

## **DAĞCILIK İLERİ KAR-BUZ EĞİTİMİ**

### **1-Kar-buz tırmanış bilgisi**

- a- Kar-buz, buzul terimleri
- b- Buzul çeşitleri (takke, yamaç, örtü, vadi )
- c-Buzul çatlakları nasıl oluşur
- d- Kar- buz tırmanış teknikleri

### **2- Kar-buz tırmanışında kullanılan malzemeler**

- a- Buza özel malzemeler
- b- Buzulda kullanılacak malzemelerin özellikleri

### **3- Kar-buz yamaçlarında tırmanış tekniği**

- a- Az eğimli arazide yürüyüş
- b-Artan eğimlerde kazma ve krampon kullanımı
- c-French , Frontpoint, vakvak terimleri
- d- Teknik kazma ve kullanımı

### **4-Bivak yapma, yaşam sürdürme**

- a- Buzulda bivaklama
- b- Buzul çatlağında bivaklama

### **5- Krampon tekniği**

- a- Krampon çeşitleri
- b- Artan eğimlerde malzeme seçimi

### **6- Düğümler**

#### **7- Kar- Buzda güvenlik**

- a- Güvenlik çeşitleri ( Doğal ve yapay)
- b- Kum saati, buz babası, abalakov, buz vidası, kazma, buz sikkesi

#### **8- Tehlikeler ve korunma yolları**

- a- Buz çatlakları, seraklar, moren terimleri
- b- Taş düşmesi
- c- Aşırı sıcak, sis ve kar köprüleri

#### **9- Yön bulma**

- a- GPS kullanımı
- b- Harita ile GPS koordinatları verme

#### **10- Buzul tırmanışı**

- a- Buzul tırmanış teknikleri (teknik kazma ile, buz çekici ile, top rope tırmanışı)

#### **11- Buz çatlakları**

- a- Çatlak oluşumu
- b-Çatlak çeşitleri ( yatay ve dikey)
- c- Çatlak tipleri ( A, V )
- d- Çatlak geçiş yöntemleri

## **12- Tırmanış noktaları ve güvenlik**

Ana ve ara emniyet noktalarının buzulda uygulanması

## **13-İniş tespit noktaları ve iniş**

- a- İniş için buzulda tespit noktaları
- b- Buzulda iniş

## **14- Tırmanış**

Tırmanış tekniklerinin uygulanması

## **15- Buzul tırmanış organizasyonu**

İp birliği, rota seçimi

## **16-Buzulda yön tayini**

Rota seçimi, yön tayini

## **17- İlk yardım ve kurtarma**

- a- Şok
- b- Kramplar
- c- Alerjiler

## **18- Buzul duvarında geceleme**

- a- Çatlakta geceleme
- b- Bivaklama

## **19- Buzul tırmanışı için antrenman bilgisi**

- a- Antrenmanın planlanması
- b-Kış için özel antrenman
- c- Buzul tırmanışı için antrenman

## **20- Çevre ve doğa koruma bilgisi (Ekoloji)**

- a- Dağ turizmi ve dağlara etkileri
- b- Dünyada dağcılığın doğa korumadaki yeri