

XIII-DOĞA YÜRÜYÜŞÜ

HAYDİ DOĞA YÜRÜYÜŞÜNE (HIKE)

Neden doğa yürüyüşü? Çünkü gençsin ve kanın kaynıyor! Çünkü doğa yürüyüşü için kaynayan ruhuna bir çıkış, bir doyum sağlıyor. Doğa yürüyüşünde macera var. Doğa yürüyüşünde yaban hayattan günümüze kalabilenleri araştırmaktan ve incelemekten, keşfetmekten, yurdumuzun vadilerini, tepelerini, ormanlarını, ovalarını, nehir ve göllerini tanımaktan doğan bir heyecan var! Doğa yürüyüşçülüğü bilinen en iyi sporlardan biri. Doğa yürüyüşüne çıktığında ciğerlerin ve kalbin güçleniyor, kasların kuvvetleniyor, kanın damarlarında daha düzenli akıyor.

Doğa yürüyüşünde eğlence var! Kendini bir kuş kadar özgür ve formda hissettirecek, kendine güvenini artıracak cinsten bir eğlence! Doğa yürüyüşünde trafik homurtusu yok, radyo parazitleri, televizyon cihazlarındaki bozuk görüntüler yok. Çevrendeki tek şey doğanın sesi ve görüntüsü.

HER MEVSİM DOĞA YÜRÜYÜŞÜ MEVSİMİDİR

Her mevsim doğa yürüyüşü için uygundur. Her mevsim seni ve arkadaşlarını yolda doğa yürüyüşünde bulmalı. İyi bir odanın ya da iyi bir oymağın güçlü bir açık hava programı olmalı. Oba en azından ayda bir açık havaya çıkmalıdır. Açık hava etkinliklerine katılırsan bir gün iyi bir doğa yürüyüşçü olabilirsin. Bununla beraber bahar aylarının ılık rüzgârlarında, yaz sıcağında, sonbahar sağanaklarında ve kışın acı soğuklarında doğa yürüyüşü çıkmadıkça, iyi bir doğa yürüyüşçü olamazsın. Böyle bir doğa yürüyüşçülük yollarına ne çıkarsa çıksın göğüsleme cesaretini gösterebilecekler içindir. Doğa yürüyüşü sırasında önünde daima düz, kolay yollar olmayacak. Çalılarla dikenlerle savaştıkça, kayalara tırmanacaksın. Güneş her zaman parlayacak, ani fırtınalar, yağmurlarla karşılaşacak, ama zorluklara gülerken göğüs germeyi öğreneceksin. Bu güçlükler doğa yürüyüşü'nün eğlencesi, tadı, tuzudur. Onları yenerken gelişecek istediğin gibi bir insan olacaksın.

YÜRÜYÜŞ GİYİMİ

MEVSİME GÖRE GİYSİLER

Sıcak havada yolda ya da açık arazide gerçekleştireceğin doğa yürüyüşü için kısa kollu gömlek ve şort çok uygun olur. Serin havada ve çalılar, dikenler arasında yapacağın bir doğa yürüyüşünde uzun kollu gömlek ve pantolon giymelisin.

Kış doğa yürüyüşü için pantolonun altına uzun bir çamaşır ya da ince bir eşofman giyme ihtiyacı duyabilirsin. Kış doğa yürüyüşünde kazağa, rüzgârlığa ve eldivene de ihtiyacın olacak. Başına izci şapkanı ya da bereni giymek seni çok sık gösterecektir. Ama güneşten ve yağmurdan daha iyi korunabilmek için geniş kenarlı bir şapka giymelisin. Hava soğuksa, izci şapkanla birlikte kulaklık takabilir veya ince bir kar başlığı giyebilirsin.

DOĞA YÜRÜYÜŞÜ PLANLAMA

Doğa yürüyüşünden yarar sağlayabilmek ve zevk alabilmek için planlama yapman gerekir. Oba ya da takım doğa yürüyüşü için düşünmen gereken noktalar aşağıda

verilmiştir.

Ne yapmak, ne öğrenmek ya da neyi başarmak istiyoruz?

Hangi izcileri almanız gerekiyor?

Gideceğimiz yer neresi? Nasıl gideceğiz?

Yolda ve hedefe vardığımızda ne yapacağız?

Hangi üniformayı giyeceğiz? Diğer giysilerimiz nasıl olacak?

Ne zaman yola çıkacağız?

Ne zaman eve döneceğiz?

İzci doğa yürüyüşü yalnızca bir yürüyüş değildir. İzci doğa yürüyüşü amacı olan bir yürüyüştür. Doğayı incelemek, araştırma yapmak, bir izcilik becerisini geliştirmek, vücudu güçlendirmek vb.leri doğa yürüyüşünün amacını oluşturabilir. Doğa yürüyüşü sabahleyin, öğleden sonra ya da tüm gün boyunca devam edebilir. Varmayı planladığın yer bir tepenin zirvesi, bir göl, bir kumsal olabilir. Doğa yürüyüşünün ayrıntılarını bir kenara yaz. Bu ayrıntılar senin doğa yürüyüşü planını oluşturacak ve eve döndükten sonra doğa yürüyüşü raporunu verirken sana yardımcı olacaktır. Doğa yürüyüşü planının bir kopyasını da ailene ver. Ailen nerede olduğunu, ne zaman döneceğini ve acil bir durumda sana nasıl ulaşabileceğini bilmeli.

DOĞA YÜRÜYÜŞÜ MALZEMESİ

Her doğa yürüyüşü da yanında olmasını isteyeceğin bazı eşyalar vardır. Defter, kalem, yara bandı, folyo kâğıdına sarılmış kibrit, bıçak, mendil, tuvalet kâğıdı, jeton. Yolda temiz su bulacağından kuşkulu isen evden bir matara su getirebilirsin. Genel anlamdaki doğa yürüyüşçülük ve araştırmacılık için bir haritaya ve bir pusulaya ihtiyacın olacak. Yemek pişirmeyi planlıyorsan ve obanla pişireceksen bir tencere, ama herkes kendi yemeğini pişirecekse tek kişilik bir yemek pişirme kabı getirmelisin.Çatal, kaşığa da ihtiyacın olacak.

Bu arada doğa yürüyüşü halatını da unutmamalısın. Fotoğrafçılık doğa yürüyüşü ise fotoğraf makineni ve filmini yanına alman gerekir. Doğa yürüyüşü ne türden olursa olsun içinizden biri mutlaka bir ilk yardım çantası taşımalı. Ancak bu şekilde olası yaralanmalara karşı hazır olabilirsin.

DOĞA YÜRÜYÜŞÜ YİYECEĞİ

Evden ayrılmadan önce doğa yürüyüşü ne yiyeceğini düşün. Bir ya da iki sandviç, bir elma ve bir şekerleme iyi bir öğle yemeği olabilir. Yemek malzemeni plastik bir torbaya koy. Kuru yemiş, kuru üzüm doğa yürüyüşü sırasında karnın acıktıkça atıştırabileceğin lezzetli ve hafif bir yiyecek türüdür. Oba doğa yürüyüşü için tüm araç-gereci ve yiyeceği tek bir çantaya koyun ve sıra ile taşıyın. Tek başına ya da takım arkadaşınla çıkacağın doğa yürüyüşü için omuza asılan küçük bir doğa yürüyüşü çantası kullan.

DOĞA YÜRÜYÜŞÜNDE NASIL YÜRÜYECEKSİN?

Topuklarına hafif bas, ayak parmaklarının ucu ileriye baksın. Ayaklarının ucunla güçlü bir şekilde basarak yürü. Kollarını serbestçe sallama, çenenin yukarı doğru kaldırı. Tüm vücudunu düzgün ve rahat hareket ettir. Sırt çantanla yürüdüğünde ağırlığı sırtının üst kısmına ver, çok hafif öne doğru eğil.

DOĞA YÜRÜYÜŞÜ HIZI

Oba doğa yürüyüşü hız rekorları kırmak için değil, yürüyüşten zevk almak, temiz havadan yararlanmak, izciliği öğrenmek için çıkarsın. Hızını doğa yürüyüşünün amacına ve

yürünecek mesafeye göre ayarlaman gerekir. Doğa yürüyüşüne çeşitli kuş ve hayvanları incelemek amacı ile çıktınsa yürüyeceğin mesafe kısa, ayıracağın zaman uzun olabilir. Ama doğa yürüyüşüne araziyi keşfetmek amacı ile çıkarsan daha fazla yol almak isteyeceksin. Böyle bir doğa yürüyüşü hızın saatte 5 km. olabilir. Doğa yürüyüşü sırasında tüm konuşmaların kesildiği bir hızla ilerliyorsan yaptığın doğa yürüyüşü değil, yalnızca kilometreleri yutmak, olur. Herkesin ayak uydurabileceği bir hızda yürümelisin. İstersen yürürken şarkı söyleyebilirsin.

YOLDA DİNLENME

Her yarım saatte bir 3–5 dakikalık kısa molalar ver. Daha uzun süreli molalar kaslarını sertleştirir. Yürümekte güçlük çekersin. Yürüyüşte şekerden ve şekerli meyve sularından uzak dur. Bunlar seni susatır ve sürekli olarak su içmene neden olur. Susuzluk duyarsan ağzına yanlışlıkla yutmayacağın büyüklükte temiz bir çakıl taşı koy. Bu çakıl taşının susamanı engelleyeceğini görünce şaşıracaksın.

ARAZİ YÜRÜYÜŞÜNDE GÜVENLİK

İzci doğa yürüyüşü kırların içinden geçerek ya da kırsal alandaki patikalardan yürüyerek yapılır. Bu patikalar aslında tam anlamı ile patika sayılmaz. Ya bir nehir yatağı ya bir göl kenarı ya da bir tepeye çıkan bir açıklıktır. Hatta pusulanın göstergesi doğrultusunda yol alacağın çalılarla kaplı bir arazi de olabilir. Böyle bir arazide yürürken en önemli kural attığın adıma dikkat etmendir. Kayadan kayaya atlamak, devrilmiş bir ağacın üzerinde yürümek çok zevkli olabilir ama bastığın kaya ıslak ve kaygan, devrilmiş ağaç gövdesi ise çürük olmamalıdır. Devrilmiş çürük bir ağaç gövdesinin içinde bir akrep ya da yılan bulunabilir. Böyle bir kütüğün içine ayağının girmesi hiç de hoş olmaz. Ayağını sağlam toprağa bas, gevşek ve yerinden çıkabilecek bir tasa, bir kayaya basma. Kütüklere basarak değil üzerlerinden atlayarak ilerle. Tuttuğun ağaç dallarına dikkat et. Ağacın dalları çürükse kırılabilir.

KARA YOLUNDA GÜVENLİK

Bir izci doğa yürüyüşü ormanlar arasından geçmek, kırlarda yürümek anlamına gelse de bazen seni bu tür yerlere götürecek bir ana yolu kullanmak zorunda kalabilirsin. Yollar doğa yürüyüşçüleri için değil arabalar içindir. Yolları kullanırken çok dikkatli ol. Yolda güvenli bir biçimde yürüyebilmek için mümkün olduğunca soldan yürü. Böylece karşıdan gelen arabaları görebilir ve kenara çekilebilirsin. Yol kenarında banket varsa banketi kullan. Gece yürüyüşünde bir el feneri kullan, beyaz bir mendili sağ bacağının alt tarafına bağla. Daha da iyisi gömleğinin arkasına ya da bacağına bir reflektör koy. Reflektör sen yürüdükçe ışığı yansıtacak ve karşıdan gelen sürücüler seni fark etmeden çok önce reflektörü görecektir. Doğa yürüyüşüne yalnız da çıksan obanla da çıksan bu güvenlik kurallarına uy. Obanla yürüdüğünde tek sıra halinde soldan ya da yolun dışından yürü. Obabaşın en öndeki izcinin bir kaç adım önünde, obabaşı yardımcısı ise sondaki izcinin bir kaç adım gerisinde yürümelidir.

İÇMEK İÇİN GÜVENLİ SU

Doğa yürüyüşünde su içeceğin zaman yalnızca temiz ve güvenli su iç. Evinden getirdiğin matarandaki su güvenlidir ama bir derenin ya da kaynağın suyunun temiz olduğundan emin olamazsın. Bazen bir kristal kadar temiz görümlü olan sular bile mikroplu olabilir. Bazı kaynaklarda "içme suyu", "içilebilir su" gibi işaretler bulabilirsin. Suyun temiz olduğundan emin değilsen içmeden önce mikroplarından arındırmalısın. Bunun için 15 dakika kaynatman ya da su temizleme tabletleri kullanman gerekir. Su temizleme tabletlerini eczaneden alabilir ve prospektüse göre kullanabilirsin. Suyu kaynatarak temizliyorsan kaynar kaynamaz ateşten indirmemeli 15 dakika kadar kaynatmalısın çünkü bazı mikroplar çok dayanıklıdır ve kolay kolay ölmezler. Suyu kaynattıktan sonra soğutup içebilirsin.

UYULACAK KURALLAR

Bütün doğa yürüyüşlerinde açık hava davranış koduna göre davranman gerekir. Tüm izcilerden bu davranış biçimini benimseyerek yaşamaları ve kurallara uymaları beklenir:

1. "Girmeyiniz", "Özel" ve "Geçiş yok" işaretlerine uy. Özel bir araziden sahibinin izin olmadan geçme. Kapıları bulduğun gibi bırak ve parmaklıkların tırmanmak için değil içeriye izinsiz girilmesini önlemek için konduğunu unutma.
2. Ormanları koru, onlara zarar verme.
3. Ekilmiş bir araziye asla çiğneme. Ekili yerlerden yürümek çiftçinin ürününe zarar verecektir.
4. Çiftlik hayvanları başkasının malıdır. İnekler ancak huzur içinde olurlarsa iyi süt verebilirler. Atlar çayırlara dinlenmeleri ve beslenmeleri için bırakılır. Onları rahatsız etme.
5. Demir yollarında yürümek hem yasak hem de çok tehlikelidir. Demir yollarından uzak dur.
6. Otostop yapma, otostop doğa yürüyüşçülüğü değildir.
7. Tuvalete gitmek ihtiyacını duyarsan gözden uzak bir yer bul. Topuğunun arkası ile bir çukur kaz, işin bittikten sonra kedi deliği adı verilen bu çukuru daha önce çıkardığını toprakla ört.
8. Yemek pişirmek için bir yerde duracak olursan ateş yakmak için izin alman gerekir. Yemeğini yedikten sonra alanı temizle, çöpleri plastik bir çöp torbasına koy ve etrafta bir çöp bidonu yoksa yanına al.

İZCİ HIZI

Normal doğa yürüyüşü hızından daha hızlı ilerlemek istediğin zamanlar olabilir. Böyle bir durumda izci hızını kullan. İzci hızını elde edebilmek için 25 adım yürü sonra 25 koşar adım at. Aynı şekilde devam et. İzci hızının iki faydalı yanı vardır. Bir yorulmadan ilerleyebilirsin. İki uzaklığı tayin edebilirsin. Biraz çalışmakla 15 dakika içinde 2 km. yol alabileceğin ve 15 saniyeden fazla bir değişkenlik göstermeyecek bir hız geliştirebilirsin.

GECE YÜRÜYÜŞÜN

1-Her gece yürüyüşünün bir amacı olmalıdır. Bunlar;

- a. Yıldızlarla yön bulmak amacıyla,
- b. Teorik ve teknik konularını pekiştirilmesi için gece uygulamalarının yapılması amacıyla,
- c. Eğitim metotlarından biri olan istasyon çalışması amacıyla,
- d. İzcilerin macera, atılganlık ve heyecan duygularını gidermek amacıyla,
- e. İzcilere cesaret kazandırmak amacıyla yapılır.

2-Liderin hazırlıkları;

a. Lider tarafından tespit edilen amaca uygun bir program hazırlanması ve gece yürüyüş parkının seçilmesi gereklidir.

—Çok yokuşlu ve meyilli yerlerden olması,

—Sulak ve bataklık arazi olmaması,

—Sık ağaçlık ve dikenlik yerler olmaması gerekir.

b. Lider tarafından gerekli senaryo hazırlığı yapılmalıdır.

c. Gerekli araç, gereç ve teçhizatın tespit edilmesi gerekir.

d. Öncü artçı ve destek obasının tespit edilmesi gereklidir.

e. Lider ve destek ekibiyle parkur gezilir. Programda yapılacak şeyler ve saatleri kontrol edilir.

3-İzcilerin hazırlıkları;

a. İzcilere gece yürüyüşleri hakkında genel bilgiler verilmelidir.

—Gece yürüyüşünde hiç konuşulmayacağı,

—Sessizliğe riayet edileceği,

—Tek sıra yürüneceği,

—Öndekinin bastığı yere basılacağı,

—Sık arazide her adımımızda ellerimizin öne doğru uzatılacağı,

—Dalları geriye hızla bırakmayıp, arkadan gelen izciye verileceği,

—Kafileden kopulmayacağı,

—Lider ve yardımcısı ile öncü, artçı ve destek ekibi dışında fener bulundurulmayacağı,

—Fener taşıyanların gerekli olmadıkça fenerlerini yakmayacakları,

—Birbirlerini korkutacak hareketlerin yapılmayacağı,

—Disiplini bozucu hareketlere izin verilmeyeceği, liderler tarafından izcilere belirtilir.

b. İzcinin üzerinde çakı, bıçak gibi kesici alet ile düşürebilecekleri para, saat, fular bağı vb. değerli malzemelerini yanlarına almayıp kampta bırakmaları tembih edilir.

c. Koyu renk olmak üzere uzun pantolon giymeleri, üzerlerine koyu renk yırtılması zor anarak parka giymeleri hafif fakat sağlam bir ayakkabı giymeleri sağlanır.

d. Liderlerin kollarına veya ayak paçalarına beyaz bez bağlanabilir.

e. Programımıza göre izcinin yanında not defteri, pusula, ip, kibrit vb. bulunması gereklidir.

4-Uygulama;

- a. Gece yürüyüşüne başlamadan lider tarafından izcinin hazırlıkları kontrol edilir.
 - b. Gece yürüyüşleri tespit edilen başlangıç noktasından tekmil alınır.
 - c. Yürüyüş başlatılır. Aralarda veya tespit ettiğiniz yerlerde program uygulanır.
 - d. İzciiler çok terletilip, terleri soğutulacak kadar durdurulmamalıdır.
 - e. Ayrı bir yoldan tekrar nirengi noktasına gelinir.
 - f. Vukuat olup olmadığı kontrol edilir.
 - g. Tekmil alınır.
 - h. Sıcak bir içecek veya üzüm, pekmez gibi izcilere enerji verecek bir ödül verilir
 - i. Terli olanların özellikle üstlerindeki malzemelerini değiştirmeleri, ondan sonra yatmaları tembihlenir ve kontrol edilir.
- Yatma hazırlığı için uygun bir süre verilir ve yatırılırlar.

SIRT ÇANTASIYLA YÜRÜYÜŞ

Oban ya da oymağın ile doğa yürüyüşüne çıkıp kampçılık becerilerinde ustalaştıktan sonra sırtında çantanla uzun bir geziye çıkmanın heyecanını yaşamak isteyeceksin. Artık yalnızca bir kamp için değil aynı zamanda sırtında çantanla uzun yürüyüşler için de hazırsın.

Kaç kişi: Geziye tüm oymak, hatta tüm oba birlikte çıkmayabilir. Aslında böyle bir doğa yürüyüşüne çıkacak gruptaki izci sayısı 8–10 kişiyi geçmemeli ve grupta bir lider bulunmalıdır. Daha fazla izci yürüyüşe çıkmak isterse grup daha az sayıdaki ekiplere ayrılmalı ve her bir grup kendi başına kamp yapacak şekilde organize olmalıdır. Böyle bir ekip için en uygun sayı dördür. Dört kişilik bir ekip malzemesini kolayca taşıyabilir ve yine aynı sayıdan oluşan bir ekip her şeyin en kötüsüne hazır olabilir. Herhangi bir kaza durumunda ekipten biri kazaya uğrayan kişi ile kalır diğer ikisi ise yardım aramaya gidebilir.

SIRT ÇANTASI İLE YÜRÜYÜŞ İÇİN MALZEMEN

Ayakkabı: Yumuşak arazideki bir yürüyüş için obanla her zaman geziye çıktığın zaman giydiğin botlar işini görecek. Sert arazi için daha dayanıklı bir şeye ihtiyacın olacak. Kaba yapılı, ucuz ama sağlam botlar bu işi görebilir. Botunu satın almaya giderken, yürüyüşte kullanacağın çoraplarını giymiş olmalısın. Yani altta pamuklu çorap üzerinde ise spor çorapların. Botlarını giydiğinde ayağın acıyorsa ayağından çıkar, ılık musluk suyunda ıslattıktan sonra çoraplarının üzerine giy ve ayaklarında kurut.

Giyim: Yürüyüşe çıkarken ne giyiyorsan onları giy. Yağmur ve soğuğa karşı hazırlıklı ol. Çantanda yürüyüş sırasında değiştirebilmen yedek çamaşır taşı. Ceplerine doğa yürüyüşüne çıkarken yanına neleri alıyorsan onları koy. Bir izci çakısı ve folyo kâğıda sarılmış kibrit almayı da utma.

Çanta: Kamp için kullandığın çanta büyük bir olasılıkla yeterli olmayacaktır. Yeni bir çanta alacaksan yürüyüş için nereye gideceğini düşün. Yumuşak arazide yürüyeceksen alüminyum çerçeveli bir sırt çantası kullan. Sert, kayalık arazide kullanacağın çantanın arkası yumuşak olmalı. Çantanın alttan sünger ile beslenmiş geniş omuz askıları kalça kemeri olmalı. Kalça kemeri omuzlarına binen ağırlığı kalçalarına ve bacaklarına dengeli bir şekilde dağıtarak yükünü azaltacaktır.

Kamp Malzemesi: Sirtında çantanla ister bir milli parkta uzun bir hafta sonu yürüyüşüne çık ister yaz tatilini yine aynı biçimde Akdeniz ya da Karadeniz sahillerinde geçir, ihtiyaç duyacağın malzeme yine aynı malzeme olacaktır. Değişen yanına alacağın malzemenin ağırlığı yani miktarı olacaktır. Sırt çantanla çıkacağın yürüyüşte izciliğe başladığın günlerden bu yana biriktirdiğin malzemeyi kullan. Ama bu malzemenin hepsini yanına almamalısın. Neyi götürüp, neyi bırakacağına karar vermek için çıktığın bir yürüyüşten sonra çantanı aç, tüm malzemeni çantandan çıkart ve üç ayrı bölüme ayır.

1. Bölüm: Birçok defa kullandığın malzeme
2. Bölüm: Bir ya da iki defa kullandığın malzeme
3. Bölüm: Hiç kullanmadığın malzeme

Şimdi eğer alışkanlıklarından vazgeçebilecek cesareti gösterebilirsen 2 ve 3'ncü bölümleri bir kenara it. Geriye kalan malzemeni aşağıdaki listede bulunan malzeme ile karşılaştı.

Kişisel Malzemen:

Uyku Malzemesi: Gezinin üçte biri bir uyku tulumunun içinde geçecektir. Uyku tulumunun iyi bir uyku tulumu olmalıdır. Uyku tulumunun altına koymak için bir mat getir. Çadırının tabanı su geçirmez olduğundan ayrıca bir plastik örtü getirmene gerek yok.

Yemek Malzemesi: Böyle bir gezide yiyeceğin yemeklerin çoğu soğuk olacak. Arada sırada içecek sıcak bir şey ya da akşam yemeği için bir tas sıcak yemek olabilir. Yemek malzemesi olarak ihtiyacın olan tüm malzeme bir yemek kabı, bir fincan ve bir kaşıktır.

Dört Kişilik Ekip Malzemesi:

Çadır ve araç-gereç: İhtiyacın olan şey tabanlı, yağmur geçirmeyen hafif bir çadır ve elbette çadırla birlikte çadırın kazıkları, direkleri ve ipleri. Yemek kabını, balta, testere ve küreğini de almalısın.

Yemek Malzemesi: İki tencere ekip için yeterli olacaktır. Yemek karıştırmak için bir büyük kaşık ve servis içinde bir kepçe olmalı. Yiyecekleri saklayabilmek için de mümkün olduğunca çok plastik torba.

Temizlik Malzemesi: Her izci kendi kabını temizleyeceğinden kapları sterilize etmek için malzemeye, ihtiyaç yok. Yalnızca ekip tencerelerini yıkamak için biraz deterjan ve bir temizlik bezi yeterli olacaktır. Bütün bu malzemenin yanı sıra aşağıdakileri de unutmalısın.

Bölgenin Haritası: Tercihen tomografik bir bölge haritası.

Pusula: Oryantiring için kullanılan pusulalardan biri.

Ocak: Açık ateş yakılmasına izin verilmeyen yerlerde bir ocağa, ihtiyacın olacak. Sıvı yakacak kullanmanı ve taşınmanı gerektiren ocaklardan uzak dur. Bütan gazlı bir ocak daha güvenlidir. Ya da basit bir kömür mangalı kullanabilirsin. Açık ateşin yakılmasına izin verilen yerlerde kullanmak üzere yanına fazladan alüminyum çadır kazığı al, bu

kazıkları tencereni üzerine oturtabileceğin bir sacayağı olarak kullanabilirsin. Daha önceki sayfalarda yapılışı anlatılan ateş tutuşturucuları yağmurlu bir günde işine çok yarayacaktır.

SIRT ÇANTASI İLE ÇIKACAĞIN BİR YÜRÜYÜŞ İÇİN GEREKLİ MALZEME LİSTELERİ

Kişisel kamp malzemesi:

1. Çanta, 2. Uyku tulumu, 3. Sünger (Mat), 4. Süveter ya da hırka, 5. Panço ya da yağmurluk, 6. Bir çift yürüyüş ayakkabısı.

Aşağıdaki malzemeyi içeren giysi torbası ya da torbaları:

1. Yedek üniforma parçaları, 2. Yedek çoraplar, 3. Yedek çamaşırlar, 4. Pijama ya da eşofman, 5. Yedek mendiller, 6. Mayo.

Aşağıdaki malzemeyi içeren tuvalet paketi:

1. Bir kutu içinde sabun, 2. Diş fırçası, 3. Tarak, 4. El havluları, 5. Bulaşık bezi, 6. Diş macunu, 7. Acil yardım işareti için metal ayna.

Aşağıdaki malzemeyi içeren onarım paketi:

1. Ayakkabı yapıştırıcı, 2. Plastik torba içinde tuvalet kâğıdı, 3. Fener, 4. İzci çakısı.

Yanına almak isteyebileceğin ekstra malzeme:

1. Saat, 2. Defter, 3. Kurşun kalem, 4. Tükenmez kalem, 5. Bardak, 6. Sivrisinek ilacı, 7. Müzik aleti, 8. Şarkı kitabı, 9. İçinde kimliğinin ve paranın bulunduğu cüzdan, 10. İzcinin el kitabı, 11. Fotoğraf makinesi, 12. Film, 13. Misina, 14. Şişme yastık.

Ekip Kamp Malzemesi:

1. Çadır direkleri, kazıkları ve ipleri ile birlikte iki kişilik çadır,
2. Naylon ip,
3. 2 adet tencere,
4. 2 adet kızartma tavası,
5. Büyük kaşık, kepçe,
6. Taşınabilir plastik 2,5 galonluk su kabı,
7. Çeşitli boyda plastik torbalar, şekerlik,
8. Tuzluk, biberlik,
9. 2 tane plastik örtü (en az 120x120cm. büyüklüğünde)
10. Su geçirmez muhafaza içinde kibrit,
11. Ateş tutuşturucular,

12. Ocak,
13. İğne, iplik, çengelli iğneler,
14. İlk yardım çantası,
15. Harita,
16. Pusula,
17. Plastik torba içinde tuvalet kâğıdı,
18. Plastik şişede sıvı sabun,
19. Bulaşık süngerleri, çöp kabı.

YİYECEK

Sırt çantan ile çıkacağın bir yürüyüşte yanına alacağın yiyecek hafif ve buzdolabında saklanması gerekmeyen cinsten olmalı. Yani yanına kurutulmuş, suyu alınmış yiyecekler almalısın. İstediklerini bir süpermarkette bulabilirsin. Aldığın malzemeyi kutularından çıkartıp plastik torbalar içine koymalısın. Yiyeceğini bu şekilde taşıman daha kolay olur.

Kahvaltı: Toz oralet, sıcak su kullanıp anında hazırlayabileceğin poşet çay, kahve ya da süt tozu.

Öğle yemeği: Peynir, salam, kurutulmuş meyve, kurabiye, oralet ya da elma.

Yolda yenecek hafif yiyecekler:

Fındık, gofret, dilimlenmiş sert peynir, kraker, dilimlenmiş sert salam.

Akşam yemeği: Sıcak ya da soğuk içecek, hazır çorba, bir kap yemek (peynirli makarna, soslu makarna) hazır puding.

YOLDA

Yola sabahları erken, özgür bir ruh ve açık bir zihinle açık. Kamp kurduğun yerde hiç bir iz bırakma.

YÜRÜYÜŞ

Düzenli ve sürekli bir hızla ve tek sıra halinde yürü. Bir günde 16 km. ilerlemeyi planlayabilirsin. Bu uzaklık sırt çantası ile yürünebilecek ortalama mesafedir. Bazı yürüyüşçüler bu mesafeyi daha az bazıları ise daha çok tutabilir. Varmayı planladığın yere çok geçerli bir nedenin olmadığı sürece mutlaka ulaş.

DİNLENME

Yürüyüş sırasında verdiğin molalar yalnızca vücudunu dinlendirmeli, aynı zamanda ruhunu da canlandırmalıdır. Güzel bir manzarayı izlemek, çiçeklerin güzelliğine hayranlık duymak, koro halinde ötüşen kuşları dinlemek, saçlarının arasında gezinen rüzgârı hissedebilmek için mola ver.

KAMPTA

Öğleden sonra saat 16 sıralarında kamp yapmak üzere dur. Çadırı kurmak için yeterince ay ışığı varsa gece de yola devam edebilirsin. Çadırını bitki örtüsüne en az zarar verecek bir yere kur. Yağmur yağsa bile hendek açmayabilirsin. Çadır yerini bunu düşünerek seç.

YEMEK

Ateş yakmana izin verilmişse ocağını kur ya da ateşini yak. Akşam yemeğini pişir ve sofraya koy.

TEMİZLİK

Fincanını yemek kabını ve kaşığına kum ya da toprakla ov, soğuk ile çalkala ve açık havada kurut. Tencereleri temizlemek için içlerinde biraz su ısıt, sabunlu bezle yıka, soğuk su ile çalkala. Çoğu hayvan çöplere, yemek artıklarına gelir. Bu nedenle yemek artıklarından, çöplerden hemen kurtulmalısın. Kalan yiyeceği bir plastik torba içine koy ve bir halatla yüksekteki bir ağaç dalına as.

KİŞİSEL TEMİZLİK

Vahşi doğada gerçekleştireceğin bir gezide yıkanabilirsin, ama dere ya da gölü sabunla kirletme. Dereden ya da gölden uzak bir yere su taşı, banyonu burada yap, çamaşırlarını burada yıka. Deterjan değil normal sabun kullan, sabun biyolojik olarak çözülebilir ve bitkilere ve toprağa zarar vermez.

Tuvalet ihtiyacı için bir kedi çukuru kullan, yani gözden uzak bir noktada ayakkabının topuğunun arkası ile küçük bir çukur kaz ve kullandıktan sonra toprağı geriye yerine it.

İçme suyu konusunda çok dikkatli olmalısın. Dağdan akan bir derenin temiz görünüşlü suyu bile dikkatsiz yürüyüşçülerin artıkları ile kirlenmiş olabilir. İçme suyunu temizleme tabletleri kullanarak dezenfekte etmelisin. İstersen suya biraz meyve suyu tozu ekleyebilirsin.

İster yumuşak arkalı sırt çantası ister alüminyum çerçeveli sırt çantası kullan, en ağır malzemeni üste ve sırtına yakın bir yere yerleştirmelisin. Çantayı bu şekilde yerleştirmen ağırlığın çoğunun kalçandaki kemere verilmesine yardımcı olacaktır.

KAYBOLDUN

Biraz kayboldun!

Bir izciye sormuşlar "Hiç kayboldun mu? Yanıt "Asla kaybolmadım, ama bir keresinde beş günlük küçük bir şaşkınlık geçirdim." olmuş. Evet, doğru, yolunu nasıl bulacağını bilen bir insan asla kaybolmaz.

YALNIZSIN VE KAYBOLDUN

Eğer doğa yürüyüşüne tek başına gitmiş ve kaybolmuşsan, her şeyden önce sakın olmalı, paniğe kapılmamalısın. Bir ağacın altına otur, mantıklı bir çıkış yolu ara. Gelirken geçtiğin yolu bu sefer geriye doğru düşün. Nerede yanlışlık yaptığını bulmaya çalış. Acele etmeden her şeyi bir kez daha gözden geçirdikten sonra sana en doğru gelen yolun hangi olduğuna karar ver ve yola koyul. Pusulan varsa pusulanla belirlediğin yönü izle. Pusulan yoksa dümdüz uzanan bir yol izle. Gideceğin yönde ağaç ya da kaya gibi iki nirengi noktası tespit et. Birinciye ulaştığında aynı hat üzerinde üçüncü bir nirengi noktası belirle. İkinci nirengi noktasına doğru ilerlemeye devam et ikinci nirengi noktasına ulaştığında aynı hattaki dördüncü noktayı belirle ve üçüncü nirengi noktasına doğru yürü. Nirengi noktaları hep aynı doğrultuda olmak üzere yoluna devam et. Er ya da geç daha önceden hatırladığın bir yere ya da seni kampa ulaştıracak bir yola ulaşacaksın.

OBANDAN AYRI DÜŞÜP KAYBOLDUN

Doğadaki bir gezide arkadaşlarından kopup kaybolursan onları bulmaya çalışma, onların seni bulmasını bekle. Yokluğun fark edilir edilmez seni aramaya başlayacaklardır, sakın ol ve bekle. Seni arayanlara yardımcı olmaya çalış. Evrensel yardım çağrı işareti sık aralıklı üç sinyaldir. Örneğin, üç düdük sesi, üç duman işareti, üç işaret fişeği ya da üç bağırış. Duman işareti verebilmek için ateşleri yakacağın yeri yangın güvenliği için temizledikten sonra birbirinden 2 m uzaklıkta olan üç küçük ateş yak.

Ateşlerin üzerine yeşil yapraklar, otlar atarak duman çıkmasını sağla. Bu dumanlar bir araştırma uçağı, bir yangın kulesi ya da başka insanlar tarafından büyük bir olasılıkla görülecek ve sana "Tamam, işaretini aldık" anlamında iki sinyal verilecektir. (İki düdük, iki işaret fişeği atışı vb.). Gece bastırmadan önce seni bulacaklarından kuşkulu isen geceyi geçirmek için odun topla. Rüzgârı kesecek bir yer bul (örneğin; bir kütük ya da kaya). Isınmak için ateş yak. Arkanı kaya yada kütüğe, önünü ateşe vererek otur. Su ya da içecek bulmak için yerinden ayrılacak olursan dönerken yolunu bulabilmek için kuru dal parçaları kullanarak işaretler bırak. Yaptığın her şeyi sakın bir şekilde yap. Seni bulacaklarından kuşkun olmasın.

KAYBOLMANIN ÖNÜNE NASIL GEÇİLİR?

Kaybolmamak için ana kural her an nerede olduğunu bilmektir. Obanla ya da oymağınla doğa yürüyüşüne gittiğin zaman uyanık ol. İzlediğin yollara geçtiğin derelere, kenarında yürüdüğün göllere, arazinin genel görünüşüne, üzerindeki doğal ya da insan yapısı belli başlı noktalara dikkat et ve not defterine bunlar hakkındaki bilgileri not et. Daha önce hiç gitmediğin bir araziye gidiyorsan yanına haritanı ve pusulanı al.