

# Heyecan Verici Bir Doğa Sporunu Dağcılık

Doğada zaman geçirmeyi seven pek çok kişi için dağcılık eşsiz bir spor. Dağların doruklarında nefes kesici manzaralarla karşılaşmak bu sporun sunduğu ayrıcalıklardan biri. Heyecan verici olmasının yanı sıra zorlu koşullarla da başa çıkmayı gerektiren bu doğa sporunu yakından tanımaya ne dersiniz?



Dağcılıkta kaya, buz ve kar tırmanışlarının yanı sıra uzun yürüyüşler de yapılır. Ayrıca dağcılar tırmanış sırasında geceyi geçirmek için genellikle kamp kurar. Bu nedenle bir dağcının iyi bir tırmanışçı olmasının yanı sıra doğa yürüyüşü ve kampçılık konusunda da deneyimli olması gerekir.

Başka birçok spor dalında olduğu gibi, dağcılık sporunu yapanlar da fiziksel olarak hazırlanırlar. Dağcılar bu amaçla belirli bir programa uygun olarak antrenman yaparlar. Bu antrenmanlar yürüme, koşma, yüzme, tırmanma, bisiklete binme gibi fiziksel gücü ve dayanıklılığı artırıcı çalışmalardan oluşur.

Antrenmanlar, dağcıların kendi bedenlerinin sınırlarının farkına varmalarını da sağlar. Bu önemlidir, çünkü dağdayken bedenlerinin sınırlarını aşmaya çalışmaları tehlikeli olabilir. Bir dağcının fiziksel olarak hazır olması onun kendine güvenmesini ve kendini tırmanışa hazır hissetmesini sağlar.

Dağcılık ekip olarak yapılan bir spordur. Ekipte yer alan dağcılar her zaman birlikte hareket eder ve zorluklarla birlikte başa çıkarlar. Ekibin iyi hazırlanmış, birbiriyle uyumlu ve yeterli deneyime sahip dağcılardan oluşması önemlidir.

Dağcılar yürüyüş ve tırmanış yaparken hava koşullarına ve araziye uygun özel giysiler giyer. Ayrıca yanlarına birçok malzeme alırlar. Sırt çantası, çadır, uyku tulumu, yağmurluk ve sert tabanlı bir bot dağcının en temel malzemelerindendir.

Soğuk havalarda birkaç kat giysi giyilir. En iç kattaki giysiler terlemeyle oluşan nemi dışarıya verir. Ara kattaki giysiler sıcak havayı tutarak vücudun sıcak kalmasını sağlar. En dıştaki giysiler de rüzgâr ve yağmurdan korur.

Bir dağcı, malzemelerinin büyük bölümünü sırt çantasında taşır. Omuzlara geçirilen sırt çantası bele de bağlanır. Böylece çantanın ağırlığı yalnızca omuzlara değil kalça ve bacaklara da biner. Bu da çantanın daha rahat taşınmasını sağlar.

Bot, engebeli arazide ayak bileğinin burkulmasını önler.

Dağcılar tırmanış sırasında bazı özel malzemeler kullanır. Örneğin, çıkacakları dağda kaya tırmanışları da yapmaları gerekiyorsa yanlarına kaskın yanı sıra ip, emniyet kemeri, kaya çivileri (sikkeler) ve çekiç gibi malzemeler de alırlar.

Kask, başı hem düşen taşlardan hem de çarpmalardan korur. Bu nedenle dağdayken sürekli kask takılır.

Kaya çivileri tırmanış sırasında çekiçle kayalara çakılan özel çivilerdir. Bu çiviler çakıldıktan sonra bağlantı parçalarıyla ipe bağlanır.

Dağcı emniyet kemeriyle kendini kayaya, buza ya da kara sabitlenen bir ipe bağlar. Tırmanış sırasında kullanılan bazı malzemeler kemere takılır. Böylece gerektiğinde bu malzemelere kolayca ulaşılabilir.

Bir tırmanışta ne zaman nasıl bir zorlukla karşılaşılacağını tahmin etmek zordur. Karşılaşılacak zorlukları güvenli bir şekilde aşabilmek ve başarılı bir tırmanış yapmak için dağcılar izlenecek rotayla ilgili önceden araştırma yapar. Daha önce gidilmeyen bir bölgeye gidilecekse bu bölge hakkındaki kitap ve haritaları inceler ve diğer dağcılardan bilgi alırlar.

Dağda sis, yıldırım, çığ ve taş düşmesi gibi tehlike yaratabilecek durumlarla karşılaşılabilir. Bu durumlarda hızlı ve doğru karar verebilmek önemlidir. Dağcılar yön bulma, güvenli tırmanış ve doğada ilkyardım gibi konularda bilgi sahibi olduklarında sorunlarla soğukkanlılıkla başa çıkabilirler.



### Dağcılıkta Üç Nokta Kuralı

Tırmanış sırasında dağcı her hamlede el ve ayaklarından yalnızca birinin kayayla temasını keser. Bu fotoğraftaki dağcı da iki elini ve sol ayağını sabit tutarak yalnızca sağ ayağını yukarıya alıyor. Bu sayede hem dengesini koruyor hem de güvenli bir şekilde ilerliyor.

Dağcılar için en büyük ödül, belirlenen rotayı ekip olarak tamamlamaktır. Ekipteki herkes güvenli bir şekilde evine vardığında hedefe ulaşılmış demektir.