

DAĞCILIK KIŞ GELİŞİM EĞİTİMİ

1-Beslenme

- a- Besin zehirlenmeleri
- b-Dağa getirilmemesi gereken besinler

2-Sıvı alımı

- a- Kış şartlarında sıvı alımı
- b- Dehidratasyon belirtileri

3- İlk yardım

- a-Kar körlüğü
- b- Dehidratasyon
- c- Akut dağ hastalığı, beyin ödemi, akciğer ödemi

4-Kazma kullanımı

- a- Kazmanın taşınması (elde, çantada, yürüyüşte)
- b- Kazmanın doğru ve yanlış kullanımı
- c- Kazma ile düşüşler (kafa yukarı yüz üstü ve sırt üstü, kafa aşağı yüzüstü ve sırt üstü)

5- Kazma ile emniyet sistemi

- a-Tek kazma, çift kazma, üç kazma ile emniyet
- b- Kamalama tekniği

6- Krampon kullanımı

- a- Kramponun özellikleri
- b- Krampon çeşitleri
- c- Kramponla tırmanış teknikleri
- d-Kramponla düşüş

7- Çığ bilgisi, çığ testi

- a- Çığ testi uygulaması (gözle, elle, basit malzeme ile, teknik malzeme ile ve gelişmiş malzeme ile)
- b-Çığ parkurundan geçerken yapılması gerekenler
- c- Çığ riski olan yerlerden alınması gereken önlemler
- d- Çığ için üretilmiş malzemeler

8- Kış koşullarında barınma

- a- Kar mağarası, iglo yapma ve bunlar içerisinde barınma
- b- Planlı ve plansız bivak
- c- Kar mağarası ve iglo yapılırken dikkat edilmesi gereken hususlar

9- Donmalar ve hipotermia

- a- Donma çeşitleri (frozbite, soğuk ısırığı ve donma)
- b- Donma dereceleri
- c- Donmada ilkyardım ve yapılmaması gerekenler
- d- Hipotermia nedir? Dereceleri nedir?

10- Karda yürüme ve iz açma

- a- Kramponla yürüme teknikleri
- b- Kazma ile yürüme teknikleri
- c- Kazma ile iz açma

11- Çevre ve doğa koruma bilgisi (Ekoloji)

- a- Kamp alanları ve kamp yapılan yerin özellikleri
- b- Yürüyüş yolları ve