

# GÜNLÜK TURLAR İÇİN TUR LİDERİ REHBERİ



## TUR LİDERİNDE BULUNMASI GEREKEN MALZEMELER:

1. YEDEK KÜREK
2. POMPA
3. ÇEKME İPİ
4. İLK YARDIM ÇANTASI
5. SU GEÇİRMEZ KILIF İÇİNDE ŞARJLI CEP TELEFONU 158 ACİL NUMARA KAYITLI
6. TAMİR KİTİ

## TUR PLANLARKEN VE DUYURURKEN:

- Rüzgâr koşulları kontrol edilerek tur [www.bodeka.org](http://www.bodeka.org) ve mail grubu üzerinden duyurulur. Turun muhtemel rotası ve hedeflenen mesafe ve zorluk derecesi aşağıdaki tabloya göre belirtilir.

Tur Zorluk Derecesi	Beklenen Rüzgâr	Günlük Tur Mesafesi	Kayakçı Kondisyon	Kayakçı Deneyim*
1. Derece	2-4 Bofor	5-8 km.	Kondisyonsuz	Başlangıç Seviyesinde
2. Derece	Max. 5 Bofor	5-8 km.	Kondisyonsuz	Deneyimli
3. Derece	Max. 5 Bofor	15-20 km.	İyi	Deneyimli
4. Derece	Max. 5 Bofor	20-30 km.	Çok iyi	Deneyimli

\***Başlangıç seviyesindeki kayakçı** Temel Eğitimi almış, deniz turuna çıkmamış ya da en fazla 2-4 bofor rüzgâr koşullarında 5-8 km kısa turlara katılmış kayakçıları ifade eder. **Deneyimli kayakçı ise** 5 bofor rüzgâr ve 1,5-2 metre dalga koşullarını deneyimlemiş, 15 km. ve üzeri mesafeli en az iki turu tamamlamış, yardımcı kayağa binme/bindirme becerilerini rahatlıkla gerçekleştirebilecek kayakçıları ifade eder.

- Web duyurusunda aşağıdaki metin duyuru sonuna eklenir:

### Etkinliğe katılım koşulları:

- Etkinliklere BODEKA üyeleri katılabilir. (Web sitesine üyelik yeterli değildir, dernek üyesi olup temel eğitimi almış olmak gereklidir Bkz: [BODEKA üyeliği hakkında](#))
  - Katılımcı üye etkinlikten en az bir gün önce katılımına ilişkin tur liderine bilgi vermelidir.
  - Etkinliğe katılmak isteyen üyenin deneyim ve kondisyonunun tura uygunluğu tur lideri tarafından değerlendirilir. Tur lideri gerekçeli olarak üyenin tura uygun olmadığına karar verebilir.
  - Hava koşullarına göre tur lideri katılımcılara bilgi vererek tura iptal edebilir, tarih veya saatini, turun rotasını değiştirebilir.
  - Katılımcılar BODEKA web sitesinden etkinlik duyurusuna kayıt olurlar.
- BODEKA Günlük Deniz Kayağı Turları Katılımcı Rehberi için [tıklayın](#)**

Tur Lideri: XXXXXXXX

Tur ile ilgili iletişim: [bilgi@bodeka.org](mailto:bilgi@bodeka.org)

- Tur öncesinde günlük olarak rüzgâr durumu meteoroloji veya Poseidon web sitelerinden izlenir. Rüzgârın 6 bofor ve üzeri olması durumunda etkinlik iptal edilerek katılımcılara duyurulur.
- Kış turlarında deniz suyunun 20-18 derecenin altında olduğu durumlarda denize düşme durumunda hipotermi riski oluşacağından, katılımcıların kış koşullarında ya neopren alt üst giyim ya da drysuit ile tura katılmalıdır. Yaz aylarında sıcak günlerde hipertermi riskine karşı mutlaka şapka kullanılmalı yeterli su alınmalı.
- Planlanan rota Anadolu Hisarı yönüne ise tur lideri sabah Paşabahçe'ye gelirken Çubuklu Aida restoran önünde akıntıyı kontrol edebilir. Akıntı burada çok kuvvetli ise rota değişikliği düşünülebilir.
- Tur lideri tanımadığı, daha önce birlikte kürek çekmediği bir üyenin tura katılmak istemesi durumunda bu üyenin kondisyon durumunu diğer tur liderleri ile görüşmelidir. Tura katılmak isteyen üyenin kondisyon durumunu tura uygun bulmuyorsa tur lideri o üyenin katılımının uygun olmadığını bildirebilir.

- Temel eğitimi yeni almış üye adayları dışında, derneğe üye olmayan kişilerin turlara katılması kendi malzemeleri olsa bile mümkün değildir. Tur lideri ikili kayakta ya da yakını bile olsa eğitimi olmayan kişilerin denizdeki sorumluluğunu alamaz.

#### KAYIKHANEDE:

- Daha önce alınmadıysa katılımcılardan taahhünameye imzaları alınır. (İngilizce ve Türkçe metinleri aşağıda)
- Malzeme seçiminde (kürek, yelek, etek) katılımcılara destek olunur.
- **Can Yeleği Seçimi:** Katılımcının bedenine uygun yelek seçilmelidir. Katılımcı yeleği giydiğinde yeleğin omuz bağları yukarı çekildiğinde yelek yukarı çıkmıyorsa doğru şekilde bağlanmış demektir.
- Katılımcıların kullanacakları yeleklerde mutlaka düdük olmalıdır.
- Seçilen kayakların pedal ayarları yapılır.
- Kayakların dümenleri, bagajları ve kapakları kontrol edilmelidir.
- Kayıkhaneden çıkarken kulübe ve raf barları kilitlenir.

#### TURA BAŞLAMADAN:

Eğitim sonrası ilk tur ise katılımcılara kısa bir bilgilendirme ile eğitimde gördükleri temel konular hatırlatılabilir:

- Kayakta doğru oturuş
- Etek kayağa takıldıktan sonra ön ipinin mutlaka kayağın dışında kalması gerekliliği
- Kısaca WET-EXIT
- Kısaca temel ileri kürek tekniği (küreği tutuş mesafesi, küreği elde çok sıkmamak, küreği ters tutmamak, vücudu döndürerek küreğe itme gücü vermek)

Kol, bacak ve bilek için kısa ısınma egzersizleri yapılabilir.

Denizde işaretleşmeden anlatılır.



Kürek havada yatay: DUR BEKLE



Kürek havada dik: YANIMA GEL

Katılımcılara gruptan uzaklaşmamaları hatırlatılır.

Bagaj kapaklarının kapatılması unutulabildiğinden kontrol edilmesi yararlıdır.

#### DENİZDE:

- Eğitim sonrası ilk defa deniz turuna katılanlar için en fazla 5 km kısa tur planlanması uygundur. Örneğin Beykoz Köşkü Burnu'na ya da Mobil Koyu'na kadar.
- Dümen doğru çalışmadığı için açığa sürüklenme durumunda katılımcıya kayağı hafifçe eğerek (edging) kürekle yönlendirme tekniği öğretilebilir.
- Grubun hızını en zayıf kürekçi belirler, diğerlerinin uzaklaşması durumunda tur lideri onlardan beklemelerini istemelidir.
- Grubun bir bölümü farklı bir rota izlemek ya da erken geri dönmek ister ise tur lideri bu grupta tur lideri olabilecek deneyimli kayakçı olması ve bu grupta da ayrıca yedek kürek, ip, pompa, ilk yardım çantası ve telefon olması durumunda ayrılmalarına izin verebilecektir. Eğer bu güvenlik ekipmanları ve deneyimli kayakçı bulunmuyor ise grup birlikte hareket etmek üzere tekrar rotayı değerlendirir.
- Denizde motor ve teknelerin güzergâhlarına dikkat edilmeli, kayakların görülmeyebileceği varsayılarak teknelerin geçişi beklenmeli, tekne trafiğinin yoğun olduğu bölgelerde grup bir araya gelerek yakın olmalıdır.
- Katılımcının devrilip yeniden kayağa bindirilemediği, kürek çekmeyi engelleyici ciddi sağlık sorunlarının yaşandığı durumlarda 158 aranarak yardım istenmelidir.

#### TUR SONRASINDA:

- Kayakların bagajlarındaki malzemeler kayaklar yıkanmadan çıkarılır.
- Tüm kayaklar ve malzeme yıkanarak yerlerine yerleştirilir.
- Kulübe içindeki elektrik sigortası kapatılır.
- Kulübe ve kayak raflarının barları kilitlenir



## KİŞİSEL BEYAN VE TAAHÜDÜMDÜR

Deniz kayağı ile denizde gerçekleştirilecek spor etkinliklerine kendi istek ve kararım ile katılmaktayım. Bu sporu yapmamı engelleyebilecek, fiziksel ve psikoloji bir engelim ve rahatsızlığım bulunmamaktadır.

Etkinlik sırasında gerek kendi, gerekse etkinliğe katılacak diğer kişileri sağlığını tehlikeye düşürebilecek; şeker, tansiyon, kalp, alerji, astım, epilepsi ve benzeri bir rahatsızlığım bulunmamaktadır. Benzeri bir şekilde gerek kendi, gerekse başkalarının güvenliğini tehlikeye düşürebilecek; su fobisi, panik atak da dahil olmak üzere herhangi bir rahatsızlık ve takıntım da yoktur.

Etkinliğe, sağlık, algı ve performansımı olumsuz etkileyebilecek alkol, ilaç ve benzeri bir maddeyi kullanmadan katılmaktayım. Aktivite sırasında, sağlık durumumda bozulma hissetmem durumunda; bu durumu yanımda bulunan arkadaşlarıma bildireceğim, gerekli önlemlerin alınmasını sağlayacağım.

İyi düzeyde yüzme bilmekteyim. Denize çıkmadan önce giydiğim can yeleğimi, tekne karaya alınmadan üzerimden çıkartmayacağım. Hava ve su koşullarına uygun kıyafetlerim, düdük, çakı, şapka, güneş gözlüğü, güneş yağı, yeterli miktarda su ve yiyecek maddeleri gibi tüm malzemelerim eksiksiz olarak yanımdadır.

Denizde bulunduğum süre boyunca, grubu yöneten lider ve yardımcısının talimatlarına eksiksiz olarak uyacağım. Denizde, kendimi, arkadaşlarımı ve üçüncü kişilerin can ve malını tehlikeye düşürecek hareketlerden kaçınacağım. Denizde uyulması gereken tüm yasa ve mevzuata uygun davranacağımı **beyan ve taahhüt ederim.**

### Katılımcının

Adı Soyadı:

Acil Durumda haber verilecek kişi adı ve telefonu:

Tarih:

İmza:



## STATEMENT

**Tour Date:**

**Kayaker's Name:**

**Contact person in case of emergency:**

I am participating a sea kayak tour organized by BODEKA (Boğaziçi Deniz Kayakçıları Spor Kulübü Derneği) on my own will. I attended training courses and tours prior to this tour. I am experienced about sea kayaking sport and aware of the risks. I am physically and psychologically fit for this sea kayaking tour.

I will follow the tour leaders instructions about route, weather and sea conditions. I have no serious health problems to cause high risk on performing paddling sports.

**Kayaker's Signature**