

GRUP HALİNDE YA DA FERDİ OLARAK AÇIK SUDA GÜVENLİ YÜZME PRENSİPLERİ

TEMEL PRENSİP: HER YÜZÜCÜ KENDİNDEN SORUMLUDUR.

AÇIK SU YÜZÜŞÜNE BAŞLAMADAN ÖNCE;

GİRİŞ VE ÇIKIŞ YERLERİ ÖNCEDEN KEŞİF EDİLMELİDİR. (MÜMKÜNSE ROTA DA)

ROTA ÜZERİNDEN BİRKAÇ KEZ GEÇMELİ, GEÇİLECEK YERLER NETLEŞTİRMELİ, KİMSENİN AKLINDA SORU İŞARETİ KALMAMALIDIR.

SORU SORMAK AYIP DEĞİLDİR. CEVAPSIZ VE HAZIRLIKSIZ OLMAK AYIPTIR.

TAHMİNİ NE KADAR SÜRE SUDA KALINACAĞI BELİRLENMELİDİR, HERKESE SÖYLENMELİDİR.

SU YÜZEYİNDEN YÜKSEK YERLERDEN GİRERKEN ATLAMAMAK TAVSİYE EDİLİR. SUYA KONTROLLÜ VE YAVAŞ GİRİLMELİDİR.

ÇIKIŞ YERİNİN AKINTIYA KARŞI GÜVENLİ OLMASI GEREKİR.

SUYA GİREN SAYISI HERKESÇE BİLİNMEKTEDİR, SUDAN ÇIKMADAN KONTROL EDİLMELİDİR.

GRUP HALİNDE YÜZÜŞLERDE, GRUBUN GÜVENLİĞİ İÇİN GRUP KARARLARINA UYULUR.

HİÇBİR YÜZÜCÜ BAŞKA YÜZÜCÜYE İSTEMEDİĞİ ŞEYİ ZORLAYAMAZ, GRUP VE KENDİ GÜVENLİĞİ İÇİN ANCAK UYARABİLİR.

ARKADA YÜZÜCÜ BIRAKILMAZ.

GRUP ÇOĞUNLUK GÜVENLİĞİ İÇİN, KONUŞUP ANLAŞARAK AYRILMALAR/ERKEN ÇIKIŞLAR OLABİLİR. (Erken çıkışların/çıkanların güvende olduğu kontrol edilmelidir.)

MÜMKÜNSE GRUP İÇİNDE EŞ PERFORMANSLILAR EŞLEŞEBİLİR, ROTA ÖNCESİ "BODY" BELİRLENEBİLİR. BODY'LER BAŞTAN SONA KADAR BİRBİRLERİNİ VE GRUBU KONTROL EDERLER.

KALABALIK (>10 YÜZÜCÜ) GRUP YÜZÜŞLERİNDE, GRUBUN ÖN-ARKA VE YANLARINDA RELATİF İYİ PERFORMANSLI YÜZÜCÜLER BULUNMALI VE GRUBU KONTROL ETMELİDİRLER.

5KM'Yİ, 1 SAATİ GEÇECEK AÇIK SU YÜZÜŞLERDE GRUPTAKİ YÜZÜCÜ SAYISINI KALDIRABİLECEK SAYIDA / KAPASİTEDE KILAVUZ TEKNE TUTULMALIDIR. TEKNEDE YİNE YÜZEN SAYISINA ORANTILI, "FEDAKAR" TECRÜBELİ YÜZÜCÜ BULUNMALIDIR.

GRUBUN TANIMADIĞI / DAHA ÖNCE BERABER YÜZÜLMEMİŞ MİSAFİRLER, GETİREN KİŞİLERİN SORUMLULUĞUNDADIR. TÜM PRENSİPLERİN ÖNCEDEN PAYLAŞILMASI VE SÖZKONUSU ROTADAN HABERDAR VE SORUMLU OLMASI BEKLENİR.

AÇIK SU VE BOĞAZ YÜZÜŞLERİNDE DE SABAH GEÇ KALINMAMALIDIR. HEM SU KABARMAKTA, HEM DE DENİZ TRAFİĞİ ARTMAKTADIR.

TEMEL PRENSİP: AÇIK VE AKINTILI SULARDA, KIYIDAN UZAKLAŞARAK HİÇBİR ZAMAN YALNIZ OLARAK AÇIK SU YÜZÜŞÜ YAPILMAMALIDIR.

EĞER MUTLAKA YALNIZ YÜZÜLECEK İSE;

BİLDİĞİNİZ/TECRÜBE ETTİĞİNİZ ROTALARDA, ROTANIZI VE GİRİŞ/ÇIKIŞ SAATLERİNİZİ EN AZINDAN 2 KİŞİYE HABER VEREREK, VE MUTLAKA GÜVENLİK EKİPMANLARIYLA YAPINIZ.

HİÇBİR ŞARTTA SON KUVVETİNİZİ/NEFESİNİZİ HARCAMAYINIZ, KİMSEYLE YARIŞMAYINIZ, YETİŞMEYE ÇALIŞMAYINIZ.

TÜM BİLDİĞİNİZİ SANDIĞINIZ KOŞULLAR GÜNLÜK/SAATLİK/ANLIK DEĞİŞEBİLİR.

HERGÜN YAPIYOR OLSANIZ BİLE, HERZAMAN SUYA GİRMEDEN ÖNCE TÜM ŞARTLAR DEĞERLENDİRİLMELİDİR.

BUNLAR:

## ORTAM ŞARTLARI:

İDEAL SU YÜZME ISISI 19-24 DERECE DİR. 30 DERECE NİN ÜSTÜNDE VE 19 DERECE NİN ALTINDA 1 SAATTEN FAZLA YÜZMEK RİSKLER YARATIR.

SOĞUK SUDA YÜZME SONUCUNDA;

SU İÇİNDE YÜZMENİZİ/HAREKETLERİNİZİ ENGELLEYECEK KRAMP, SU İÇİNDEYKEN VÜCUT ISISININ DÜŞMESİYLE HİPOTERMİ VE ÇIKTIKTAN DAHA SONRA OLUŞAN VÜCUT ISISI DÜŞÜŞÜ “AFTER DROP” GERÇEKLEŞEBİLİR. HER İKİ ISI DÜŞÜŞÜNDE DE ÇIKINCA HIZLICA SIKI GİYİNİLMİŞ OLMALI. KAFA, EL VE AYAKLAR SICAK TUTULMALI VE ALKOLSÜZ SICAK BİR İÇECEK İÇİLMELİDİR.

KRAMP OLUŞURSA, SAKİN OLUNMALI, SIRTÜSTÜ YATARAK KRAMP BÖLGESİNİ RAHATLATMAYA ÇALIŞMALIDIR. ÖRNEK: BALDIR İÇİN İĞNE BATIRIP KAN AKITARAK BASINÇ BOŞALTMASI YÖNTEMİ. DEVAMINDA KRAMP GEÇİNCE ZORLAMADAN DEVAM EDİLEBİLİR. GEÇMİYOR YA DA YENİDEN OLUYORSA (UZUN SÜRELİ YÜZÜŞLERDEN SONRA OLABİLİR) ÇIKMAK GEREKEBİLİR.

KRAMP, YÜZMEDEN ÖNCE BAŞKA BİR PERFORMANS (KOŞU, BİSİKLET vb.) YAPILDIYSA DA OLABİLİR.

DALGALI SUDA YÜZMEMEYE ÇALIŞMALI, ŞART İSE SU YUTMAMAK İÇİN KULAÇ SAYINIZI VE KOL/NEFES YÖNÜNÜZÜ DALGAYA GÖRE AYARLAMALIDIR.

AKINTI YÜZÜŞLERİNDE, ÖNCEDEN BİLGİLENMİŞ OLUN VE ROTA BELİRLEYİN.

AYAK VURMANIN AKINTI İÇİNDE YÜZERKEN FAYDASI YOKTUR, BOŞUNA ENERJİNİZİ HARCAMAYIN.

İSTEMEDİĞİNİZ BİR AKINTI İÇİNDEYSENİZ (NEGATİF AKINTI), SAKİN OLUN, DURUMU DEĞERLENDİRİN VE AKINTININ DIŞINA DOĞRU YÜZÜN. NEGATİF AKINTI ETKİSİNDEN ÇIKINCA ROTANIZDA DEVAM EDEBİLİRSİNİZ.

KUVVETLİ AKINTI /ANAFOR İÇİNDE KALIRSINIZ, O ORTAMDAN ÇIKANA KADAR KOL VE BACAĞLARINIZI VÜCÜDUNUZA YAKIN TUTUN, ORTAMDAKİ BAŞKA OBJELERE (BU BODY’NİZ DE OLABİLİR!) ÇARPMASINLAR.

GENELDE ANAFORDA YÜZMEYE ÇALIŞMANIN FAYDASI OLMAYACAKTIR, ETKİSİ AZALINCAYA KADAR SAKİN OLUP BEKLEYİN, GÜCÜNÜZÜ GEREKSİZ YERE HARCAMAYIN.

AŞIRI RÜZGAR, AŞIRI YAĞIŞ, AŞIRI DALGADA YÜZÜLMEMELİDİR. BİRÇOK DEZAVANTAJLARININ YANINDA GÖRÜŞÜNÜZÜ DE SIFIRA İNDİRECEK, VE BU ŞARTLARDA OLUŞABİLECEK BİR ÇOK TEHLİKEYE MARUZ KALACAKSINIZ.

KARANLIKTA DA AÇIK SU YÜZÜŞÜ YAPILMAMALIDIR.

#### PSİKOLOJİK ŞARTLAR:

ÇOK ÜZGÜN/ENDİŞELİ/GERGİN İKEN AÇIK SU YÜZÜŞÜ YAPMAYIN.

GRUBU DEMORALİZE ETMEYİN YA DA GERÇEK DIŞI UMUTLANDIRMAYIN.

BAŞLAMADAN ÖNCEKİ ENDİŞELER GENELLİKLE GRUP PSİKOLOJİSİYLE KOLAYLIKLA GEÇMEKTEDİR.

BUNUN AYIBI YOK, DIŞARDA SİZİ BEKLEYEN SEVENLERİNİZ VAR, HAYATTA KALMANIZ DAHA ÖNEMLİ; ÇIKMAK İSTEMEK ÇOK NORMALDİR, YÜZMEYİ BIRAKMAK ÇOK NORMALDİR. GRUP SÜRÜ PSİKOLOJİSİNE KAPILIP KENDİZE (VE GRUPTAKİLERE) ZARAR VERMEYİNİZ.

#### FİZİKSEL ŞARTLAR:

AÇIK SU YÜZÜCÜSÜ, HASTALIKTAN YENİ KALKTIYSA / KENDİNİ İYİ HİSSTEMİYORSA SUYA GİRMEMELİ. AĞIZDAN RAHAT NEFES ALIYOR OLMAK ELZEMDİR.

AÇIK YARALAR AÇILMAYACAK ŞEKİLDE KAPATILMALI.

İLAÇ /UYUŞTURUCU/ ALKOL ALTINDA AÇIK SUDA YÜZÜLMEMELİDİR.

- MAYO/ WETSUİT/ BONE/ GÖZLÜK/ GÜVENLİK BALONU(BUOY)/ SAAT/ BURUN-KULAK TIKACI/ DÜDÜK/ PUSULA/ KESİCİ ALET/ İP/ KANCA ... GİBİ KENDİ MALZEMELERİ KULLANILMALI. KULLANIMINA ALIŞIK OLUNMALI/ ZORLU ROTALARDA HİÇBİRİ İLK KEZ KULLANILMAMALI, ÖNCEDEN DENENMİŞ OLMALIDIR.
- ROTALARI HERZAMAN MÜMKÜN OLDUKÇA KIIYIYA YAKIN (BALIKÇI OLTALARINA DİKKAT!) SEÇMELİDİR. EĞER KIIYI YAKINDA DEĞİLSE, ACİL DURUM ANINDA, KALAN GÜCÜNÜZÜ YAVAŞÇA KIIYIYA YADA YARDIMA ULAŞANA KADAR HARCAYIN. ÇARESİZ HİSSEDERSENİZ, HAYATA KALMAK

İÇİN SIRTÜSTÜ SUYA YATIN VE NEFES VERİP ALIN. GEREKİRSE SÜRÜKLENEBİLİRSİNİZ, KURTARILANA YA DA GÜCÜNÜZÜ/PSİKOLOJİNİZİ TOPARLAYANA KADAR.

- SUDA YOSUN TUTMUŞ AHŞAP YA DA DEMİR MADDELER ELLENMEMELİDİR.
- OTLARA / YOSUNLARA TAKILIRSANIZ SAKİN OLUN. YAVAŞ HAREKETLER İLE KENDİ İMKANLARINIZLA KURTULMAYA GAYRET EDİN. GEREKİRSE YARDIM ÇAĞIRIN AMA YARDIMA GELENLERİ ONLARI BEKLEYEN TEHLİKEYE KARŞI UYARIN. SAKİN OLUN, DİPE ÇEKMEZLER. KESİCİ ALET İLE DİKKATLİCE KESİLEBİLİR.
- AĞA/MİSİNAYA TAKILIRSANIZ, HEMEN DURUN VE SAKİN OLUN. ÇEVRENİZDEKİ YÜZÜCÜLERİ UYARIN Kİ ONLAR DA TAKILMASIN. KENDİ İMKANLARINIZLA ÇIKAMIYORSANIZ (YANINIZDA KESİCİ BİR ALET İLE KESİLEBİLİR) YARDIM ÇAĞIRIN VE BEKLEYİN.
- DENİZANASI MEVCUDİYETİ DURUMUNDA ORTAMI YARIP GEÇENE KADAR SAKİN OLUN. BAZI KALIN KREMLER YA DA UYGUN YÜZME GİYSİLERİ ZARARLARINDAN KORUYABİLİR. TEMAS VE ETKİLİ ÇARPMASI DURUMUNDA YÜZMEYİ GÜVENLİ BİR ŞEKİLDE BIRAKIN. DOKUNMADAN, İÇME SUYU İLE DURULAYIN. YAPIŞKAN BANTLAR İLE İĞNELERİNİ ÇEKEBİLİRSİNİZ. DEVAMINDA UYGUN AĞRI KESİCİ KREMLER UYGULANABİLİR.

TEMEL PRENSİP: DENİZDEN KORMAYAN DENİZE GİRMEMELİDİR.  
(ERDOĞAN ÖZARİK)

GÜVENLİ KEYİFLİ YÜZÜŞLER.

*HAZIRLAYAN: GENCO PERÇİNEL, İNŞ.YÜK.MÜH., İTÜ'95*

*İTÜ MASTERS 2018, İTÜ SUALTI RUGBY ANTRENÖR 1999-2000,*

*İTÜ DALIŞ KULÜBÜ (CMAS 3 YILDIZ) 1992-1996, CMAS TEK YILDIZ DALIŞ EĞİTMENİ 1997*