

Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Federasyonu (UIAA) Dağcılık aktiviteleri için Temel Kurallar



Çeviren: Seda ALTUNTAŞ
TDF Dış İlişkiler Kurulu Üyesi

Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Federasyonu (UIAA) Dağcılık aktiviteleri için Temel Kurallar

Kısa adı UIAA olarak bilinen Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Federasyonu, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından tanınan, dağcılık sporuna ait çeşitli faaliyetlerde kullanılan ekipmanların güvenlik ve standartlarını düzenleme konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Günümüzde tırmanış ekipmanlarının UIAA sertifikasına sahip olması, markaların mükemmellik standardı açısından bir zorunluluktur. Buna ek olarak UIAA, dağcılık aktivitelerinin sürdürülebilirliğini sağlamak üzere, kendini çevre korunmasına adanmış bir kuruluştur.

Bu makalede, **dağcılık deneyimi az olan ya da hiç olmayan** ve dağcılık faaliyetlerini güvenli bir şekilde sürdürmek isteyen kişiler için UIAA'nın yayınladığı temel önerileri aktarılmaktadır.

1. Dağcılık Aktiviteleri Başlamadan Önce Yapılacaklar

- Hedeflerinizi ve yapacağınız faaliyetin seviyesini mevcut sağlık ve zindelik durumunuza göre belirleyin. Kendinize karşı gerçekçi ve dürüst olun.
- Bütün kronik hastalıklar doğru şekilde tedavi edilmelidir. Tüm aktivite sürecini karşılayabilecek uygun ve yeterli miktarda ilaç stoğunuz olduğundan emin olmalısınız. Ayrıca, kaybolma riskine karşı yedek ilaçlar bulundurmalısınız.
- Sağlık durumunuzla ilgili herhangi bir endişeniz varsa, mutlaka bir doktora danışmalısınız.
- İhtiyacınız olan tüm kişisel tıbbi ekipmana sahip olmalısınız ve tabi ki, dağcılık aktivitelerine başlamadan önce bu ekipmanı nasıl kullanacağınızı biliyor olmalısınız. Seyahatinizi ve sağlık sigortanızı aktivite kapsamında planlanan faaliyetlere göre düzenleyin.

2. Dağcılık Aktiviteleri Başlangıç Aşamasında Yapılacaklar



- Hava durumunu bilmelisiniz. İzleyeceğiniz rota ile ilgili bilgi ve tavsiyeler edinin. Aktivitenizi mevcut koşullara ve zaman dilimine uyarlayın. Yola çıkmadan önce rotanızı veya tırmanışınızı (yani varış noktasını, rotayı ve programlanan dönüş tarihini) kaydedin.
- Temel malzeme ve yiyecekleri (yeterli yiyecek ve içecek, uygun kıyafetler, acil durum ekipmanı, ilk yardım seti, güneş gözlüğü, şapka veya başlık) unutmayın.
- ***Yerel kurtarma hizmetlerinin*** telefon numaralarını kaydetmelisiniz.

ACİL DURUM TELEFONLARI		
 112 Acil Yardım	 110 İtfaiye	 155 Polis
 114 Zehir Danışma Hattı	 177 Orman Yangını	 156 Jandarma

3. Dağcılık Aktiviteleri Esnasında Yapılacaklar



- Vücudun aşamalı olarak adapte olmasını sağlamak için, seferin *ilk 30 dakikasını* yavaşça yürüyerek geçirin.
- Mümkünse 2-3 saatte bir dinlenme, yeme ve içme molası verin. Aç veya susuz olmanız dahi, biraz yemeli ve bolca sıvı tüketmelisiniz. Karbonhidrattan zengin yiyeceklerle beslenin. Dağdaki faaliyetinizi tamamlayana kadar *alkol tüketmeyin*.
- Çocuklar ve yaşlılar, yetişkinlerden daha az fiziksel rezerve sahiptir. Bu yüzden, yetişkinlere göre daha sık dinlenmeleri, yemeleri ve içmeleri gerekir.
- 2,500-3,000 metrenin üzerindeki alanlarda, eğer arazi elveriyorsa, uyuyacağınız yerin yüksekliğini günde 300-500 metreden fazla arttırmayın. Ayrıca, her 3 günlük tırmanış için aynı irtifada fazladan bir gece daha geçirmeniz önerilir. *Mümkünse, gün boyunca vardığınız en yüksek noktada uyumayın.*



4. Herhangi bir Aksaklık Durumunda Yapılacaklar

- Hava koşullarının bozulması halinde tepe ve kenarlardan iniş yapmanız gerekebilir. Bir fırtına meydana gelirse, uzun ağaçlardan ve elektrik direklerinden uzak durun. Küçük mağaraların içinde veya dökülen kayalıkların altında durmayın.
- ***Yaralanan veya hastalanan kişileri terk etmeyin.*** (Not: Dil engeli bir risk faktörüdür! Hasta veya yaralılarla kalan kişi onların anadilini konuşuyor olmalıdır). Gerekli tedavi yapılmalı, hasta soğuktan korunmalı ve gerekirse yardım istenmelidir.
- Eğer aktivite esnasında herhangi bir noktada bir kişi kötüleşirse, inişin veya dönüşün nasıl yapılacağı derhal(!) göz önünde bulundurulmalıdır. Eğer yüksek irtifada kendinizi kötü hissederseniz, semptomlar, aksi ispatlanmadıkça yüksek irtifadan kaynaklanmaktadır. Bu durumda tırmanışa devam etmeyin ve eğer kendinizi çok kötü hissederseniz veya sağlık durumunuz daha kötüye giderse ***derhal iniş yapmalısınız.***
- Haritadaki konumunuzu her daim bilmeli veya GPS navigasyonunu kullanmalısınız. Acil durumlarda bulunduğunuz yere en hızlı ulaşım için konum bilgisi esastır.



Yukarıda sunduğumuz öneriler genel nitelikte olsa da, doğa yürüyüşü ve dağ gezisi meraklıları her geçen gün arttığından, bu önerilerin yaygınlaşmasının sağduyu ve tedbiri arttıracığına inanıyoruz. Faaliyetimizin temel prensiplerini gözden geçirmekte fayda var.

Kaynak: <https://besttenreviews.com/general-rules-uiaa-mountain-trips/>