

Doğa Yürüyüşünde Yanınızda Bulunması Gereken Malzemeler

- ☞ Sırt Çantası,
- ☞ Doğa yürütüşe uygun spor ayakkabı (*uygun olanı; ayak bileğini kavrayan, tabanı sert, zemin tutuşu iyi bir doğa yürütüş ayakkabısı giyilmesi önerilir*),
- ☞ En az 2 litre su,
- ☞ Kendinize yetecek bir öğün yiyecek, içecek, meyve, tuz, şeker,
- ☞ Yiyeceğinize ek olarak bir avuç kuru üzüm, fındık, ceviz vb.,
- ☞ Yürütüş batonu, baston veya benzer bir değnek (*yürütüş esnasında vücut yükü azalttığından yararlı olabilmektedir*),
- ☞ Mevsime uygun kıyafet (*mevsim şartları dikkate alınarak tedbirli olmalı, yedek iç/dış katman giysileri, güneş gözlüğü, şapka, güneş kremi, yağmurluk, tozluk, camurluk, eldiven, kaşkol, bandana + yedek çamaşır vb.*),
- ☞ Şahsi ilacınız (*alerji, şeker, tansiyon vb. için*),
- ☞ Şahsınızın ihtiyacı için basit ilk yardım malzemeleri (*ilk yardım çantası*),
- ☞ İlk yardım battaniyesi (*alüminyum battaniye*),
- ☞ Dütük,
- ☞ GPS, pusula, harita,
- ☞ Kibrit, çakmak, magnezyum çubuğu,
- ☞ Çakı, cep bıçağı (*bkz. 6136 sayılı Kanun*),
- ☞ El feneri veya kafa lambası (+pil),
- ☞ İp, halat, perlon,
- ☞ Cep telefonu +powerbank (*taşınabilir şarj cihazı*),
- ☞ Not defteri ve kalem.



SKYRUNNING

TÜRKİYE

DİKKAT

Günübürlük bir yürütüş 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.