

YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ

- ✓ İZCİLER, DEDELERİNİN İZİNDEN YÜRÜR.
- ✓ DEDESİNİN İZİNDEN YÜRÜMEYEN, GELECEĞE İZ BIRAKAMAZ.





YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ

- ✓ Tabiat bilgisi, arazide yürümeyi bilmekle başlar.
- ✓ İzciler, tek sıra ve çok düzgün yürüyüşleri ile bilinirler.
- ✓ Düzgün yürümeyi bilen, kaybolmaz, mahsur kalmaz.

YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ



- ✓ Yürüyüş ekibi kaç kişi olursa olsun tek sıra halinde ilerler.
- ✓ Aralar, yönetimin vereceği karar doğrultusunda belirlenir ve dışarıdan bakıldığında yürüyüş kolu adeta bir tesbihi andırır.
- ✓ İzciiler yürüyüşü o kadar iyi yapar ki, önündeki ile ara hep aynı kalır.
- ✓ Eğer ara açılmaya başladıysa, koşmadan ama hızlı adımlarla bu ara kapatılır.
- ✓ Öndeki durduysa, ara kapatılmadan durulur ve beklenir.
- ✓ Öndeki nereden dönüşe başladıysa, oraya kadar ilerlenir ve o noktadan dönölür.
- ✓ Önündekinin bastığı yere basılmalıdır.

YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ



- ✓ Fotoğraf çekmek veya başka nedenlerle sıradan asla çıkılmaz, yandan yürünmez.
- ✓ Yürüyüşlerde, sorumlu söylemediği takdirde marş, şarkı söylenmez.
- ✓ Yürüyüş esnasında, konuşulmaz, müzik dinlenmez, fotoğraf çekilmez.
- ✓ Her şeye, özellikle sırayı bozmamaya son derece dikkat edilerek yürünür.
- ✓ Dikkat çok önemlidir. İzci gördüklerinin fotoğrafını hafızasına kayıt etmelidir.
- ✓ Kulaklar açık olmalı, ses duymayı engelleyici herhangi bir şey takılmamalıdır

YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ



- ✓ Önünde viziyesi olan bir kep, (İzci şapkası) mutlaka başta olmalıdır. Baş açık yürünmez.
- ✓ Hava çok güneşli ise, güneş gözlüğü takılabilir.
- ✓ Öndeki arkadaş eğilirse eğilmeli, ayağını fazla kaldırdıysa siz de de öyle yapmalısınız. Belki o, sizin göremediğiniz bir engeli geçiyordur.
- ✓ Yürüyüşün başında, dağılıp toplanılan molalarda ve yürüyüşün sonunda mutlaka teknil alınır.
- ✓ Yürüyüş esnasında su içilmez. Molalarda sık sık ama yudum yudum içilmesi gerekir.
- ✓ Yürüyüşte terlememek önemlidir. Bunun için sırt ya da çıkış çantanızda, yürürken ulaşabileceğiniz mont, rüzgârlık gibi giyecekler bulunmalı, üşüdükçe giyinmeli, ısındıkça üstünüzdekileri çıkarmalısınız.

YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ



- ✓ Molalarda üşümemek için hava serin ise hemen giyinmeli, yürümeye başladıktan sonra üstünüzdeki montu çıkarıp çantanıza koymalısınız. Bu işlemi yaparken durmamalı, araları açıp yürüyüş düzenini bozmamalısınız.
- ✓ Sırt çantası denge kurallarına uygun olarak, doğru yerleştirilmiş olmalıdır.
- ✓ Mola süreleri, uzun olmamalıdır.
- ✓ Bayrak, flâma veya izci sopası taşınmıyorsa, eller mutlaka boş olmalıdır.
- ✓ Yürüyüş kolunun bir öncüsü ve bir artçısı olmalı, bunlar arasında telsiz irtibatı bulunmalıdır.



YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ



- ✓ Fotoğraf veya video çekme işi yalnızca vazife verilen kişi ya da kişilerce yapılmalıdır.
- ✓ Fotoğraf veya video çekene el sallanmamalı gülünmemeli, izcilik duruşu bozulmamalıdır.
- ✓ Yürüyüş kolunun trafik güvenliği, önceden belirlenmiş kişilerce yapılmalıdır.
- ✓ Fotoğraf veya güvenlik görevlileri, sadece işini yaparken sıradan çıkmalı, sair zamanda sıradan yürümelidir. Tek sıranın dışında liderler de dâhil kimse bulunmamalıdır.

YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ



- ✓ Yürüyüş hep aynı tempoda yapılmalıdır. Hız, en zayıf yürüyüş tecrübesine sahip kişilerin hızından fazla olmamalıdır.
- ✓ Yürüyüş esnasında, dal, taş gibi tehlikeler arkadakilere bildirilmeli, esneyen dallar tutulup arkadakine çarpmaması için eline uzatılmalı, o tuttuktan sonra bırakılmalıdır. Öndekinin bıraktığı esneyen dalın arkadakine çarpması en fazla görülen hatalardandır.
- ✓ Ayakkabı bağlamak ya da bir başka ihtiyaç için; sıradan çıkılır ve kenarda problem giderilir. Bu sırada ön ve arkadaki, arayı yavaşça kapatır. İş biten, yandan hızlıca yürüyerek yerine geçer. İş uzun ise, yürüyüş kolu uzun ise, ilk molaya kadar artçının önünde sıraya girilerek devam edilir.



YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ



GECE YÜRÜYÜŞLERİ

- ✓ Ses ve Işık disiplinine uyulur.
- ✓ Asla konuşulmaz, bağırılmaz. Bir şey söylemek gerekirse fısıltı ile söylenir.
- ✓ Fener yakılmaz. Herkes bilir ki, gözlerin karanlığa alışması uzun sürer. Her geçen dakika, gece daha iyi görmeye başlarız. Oysa yakılan bir fener bütün bu alışma evresini sıfırlar ve yeniden başlatır. Bu arada devam edilen yürüyüş, önünüzü daha az görebileceğinizden tehlikeler doğurur.
- ✓ Gündüz yürüyüş kuralları, gece yürüyüşlerinde de geçerlidir.
- ✓ Şapka her zaman olduğu gibi önemlidir. Şapka yalnızca gündüz, başımıza güneş geçmesin, gözümüze girmesin diye değildir. Gece de karşıdan gelen ay ışığı önümüzü görmemize engel olabilir. Şapkanın tereği işte ayın gözümüze girmesine engel olur.

YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ



GECE YÜRÜYÜŞLERİ

- ✓ Şapkanın tereği, göremediğiniz bir dala gözünüzden önce çarpar. Bu çarpma refleks olarak gözünüzü kırpmanızı sağlar. Böylece dal, gözünüze geldiğinde göz kapağınız kapanmış olur.
- ✓ Gece, gündüz yürüyüşlerinden çok daha fazla dikkatli olmak gerekir.
- ✓ Liderler, izcilerin tecrübesine göre bir gece yürüyüşü saati belirlerler. Dolunayda mı, ay hilâl iken mi, ya da gök yüzünde hiç ay yokken zifiri karanlıkta mı gece yürüyüşü yapılacağına karar verirler.



YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ



GECE YÜRÜYÜŞLERİ

- ✓ DEVE YÜRÜYÜŞÜ
- ✓ Gece yürüyüşü yöntemlerinden biridir. Tehlikeli arazilerde uygulanır. Ayak, diz ile baldır arası yere paralel gelecek kadar yukarı kaldırılır. İleri uzatılır ve yere basılır.
- ✓ Bu yöntem bir çok seti atlamaya sebep olur, ayak bileğini ve parmakları korur.
- ✓ Dizler bükük olduğundan karşılaşılabilecek ani çukurlarda esnek olmayı sağlar.

YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ



KAR, KIŞ YÜRÜYÜŞLERİ

- ✓ Botun, içine kar girip ayağınızı ıslatmaması, donmaya sebep olmaması için tozluk kullanılmalıdır. Hazır satın alınabileceği gibi, eski bir kazağın, montun kollarından kendiniz de yapabilirsiniz.
- ✓ Gündüz yürüyüş kuralları bu yürüyüşlerde de geçerlidir.
- ✓ Kar yürüyüşleri, daha yorucudur. Özellikle batan karda ilerlerken en çok önde gidenler yorulur. Çünkü iz açmak zordur. Arkadan gelenler açılmış izden gidecekleri için daha az yorulurlar.
- ✓ Gözde mutlaka, kar veya güneş gözlüğü olmalı, ter kontrolü yaz kamplarından daha iyi yapılmalıdır.

YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ



KAR, KIŞ YÜRÜYÜŞLERİ

- ✓ Karda iz açma tekniklerinde, iz açan en öndeki yorulunca (ortalama 20 adım sonra) bir adım sağa geçer ve bekler. Yürüyüş kolu yoluna devam eder. İkinci yorulunca o da bir adım sağa geçer ve bekler. Sıranın sonu geldiğinde yanda bekleyenler en arkaya eklenir. Böylece sıralama bozulmadan, herkes eşit derecede çalışarak ilerlenmiş olur.
- ✓ Sert karlı, buzlu zeminlerde ilerlerken vücudun yer düzlemine (Yürünen eğime değil) dik duruyor olması gerekir.
- ✓ Kışın terlediğinizi hissetmeden su kaybedersiniz ve susadığınızı pek hissetmezsiniz. Susadıkça değil aklınıza geldikçe su içmelisiniz.

YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ



TIRMANIŞ VE İNİŞ YÜRÜYÜŞLERİ

- ✓ Ayağınızdan, elinizden kurtulan bir taş hızla aşağı yuvarlanıp arkadan gelen bir arkadaşınızı yaralayabilir. Böyle olmamasına dikkat etmelisiniz.
- ✓ Eğer bir taş düşerse yüksek sesle TAAŞ diye bağırarak yokuşun altındakileri uyarmalısınız.
- ✓ Tırmanış ve inişlerde de yer düzlemine dik durmak iyidir.
- ✓ Nefes kontrolü çok önemlidir. İzciler genç ve sağlıklı bedenlere sahiptir. İsterse bütün gün bile yürüyebilir. Pekiyi yokuş çıkarken neden yoruluyoruz? Çünkü bedenimizin hareketinden doğan oksijen ihtiyacını hücrelerimize yollayamıyoruz. Eğim arttıkça nefes ayarlamamız gerekir. Bazen her adımda bir kere nefes alıp vermek gerekebilir. Bunu ancak tecrübe ile kazanabilirsiniz.

YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ



TIRMANIŞ VE İNİŞ YÜRÜYÜŞLERİ

- ✓ Tırmanışlarda, nefesinizi ayarlayamadığınızda kendinizi yorgun hissedersiniz. Hele hele bir de konuşuyorsanız tamamen gücünüz biter.
- ✓ Çok dik yokuşlarda, imkân varsa zikzaklar çizerek çıkmak yorgunluğu biraz azaltabilir.
- ✓ Yokuş inmek kolay gibi görünse de en fazla kazalar inişlerde, dönüşlerde olur. Tedbiri ve dikkati elden bırakmamak gerekir.
- ✓ İnişler kolaydır ama eğer yürümek konusunda antrenmanlı değilseniz ve iniş çok uzunsa, sonraki günler baldırlarınız ağrıyacaktır.
- ✓ Vücudunuzun ağırlığı daima yere sağlam basan ayakta olmalıdır.
- ✓ Dizlerin kırık, hafifçe yaylanıyor olması sizi tehlikelerden koruyacaktır.



