

DAĞCILIK İLERİ KAYA EĞİTİMİ

1-İlk Yardım ve Kurtarma bilgisi

- a-İlk yardımcıının özellikleri
- b-Kazazedeye yaklaşım
- c-Sırtta adam indirme çeşitleri
- d- Teşhis, tedavi, taşıma
- e- Kırıklar, çıkıklar, burkulma ve kanamalar
- f- Zehirlenmeler ve güneş çarpması

2-Teknik malzeme kullanımı

- a- Teknik malzemelerinin sınıflandırılması
- b- Amaca yönelik malzeme seçimi
- c- Malzemelerin bakımı
- d- Malzemelerin taşınması

3- Malzeme özellikleri, kullanım yerleri, güvenlik sınırları

- a- Uygun yerlere uygun malzeme kullanımı
- b- Malzeme mekaniği
- c- Takoz ve sikkelerin kullanımı
- d- Malzemelerin nasıl yanlış kullanılabilceği
- e- Dönme momenti ile çalışan malzemelerin bilgisi

4-Malzemelerin seçimi ve üzerimize yerleştirilmesi

- a- Tırmanışa uygun malzemenin seçimi
- b- Rotaya göre malzemelerin emniyet kemerine dengeli ve uygun yerleştirilmesi
- c- Malzemelerin yerleştirilmesi için boyun askının ve kullanım şeklinin gösterilmesi
- e- Tırmanırken düşebilecek malzemeler için önlem bilgisi

5- Tırmanış organizasyonu

- a- Tırmanış rotası hakkında bilgi alma
- b- Hava durumu hakkında bilgi alma
- c- Tırmanışın zaman açısından planlanması
- d- Ekip seçimi ve lider, artçının belirlenmesi
- e- Kişi sayısına göre tırmanış tekniğinin belirlenmesi
- f- Olumsuz durumlar için önlem planı

6- Serbest iniş ve çıkış çalışmaları

- a- Malzeme kullanarak ve kullanmayarak tırmanış ve iniş çalışmaları
- b- İsveç oturağı, bulin emniyet kemeri ile birleştirilmesi yeteneği
- c- Serbest çıkılan yerin serbest teknikle inilmesi

7- Kendini emniyete alma

- a- Ana ve ara emniyet noktası arasındaki farkın anlatılması
- b- Ana emniyet noktasının, en sağlam nokta kavramının öğretilmesi
- c- Doğal ve yapay emniyet noktasının en az malzeme ile kurulabilmesi
- d- Acil durumlarda kendini emniyete alma
- e- Teknik tırmanışın herhangi bir yerinde kendini emniyete alma
- f- Emniyet noktası kurulabilecek özellikteki yerler

8- Yükseklik fizyolojisi ile ilgili temel bilgi

- a- Yerden yükseklik ve irtifa kavramları
- b- Yüksek irtifa kavramının öğretilmesi
- c- Yüksekte vücuttaki fizyolojik değişiklikler
- d- Oksijen oranı ve oksijen taşıma kapasitesi
- e- Yüksek irtifa tırmanışındaki rahatsızlıklar, aklimatizasyon, kullanılan ilaçlar hakkında bilgi

9- Durak yerlerinde güvenliğin sağlanması ve ara emniyet

- a- Ara emniyet kavramı
- b- Ara emniyette kullanılacak malzemeler
- c- Ara emniyet noktasının belirlenmesi ve ara emniyet noktası olmaya uygun yerlerin belirlenmesi

10- İnip'te ipten diğer ipe geçiş

- a- Her türlü malzeme ile iniş yapabilme ve pürsük tırmanışı yapabilme yeteneği
- b- Nerelerde ipten ipe geçişe ihtiyaç duyulabileceği
- c- Minimum malzeme ipten ipe geçiş
- d- Pürsük düğümü çeşitlerinin öğretilmesi
- e- Uzun iniş yapabilme, uzun inişin malzemeye etkileri

11- Düşme faktörü ara emniyet noktalarının önemi

- a- Kişinin ağırlığı ve düşme mesafesi arasındaki bağlantı
- b- Düşülen ip boyu son ara emniyet noktası bilgisi
- c- Düşme faktörü katsayısının önemi

d- İpin absorbe edeceği şok miktarı, ip kullanım cetvelinin öğretilmesi

e- Ara emniyet noktalarının sıklığı, birbirlerine olan açıları, düşmeye olan etkileri, dolaylı yada dolaysız yardıma katkıları

12- Sırtta arkadaşını indirme

a- Temel kurtarma bilgisi kavramı

b- Sırtta yaralı taşıma teknikleri

c- Sekizli yada diğer iniş malzemeleri ile sırtta yaralı indirme

d- Sırtta yaralı indirme sistemini kurabilme

e- Sırtta yaralı indirirken eğimin dik olması durumunda bile yaralının ağırlığının taşıyan kişiye değil ipe verilmesinin öğretilmesi

13-Harita ve pusula kullanımı

a- Harita ölçekleri

b- Basit kroki çizimi

c- Harita okuma ve skalalar

14- Meteoroloji bilgisi

a-Rüzgar ve çeşitleri

b- Bulut oluşumu ve yağış

c- İrtifa bilgisi

d- Meteorolojik tehditler

15- Lider tırmanış koordinasyonu

a- Lider, artçı ve diğer tırmanıcıların bilgisi

b- Liderin ve artçının özellikleri

c- Liderin ve artçının alacağı malzemeler

d-Lider tırmanış komutları

e-Rotaya göre lider seçimi ve malzeme seçimi

16- Zorluk dereceleri cetveli

a- Zorluk kavramının açıklanması

b- Zorluğa etki eden faktörler (tutamak, eğim vs)

c-Zorluğa etki etmeyen faktörler (yağış, bitki örtüsü, psikoloji vs.)

d- UIAA ve diğer zorluk cetveli

e- Rota bilgisi ve rota çizme

17- Beslenme bilgisi

a-Menü seçimi ve hazırlanması

b- Tırmanışlar için menü planlama

18-Sıvı alımı ve önemi

a-Sıvı alımı ve aralıkları

b- Hava şartlarına ve iklime göre sıvı alımı

19- Kaya tırmanışı ve dağcılık için antrenman

a-Oksijenli ve oksijensiz antrenman

b-Kaya için özel antrenman

c- Şehirde antrenman

20- Çift ip, ikiz ip ve yapay tırmanış tekniği

a- Çift ip ve ikiz ip kavramları

b- Çift ip ve ikiz ip kullanılması gereken alanlar

c-Pandül yada salınım, yan geçiş kavramları

d-Çift ip ve ikiz ip için kullanılan iplerin renkleri, kalınlıkları ve tırmanış komutları

e- Çift ip ve ikiz ipin avantaj ve dez avantajları

f- Çift ip ve ikiz ip tırmanışında yapay tırmanış yeteneğinin de uygulanması

21-Çevre ve doğa koruması (Ekoloji)

a-Dağlar ve çevresi

b- Milli parklar

c- Çevre koruma alanları