

DAĞCILIK YAZ GELİŞİM EĞİTİMİ

1. İlk yardım ve kurtarma bilgisi

- a. İlk yardım uygulamaları
- b. Triaj (öncelik sırası) uygulamaları
- c. İlaç bilgisi
- d. Basit ilkyardım çantası oluşturma

2. Teknik malzeme çeşitleri

- a. Malzemelerin sınıflandırılması (iniş malzemeleri, emniyet malzemeleri)
- b. Sikke ve takozların adlandırılması
- c. Yer malzemelerinin sınıflandırılması

3. Malzeme özellikleri ve kullanım yerleri

- a. Malzemelerinin yapım özellikleri
- b. Malzeme kullanılırken dikkat edilecek noktalar
- c. Malzeme kullanım yerleri ve amaçları
- d. Malzemelerin korunması

4. Malzeme seçimi, yerleştirilmesi, ip kullanım cetveli

- a. Emniyet kemerine malzeme yerleştirilmesi
- b. Boyun askısına malzeme yerleştirilmesi
- c. Kayadaki çatlakların yapısal özellikleri ve şekilleri hakkında bilgi
- d. Uygun yere malzeme yerleştirme ve malzeme sökülmesi

İp kullanım cetveli

- a. İplerin genel özellikleri
- b. İplerin korunması
- c. İplerin zarar görebileceği yerler
- d. İplerin ömürlerinin metre yıl ve düşüş sayısı olarak anlatılması
- e. Düşme faktörü, şok, etki kuvvetinin (inpect force) belirtilmesi

5. Tırmanış organizasyonu

- a. Tırmanılacak dağ yada rota hakkında bilgi
- b. Tırmanışa katılacak kişilerin uygunluğu
- c. Tırmanış programı yapma
- d. Hava şartları

- e. Kişilere ve dağa yada rotaya uygun malzeme alma

6. Serbest iniş ve çıkış

Bir önceki eğitim çalışmalarının tekrarlanması

7-Malzeme kullanarak kendini emniyete alma

- a - Yapay ve doğal emniyet noktaları
- b- Kişinin kendini yada arkadaşını emniyete alma

8-İple iniş çeşitleri

- a- Karabina ile iniş
- b- Dülfer inişi
- c- Farklı iniş malzemeleri ile iniş uygulanması

9- Düşme faktörü ara emniyet noktası

- a- Ara emniyet noktası kavramı
- b- Ara emniyet noktası kullanım yerleri
- c- Ara emniyet noktasının amaçları
- d- Dikkat edilmesi ve yapılmaması gerekenler

Ana Emniyet

- a. Ana Emniyet noktası kavramı
- b. Ana Emniyet noktası kullanım yerleri
- c. Ana Emniyet noktasının amaçları
- d. Ana Emniyet noktasının çeşitleri
- e. Ana Emniyet noktası çeker ve çekiş yönleri
- f. Ana Emniyet noktası açılış değerleri

Düşme Faktörü ve Şok

- a. Ana ve ara emniyet noktasının aralarındaki mesafe
- b. Düşme mesafesi
- c. Tırmanıcının kilosunu ve düşüş mesafeleri arasında bağlantı ile ilgili formüllerin hesaplanması

10- Harita ve pusula kullanımı

- a- Pusula ve çeşitleri
- b- GPS tanımlama
- c- Altimetre, barometre kullanımı
- d- Doğal yöntemlerle yön bulma

11- Lider tırmanış koordinasyonu

- a- Lider tırmanış kavramının anlatılması
- b- Lider, artçı ve diğer elemanların tanımlanması
- c- Lider tırmanışta komutlar
- d- Lider tırmanışta artçı yada liderin hangi malzemeleri alması
- e- Dinlenme noktaları ve ana emniyet noktalarının seçimi

12- Beslenme

- a- Kalori kavramı
- b- Bazal metabolizma
- c- Metabolizma için enerji sistemleri
- d- Besin öğeleri

13- Sıvı alımı

- a- Su ve önemi
- b- Elektrolit
- c- Vücuttaki su dengesi
- d- Dehidratasyon ve çeşitleri

14-Kaya tırmanışı ve dağcılık için antrenman

- a- Antrenman nedir?
- b- Antrenman çeşitleri nelerdir?
 - Genel antrenman (esneklik, dayanıklılık, kuvvette devamlılık)
 - Özel antrenman (kaya, yüksek irtifa, buzul)

15- Yapay tırmanış

- a- Yapay tırmanış gerekliliği ve zorluğu bilgisi
- b- Yapay tırmanış malzemelerinin tanıtımı
- c- Sporcunun kendi taktığı malzemeye ağırlığın verilmesi

16- Çevre ve doğa koruma bilgisi(Ekoloji)

- a-Ekolojik denge
- b- Doğa koruma, habitat kavramı
- c- Çevre bilimi
- d- Canlı türleri, hassas türler