

DAĞCILIK KIŞ TEMEL EĞİTİMİ

1-Kamp yeri seçimi

- a. Kış şartlarında kamp yeri seçiminde aranan özellikler
- b. Kışın kamp kurulmaması gereken yerler
- c. Kışın kamp malzemelerinin korunması

2-Çadır kurma, kullanma ve çevre düzeni

- a. Çadır yeri açma (Karın kazılması yada hazırlanması, karın ezilmesi)
- b. Kar duvarı örme
- c. Kışın çadır içi ve düzeni
- d. Tuvalet yeri ve su için kar alınacak yerlerin belirlenmesi

3-Kamp malzemeleri

- a. Kışa özel kamp malzemelerini tanıtırma
- b. Malzeme kullanırken dikkat edilmesi gerekenler
- c. Yapılmaması gerekenler
- d. Kışın ocak yakma

4-Giysiler

- a. Giysileri sınıflama
- b. Kışa özel giysiler ve özellikleri
- c. Tozluk, eldiven, bere, gözlük seçimi

5-Teknik malzemeler

- a. Kışa özel teknik malzemeler ve özellikleri
- b. Malzemelerin kullanımında dikkat edilmesi gereken hususlar

6-Yürüyüş tekniği

- a. Karda yürüme ve iz açma, lider değişimi
- b. Düz yürüyüş, yan kesme, frontpoint ve topukla iniş teknikleri
- c. Kazma ile yürüyüş
- d. Tehlikeli yerlerde yürüyüş (çığ, korniş, taş düşmesi vs.)

7-Beslenme

- a. Kışa özel besinler
- b. Kışın yemek pişirme
- c. Aktiviteden önce ve sonra beslenme

8-İlk Yardım ve Kurtarma

- a-Donma ve yanıklar
- b-Hipotermia
- c- Tedavileri

9-Hava bilgisi

- a. Hava tahmini
- b. Dağ iklimi

10-Yön bulma

- a. Pusula kullanımı
- b. Pusulada gidiş ve dönüş açıları
- c. Koordinat bilgisi

11-Çığ bilgisi

- a. Karın oluşumu ve kar çeşitleri (yeni kar, eski kar)
- b. Çığ nedir? Çıgların sınıflandırılması
- c. Çığa neden olan etmenler (kişisel ve doğal sebepler)

12-Çevre ve doğa koruma bilgisi (Ekoloji)

- a-Atıklar ve çeşitleri
- b-Atıklar ve geri dönüşümü