİRİŞİ KAPATACAĞINDAN DİKKATLİ OLUNMALIDIR .

NOT : BU TİP KORUGANLARDA KAR SERT OLMADIĞINDAN KAR SERTLEŞENE KADAR ÇÖKMELERE DİKKAT EDİLMELİDİR .





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



Y I Ğ M A K A R T E P E C İ Ğ İ





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



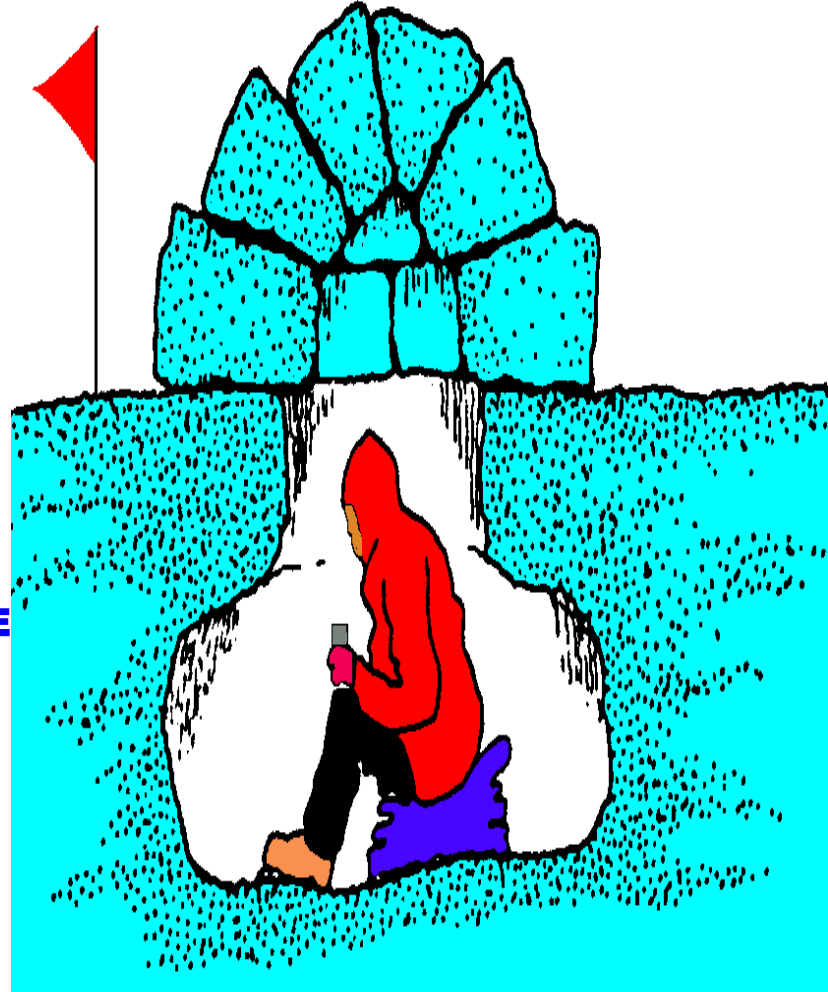
BASİT KORUNAK / OYMA KAR KUYUSU

BASİT ŞELTER : KAR TABAKASININ KALIN OLDUĞU YERLERDE ACİL OLARAK YAPILABİLECEK KORUGANLARDAN BİRİSİDİR .

ÇİĞ DÜŞME , KAYA YUVARLANMA ,DERENİN AKIŞ ORTA NOKTASINDA OLMAMAK KAYDIYLA :

KARIN ÜZERİNDE UYGUN NOKTA SEÇİLDİKTEN VE GİRİŞ KAPISI İÇİN KAR BLOKLARI HAZIRLANDIKTAN SONRA ;

- 1 . KARIN ÜZERİNDE BİR METRE GENİŞLİĞİNDE BİR ÇUKUR KAZILIR .
- 2 . ÇUKURUN İÇİNE YARIM METRE DİK GİRİLEREK ÇUKUR DERİNLEŞTİRİLİR .
- 3 . ÇUKURUN İÇİNDE OTURABİLECEK ŞEKLE GELENE KADAR HER YÖNE OYULARAK GENİŞLETİLİR .
- 4 . EŞYALAR BU ÇUKURUN İÇİNE KONULDUKTAN SONRA DAHA ÖNCE HAZIRLANMIŞ KALIPLARLA GİRİŞ KAPISI KEMER YAPILABİLECEK ŞEKİLDE KAPATILIR .





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



K A Y A K O V U Ğ U

KAYA KOVUĞU :

KARDA KORUNMAK İÇİN YAPILAN EN BASİT VE EN KOLAY KORUĞANDIR .

İÇ BÜKEY ALANLAR RÜZGAR TARAFINDAN SAVRULAN KARIN TOPLANDIĞI YERLERDEN BİRİSİDİR . GENELLİKLE İÇ BÜKEY ALANLARIN ÖNÜNDE KAR BİRİKMESİ MEYDANA GELİR .

1 . MAĞARAMSI (İÇ BÜKEY) BİR ALANIN ETKİLİ RÜZGARA BAĞLI OLARAK GİRİŞ KAPI YERİ BELİRLENİR.

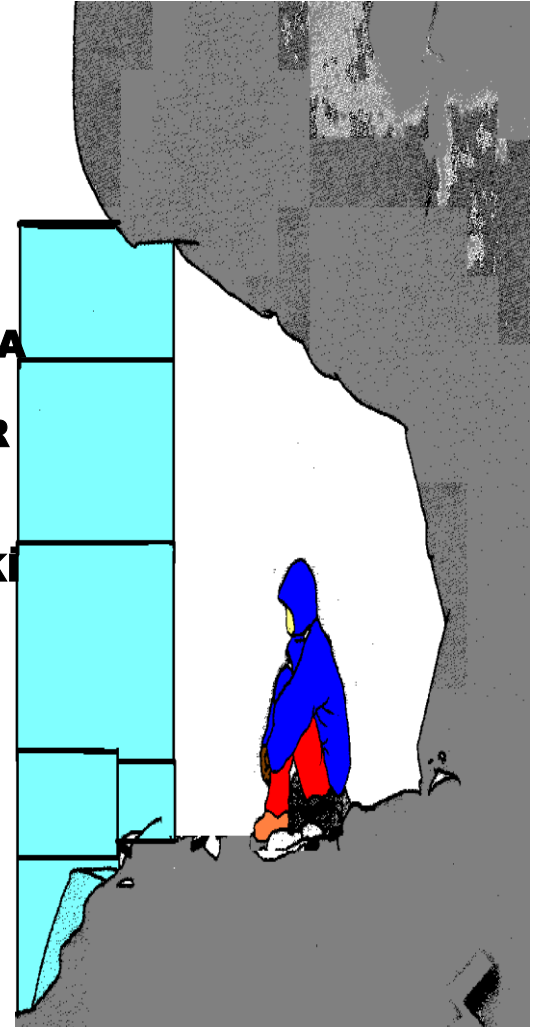
2 . MAĞARANIN İÇİNDE BİRİKMIŞ KAR KESİLEREK DUVAR OLUŞTURULUR BU NEDENLE MAĞARANIN İÇİNDEKİ KARDA TEMİZLENMİŞ OLUR .

3 . MAĞARANIN İÇİNDE YETERLİ KAR YOK İSE ÇEVREDEKİ KAR KESİLEREK MAĞARANIN ÖNÜ ÖRÜLÜR .

4 . KULLANILMAYAN MALZEMELERLE OTURMA YERİNİN İZALASYONU SAĞLANIR .

5 . YETERLİ MALZEME VAR İSE; KAPININ GİRİŞİNE BEZ ASILARAK ANILAN BÖLGEDE KALAN DAĞCININ OLDUĞU BELİRLENİR .

NOT : YILDIRIM DÜŞMELERİNDE AKIM TAKİP YOLU DUVARLAR OLACAĞINDAN DUVARA YAKIN OTURULMAMALIDIR .





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



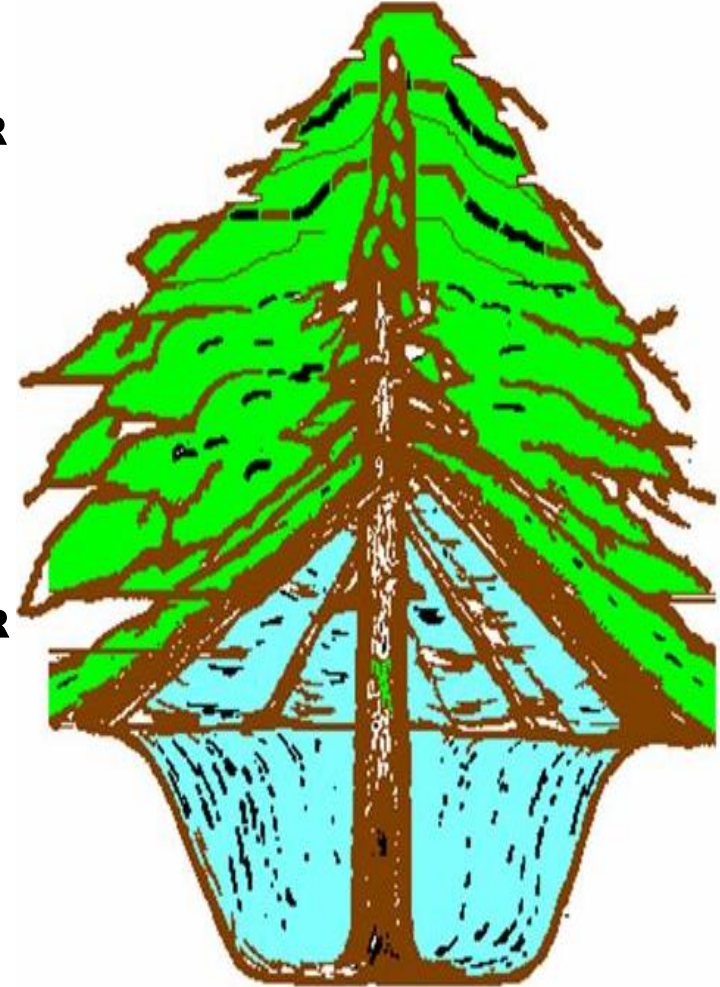
A Ğ A Ç S İ Ğ İ N A K

İBRELİ AĞAÇLIK ALANLARDA KAR GENELLİKLE DALLARIN ÜZERİNDE ASKIDA KALIR VE AĞACIN KÖK ETRAFINDA BOŞLUKLAR OLUŞUR .

BU BOŞLUKLAR TOPRAK ZEMİNLE KAZILAN ALAN ARASINDA BİR MİKTAR KAR KALANA KADAR KAZILIR .

KAPI YERİ BELİRLENDİKTEN SONRA AĞACIN ETRAFINA AĞAÇ DALLARIYLA KORUGAN YAPILIR . KORUGANLARIN ÜZERİNE KAR ATILARAK YALITIMIN DAHA İYİ OLMASI SAĞLANABİLİR .

KULANILAN AĞAÇ TEK İSE YILDIRIM DÜŞME RİSKİNİN YÜKSEK OLACAĞI UNUTULMAMALIDIR



KISA SÜREDE KAR BARINAĞI YAPMAK İÇİN İDEAL BİR AĞAÇ



**KARDA BARINAK İÇİN KAR DUVARININ
YAPILMASI İÇİN UYGUN ALANLAR**



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



T İ L K İ K O V U Ğ U

KARDA BARINMAK İÇİN YAPILAN KORUGANLARIN İÇİNDE YAPIM SÜRESİ KISA VE KOLAY OLANLARDAN BİRİSİDİR .

TEK KİŞİLİK VE ÇİFT KİŞİLİK OLMAK ÜZERE İKİ ÇEŞİT YAPILABİLİR .

Y A P I L M A S I

RÜZGARIN ESİŞ YÖNÜ HESAPLANDIKTAN SONRA İKİ METRE UZUNLUĞUNDA BİR METRE GENİŞLİĞİNDE BİR ALAN (TEK KİŞİLİK) BELİRLENDİKTEN SONRA ;

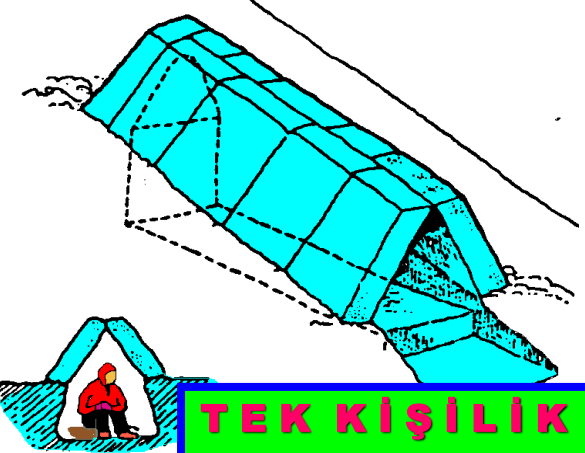
1 . BİR METRE UZUNLUĞUNDA YARIM METRE GENİŞLİĞİNDE 10 ADET KAR BLOĞU KESİLİR .

2 . KAR BLOKLARI ÜÇGEN YAPACAK ŞEKİLDE KARŞILIKLI DİZİLİR .

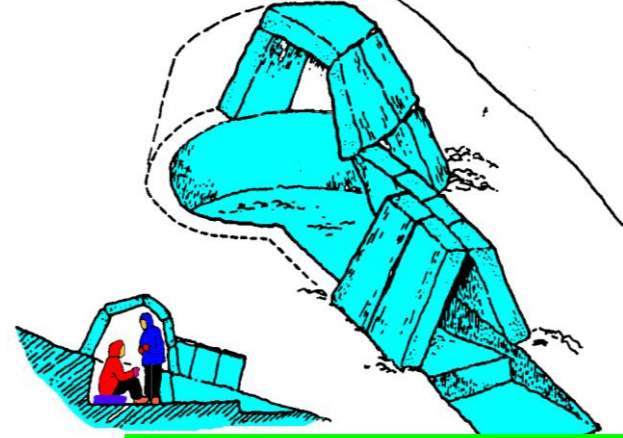
3 . BU DİZİLMELERDE KARŞILIKLI BLOĞUN UÇ NOKTALARININ AYNI HİZADA OLMAMASINA DİKKAT EDİLMELİDİR .

4 . TABANDA KALAN KAR KÜREKLE ATILARAK ALAN BÜYÜTÜLEBİLİR .

5 . GİRİŞ KAPILARINA ÜÇGEN ŞEKİLDE İKİ KAR BLOĞUYLA KAPI YAPILIR VE KAPATILIR .



TEK KİŞİLİK



ÇİFT KİŞİLİK



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR

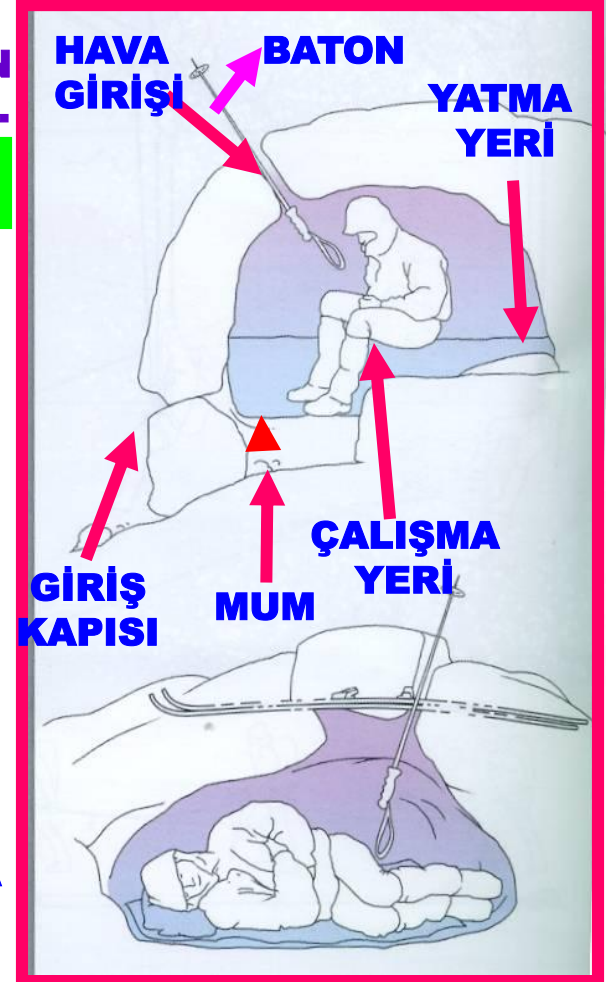


K A R M A Ğ A R A S I

**KIŞIN DAĞDA ; ÇADIR DIŞINDA UZUN SÜRELİ
KALMA DURUMUNDA KIŞIN OLUMSUZ ETKİLERİNDEN
KURTULMANIN EN UYGUN YOLU KAR MAĞARASIDIR .**

KAR MAĞARASININ YAPILMASI

- 1 . UYGUN KAR YİĞİLMİŞ BİR BÖLGE SEÇİLİR .
- 2 . RÜZGAR ESİŞ YÖNÜ TESPİT EDİLİR .
- 3 . KARIN ZEMİN BÖLÜMÜNDEN BAŞLAYARAK İÇERİ DOĞRU 1 METRE KAZILIR .
- 4 . BU BÖLGE GİRİŞ KAPISIDIR .
- 5 . İÇERİ GİRİLDİKTEN SONRA TAVANA DOĞRU KAZILARAK ALAN GENİŞLETİLİR .
- NOT : KAR MAĞARASININ TAVAN KALINLIĞI BİR METREDEN İNCE OLMAMALIDIR .
- 6 . TAVANIN KARI ALINIRKEN ŞEKLİNİN ELİPS OLMASINA DİKKAT EDİLMELİDİR .
- 7 . TAVANDAN YERE 45 DERECELİK BİR DELİK DELİNİR . BURASI HAVA GİRİŞ YERİDİR . İÇİNE BATON TAKILARAK HAVA DELİĞİNİN KARLA KAPANMASI ÖNLENİR .
- 8 . ÇALIŞMA YERİ VE YATMA YERİ AYARLANIR .





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR

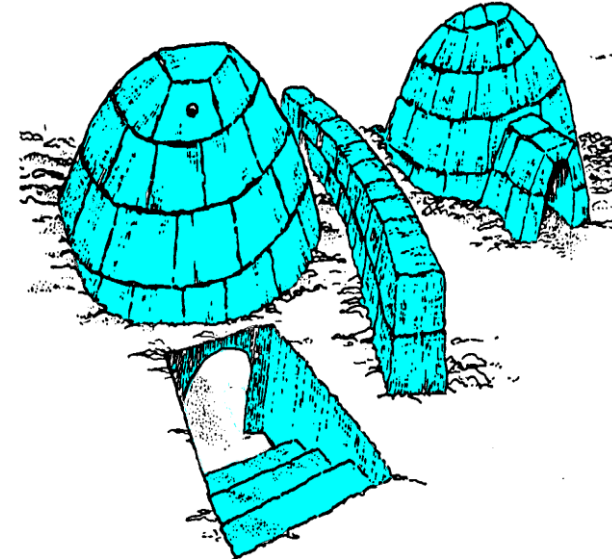
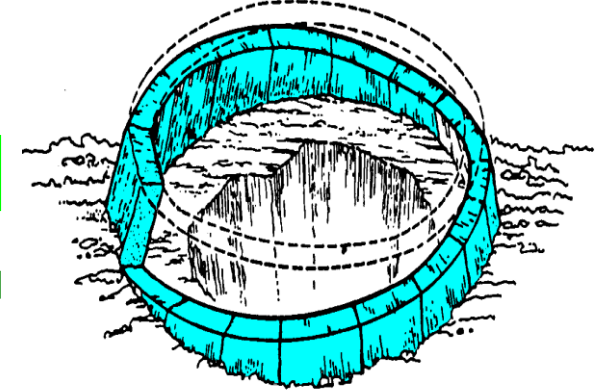


İ G L O Y A P I M I

İĞLO ; ÖZELLİKLE KUTUPSAL BÖLGELERDE UZUN SÜRE KALMAK İÇİN BUZDAN YAPILAN KORUGANDIR .

İ G L O N U N Y A P I L M A S I

- 1 . 1 - 1/2 BOYUTLARINDA BUZ BLOKLARI KESİLİR .
- 2 . BUZ BLOKLARI YAN YANA KONULARAK İSTENİLEN BÜYÜKLÜKTE TABAN YAPILIR .
- 3 . TABANDAKİ BUZ / KAR KAZILIR VE ATILIR .
- 4 . İĞLO DUVARI HAFİF İÇE DÖNÜK OLARAK HER KATMANDA BİRAZ DARALTIYLA İSTENİLEN ÖLÇÜLERDE YAPILIR .
- 5 . İĞLO BİTTİKTEN SONRA KAPISI BUZ OYULARAK ALTAN YAPILABİLDİĞİ GİBİ BUZUN ÜZERİNDE YAPILABİLİR .
- 6 . KAPI ALTAN YAPILIYOR İSE KARIN KAPIYI KAPATMASINI ÖNLEMELİK İÇİN RÜZGAR KIRICI DUVAR YAPILMALIDIR .
- 7 . İĞLONUN TAVANINA YAKIN BİR DELİK AÇILARAK HAVA GİRİŞİ SAĞLANIR .
- 8 . UYGUN BİR BUZ TABAKASIYLA GİRİŞ KAPISI KAPATILIR .





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



VÜCUDUN ISI KAYBETME YOLLARI

KIŞ DAĞCILIĞI : KIŞ DAĞCILIĞINDA HAYATIN İDAME EDEBİLMESİNDE EN ÖNEMLİ ETKEN VÜCUT ISISININ MUHAFAZA EDİLMESİDİR .
VÜCUT 2 DEĞİŞİK ŞEKİLDE 4 YOLDAN ISI KAYBETMEKTEDİR .

ISI KAYBETMENİN YOLLARI

1 . VÜCUT ISI KAYBEDERKEN İSTEĞİMİZİN DIŞINDA İKİ YOL KULLANMAKTADIR .

1 . RADYASYON (RADIATION) :

2 . SOLUNUM (RESPIRATION) :

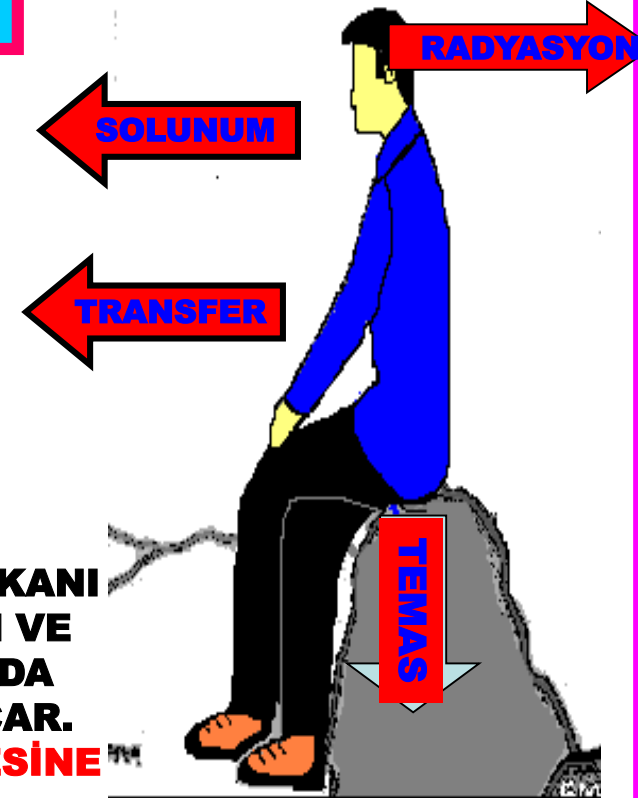
2 . VÜCUT KENDİ İSTEĞİ İÇİNDE AYRICA 2 YOLDAN ISI KAYBI YAPMAKTADIR.

1 . TEMAS (CONDUCTION)

2 . BUHARLAŞMA (EVAPORATION)

VÜCUDUN ISI KAYBETMEDE EN ÖNEMLİ UVUZLARI UÇ NOKTALARIDIR (ELLER , AYAKLAR VE BAŞ)

BOYUN KISMI YALINIZ BAŞINA VÜCUT ISISININ % 40 ' NI HARCAMAKTADIR . BEYİNE GİDEN , DÖNEN KANI TAŞIYAN ATAR VE TOPLAR DAMARLAR BU BÖLGEDEN VE DIŞ DERİYE YAKIN GEÇER VÜCUT KANI KENDİ ISISINDA (36.5 DERECEDE) SABİT TUTMAK İÇİN ENERJİ HARCAR.
NOT. VÜCÜT ISISININ NORMAL ISININ ALTINA DÜŞMESİNE HİPOTERMİ DENİR.





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



VÜCUDUN ISI KAYBETMESİNİN YOLLARI

1 . RADYASYOIN : VÜCUT TARAFINDAN ÜRETİLEN ISI KENDİ İSTEĞİMİZ DIŞINDA RADYASYON OLARAK DIŞARIYA GİTMEKTEDİR . GİYİSİLERLE RADYASYONU TUTMAK İMKANSIZDIR . RADYASYONU TUTMANIN TEK YOLU ALÜMİNYUM FOLYOYA SARMAKTIR .

2 . SOLUNUM : CİĞERLERDEKİ HAVANIN DIŞARI ATILMASI SONUCU VÜCUT ISI KAYBETMEKTEDİR . BU YOLLA VÜCUT AYNI ANDA ; RADYASYON, BUHARLAŞMA VE SOLUNUM YOLUYLA ISI KAYBETMEKTEDİR . KİŞİN ÇOK SOĞUK HAVALARDA ; SOĞUK HAVANIN SOLUNUM YOLLARINA GİTMESİNİ ÖNLEMELİK İÇİN AĞIZ VE BURUNA MASKE TAKILMAKTADIR .

3 . TEMAS (TRANSFER) : TEMAS ; ISI MOLEKÜLLERİNİN BİR NESNEDEN DİĞER NESNEYE AKTARILMASIDIR . SOĞUK VEYA SICAK BİR NESNEYE DOKUNUNCA VÜCUT NESNELERİN İSİSİNİ / SOĞUĞUNU KENDİ ISI SEVİYESİYLE EŞİTLEYENE KADAR ISI ALIR / VERİR .

HER ZAMAN VÜCUDUN ETRAFINI SARAN SICAK HAVA PERDESİ VARDIR . BU SICAK HAVA PERDESİNİN İSİSİ VÜCUT SICAKLIĞIYLA EŞİTTİR. . RÜZGAR BU ISI PERDESİNİ DAĞITANA KADAR SOĞUĞU HİSSETMEZ . VÜCUT ISI PERDESİ KAYBOLDUĞU ZAMAN DIŞARIDA BULUNAN HAVAYI HİSSEDER .

4 . BUHARLAŞMA (TERLEME) : VÜCUT KENDİ İSİSİNİ MUHAFAZA ETMEK FAZLA İSİYİ DIŞARI ATMAK İÇİN TERLEME YAPAR . TERLEME SICAK HAVANIN DIŞARI ATILMASI OLAYIDIR . SICAK HAVA SOĞUK HAVADAN DAHA HAFİF OLDUĞUNDAN YÜKSELECEKTİR . YÜKSELEN HAVANIN YERİNİ ALACAK OLAN SOĞUK HAVA VÜCUDUN SOĞUMASINI SAĞLAYACAKTIR .



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



VUCUTTA HIPOTERMİ BAŞLANGICI VE BELİRTİLERİ

HİPOTERMİ ; VÜCÜT ISISININ (KOR ISI) 36.5 DERECEİNİN ALTINA DÜŞMESİYLE VÜCÜT TARAFINDAN VERİLEN SİNYALLERDİR.

TIRMANIŞ YAPARKEN GENELLİKLE YETERLİ KIYAFET,YETERSİZ SIVI ALIMI VE YETERSİZ BESLENME DURUMUNA ÖZELLİKLE KIŞIN VÜCUT TARAFINDAN YETERLİ ENERJİ SAĞLAYAMAZ. HAVANIN SOĞUK OLMASI DURUMUNDA VE İÇ KIYAFETLERİN ISLAK OLMASI DURUMUNA HIZLA ISI KAYBEDİLİR. BU DURUMDA KİŞİDE UYUMA HİSSİ OLUR.

HAFİF HİPOTERMİSİ OLAN HASTALAR, 32 İLA 35 ° C (90-95 ° F) ARASINDA DEĞİŞEN BİR ÇEKİRDEK VÜCUT SICAKLIĞINA SAHİPTİR.

ORTA DERECEDE HİPOTERMİ ; 32 DERCE İLE 28 DERECE ARASINDAKİ VÜCÜT ÇEKİRDEK ISISI İÇİN KULLANILIR .

İLERİ SEVİYE HİPOTERMİ ; 28 DERECE İLE 25 DERECE ARASINDA VUCUT KOR ISISININ DÜŞMESİDİR. GERİ DÖNÜŞÜM ANCAK SAĞLIK KURULUŞLARINDA OLABİLİR . KALICI ETKİ KALMASI KESİNDİR.



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



ORTA DERECE HİPOTERMİ BELİRTİLERİ

ORTA DERECEDE HİPOTERMİ

VÜCUT SICAKLIĞINIZ (KOR ISI) 82-90°F 32 DERECE İLE 28 DERECE ARASI ARASINDADIR.

DİĞER BELİRTİLER ŞUNLARDIR:

- **SOLUNUM VE KALP ATIŞ HIZINDA YAVAŞLAMA**
- **KONUŞMA ANLAŞILMAZ.**
- **DÜZGÜN DÜŞÜNMEKTE ZORLANMA.**
- **HALÜSİNASYONLAR (HAYAL GÖRMEK)**
- **DAHA AZ TİTREME**
- **CİLTTE MAVİMSİ RENK**
- **KAS SERTLİĞİ**
- **GÖZ BEBEKLERİNDE BÜYÜME**
- **ANORMAL KALP RİTMİ**
- **DÜŞÜK TANSİYON**
- **BİLİNÇ KAYBI**
- **YETERLİ KORUNMA VE YAVAŞ YAVA ISITMA DURUMUNDA KAZAZEDE KENDİNE DÖNEBİLİR.**



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



HAFİF HİPOTERMİ VE BELİRTİLERİ

HAFİF HİPOTERMİ

VÜCUT SICAKLIĞINIZ (KOR İSİ) 90-95°F (32-35°C) ARASINDADIR. DİĞER BELİRTİLER ŞUNLARDIR:

- TİTREME VE DİŞ GICIRDATMA
- KENDİNİ BİTKİN HİSSETME.
- YAVAŞ HAREKETLER VE TEPKİLER
- UYUMA İSTEĞİ HALİ.
- ZAYIF NABİZ
- NORMALDEN DAHA HIZLI KALP ATIŞ HIZI
- HIZLI NEFES ALMA
- SOLUK TEN RENGİ
- BİLİNÇ BULANIKLIĞI, KONFUZYON
- AŞIRI İDRARA ÇIKMA İSTEĞİ



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



ŞİDETLİ HİPOTERMİ BELİRTİLERİ

ŞİDDETLİ HİPOTERMİ

VÜCUT SICAKLIĞINIZ 82°F'NİN (KOR ISININ 25 DERECE) ALTINA DÜŞMESİ DURUMUNDA

DİĞER BELİRTİLER ŞUNLARDIR:

•ARTIK TITREME YOK (BU, VÜCUT ISISI DÜZENLEME SİSTEMLERİNİZİN DÜZGÜN ÇALIŞMADIĞININ KÖTÜ BİR İŞARETİDİR).

•DÜŞÜK TANSİYON

•REFLEKS YOK

•AKCİĞERLERDE SIVI

•KENDİ İSTEĞİYLE HAREKET EDEMİYOR.

•İDRAR MİKTARI DÜŞÜK

•KALP ATIŞI DURUYOR.

•KOMA VEYA ÖLÜM OLASILIĞI

İNSANLAR HİPOTERMİYE FARKLI TEPKİLER VERDİĞİNDEN, BU AŞAMALARDAKİ SICAKLIKLAR DA FARKLILIK GÖSTEREBİLİR.



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



KIŞ DAĞCILIĞINDA KORUYUCU KIYAFETLER

KIŞ DAĞCILIĞINDA VÜCUDU SOĞUKTAN KORUMANIN EN ETKİN YOLLARINDAN BİRİSİDE UYGUN KIYAFET SEÇİMİDİR .

KIYAFETLER İKİ ANA BÖLÜMDE İNCELENMEKTEDİR.

1 . DIŞ KIYAFETLER .

2 . İÇ KIYAFETLER .

D I Ş K I Y A F E T L E R

DIŞ KIYAFETLER 4 BÖLÜM ALTINDA İNCELENMEKTEDİR .

1 . GÖVDE . ÜST (MONT) ALT (SALOPET) GORE – TEX KIYAFET.

KIYAFETLER FAZLA DAR VEYA FAZLA GENİŞ OLMAMALIDIR.

2 . BAŞ . UYGUN BİR KÜLAH VEYA BALAKLAVA +GÖZLÜK .

GÖZLÜK KARIN KÖR EDİCİ ETKİSİNE KARŞI ETRAFI KAPALI OLMALIDIR .

3 . AYAK . KORUYUCU 4 X 4 DERİ VEYA PLASTİK AYAKKABI+YÜN ÇORAP

PLASTİK AYAKKABININ İÇİNDE ÇORAPLAR TERLEYECEĞİNDEN YEDEK ÇORAP MUTLAKA BULUNDURULMALIDIR . AYAKKABILAR AYAĞIN NUMARASINDAN EN AZ 1 VEYA 2 NUMARA BÜYÜK OLMALIDIR . DAR AYAKKABILARDA DONMA RİSKİ DAHA YÜKSEKTİR .

4 . ELLER . 1 ,2 VEYA 5 PARMAK İÇ ELDİVEN . GORE – TEX VEYA SU GEÇİRMİYEN DIŞ ELDİVEN .

1-2 PARMAKLI ELDİVENLER DAHA FAZLA SICAK TUTAR FAKAT ÇALIŞMAYI ZORLAŞTIRIR . ÇALIŞMAK İÇİN 5 PARMAKLI – KORUMAK İÇİN 2 PARMAKLI ELDİVEN BULUNDURMAK YAŞAMI KOLAYLAŞTIRACAKTIR .



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



D İ Ş K İ Y A F E T L E R



FERMUAR



SALOPET



KOFLACH

AYAKKABI



MASKE



BALAKLAVA



GÖZLÜK



ELDİVENLER



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



T O Z L U K L A R

TOZLUK : KIŞIN KARDA ETKİNLİK YAPARKEN KARIN AYAKKABILARIN İÇİNE GİRMESİNİ VE PAÇALARIN ISLANMASINI ÖNLEYEN DEĞİŞİK MALZEMELERDEN YAPILMIŞ (**GORE TEX** , **KORDURA** , **MUŞAMBA VS .**) BİR MALZEMEDİR .

FERMUAR : TOZLUKLARIN FERMUARİ DEĞİŞİK FİRMALAR TARAFINDAN ÖNDE YANDA VEYA ARKADA KISIMDA YAPILMIŞTIR .

ÇEŞİTLERİ : KARIN DURUMUNA GÖRE ;
UZUN , ORTA VE KISA ÇEŞİTLERİ
VARDIR .

EMNİYET ŞERİDİ : KARIN YAPTIĞI
BAŞKIYLA TOZLUĞUN YUKARIYA
DOĞRU ÇIKMASINI ÖNLEMELİK İÇİN
AYAKKABININ ALTINDAN GEÇEN
EMNİYET ŞERİTLERİ VARDIR .

BU ŞERİTLER : **PERLON** , **DERİ** VEYA
METALDAN (TEL) YAPILMIŞTIR .

NOT : TOZLUK GİYİLDİKTEN SONRA
ÜST KISIMDA BULUNAN SIKIŞTIRMA
İPİ KAN DOLAŞIMINI KESMEYECEK
DURUMDA BAĞLANMALIDIR .
**AKSİ TAKTİRDE FARKINDA OLMADAN
DONMAYA SEBEP OLUR .**





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



İ Ç K İ Y A F E T L E R

İÇİMİZE GİYDİĞİMİZ KIYAFETLER 4 DEĞİŞİK MALZEMEDEN YAPILMAKTADIR .

1 . PAMUKLU .

2 . YÜNLÜ .

3 . SENTETİK (LİKRA) .

4 . KARIŞIK KIYAFETLER (YÜN + SENTETİK) .

1 . PAMUKLU GİYECEKLER : PAMUKLU GİYECEKLER ISLANDIĞINDA % 95 ORANINDA SU TUTTUĞUNDAN DOLAYI KIŞ DAĞCILIĞINDA TERCİH EDİLMEZ .

NOT : 1 . ISLAK NESNELERİN İLETKENLİĞİ % 25 ARTAR .

2 . ÜŞÜTME ORANI KURU NESNELERE GÖRE % 9 DAHA FAZLADIR .

2 . YÜNLÜ GİYECEKLER : YÜNLÜ GİYECEKLER KIŞ İÇİN ÖNCELİKLİ OLARAK TERCİH EDİLEBİLİR . ISIYI KORUMA ÖZELLİĞİ DİĞER MALZEMELERE KIYAS EDİLEMEYECEK DERECEDE YÜKSEKTİR VE ISLANMAMA SÜRESİ ÇOK UZUNDUR . TEK DEZAVANTAJI ISLANINCA KURUMA SÜRESİ UZUN ZAMAN ALMAKTADIR .

3 . LİKRA (SENTETİK) GİYECEKLER : LİKRA GİYECEKLER KIŞ İÇİN TERCİH EDİLEBİLİR KIYAFETLERDİR . ISLANMAMA SÜRESİ UZUNDUR .ISLANINCA KISA ZAMANDA KURURLAR . ISIYI KORUMA ÖZELLİĞİ YÜNLÜ KIYAFETLERE ORANLA DAHA DÜŞÜKTÜR .

4 . KARIŞIK KIYAFETLER : YÜN VE SENTETİK KUMAŞLARIN ORTAK KULLANILMASI SONUCU DAĞCILIK SPORU YAPANLAR İÇİN İDEAL BİR KUMAŞ ÜRETİLMİŞTİR . ISIYI TUTMA VE KISA SÜREDE KURUMA AVANTAJI ARTIRMIŞTIR .



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



KIŞLIK İÇ KİYAFET ÇEŞİTLERİ



**UZUN KOLLU/ PAÇALI
KIŞLIK İÇ KİYAFET**



**KISA KOLLU/ PAÇALI
KIŞLIK İÇ KİYAFET**



KIŞLIK ÇORAP



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



KIŞ DAĞCILIĞINDA ARA KIYAFETLER VE GİYİNME

KIŞ DAĞCILIĞINDA TÜM KORUYUCU KIYAFETLERİN GİYİLMEDİĞİ ZAMAN ARA KIYAFETLER GİYİLİR . BU TİP KIYAFETLER GENELLİKLE POLAR TİPİ KIYAFETLERDİR .POLARLAR UZUN SÜRE ISLANMAMA , ISLANSA BİLE KISA SÜREDE KURUMA ÖZELLİĞİNE SAHIPTIR .POLARLARIN RÜZGARİ TUTMA ÖZELLİĞİ YOKTUR . WIND STOPER POLARLAR HARIÇ

KIŞIN KIYAFETLER İNCE KUMAŞTAN SEÇİLİR BİR KAÇ KAT ÜST ÜSTE GİYİLİR .

BU TİP GİYİM TARZINA DAĞCILIKTA LAHANA TİP GİYİNME DENİR . HER KIYAFETİN ARASINDA HAVA KALACAĞINDAN TERMOS GÖREVİ GÖRÜR .

ISLANAN KIYAFET ÇIKARILIP EN DIŞA GİYİLİR VEYA SIRT ÇANTASININ ÜZERİNE SERİLİP HAVA AKIMIYLA KURUMASI SAĞLANIR .

KURUMAYAN KIYAFETLER ; ÇADIRIN İÇİNE SERİLEREK VEYA UYKU TULUMUNUN İÇİNE KONULARAK KURUTULABİLİR .





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



GORE – TEX KUMAŞLAR VE ÖZELLİKLERİ

**SU , RÜZGAR GEÇİRMEZLİĞİ VE NEFES ALABİLME ÖZELLİĞİ SAYESİNDE
DIŞ GİYİSİLER İÇİN EN UYGUN KUMAŞTIR .**

**GORE – TEX ZARININ HER CM KARESİNDE YAKLAŞIK 1 ,5 MİLYAR GÖZENEK
BULUNMAKTADIR . HER BİR GÖZENEĞİN BOYUTU
BİR YAĞMUR DAMLASINDAN 20 000 KERE DAHA
KÜÇÜKTÜR .**

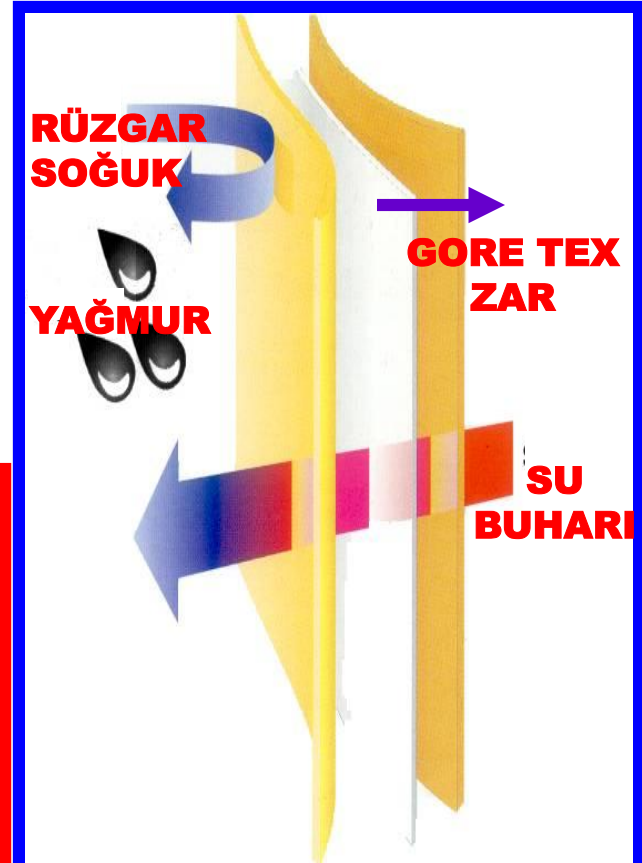
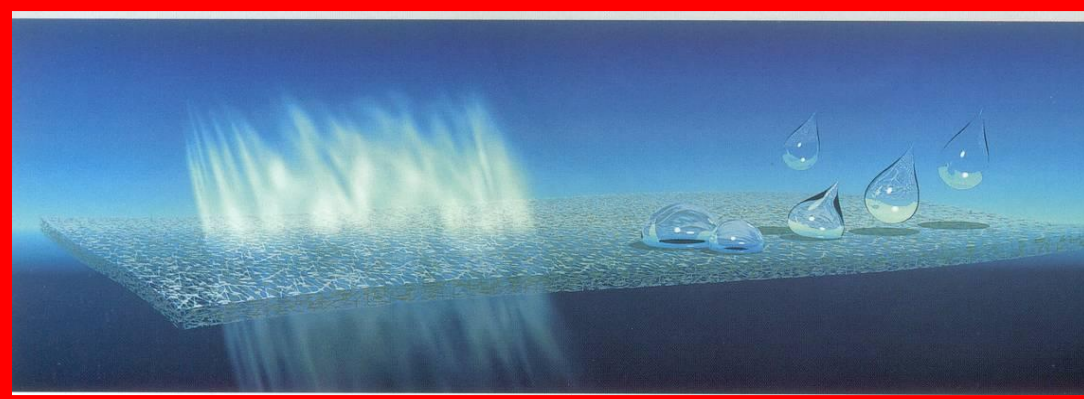
**GORE – TEX TEKİ HER BİR GÖZENEĞİN BOYUTU
SU BUHARI MOLEKÜLÜNDEN 700 KAT DAHA BÜYÜK
OLDUĞUNDAN ZAR RAHATLIKLA NEFES ALIR .**

Z-LINER : ZAR ASTARA MONTE EDİLMEMİŞTİR .

LIGHT : ZAR ASTARA MONTE EDİLMİŞTİR .

2 - KAT : ZAR DIŞ KUMAŞA LAMİNE EDİLMİŞTİR .

**3 - KAT : ZAR DIŞ KUMAŞA VE ASTARA LAMİNE
EDİLMİŞTİR .**

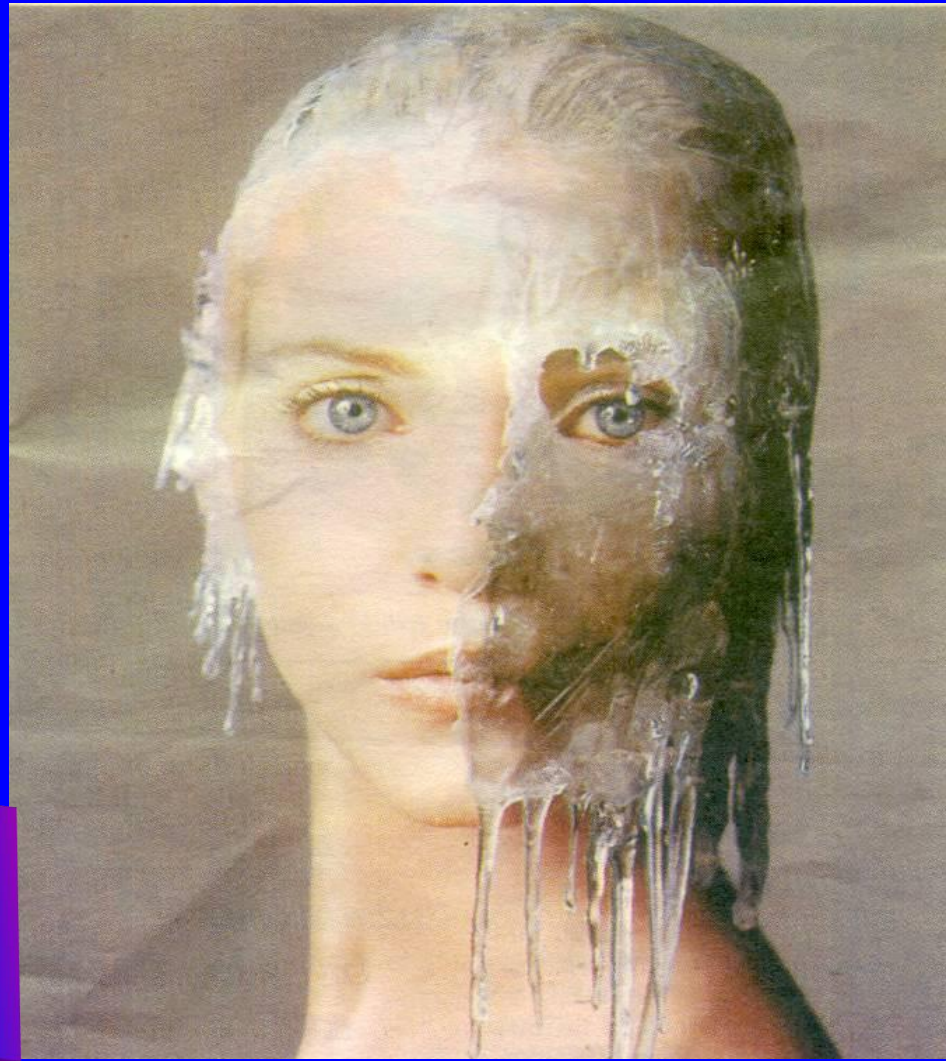




DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



HAZIRLANAN
HASTALIKLAR



FROSTBITE



KIS HASTALKLAR



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



K I Ş H A S T A L I K L A R I

ISININ DÜŞMESİNDEN , YETERSİZ BESLENMEDEN , YETERSİZ KIYAFETLER SEBEBİYLE SOĞUK HAVA YÜZÜNDEN ÖZELLİKLE UÇ NOKTALARDAKİ UZUVLARIN HÜCRELERİNİN İÇİNDEKİ SIVILAR DONUNCA ÇEKİRDEKLER ÇATLAR VE HÜCRELER ÖLÜR . HÜCRELERİN İÇİNDE OLUŞAN BUZ KİRİSTALLERİ SUYU İHTİYAÇ YOLUYLA ÇEKER . BU NEDENLE HÜCRELERİN FİZİKSEL VE KİMYASAL DENGELERİ BOZULUR HÜCRELER SUSUZLUK ÇEKER VE ISITMA SİSTEMİ KAYBOLUR .

1 . VÜCUDUN ISISI DÜŞMEYE BAŞLADIĞI ZAMAN İLK ÖNCE TİTREME BAŞLAR , KILLAR DİKLEŞİR ,DERİ SERTLEŞİR GEREKLİ ÖNLEMLER ALINMADIĞI ZAMAN UÇ ORGANLARDA (ELLER ,BURUN , KULAK , AYAKLAR VE YANAKLAR) SIZI BAŞLAR VE BİR SÜRE SONRA SIZI KESİLİR . UZUVLARDA TATLI BİR ISI BAŞLAR . SIZININ KESİLMESİ YÜZEYSEL DONMANIN BAŞLADIĞINI GÖSTERİR .

GEREKLİ ÖNLEMLER ALINMADIĞI ZAMAN ;

2 . BEYİN ; KANI HAYATİ ORGANLARIN (BEYİN-KALP-CİĞERLER -BÖBREK) ÇALIŞMASI İÇİN BU ORGANLARA GÖNDERİR VE VÜCUT ISI DAĞILIMINI ÖNLEMELİK İÇİN KÜÇÜLÜR (OTURMA POZİSİYONU) GEREKLİ ÖNLEMLER ALINMAZ İSE İLERİ SEVİYEDE DONMA (FROZBITE) MEYDANA GELİR .

3 .TAŞIMA : KAZAZEDE HANGİ ŞEKİLDE BULUNMUŞ İSE O ŞEKİLDE İLK YARDIM YAPILMALIDIR . BULUNDUĞU ŞEKİLDE TAŞINMALIDIR . UZUVLAR AÇILMAMALIDIR .UZUVLAR AÇILMAYA ZORLANDIĞI TAKTİRDE HÜCRELERDEKİ DONUKTAN DOLAYI KIRILMALAR MEYDANA GELEBİLİR .



DÖRÜK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



SOĞUĞUN NEDEN OLDUĞU HASTALIKLAR

SIFIR DERECE VE ALTINDAKİ ISILARDA ; YETERSİZ KIYAFET , YETERSİZ BESLENME SOĞUĞA UZUN SÜRELİ MARUZ KALMA SONUCUNDA VÜCUTTAKİ DOKULARDA MEYDANA GELEN YARALANMALARA SOĞUĞUN NEDEN OLDUĞU HASTALIKLAR DENİR .

KENDİ ARASINDA ;

- 1 . SOĞUK ŞİŞMESİ .**
- 2 . DONMUŞ AYAK . (AYAK SİPERİ)**
- 3 . HİPOTERMİ**
- 4 . DONMA . OLMAK ÜZERE 4 KISMA AYRILIR .**

S O Ğ U K Ş İ Ş M E S İ

YETERSİZ KIYAFETLE UZUN SÜRE SOĞUK ALTINDA (ÖZELLİKLE RÜZGARLI HAVADA) KALMA SONUCU ÇIPLAK UZUVLARDA : EL (PARMAK UÇLARI) , BURUN , YANAKLAR , KULAKLARDA MEYDANA GELEN KIZARMALAR VE ŞİŞMELERE DENİR .

TEDAVİSİ : ETKİSİ GEÇİCİDİR .UZUV ISITILINCA HAFİFCE KAŞINIR VE NORMAL HALİNE DÖNER .

GEREKLİ ÖNLEM ALINMAZ İSE UZUVLAR DAHA SONRAKİ DONMALARA KARŞI DAHA DUYARLI HALE GELİR . YARALANMIŞ UZUVLAR NORMAL UZUVLARDAN DAHA ERKEN SOĞUĞU HİSSEDERLER .



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



DONMUŞ AYAK (AYAK SİPERİ)

KİŞİN UZUN SÜRELİ HAREKETSİZ AYAKTA KALMA , ISLAK ÇORAPLAR , DAR AYAKKABI , YETERSİZ BESLENME , YETERSİZ SIVI ALIMI ,YETERSİZ KİYAFET SONUCUNDA VÜCUT UÇ ORGANLARININ ISITILMASINDA YETERSİZ KALIR . BU ORGANLARDAN BİRİSİDE AYAKLARDIR .

DONMUŞ AYAĞIN BELİRTİLERİ

AYAK DONMADAN ÖNCE ÜŞÜR GEREKLİ ÖNLEM ALINMADIĞI TAKTİRDE ÜŞÜME BİR SÜRE SONRA KESİLİR VE AYAKTA TATLI BİR SICAKLIK BAŞLAR . BU SICAKLIK AYAĞIN DONMAYA BAŞLADIĞININ BELİRTİSİDİR . GEREKLİ ÖNLEM ALINMAZ İSE DONUK AYAĞIN İÇ KISIMLARINA DOĞRU YAYILIR . DONMUŞ AYAK TAHTA GİBİ SERTTİR VE BASTIRINCA RENK DEĞİŞİMİ OLMAZ .

İ L K Y A R D I M

- 1 . DERHAL ISLAK ÇORAPLARI DEĞİŞTİRİP KURU ÇORAPLAR GİYİLMELİDİR .**
- 2 . VÜCUT İÇ ISISINI ARTIRMAK İÇİN SICAK İÇECEKLER İÇİLMELİDİR .**
- 3 . İMKAN VAR İSE AYAĞI 40 – 42 DERECELİK SICAK SUDA BEKLETİLMELİDİR . KAZAZEDE YÜRÜMEK ZORUNDA İSE ;**
- 4 . AYAKLARININ DONU ÇÖZÜLMEMELİDİR . ÇÜNKÜ : DONMUŞ AYAKLA YÜRÜMEK ÇÖZÜLMÜŞ AYAKLA YÜRÜMEKTEN DAHA KOLAYDIR .**
- 5 . AYAK ÇÖZÜLÜNCE AĞRIYA VE SIZIYA KARŞI ÖNLEM ALINMALIDIR .**



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



DONMUŞ AYAK (AYAK SİPERİ)





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



DONMUŞ AYAK (AYAK SİPERİ)





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



D O N M A

VÜCUT TARAFINDAN ÜRETİLEN ISININ ; VÜCUDUN KAYBETTİĞİ ISIYI ÇEŞİTLİ NEDENLERLE YERİNE KOYAMAMASI SONUCU MEYDANA GELEN PATALOJİK OLAYA DONMA VEYA HYPOTHERMIA DENİR .

VÜCUDUN ISI KAYBETME YOLLARI

VÜCUT İKİ YOLLA ISI KAYBETMEKTEDİR .

1 . İSTEĞİMİZ DIŞINDA ;

A . RADYASYON .

B . SOLUNUM .

2 . İSTEĞİMİZLE ;

A . TEMAS . (TRANSFER)

B . BUHARLAŞMA .

VÜCUT KENDİ İÇİNDE İKİ FARKLI ISI SİSTEMİ BARINDIRMAKTADIR .

1 . HAYATİ ORGANLAR (BEYİN – KALP – BÖBREK - CİĞERLER) ISISI KOR ISI OLARAK ADLANDIRILMAKTADIR VE ISILARI DEVAMLİ 36.5 DERECEDE SABİT KALMAKTADIR .

2 . DİĞER ORGANLARIN ISISI HAVAYA VE DURUMA BAĞIMLI OLARAK 3 –5 DERECE DÜŞEBİLMEKTEDİR . BU DÜŞMELER BEYİNDEKİ SENSİRLER TARAFINDAN TITREME OLARAK UYARILMAKTADIR . ANILAN UYARILAR DİKKATE ALINMADIĞINDA VUCUT ISIS DÜŞMEYE DEVAM EDER.



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



D O N M A Ç E Ş İ T L E R İ

ISI KAYBINA BAĞLI OLARAK GELİŞEN DONUK HASARI SOĞUKTAN KORUNMANIN DERECE VE YÖNTEMİNE BAĞLI OLARAK

1 . LOKAL .

2 . GENEL .

3 . LOKAL VE GENEL OLMAK ÜZERE 3 KISIMDA MEYDANA GELEBİLİR .

LOKAL SOĞUK HASARI (FROSBITE) GENEL SOĞUK HASARI (SİSTEMİK HYPOTHERMIA) OLARAK ADLANDIRILIR .

YAPILAN ÇALIŞMALAR GÖSTERMİŞTİR Kİ DONMALAR EN ÇOK ;

1 . ALT EKTERİMETRELERDE % 47 ,

2 . ÜST EKTERİMETRELERDE % 31 MEYDAN GELMEKTEDİR .

DONMAYI

HAZIRLAYAN

NEDENLER

DONMANIN MEYDANA GELEBİLMESİ ;

1 . DİREK ETKİ .

2 . ENDİREK ETKİ 'YE

ZEMİN SAĞLAYAN OLUMSUZLUKLARIN MEYDANA GELMİŞ OLMASI GEREKLİDİR .

1 . DİREK ETKİ DİŞ ORTAMDAN KAYNAKLANAN ETKİDİR Kİ DAĞCILIKTA METEOROLOJİK ŞARTLAR OLARAK AÇIKLANMAKTADIR .

2 . ENDİREK ETKİ KİŞİLERDEN KAYNAKLANAN ETKİDİR Kİ DAĞCILIKTA KİŞİSEL HATALAR OLARAK DEĞERLENDİRİLMEKTEDİR .



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



VÜCUDUN ISI KAYBETME YOLLARI

KIŞ DAĞCILIĞI : KIŞ DAĞCILIĞINDA HAYATIN İDAME EDEBİLMESİNDE EN ÖNEMLİ ETKEN VÜCUT ISISININ MUHAFAZA EDİLMESİDİR .
VÜCUT 2 DEĞİŞİK ŞEKİLDE 4 YOLDAN ISI KAYBETMEKTEDİR .

ISI KAYBETMENİN YOLLARI

1 . VÜCUT ISI KAYBEDERKEN İSTEĞİMİZİN DIŞINDA İKİ YOL KULLANMAKTADIR .

1 . RADYASYON (RADIATION) :

2 . SOLUNUM (RESPIRATION) :

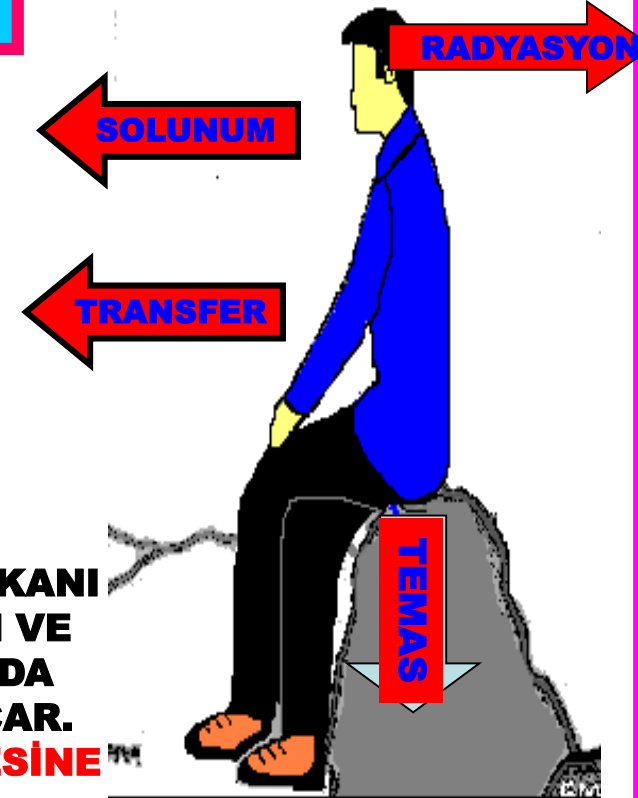
2 . VÜCUT KENDİ İSTEĞİ İÇİNDE AYRICA 2 YOLDAN ISI KAYBI YAPMAKTADIR.

1 . TEMAS (CONDUCTION)

2 . BUHARLAŞMA (EVAPORATION)

VÜCUDUN ISI KAYBETMEDE EN ÖNEMLİ UVUZLARI UÇ NOKTALARIDIR (ELLER , AYAKLAR VE BAŞ)

BOYUN KISMI YALINIZ BAŞINA VÜCUT ISISININ % 40 ' NI HARCAMAKTADIR . BEYİNE GİDEN , DÖNEN KANI TAŞIYAN ATAR VE TOPLAR DAMARLAR BU BÖLGEDEN VE DIŞ DERİYE YAKIN GEÇER VÜCUT KANI KENDİ ISISINDA (36.5 DERECEDE) SABİT TUTMAK İÇİN ENERJİ HARCAR.
NOT. VÜCÜT ISISININ NORMAL ISININ ALTINA DÜŞMESİNE HİPOTERMİ DENİR.





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



VÜCUDUN ISI KAYBETMESİNİN YOLLARI

1 . RADYASYOIN : VÜCUT TARAFINDAN ÜRETİLEN ISI KENDİ İSTEĞİMİZ DIŞINDA RADYASYON OLARAK DIŞARIYA GİTMEKTEDİR . GİYİSİLERLE RADYASYONU TUTMAK İMKANSIZDIR . RADYASYONU TUTMANIN TEK YOLU ALÜMİNYUM FOLYOYA SARMAKTIR .

2 . SOLUNUM : CİĞERLERDEKİ HAVANIN DIŞARI ATILMASI SONUCU VÜCUT ISI KAYBETMEKTEDİR . BU YOLLA VÜCUT AYNI ANDA ; RADYASYON, BUHARLAŞMA VE SOLUNUM YOLUYLA ISI KAYBETMEKTEDİR . KİŞİN ÇOK SOĞUK HAVALARDA ; SOĞUK HAVANIN SOLUNUM YOLLARINA GİTMESİNİ ÖNLEMELİK İÇİN AĞIZ VE BURUNA MASKE TAKILMAKTADIR .

3 . TEMAS (TRANSFER) : TEMAS ; ISI MOLEKÜLLERİNİN BİR NESNEDEN DİĞER NESNEYE AKTARILMASIDIR . SOĞUK VEYA SICAK BİR NESNEYE DOKUNUNCA VÜCUT NESNELERİN İSİSİNİ / SOĞUĞUNU KENDİ ISI SEVİYESİYLE EŞİTLEYENE KADAR ISI ALIR / VERİR .

HER ZAMAN VÜCUDUN ETRAFINI SARAN SICAK HAVA PERDESİ VARDIR . BU SICAK HAVA PERDESİNİN İSİSİ VÜCUT SICAKLIĞIYLA EŞİTTİR. . RÜZGAR BU ISI PERDESİNİ DAĞITANA KADAR SOĞUĞU HİSSETMEZ . VÜCUT ISI PERDESİ KAYBOLDUĞU ZAMAN DIŞARIDA BULUNAN HAVAYI HİSSEDER .

4 . BUHARLAŞMA (TERLEME) : VÜCUT KENDİ İSİSİNİ MUHAFAZA ETMEK FAZLA İSİYİ DIŞARI ATMAK İÇİN TERLEME YAPAR . TERLEME SICAK HAVANIN DIŞARI ATILMASI OLAYIDIR . SICAK HAVA SOĞUK HAVADAN DAHA HAFİF OLDUĞUNDAN YÜKSELECEKTİR . YÜKSELEN HAVANIN YERİNİ ALACAK OLAN SOĞUK HAVA VÜCUDUN SOĞUMASINI SAĞLAYACAKTIR .



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



VUCUTTA HIPOTERMİ BAŞLANGICI VE BELİRTİLERİ

HİPOTERMİ ; VÜCÜT ISISININ (KOR ISI) 36.5 DERECEİNİN ALTINA DÜŞMESİYLE VÜCÜT TARAFINDAN VERİLEN SİNYALLERDİR.

TIRMANIŞ YAPARKEN GENELLİKLE YETERLİ KIYAFET,YETERSİZ SIVI ALIMI VE YETERSİZ BESLENME DURUMUNA ÖZELLİKLE KIŞIN VÜCUT TARAFINDAN YETERLİ ENERJİ SAĞLAYAMAZ. HAVANIN SOĞUK OLMASI DURUMUNDA VE İÇ KIYAFETLERİN ISLAK OLMASI DURUMUNA HIZLA ISI KAYBEDİLİR. BU DURUMDA KİŞİDE UYUMA HİSSİ OLUR.

HAFİF HİPOTERMİSİ OLAN HASTALAR, 32 İLA 35 ° C (90-95 ° F) ARASINDA DEĞİŞEN BİR ÇEKİRDEK VÜCUT SICAKLIĞINA SAHİPTİR.

ORTA DERECEDE HİPOTERMİ ; 32 DERCE İLE 28 DERECE ARASINDAKİ VÜCÜT ÇEKİRDEK ISISI İÇİN KULLANILIR .

İLERİ SEVİYE HİPOTERMİ ; 28 DERECE İLE 25 DERECE ARASINDA VUCUT KOR ISISININ DÜŞMESİDİR. GERİ DÖNÜŞÜM ANCAK SAĞLIK KURULUŞLARINDA OLABİLİR . KALICI ETKİ KALMASI KESİNDİR.



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



ORTA DERECE HİPOTERMİ BELİRTİLERİ

ORTA DERECEDE HİPOTERMİ

VÜCUT SICAKLIĞINIZ (KOR ISI) 82-90°F 32 DERECE İLE 28 DERECE ARASI ARASINDADIR.

DİĞER BELİRTİLER ŞUNLARDIR:

- **SOLUNUM VE KALP ATIŞ HIZINDA YAVAŞLAMA**
- **KONUŞMA ANLAŞILMAZ.**
- **DÜZGÜN DÜŞÜNMEKTE ZORLANMA.**
- **HALÜSİNASYONLAR (HAYAL GÖRMEK)**
- **DAHA AZ TİTREME**
- **CİLTTE MAVİMSİ RENK**
- **KAS SERTLİĞİ**
- **GÖZ BEBEKLERİNDE BÜYÜME**
- **ANORMAL KALP RİTMİ**
- **DÜŞÜK TANSİYON**
- **BİLİNÇ KAYBI**
- **YETERLİ KORUNMA VE YAVAŞ YAVA ISITMA DURUMUNDA KAZAZEDE KENDİNE DÖNEBİLİR.**



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



HAFİF HİPOTERMİ VE BELİRTİLERİ

HAFİF HİPOTERMİ

VÜCUT SICAKLIĞINIZ (KOR İSİ) 90-95°F (32-35°C) ARASINDADIR. DİĞER BELİRTİLER ŞUNLARDIR:

- TİTREME VE DİŞ GICIRDATMA
- KENDİNİ BİTKİN HİSSETME.
- YAVAŞ HAREKETLER VE TEPKİLER
- UYUMA İSTEĞİ HALİ.
- ZAYIF NABİZ
- NORMALDEN DAHA HIZLI KALP ATIŞ HIZI
- HIZLI NEFES ALMA
- SOLUK TEN RENGİ
- BİLİNÇ BULANIKLIĞI, KONFUZYON
- AŞIRI İDRARA ÇIKMA İSTEĞİ



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



ŞİDETLİ HİPOTERMİ BELİRTİLERİ

ŞİDDETLİ HİPOTERMİ

VÜCUT SICAKLIĞINIZ 82°F'NİN (KOR ISININ 25 DERECE) ALTINA DÜŞMESİ DURUMUNDA

DİĞER BELİRTİLER ŞUNLARDIR:

•ARTIK TITREME YOK (BU, VÜCUT ISISI DÜZENLEME SİSTEMLERİNİZİN DÜZGÜN ÇALIŞMADIĞININ KÖTÜ BİR İŞARETİDİR).

•DÜŞÜK TANSİYON

•REFLEKS YOK

•AKCİĞERLERDE SIVI

•KENDİ İSTEĞİYLE HAREKET EDEMİYOR.

•İDRAR MİKTARI DÜŞÜK

•KALP ATIŞI DURUYOR.

•KOMA VEYA ÖLÜM OLASILIĞI

İNSANLAR HİPOTERMİYE FARKLI TEPKİLER VERDİĞİNDEN, BU AŞAMALARDAKİ SICAKLIKLAR DA FARKLILIK GÖSTEREBİLİR.



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



HİPOTERMİ GENEL SINIFLANDIRMASI

TABLO.1 HIPOTERMİ GENEL SINIFLANDIRMASI

SÜREYE GÖRE	AKUT HİPOTERMİ KRONİK HİPOTERMİ	DONMA SÜRESİ 6 SAATTEN KISADIR DONMA SÜRESİ 6 SAATİ FAZLADIR
SICAKLIĞA GÖRE	HAFİF HİPOTERMİ ORTA HİPOTERMİ AĞIR HİPOTERMİ	32°C-35°C ARASI 28°C-32 °C ARASI 28°C ALTI
ETİYOLOJİK NEDENE GÖRE	PRİMER HİPOTERMİ SEKONDER HİPOTERMİ	SAĞLIKLI BİREYİN HİPOTERMİ YAPAN AJANLA DİREK OLARAK KARŞILAŞMASI KRONİK HASTALIKLAR, ZEHİRLENMELER, İLERİ YAŞ, DAHA ÖLÜMCÜLDÜR



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



HİPOTERMİ GENEL SINIFLANDIRMASI

HİPOTERMİ SICAKLIĞA GÖRE HAFİF, ORTA VE AĞIR OLMAK ÜZERE ÜÇ FARKLI FORMU VARDIR.

HAFİF HİPOTERMİ: VÜCUT ISISI 34-35°C ARASINDADIR. HİPOTERMİYİ FARK ETMENİN EN PRATİK YOLU GRUP HALİNDEKİ İNSANLARIN BİRBİRİNİ GÖZLEMLEMESİDİR. ÖZELLİKLE ELLERDE VE AYAKLARDA BAŞLAYAN ÜŞÜME HAFİF KOORDİNASYON BOZUKLUĞU VE GÜÇLÜ TİTREMELER MEYDANA GELİR. VÜCUT SICAKLIĞI DÜŞTÜKÇE KAS KOORDİNASYONU AZALIR. HİPOTERMİ DERİNLEŞTİKÇE HAFIZA KAYBI, KONUŞMA BOZUKLUĞU, YÜRÜMEDE ZORLANMA VE BİLİNÇ DEĞİŞİKLİKLERİ OLUR.

ORTA DERECE HİPOTERMİ: VÜCUT ISISI 30-33°C ARASINDADIR. TÜM VÜCUT ENERJİ METABOLİZMASI VE FONKSİYONLARINDA YAVAŞLAMA OLUR. TÜM DOKULARDA O₂ TÜKETİMİ VE CO₂ ÜRETİMİ AZALMIŞTIR. HASTA STUPOR HALİNDEDİR, TİTREMELER KAYBOLMUŞTUR. HİPOTERMİDE, 30-32°C'DE TİTREMENİN DURMASIYLA, KOORDİNASYONUN TAMAMEN KAYBOLMASI VE KASLARDA SERTLEŞME, AYAKTA DURAMAMA, BİLİNÇ BULANIKLIĞI, MANTIKSIZ DAVRANIŞLAR GELİŞİR.



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



HİPOTERMİ GENEL SINIFLANDIRMASI

AĞIR HİPOTERMİ: VÜCUT ISISI 28°C'NİN ALTINDADIR. TİTREME YOKTUR. 28°C ALTINDA BAYGINLIK, VENTRİKÜLER FİBRİLASYON (VENTRİKÜLER FİBRİLASYON, KALBİN VENTRİKÜLLERİNİN DÜZENSİZ VE HIZLI BİR ŞEKİLDE ÇARPTIĞI ANORMAL KALP RİTMİ DURUMUDUR. BU DURUM, KALBİN KANI VÜCUDA ETKİLİ BİR ŞEKİLDE POMPALAYAMAMASINA YOL AÇAR. VENTRİKÜLER FİBRİLASYON YAŞAMI TEHDİT EDEN ACİL BİR DURUM OLARAK KABUL EDİLİR VE HEMEN MÜDAHALE EDİLMESİ GEREKİR) GELİŞİR. 20°C CİVARINDA KALBİN DURMASI SONUCU ÖLÜM OLUR. 19-20°C'DE ELEKTROENSEFALOGRAFİDE (ELEKTROENSEFALOGRAFİ (EEG) BEYİNDEKİ ELEKTRİKSEL AKTİVİTEYİ KAYDETMEK İÇİN KULLANILAN BİR TESTTİR. İNSAN BEYNİNDEKİ ELEKTRİKSEL AKTİVİTEYİ ÖLÇMEK İÇİN KULLANILAN ELEKTROENSEFALOGRAFİ YANI EEG, NÖROLOJİK SORUNLARIN BELİRLENMESİNDE DÜNYADA 1940'LARDAN BERİ KULLANILAN GÜVENLİ BİR TESTTİR.) BEYİN ÖLÜMÜ GÖRÜLÜR. VÜCUT SICAKLIĞININ NESNEL OLARAK ÖLÇÜLEMEDİĞİ KOŞULLARDA, ŞİDDETLİ HİPOTERMİYİ TANIMAK GÜÇTÜR. ŞİDDETLİ HİPOTERMİDEKİ KİŞİLERİN ÇENELERİ SIKI BİR BİÇİMDE KAPALI OLDUĞUNDAN ORAL YOLDAN VÜCUT ISISINI ÖLÇMEK YERİNE REKTAL (REKTAL, TIP DİLİNDE REKTUM İLE İLGİLİ ANLAMINA GELİR. REKTUM, KALIN BAĞIRSAGIN SON BÖLÜMÜDÜR VE ANÜS İLE SONLANIR.) ÖLÇÜM TERCİH EDİLMELİDİR.



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



DONMAYI HAZIRLAYAN DİREK VE ENDİREK ETKİLER

DİREK ETKİLER :

- 1 . HAVANIN SOĞUK OLMASI .**
- 2 . ŞİDETİ RÜZGAR , KAR YAĞIŞI , YAĞMUR , DON VS .**
- 3 . NEM , ISLAKLIK VS .**

ENDİREK ETKİLER :

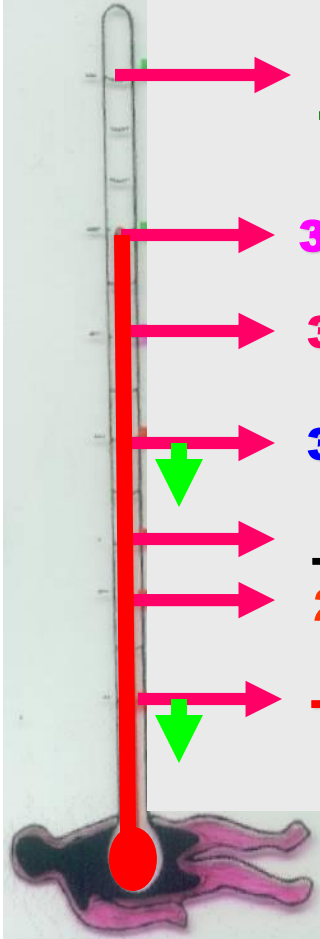
- 1 . SAĞLIKSIZ , BAKIMSIZ UZUVLAR .**
- 2 . YETERSİZ : BESLENME , KIYAFET VE SIVI ALINMASI .**
- 3 . YETERLİ UYUYAMAMA .**
- 4 . MORAL DURUMU .**
- 5 . SOĞUK HAVALARDA YAPILAN SPORLAR , AŞIRI HAREKET VE EĞİMLER .**
- 6 . HAREKETSİZLİK .**
- 7 . SOĞUK HAVALARDA ALINAN ALKOL , SAKİNLEŞTİRİCİ İLAÇLAR VE SİĞARA .**
- 8 . EPİLEPSİ , ŞEKER HASTALIKLARI , DOLAŞIM BOZUKLUKLARI DERİ HASTALIKLARI , KANSIZLIK VB .HASTALIKLAR .**
- 9 . BESLENME BOZUKLUKLARI .**
- 10 . YAŞ ÖZELLİĞİ (ÇOK GENÇ ,ÇOK YAŞLI ,CİNSİYET FARKI)**
- 11 . ÇARPMALARDAN DOLAYI MEYDANA GELEN DOKU ZEDELENMELERİ .**
- 12 . DAHA ÖNCE GEÇİRİLMİŞ SOĞUK TRAVMALARI .**



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



DONMADA VÜCUT ISISI DERECESESİ



40 – 42 DERECE : DONAN ORGANI YENİDEN ISITMAK İÇİN TAVSİYE EDİLEN SU SICAKLIĞI .

36.5 DERECE : NORMAL HAYATİ ORGAN ISISI .

35 DERECE : HİPOTERMİ BAŞLANGICI OLAN TİTREME ISISI .

33 DERECE : DERİ ISISI .

- 31 DERECE : BAYGIN FAKAT GERİ DÖNEBİLİR DURUM .

28 DERECE : KOMA

- 25 DERECE : ÖLÜM .



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



ENZİM VÜCUTTA NE İŞE YARAR?

ENZİM VÜCUTTA NE İŞE YARAR?

HİPOTERMİYE GİREN VE KENDİ KENDİNİ ISITAMAYAN ORGANLAR 40-42 DERECEDEKİ ISITILMALIDIR. 42 DEREGENİN ÜZERİNDEKİ İSİTMALAR VUCUDUN İHTİYACI OLAN PROTEİNLERİ YOK EDECEĞİNDEN DİKKAT EDİLMELEDİR.

ENZİMLERİN GÖREVLERİ ;

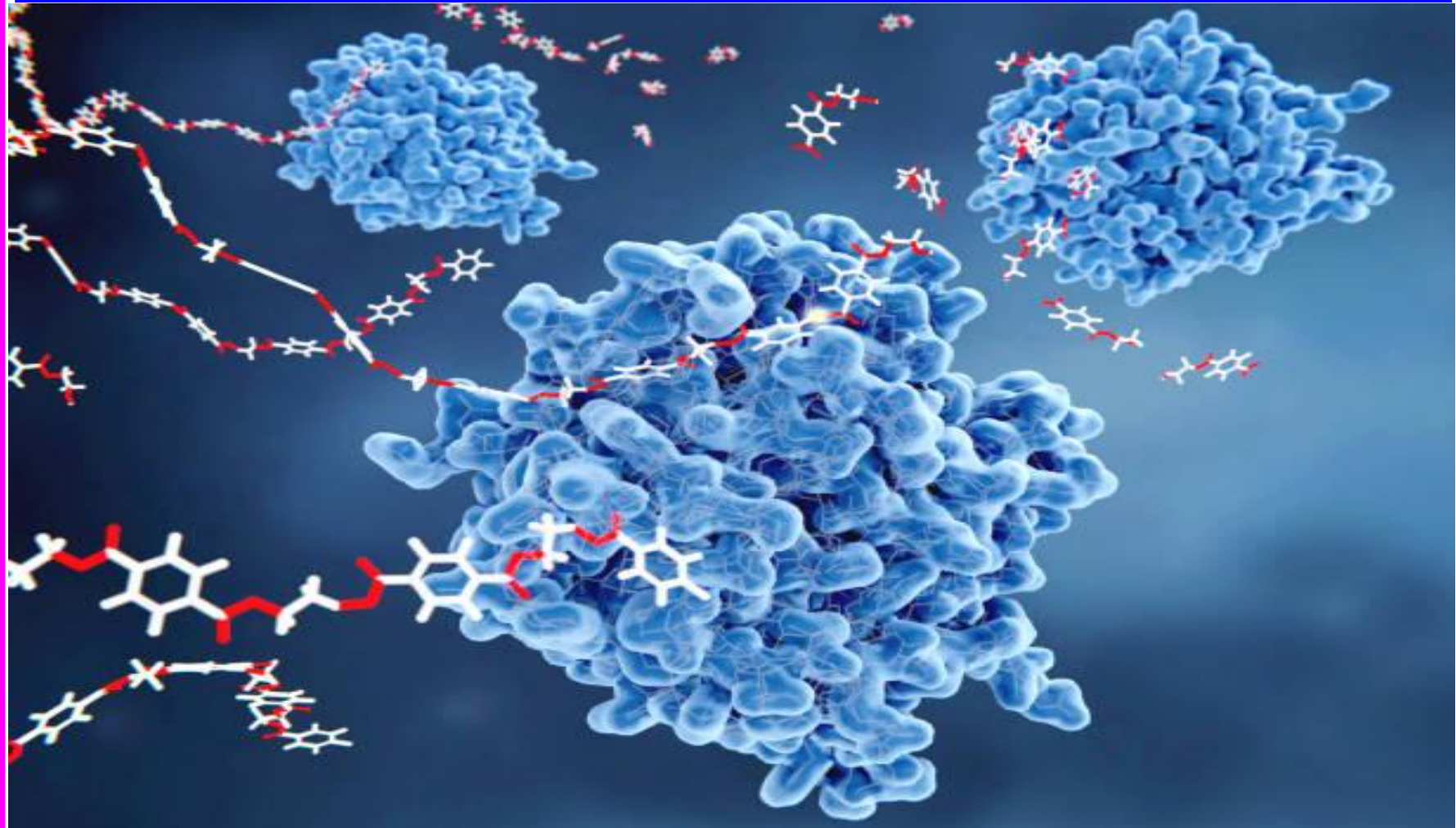
ENZİMLER CANLILAR İÇİN OLDUKÇA ÖNEMLİ OLAN PROTEİNLERDİR. CANLILARIN VÜCUT İÇERİSİNDE ÜRETEBİLDİKLERİ ENZİMLER, ÇOĞU ZAMAN HÜCRE İÇERİSİNDE BULUNURLAR. FAKAT HÜCRE DIŞINDA DA VARLIKLARINI SÜRDÜREBİLİRLER. ENZİMLER GENEL OLARAK, REAKSİYONLARIN AKTİVASYON ENERJİSİNİ DÜŞÜREBİLME ÖZELLİKLERİYLE BİLİNİRLER.



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



ENZİM VÜCUTTA NE İŞE YARAR?





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



HİPOTERMİDE DEĞERLENDİRME

HAFİF HİPOTERMİ BELİRTİLERİ

36,5° - 35°C	ÜŞÜME HİSSİ, TENDE HİSSİZLİK, FİZİKSEL PERFORMANSTA HAFİF BİR DÜŞÜŞ, ELLERLE YAPILAN KARMAŞIK İŞLERİ BECEREMEME VE TİTREME
35° - 34°C	DAHA BELİRGİN KOORDİNASYON GÜÇLÜĞÜ, TÖKEZLEME, HIZDA DÜŞÜŞ, BASİT KAFA KARIŞMASI VE DUYARSIZLIK
34° - 32°C	KOORDİNASYONUN AZALMASI VE SIK SIK TÖKEZLEME, DÜŞME VE ELLERİ KULLANAMAMA, YAVAŞ DÜŞÜNME VE KONUŞMA, KÖTÜLEŞEN HAFIZA KAYBI

AĞIR HİPOTERMİ BELİRTİLERİ

32° - 30°C	TİTREMENİN DURMASI, KOORDİNASYONUN TAMAMEN KAYBOLMASI VE KASLARDA SERTLEŞME, AYAKTA DURAMAMA, KAFA KARIŞILIĞI, MANTIKSIZ DAVRANIŞLAR,
30° - 28°C	KASLARDA ŞİDDETLİ SERTLEŞME, YARI BAYGINLIK, GÖZ BEBEKLERİNİN BÜYÜMESİ, BELİRSİZ SOLUNUM VE NABİZ
28°C ALTI	BAYGINLIK, 20°C CİVARINDA KALBİN DONMASI SONUCU ÖLÜM



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



ISI KAYBININ YERİNE KOYMAYI AZALTAN FAKTÖRLER

YAPILAN GERİ DÖNÜŞÜM ÇALIŞMALARI SIRASINDA BAZI HASTALIKLAR ISI KAYIBININ YENİDEN KAZANILMASINI GECİKTİREBİLİRLER .

- 1 . KALP ATIM GÜCÜNÜ AZALTAN FAKTÖRLER .**
- 2 . ÇEŞİTLİ İLAÇLAR ; ALKOL ,FENOTİAZİNLER (KAŞINTI ,DÖKÜNTÜ ÜRİTİKER)
BARBİTİRATLAR (UYKUSUZLUK ,SAKİNLEŞTİRİCİLER) SEDETİF
(SAKİNLEŞTİRİCİ) HİPNOTİK (UYKU BOZUKLUĞU) HİPOGLİSEMİK (KAN
ŞEKERİNİN DÜŞÜK OLUŞU) ENDOKRİNOPATİ (HORMON BOZUKLUĞU)
ANTİTRİOT (TRİOT HASTALIĞI)**
- 3 . HERHANGİ BİR NEDENLE GELİŞEN ŞUUR KAYIBI .**
- 4 . KARBONMONOKSİT SOLUMAK .**
- 5 . SANTRAL SİNİR SİSTEMİ HASTALIKLARI .**
- 6 . MALNUTRİSYON (BESLENME BOZUKLUĞU)**
- 7 . DERİ HASTALIKLARI VE GENİŞ YANIKLAR .**

DONMADA ACİL BAKIM HEDEFLERİ

- 1 . HEMEN DONMANIN (HYPOTHERMININ) İLAÇLARINI DÜŞÜNÜN .**
- 2 . HASTAYI HAREKET ETTİRMEYEN ISI KAYBİNİ ÖNLEYİN .**
- 3 . KAZAZEDEYİ MÜMKÜN OLDUĞUNCA HIZLI VE EMNİYETLİ BİR ŞEKİLDE ISITIN .**
- 4 . UÇ EKTERİMİTELERİN HIZLI ISITILMASINDAN KAÇININ (KAN BURALARDA
GÖLLENİP HİPOVOLEMİK ŞOKA NEDEN OLABİLİR)**
- 5 . KAZAZEDE UYANIK İSE YAVAŞ YAVAŞ SICAK İÇECEK VERİN .**



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



DONMADAN KORUNMANIN YOLLARI

- 1 . ETKİNLİĞE ÇIKMADAN ÖNCE DAİMA EN KÖTÜ HAVA KOŞULLARINA GÖRE HAZIRLIK YAPILMALIDIR .**
- 2 . DAĞCININ KALORİ İHTİYACI ILIK VE SICAK HAVAYA GÖRE SOĞUK HAVALARDA % 25 – 50 DAHA FAZLADIR . BU NEDENLE KOMPLİKE ŞEKERLİ VE KARBONHİDRATLI YİYECEKLER ETKİNLİK BOYUNCA AZAR AZAR ALINMALIDIR .**
- 3 . SU İÇMEK İHMAL EDİLMEMELİDİR .KIŞIN SU İHTİYACI YAZDAN DAHA FAZLADIR .**
- 4 . SIVI İHTİYACI KAR YİYEREK GİDERİLMEMEYE ÇALIŞILMAMALIDIR .**
- KAR HYPOTHEHERMIYI ARTIRIR .**
- 5 . AŞIRI GİYİSİ VE HAREKET TERLEMİYİ VE NEMİ ARTIRIR .**
- 6 . GİYİSİLERİN TERİ DIŞARI ATACAK CİNSTEN OLANLAR TERCİH EDİLMELİDİR .**
- 7 . KURU KALMAYA DİKKAT EDİLMELİDİR .**
- 8 . GÜÇ İYİ AYARLANMALI VE GEREKTİĞİ KADAR HARCANMALIDIR .**
- 9 . NEREDE DURULACAĞI İYİ BİLİNMEELİDİR . GEREKİRSE GERİ DÖNÜLMELİDİR .**
- 10. ALKOLLU İÇKİLERDEN UZAK DURULMALIDIR .ALKOL VAZODİLASYONLA ISI KAYBİNİ ARTIRACAĞI GİBİ İDRAR MİKTARINI ARTIRARAK DEHİDRATASYON OLUŞMASINA YARDIMCI OLUR .**
- 11. AKTİVİTE ANINDA DİNLENMEYE ZAMAN AYIRILMALIDIR .**
- 12. RİSKLERİN FARKINDA OLUNMALI ERKEN BELİRTİLER DEĞERLENDİRİLMELİDİR .**
- 13. DAHA SONRAKİ ETKİNLİKLER DÜŞÜNÜLEREK HAYPOTHERMIYE GİRMEMEK İÇİN ISI KAYBİNİ ÖNLEYECEK VE ENERJİYİ KORUYACAK ŞEKİLDE KAMP VE RÜZGARSIZ YERLER ARAŞTIRILMALIDIR .**



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



DONMA ALANINDA ÖNERİLER

- 1 . KAZAZEDEYİ RÜZGARDAN KORUYARAK DAHA FAZLA ISI KAYBI ÖNLENMELİ VE ÖZELLİKLE ISLAK GİYİSİLERİN (İÇ ÇAMAŞIR , ELDİVEN , ÇORAP , BOTLAR) VÜCUTLA TEMASI KESİLMELİDİR .**
- 2 . ACİL KAMP KURULARAK KAZAZEDENİN DAHA FAZLA DONMASI ÖNLENMELİDİR**
- 3 . HIZLI ISITMA İLE TEDAVİ ŞANSI VAR İSE BUNUN AĞRILI BİR PROSEDÜR OLACAĞI UNUTULMAMALIDIR . AĞRI VE LAKTİK ASİTLE DİĞER METEBOLİK ARTIKLARIN SİRKİLASYONA ANİ KARIŞMASI İLE ŞOKUN GELİŞEBİLECEĞİ UNUTULMAMALIDIR .**
- 4 . ÇÖZÜLMÜŞ UZVUN FONKSİYONEL OLMAYACAĞI UNUTULMAMALIDIR .**
- 5 . ÇÖZÜLMÜŞ UZUV ÖDEMLİ OLACAĞINDAN GEREKLİ ÖNLEMLER ALINMALIDIR .**
- 6 . DONMUŞ UZUVDA İLERLEYİCİ HARABİYET MİNİMALDİR ŞAYET HEMEN KURTARMA MÜMKÜN DEĞİLSE UZVU O HALDE BIRAKMAK İSABETLİ YOLDUR .**
- 7 . DONMUŞ BİR UZVUN KULLANILMASI DAHA İLERİ HASAR OLUŞTURABİLİR .**
- 8 . YENİDEN ISITILAN UZUV NORMAL FONKSİYONLARINA DÖNMEK İÇİN BASINÇ UYGULAMAK VEYA YENİDEN DONMA OLASILIĞINA KARŞI ETKİNLİK YAPMAK DAHA BÜYÜK HASARLAR OLUŞTURUR .**
- 9 . KURTARILAN HER KAZEDE MUTLAKA TIBBİ BAKIM ALMALI VEYA HASTANEDE KONTROLDEN GEÇİRİLMELİDİR .**



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



S I V I K A Y I B I

VÜCUT ; FAZLA MİKTARDA SIVI İLE BİRLİKTE TUZ VE MİNARELDE KAYBEDER BELİRLİ MİKTARDAKİ VÜCUT SIVISI VÜCUDUN NORMAL FAALİYETLERİ YERİNE GETİRİLİRKEN KAYBEDİLİR . SOĞUKTA ; KURU VE RÜZGARLI HAVADA SIVI KAYBI YAZ ETKİNLİĞİNDEN DAHA FAZLADIR .

VÜCUT RÜZGARIN ETKİSİNİ AZALTMAK İÇİN KENDİNİ NEMLİ TUTMAK ZORUNDADIR . BUDA DAHA FAZLA ISI KAYBI DEMEKTİR .

SIVI KAYBININ BELİRTİLERİ

SOĞUK HAVADA SIVI KAYBININ BELİRTİLERİ SICAK BİTKİNLİĞİ İLE AYNIDIR .

- 1 . AĞIZ ,DİL BOĞAZ YANAR VE KURUR .**
- 2 . YUTKUNMAK GÜÇLEŞİR .**
- 3 . BAYILMA NÖBETLERİ VE AŞIRI BAŞ AĞRISI BAŞ DÖNMESİ OLUŞUR .**
- 4 . KUSMALI YADA KUSMASIZ MİDDE BULANTILARI OLUŞUR .**
- 5 . AŞIRI YORGUNLUK VE GÜÇSÜZLÜK HİSSEDİLİR .**
- 6 . ADELELERDE KRAMPLAR MEYDANA GELİR .**

SIVI KAYBININ ÖNLENMESİ

DEHİDRATASYONDAN KORUNMANIN YOLLARI HEM SICAK HEM SOĞUK HAVALAR İÇİN AYNIDIR . KIŞIN SU KARDAN ELDE EDİLDİĞİ İÇİN İÇİNDE MİNARELLER YOKTUR İÇİLEN HER SUYA MİNAREL TAKVİYESİ YAPMAK GEREKLİDİR . DEHİDRATASYON KİŞİDEN KİŞİYE GÖRE DEĞİŞTİĞİNDEN YAPILAN İŞE GÖRE SIVI ALINMALIDIR VE KIŞIN SIVILAR VÜCUT ISISINDA OLMALIDIR .



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



K A R K Ö R L Ü Ğ Ü

KAR KÖRLÜĞÜ : GÜNEŞTEN GELEN ULTRA VIOLE IŞIĞIN KAR YADA BUZLA KAPLI ALANLARDA YANSIMASI SONUCU KORUNMAMIŞ PERSONELİN GÖZ BEBEĞİ ÜZERİNDE YAPTIĞI ETKİDİR .

KAR KÖRLÜĞÜ GÜNEŞİN PARLAK OLDUĞU ZAMANDAN ÇOK HAVANIN KAPALI OLDUĞU BULUTLU VE SİSLİ HAVALARDA ORTAYA ÇIKMAKTADIR .

GÜNEŞLİ HAVALARDA GÖZ KENDİSİNİ FAZLA IŞIKTAN KORUMAK İÇİN GÖZ BEBEĞİNİ KÜÇÜLTÜR BUDA FAZLA IŞIK ALMAYI ÖNLER .

BULUTLU VE KAPALI HAVALARDA GÖZ DAHA İYİ GÖRMEK İÇİN GÖZ BEBEĞİNİ İHTİYAÇ OLAN MİKTARDA BÜYÜTÜR , BU BÜYÜME KAR VE BUZDAN YANSIYAN IŞINLARI DAHA FAZLA ALIR VE RİSK ARTAR .

K A R K Ö R L Ü Ğ Ü N Ü N B E L İ R T İ L E R İ

KAR KÖRLÜĞÜNÜN BELİRTİLERİ İLK ANDA BELLİ OLMAZ .

- 1 . IŞIĞA KARŞI HASASLAŞMA 8-12 SAAT SONRA BAŞLAR .**
- 2 . RAKIMIN YÜKSEKLİĞİ BELİRTİLERİN ARTMASINDA ETKİN ROL OYNAYABİLİR .**
- 3 . GÖZLERDE İLK ÖNCE RAHATSIZLIK VE KURUMA BAŞLAR .**
- 4 . ZAMAN İLERLEDİKÇE GÖZÜN İÇİNDE KUM TANESİ VARMIŞ HİSSİ DOĞAR .**
- 5 . GÖZ AÇIP KAMALARDA FAZLA AĞRI OLUR .**
- 6 . IŞIĞA KARŞI HASSASLAŞMA BAŞLAR VE AĞRI BAŞLAR .**
- 7 . ZAMAN İLERLEDİKÇE GÖZLERDEN YAŞ AKMAYA BAŞLAR .**



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



KAR KÖRLÜĞÜNÜN TEDAVİSİ

KAR KÖRLÜĞÜNÜN ETKİSİ BİRKAÇ GÜN SÜRER . İLK YARDIM KURALLARI UYGULANMAZ İSE AĞRISI ÇOK RAHATSIZ EDİCİ OLUR .

- 1 . GÖZÜN HAREKET ETMESİNİ ÖNLEMELİK İÇİN GÖZ BAĞLANMALIDIR .**
- 2 . GÖZ KAPAKLARININ ÜZERİNE SOĞUK KOMPRES UYGULANMALIDIR .**
- 3 . GÖZ KAPAKLARI OĞUŞTURULMAMALIDIR .**

KAR KÖRLÜĞÜNÜN ÖNLENMESİ

KAR KÖRLÜĞÜNÜ ÖNLEMENİN EN ETKİN YOLU ;

- 1 . % 90 KORUYUCU ÖZELLİĞİ OLAN ULTRA VİOLE GÖZLÜK KULLANMAKTIR .**
- 2 . IŞIK YANSIMASINA ÇIPLAK GÖZLE BAKILMAMALIDIR .**
- 3 . GÖZLÜK MEVCUT OLMADIĞINDA :**
 - A . GÖZÜN KARALA TEMAS ETMESİNİ ÖNLEMELİK İÇİN KAZAZEDE KOYU RENK KİYAFET GİYEN BİR ARKADAŞININ HEMEN ARKASINDA YÜRÜMELİ VE ARKADAŞININ SIRTINA BAKMALIDIR .**
 - B . KARTON VEYA BAŞKA BİR NESNEDEN ACİL DURUM GÖZLÜĞÜ YAPILARAK ULTRA VİOLE ETKİ AZALTILMALIDIR .**
 - C . BU DURUMDA GÖRÜŞ AÇISI DARALACAĞINDAN DİKKATLİ OLUNMALIDIR .**



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



İ S İ - R Ü Z G A R M Ü N A S A B E T İ

RÜZGAR HIZI KM / SAAT		HARARET DERECESİ																				
SAKİN HAVA		-4	-2	-1	-4	-7	-10	-13	-15	-18	-21	-23	-26	-29	-32	-34	-37	-40	-43	-46	-48	-51
		RÜZGARIN ETKİSİYLE DÜŞEN HARARET																				
8 KM / SAAT		-2	-1	-4	-7	-10	-13	-15	-18	-21	-23	-26	-29	-32	-34	-37	-40	-43	-46	-48	-51	-57
10 KM / SAAT		-3	-7	-10	-13	-15	-18	-23	-26	-29	-32	-37	-40	-43	-46	-51	-54	-57	-59	-62	-68	-76
24 KM / SAAT		-4	-10	-13	-18	-21	-23	-29	-32	-34	-40	-43	-46	-51	-54	-57	-62	-65	-68	-73	-76	-79
32 KM / SAAT		-7	-13	-15	-18	-23	-26	-32	-34	-37	-43	-46	-51	-54	-57	-62	-65	-73	-76	-79	-81	-84
40 KM / SAAT		-10	-13	-18	-21	-26	-29	-34	-37	-43	-46	-51	-54	-57	-62	-65	-73	-76	-79	-84	-87	-90
48 KM / SAAT		-13	-15	-18	-23	-29	-32	-34	-40	-46	-48	-54	-57	-62	-65	-73	-76	-79	-81	-87	-90	-96
56 KM / SAAT		-13	-15	-21	-23	-29	-34	-37	-40	-46	-51	-54	-59	-62	-68	-73	-76	-81	-84	-90	-93	-96
64 KM / SAAT		-13	-18	-21	-26	-29	-34	-37	-43	-48	-51	-57	-59	-65	-73	-76	-79	-81	-87	-90	-96	-101
		DONMA TEHELİKESİ BAŞLANGICI					TEHELİKE : AÇIKTAKİ UZUVLAR BİR DK .DA DONAR .					BÜYÜK TEHELİKE : AÇIKTAKİ UZUVLAR 30 SN .DE DONAR										

HAVA SICAKLIĞI : İNSAN ,MALZEME ARAÇ VE YİYECEK MADDELERİ ÜZERİNE RÜZGARIN HIZINA BAĞLI OLARAK DEĞİŞİK KUVVETLERDE ETKİ YAPMAKTADIR . DAĞCILARIN BU ETKİLERİ İYİ BİLİP UYGULADIĞI SÜRECE SOĞUĞUN OLUMSUZ ETKİLERDEN KORUNMSI MÜMKÜNDÜR .

DON ÇALMASI : OLDUKÇA ILIK HAVALARDA BİLE RÜZGARIN VÜCUDUN KORUNMASIZ KISIMLARINA NÜFUZ ETTİĞİ DURUMLARDA MEYDANA GELEBİLİR .

ÖRNEK : RÜZGAR SAKİN VE İSİ - 29 DERECE İSE DONDURUCU RÜZGARIN ETKİSİ ÇOK AZDIR . ANCAK AYNI İSİ DERECEİNDE RÜZGAR SAATE 40 KM.SÜRATLE ESİYOR İSE DONDURUCU RÜZGAR HALİNDE OLUŞAN İSİ DERECE Sİ - 59 DERECE OLUR. ÇIPLAK VÜCUT 30 SN.DE DONAR.



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



RÜZGAR HIZININ TAHMİN EDİLMESİ

RÜZGAR HIZININ ÖLÇÜLEBİLMESİ İÇİN RÜZGAR HIZI ÖLÇERE (WIND SPEEDOMETER) İHTİYAÇ VARDIR .RÜZGAR ÖLÇER OLMADIĞI ZAMAN % 100 GARANTİSİ OLMAMASINA RAĞMEN UYGULANAN BAZI YÖNTEMLERLE VE GÖZLEMLERLE RÜZGAR SÜRATİ TAHMİN EDİLEBİLİR VE GEREKLİ ÖNLEMLER ALINABİLİR .

RÜZGARLARIN ŞİDDETLERİNE GÖRE ALDIKLARI ADLAR

DERECESİ	ADI	HIZI SN / MT.	ETKİSİ
----------	-----	---------------	--------

0	SAKİN	0 - 2	HİSSEDİLMEZ .
1	ÇOK HAFİF	1 - 2	HİSSEDİLMEZ .
2	ESİNTİ	2 - 4	YAPRAKLARI KIMILDATIR .
3	HAFİF MELTEM	4 - 6	YAPRAKLARI KIMILDATIR .
4	MELTEM	6 - 8	İNCE DALLARI SALLAR .
5	SERT MELTEM	8 - 10	İNCE DALLARI SALLAR .
6	RÜZGAR	10 - 12	KALIN DALLARI SALLAR
7	FIRTINALI RÜZGAR	12 - 14	KALIN DALLARI SALLAR .
8	HAFİF BORA	14 - 16	KÖRPE AĞAÇ GÖV.SALLAR
9	BORA	16 - 20	KÖRPE AĞAÇ GÖV. SALLAR .
10	ŞİDETLİ BORA	20 - 25	DALLARI KIRAR .
11	FIRTINA	25 - 30	DALLARI .
12	TAYFUN (KASIRGA)	30 VE YUKARI	AĞAÇLARI SÖKER .