

Doğa Yürüyüşü Kuralları

- 1) Katılımcılar, yürüyüş lideri ve yardımcısının uyarılarını dikkate almalıdır.
- 2) Katılımcılar sağlığı ile ilgili örneğin; kalp, şeker, solunum sorunu ve ameliyat gibi durumunu rehber ile paylaşmalıdır.
- 3) Yürüyüş esnasında lider geçilmez ve grup sonundaki artçı rehberden geri kalınmaz.
- 4) Yürüyüş liderinin izlediği rotanın dışına çıkılmaz. Liderden izin alınmadan gruptan ayrılma yapılmaz. Örneğin: tuvalet ihtiyacı için en yakınındaki rehberle "çiçek toplayacağım" denir ve rehberin bilgisi dâhilinde gidilir ve geri döndüğü rehberle bildirilir.
- 5) Grup düzenini, disiplinini bozucu hareket ve davranışlarda bulunulmaz.
- 6) Yürüyüş esnasında ellerin boş olmasına dikkat edilir, eller cepte yürünmez. Her hangi bir dikkatsizlikte ellerin cepten çıkarılmasında geç kalmış ve dengeyi sağlayamamış olursunuz.
- 7) Keyfi durma ve yavaşlama yapılmaz. Fotoğraf çekmek için grubun yolundan boş alana çıkılır, ardından gelenlerin geçişine engel olunmaz.
- 8) Molalar lider rehberinin talimatı ile başlar ve biter. Mola bitiminde hep birlikte yürüyüşe devam edilir.
- 9) Çevrenin kirletilmemesine özen gösterilir. Dönüşümü olmayan atıklar kesinlikle doğaya bırakılmaz. Ekolojik dengeyi bozmamak için; doğada kısa sürede yok olduğunu bilerseniz dahi (ör: meyve ve kabuklarını dâhil) yanınızda geri götürmeniz gerekir.
- 10) Fiziksel hareket ve egzersiz sıvı kaybına yol açar. Ekinlik gününden önceki 48 saat içinde kesinlikle alkol almayınız. Etkinlik süresince alkol, sigara vb. ile kanunlarla kullanımı yasaklanmış maddeler kullanılmaz.
- 11) Radyo, mp3 çalar gibi cihazlar kulaklıkla dahi olsa dinlenmez. Zorunlu olmadıkça telefon ile görüşülmez. Çünkü taş ve kaya parçalarının yuvarlanmasından kaynaklı sesler ile rehberlerin veya diğer sporcuların uyarıları duyulamaz.
- 12) Aşağı doğru inişlerde, yukarı tırmanışlarda, çarşak geçişlerinde, şev ve karlı yamaç gibi alanlardan geçilirken konuşulmaz. Komutlara riayet edilir.
- 13) Etkinlik buluşmasına sabah kahvaltısı yaparak gelinir. Etkinlikten kısa bir süre önce yemek yenmesi kişi performansını olumsuz etkiler.
- 14) Yiyecek ve içeceklerinizi diğer sporcular ile paylaşma teklifinde bulunmayınız. Sizin beğendiğiniz yiyecek/içecekler diğer kişilerin bünyesine uygun olmayabilir.
- 15) Doğa sporları çeşitli riskler barındırmaktadır. Katılmayı planladığınız etkinlik için fiziksel ve mental olarak kendinizi hazır hissetmelisiniz.
- 16) Etkinlik gününde ihtiyacınız olan ekipman yanınızda olmalıdır.
- 17) Etkinliğin gerçekleşeceği bölge ve coğrafyası hakkında bilgi temin ediniz.

DİKKAT

Günübirlik bir yürüyüş bile olsa doğaya yalnız çıkmayınız. Niyetiniz kamp yapmak veya bir dağın zirvesine çıkmak ise bu konuda mutlaka eğitim alınız.

Yukarıda yer alan bilgiler şahsınızın doğada ihtiyaç duyabileceği tüm bilgileri içermemektedir. Kendinize ait ihtiyaçları ve gideceğiniz yöreye ilişkin riskleri kapsamlı bir şekilde araştırmanız, sağlığınız ve yaşamınız için elzemdir.

Bu çalışmada aktarılan bilgiler, kulüp faaliyetlerinde veya tüzel kişilerin faaliyetlerinde veya sporcuların kişisel faaliyetlerinde veya finansal ve/veya ticari kararlarda yegâne dayanak olarak kullanılmaktan ziyade, ziyaret edeceğiniz arazinin/yörenin doğasına hâkim profesyonel bir danışmana müracaat etmeniz tavsiye edilir.