

# SPOR YAPIYORUZ

## Ne Güzel Şey Kamp Yapmak!



Güzel bir havada, eğlenceli bir parkurda sıkı bir doğa yürüyüşü yapmak gibisi yoktur. Eğer geceyi de dışarıda geçirecekseniz gerçekten çok şanslısınız. Ancak bu güzel, eğlenceli ve rahatlatıcı etkinliğin olabildiğince keyfini çıkarabilmek için uygulanması gereken şeyler, uyulması kurallar ve dikkat edilmesi gereken ayrıntılar var. Kamp yapmak eğlenceli olduğu kadar, iyi planlanması gereken ciddi bir iştir.

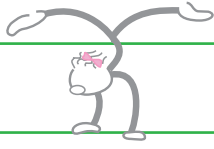
Her şeyden önce kendi kendimize neden kamp yapmak istediğimizi sormamız çok önemli. Bu sayede beklentilerimizi belirleyip ona göre bir kamp alanı seçebilir ve süresine karar verebiliriz. Eğer kamp yapmak çok uzun ve yorucu bir doğa yürüyüşünün ardından yalnızca geceyi geçirmek için bir zorunluluksa, mümkün olduğunca az yükü yola çıkmamızda yarar var. Amacımız yalnızca geceyi geçirmek olacağı için, kamp için seçilen yerin manzarasının çok da önemi olmaz. Ancak, her koşulda rahat ve güvenli bir kamp alanı seçmemiz önemli. Bu nedenle, hava kararmadan kamp için uygun yerler belirlenir ve çadırlar kurulur.

Her şeyden önce gece boyunca kalacağımız yerin güvenli olması gerekir. Örneğin, sel baskınlarına karşı tedbirli olmak gerektiğinden nehir yatakları ve taş düşmesi tehlikesine karşı oynak kaya dipleri bu iş hiç uygun değil. Ayrıca yıldırım düşmesi, şiddetli yağış riski ve hayvanların barınağı olabilmesi nedeniyle ağaç altları da kamp kurulmaması gereken yerlerdir. Güvenli bir alan, o bölgenin kamp

yapmaya uygun olması için yeterli olmayabilir. Bu noktada da, bölgenin su kaynaklarına yakınlığı önem kazanır. Bu kaynak, duruma göre bir köy çeşmesi olabileceği gibi, yalnızca temiz ve içilebilecek suyu olan bir dere de olabilir.

Eğer amacımız, yalnızca geceyi geçirmek değil, özellikle kamp yapmak ve kampta yaşamaksa, o zaman kamp yeri seçimine biraz daha özen göstermek gerekiyor. Güvenlik ve içme suyuna yakınlığın yanı sıra, manzara ve yapılacak yürüyüşlerle varılmak istenen zirve ya da diğer hedeflere yakınlık bizim için önemli olur. Ayrıca, arazinin engebeli ya da taşlı olup olmaması da kampçılar için çok önemlidir. Eğer alan çok engebeli ve taşlıysa, çadırlar kurulmadan önce bir zemin düzeltme ve temizleme işlemi yapılır. Bunun için bölgenin doğal yapısı fazla değiştirilmeden çadırın altında kalacak yerde varsa taşlar ayıklanır, büyük çukurlar toprakla doldurulur. Çadır mümkün olduğunca düz bir zemine kurulmaya çalışılsa da, kimi zaman eğimli bir yere çadır kurmak zorunda kalabilirsiniz. Böyle bir





durumda çadırda yatar duruma geldiğinizde başınızın yukarıda kalması iyi olacaktır. Ayrıca çevrede taşıt ya da yayalar için yapılmış bir yol varsa, çadır alanının yola çok yakın olmaması gerekir.

## Kampa Giderken

Kentte yapacağımız hazırlıklar da en az yola çıkmak kadar önemlidir. Her şeyden önce, güzel ve keyifli bir kamp için yanımıza almamız gerekenleri iyi planlamalıyız. Bunun için kamp süremiz, kampı yapacağımız bölge ve elbette hava koşulları çok önemli. Kamp süremize göre yanımıza alacağımız yiyecek - içecek miktarı ve giyecek çeşitleri değişiklik gösterebilir. Günlük üç öğün için ayrı ayrı düşünmemiz yararlı olur. Örneğin, sabah kahvaltısı için bir miktar yiyecek, yürüyüş yapıyorsak öğle saatlerinde atıştırmalık sandviç, bebe bisküvisi ve kuru yemiş gibi hazır yiyecekler ve akşam için de hem pişirmesi hem de yemesi zevkli yiyecekler seçmemiz gerekir. Elbette, sıvı alabilmek için su dışında içecekler de yararlı olur. Kampta ateş yakmak doğaya zarar verebileceği gibi, iyi söndürülmezse çok tehlikeli de olabilir. Bu nedenle, yemek pişirmek ya da ısınmak için ateş yakmak zorunda kalırsanız, ateşin tamamen söndüğünden emin olun, gerekirse üstüne su dökerek söndürün.

Genellikle kampçılar, yanlarına yeterince ya da uygun giysiler almamaktan sıkıntı çekerler. Bir kampçı, hava koşullarının her an değişebileceğini hesaba katarak yanına hem ince ve yazlık giysiler hem de soğuktan korunmayı sağlayacak kalın giy-



siler almalı. Özellikle de yağmurdan korunmak kampçılar için çok önemlidir, çünkü ıslanan giysileri güneş açincaya değin kurutmak pek olası değildir. Bu nedenle yağmurluk, su geçirmeyen bir ayakkabı ve sırt çantası kampçı için önemli malzemelerdir. Ayakkabının, bileğinizi kavrayan bir bot olması uygun olur. Bu sayede hem yürüyüşlerde bileğinizin burkulması önlenir hem de ayakkabınızdan içeri su ve kar girmesi engellenmiş olur. Güneşten yanmaya karşysa, kesinlikle geniş kenarları olan bir şapka takmak gerekir. Ayrıca yüzünüzü ve eğer şapkanın yan ve arka tarafları geniş kenarlı değilse buraları korumak için koruyucu bir güneş kremi kullanmanız yararlı olur.

Bunların yanı sıra çadırı, uyku tulumunu, tulumun altına serdiğimiz matı, ocak setimizi, fenerimizi ve diğer birçok malzemeyi de unutmamak gerek. Eğer deniz kenarında değil de, dağda, ormanda ya da göl kenarında kamp kuracaksak, gece sıcaklık çok düşük olur. Uyku tulumunun bize fazladan sıcaklık vermek yerine, vücut sıcaklığımızı korumamızı sağlamaya yarayan bir malzeme olduğunu unutmamak gerekir. Bu nedenle, eğer tulumun boyu boyunuzdan uzunsa, tulumu ayaklarınızın bittiği yerden alta kıvrımak ya da bir ip ile bağlamak bir çözüm olabileceği gibi, tulumun içine fazla giysilerinizi doldurarak içeride ısıtılması gereken boş alan bırakmamaya da çalışabilirsiniz.

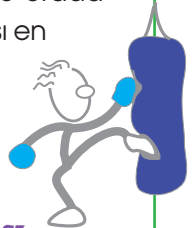
Kampımız bittikten sonra o alanı bulduğumuz gibi bırakmak, bizden sonra orada kamp yapacakların da en az bizim kadar kamptan zevk almaları için önemlidir. Kamptan ayrılırken bölgedeki çöp ve atıkların toplanması ve çöplerin de orada bırakılmayıp uygun bir çöp alanına atılması en doğru yöntemdir.

Keyifli kamplar!

## Malzeme Listesi



- Çadır
- Uyku tulumu
- Mat
- Ocak
- Yakıt
- Giysiler
- Yiyecekler
- Dezenfektan
- Sırt çantası
- Fener
- Yedek giysiler
- Yağmurluk
- Şapka
- Güneş gözlüğü
- Güneşten koruyucu krem
- Düdük (kaybolma durumunda kullanmak için)
- Çöp torbası
- Tuvalet kâğıdı



Elif Yılmaz