

DAĞCILIK YAZ TEMEL EĞİTİMİ

1- Dağcılığın tanımı ve kısa tarihçesi

- a- Dağcılık nedir?
- b- Dağcılığın kısa tarihçesi
- c- Dağcılığın alt dalları (kaya tırmanışı, buzul tırmanışı, hiking, trekking, yüksek irtifa, spor tırmanış, dağ kayağı, boldring)
- d- Dünyadaki belli başlı dağlar ve yükseklikleri

2- Yürüyüş bilgisi ve tekniği

- a- Yürüyüş kavramı
- b- Yürüyüş öğeleri(Lider, artçı, mola yeri seçimi, yürüyüş süresi, ekip oluşumu)
- c- Yürüyüş teknikleri

3- Kamp yeri seçimi ve kurulması

- a- Kamp yeri seçiminde dikkat edilmesi gereken hususlar
- b- Kamp kurulmaması gereken yerler
- c- Çadır kurulurken dikkat edilmesi gereken hususlar

4- Dağcılık malzemelerinin tanıtımı

- a- Malzemelerin sınıflandırılması (kamp, teknik ve yürüyüş, kişisel, ilkyardım malzemeleri)
- b- Malzeme koruma

5-Dağcılıkta kullanılan ip düğümleri

- a- Düğüm tanımı
- b- Düğümlerin özellikleri ve kullanım yerleri
- c- Öğrenilmesi gereken düğümler

6- Doğal tırmanış hakkında bilgi

- a- Serbest tırmanış= Doğal tırmanış
- b- Doğal tırmanış tanımı
- c- 3 nokta prensibi, dik yükleniş, karşıt baskı, sıkıştırma, piyaz kavramları
- d- Tutamak ve basamak kavramları, hamle kavramı
- h- Yapılmaması gerekenler

7- Güvenlik çeşitleri

- a- Tanımı
- b- Çeşitleri (Ana ve ara emniyet) doğal ve malzeme ile alınan emniyetler
- c- Emniyet malzemeleri

8- Serbest iniş

Malzeme kullanmadan yapılan tırmanış ve iniş (Doğal tırmanış bölümünde değinilecek)

9- İple iniş yöntemleri

- a- İniş malzeme çeşitleri
- b- Karabina ile dülfer inişi ve iniş malzemeleri ile iple iniş yöntemleri

10- Yapay tırmanış izletilmesi

11-Pursik düğümü ile tırmanış izletilmesi

12- Dağda beslenme

- a- Beslenme kavramı
- b- Dengeli, dengesiz, yeterli ve yetersiz beslenme
- c- Dağa götürdüğümüz besinlerde aranılacak özellikler
- d- Yemek pişirme

13- Harita –pusula ve dağda yön bulma

- a- Harita ve kroki bilgisi
- b- Pusula bilgisi
- c- Harita çeşitleri ve renkleri

14- Meteoroloji – klimatoloji bilgisi

- a- Meteoroloji nedir?
- b- Klimatoloji nedir?
- c- Dağda hava bilgisi
- d- Basınç tabakaları

15- İlk yardım bilgisi

- a- İlk yardım, acil yardım, temel yaşam desteği
- b- İleri yaşam desteği, ilkyardımın A, B, C, D, E'si
- c- İlk yardımcının özellikleri

16- Gece yürüyüşü

- a- Niçin gece yürüyüşü
- b- Dikkat edilmesi gerekenler

17-Çevre ve doğa koruma bilgisi (Ekoloji)

- a- Çevre bilimi nedir?
- b- Ekoloji, ekosistem, dağ eko sistemi kavramları
- c- Fauna, flora ve endemik tür kavramları