



# DOĞA REHBERLİĞİ KILAVUZU

Dođanın dengesi  
hayatın dengesidir

**B**irleşmiş Milletler GEF/SGP-Türkiye'nin mali destekleriyle Derneğimiz tarafından yürütülen "Beyşehir Gölü- Yeşildağ (Leylekler Vadisi) Ekoturizm Altyapısının Oluşturulması Projesi" (2016-2017) ile bu projenin devamı ve bütünleyici niteliğinde olan "Beyşehir'de (Adaköy -Yeşildağ) Çevre Koruma ve Ekoturizm (Leylekler Tepesi) Projesi" (2018 - 2019) kapsamında; yapılan etkinlikler arasında yerleşim alanları olan Yeşildağ ve Adaköy'de ortaöğretim öğrencilerine ve Beyşehir'deki Gençlik Merkezi öğrencilerine doğa rehberliği ve doğa yürüyüşleri eğitimi de yer almıştır.

Bu broşür, doğa rehberliği yapmak ve doğa yürüyüşleri düzenlemek isteyen genç kardeşlerimize bir ön bilgi sunmak amacıyla proje uzmanlarından Prof. Dr. Hüseyin Sarı tarafından hazırlanmıştır.

## **DOĞAL DENGE DERNEĞİ**

### **NEDEN DOĞAYA ÇIKARIZ?**

Trafik, iş hayatının koşturmacası, kirlilik, gürültü gibi şehir hayatının üzerimizde oluşturduğu olumsuz etkiler ve yoğun stres bizde doğaya çıkma isteği uyandırır. Bunların yanı sıra kuş, kelebek, endemik bitki türleri gibi doğal hayatı gözle-



me veya yaşadığımız coğrafyanın dışındaki bilinmeyen yerleri görme isteği, bazen de gezegenin ilginç ve uç noktalarını keşfetmek isteriz. Dolayısıyla, rahatlamak, nefes almak ve keşfetmek için yaşadığımız çevreden uzaklaşıp doğada çeşitli sportif etkinliklerde bulunuruz.

## DOĞADA YAPILAN ETKİNLİKLER NELERDİR?

Doğada birçok farklı sportif etkinlik yapılabilir; bunlar yürüyüş, dağ bisikleti, kuş gözlemi, fotoğraf çekme, oryentering, dağcılık gibi etkinliklerdir. Bizim konumuz bunlar içinde en basit olanı ve herkesin yapabileceği bir etkinlik olan "Doğa Yürüyüşleri" dir.

Doğa yürüyüşleri, amacına ve uzunluğuna göre farklılıklar gösterir. Günübirlük yapılan hiking ve daha uzun süren ve doğada konaklamayı da (genellikle çadırda) içeren doğa yürüyüşünden trekking veya backpacking mesafe, süre ve zorluk açısından farklılıklar gösterir. Doğa yürüyüşü, alet kullanılarak yapılan bir tırmanış etkinliği olan dağcılıktan farklıdır.



## DOĞADA YÜRÜYÜŞ REHBERLİĞİ VE YEREL HALKA KATKISI

Yaşadığımız yerin özgün doğal ve biyolojik çeşitliliği hem ülkemizden hem de yurtdışından doğa yürüyüşçülerinin bölgeye gelmelerine neden olur. Bunun için bölgemizi daha iyi tanıtmak, sahip olduğumuz bu değerleri korumak ve bunu bir gelire dönüştürebilmek için bu zenginliklerden öncelikle bizlerin farkına varıp ziyaretçilere rehberlik yapabilecek bilgi ve tecrübeyi edinmemiz gerekmektedir. Beyşehir Gölü ve özellikle Leylekler Vadisi bu anlamda özgün yerlerden biridir.

## DOĞA YÜRÜYÜŞÜNÜN TEMEL KURALLARI YAPMAMIZ VE YAPMAMAMIZ GEREKENLER

Doğa yürüyüşünün güvenli bir biçimde yapılabilmesi için bazı temel bilgilere sahip olmak ve bazı kurallara uymamız gerekir.

### Doğa yürüyüşü lideri

Doğa yürüyüşlerinde, ekibin en tecrübelisi ve bölgeyi bilen kişi başa geçer, bu kişiye “ekip başı”, en arkadan gelene ise “artçı” denir. Doğa yürüyüşlerinde ekip düzenine uymamız ve yürüyüşü tek sıra halinde yapmamız gerekir.

Liderin önünde yürümemeli, artçının arkasında ise kalmamalıyız. Kalabalık gruplar halinde yapılacak doğa yürüyüşünde ekiptekilerin sayısını bilmek gerekir. Bunun için ekip lideri saymaya başlar ve en son artçıya geldiğinde artçı kendi sayısını söyleyip en son kişinin kendisi olduğunu belirtmek için “son” kelimesini sayının arkasına ekler.

**Su tüketimi** doğa yürüyüşlerinde oldukça önemlidir. Yürüyüş mesafesine göre yanımızda en az 1 Lt. lik su taşımamız gerekir. Her molada susamamış olsak da su içmeye özen göstermemiz gerekir.





**Tek başına doğa yürüyüşüne çıkmamamız, yanımızda birilerinin olması gerekir,** bu, olası bir acil durum için ilk müdahaleyi yapmak veya yardım çağırmak için oldukça önemlidir.

**Ekte kopmaların olmaması gerekir,** bunun için grubun yürüyüş hızının en yavaş kişiye göre ayarlanması ve bu kişiyi en arkada değil liderin hemen arkasında yürütmek gerekir. Etkili bir yürüyüş için tempolu yürümek önemlidir ve uygun zaman aralıklarında mola verilmelidir. Molalar çok uzun tutulmaması (terimiz soğuyacağı için), kısa dinlenme çanta çıkarılmadan ayakta yapılmalıdır.

**Doğada yüksek sesle konuşmamak,** hatta gerekmedikçe hiç konuşmamak gerekir; bu hem güvenlik (karda çığ düşmesini tetikleyebileceği için), hem etrafımızdaki canlıları rahatsız etmemek, hem de doğayı dinlemek için önemlidir.

**Kaya yuvarlamamamız,** doğadaki bütün canlı ve cansızlara saygılı davranmamız gerekir, unutmayalım ki biz onların misafirleriyiz; hiçbir canlıyı rahatsız etmeden, doğada geriye sadece ayak izimizi bırakmalıyız.

Eğer yaşadığımız bölgeyi dışarıdan gelen doğaseverlere tanıtmak için doğa yürüyüşleri düzenleyeceksek, doğa yürüyüşü liderliği vasıflarına sahip olmak gerekir. Doğa yürüyüşü liderliği, Türkiye Dağcılık Federasyonu tarafından açılan temel seviyedeki eğitimleri tamamlayan kişilere verilmekte olup, kokartlı rehberlerden (profesyonel turizm rehberi) ve dağ mihmandarlığından (lisanslı ve turizm izinli profesyonel dağcı) farklıdır.

## **DOĞA YÜRÜYÜŞÜNDE YANIMIZA NELER ALMAMIZ GEREKİR?**

Doğa yürüyüşlerini güvenli ve keyifli yapmak için yanımıza doğaya uyumumuzu ve yürüyüşü kolaylaştıracak bazı ekipmanları edinmemiz gerekir.



Eğer sadece günübirlik doğa yürüyüşü yapacaksak yanımızda:

- Sırt çantası (uygun büyüklükte)
- En az 1Lt. su kabı ve su
- Atıştırmalık yiyecek
- Boğazlı, su geçirmez bot
- Baton (yürüyüş bastonu)
- Şapka, güneş gözlüğü, güneş kremi
- Yağmurluk
- Yedek kıyafetler
- Düdük
- Çakı
- Diğer malzemeler (küçük bir not defteri, kalem, fotoğraf makinası, dürbün vb).

Eğer uzun yürüyüş yapacaksak yukarıdakilere ek olarak:

- Çadır
- Uyku tulumu
- Mat
- Ocak ve yemek yapabileceğimiz diğer aletlere ihtiyaç duyulur.

Sırt çantası, doğa yürüyüşü için gerekli olan diğer malzemeleri taşıdığımız en önemli ekipmanlardan biridir. Büyüklüğü (hacmi) litre olarak ölçülür ve günübirlik veya konaklamalı yapılan yürüyüşlere göre büyüklükleri değişir. Günübirlik doğa yürüyüşleri için 25lt bir sırt çantası yeterli olmaktadır.

Sırt çantası gibi etkisini uzun yürüyüşlerde daha iyi hissettiğimiz ekipmanlardan bir diğeri de yürüyüş ayakkabılarıdır. Doğa yürüyüşlerinde mutlaka boşgazlı ve doğa yürüyüşlerine uygun (nefes alabilen ve su geçirmez, sert tabanlı) botlar giymeliyiz; botlar ayağı ne çok sıkmalı ne de bol olmalıdır.

Yürüyüş batonları yürürken dengemizi sağlayan, taşıdığımız yükün bir kısmını kollarımıza dağıtan ve dizlerimize binen yükü azaltan yürüyüş çubuklarıdır.

Uzun yürüyüşlerde ise, yukarıdaki ekipmanlara ek olarak doğada konaklayacağımız için mevsime uygun çadır ve uyku tulumu da taşımamız gerekir.

Sırt çantamızda yukarıdakilere ek olarak basit bir ilk yardım çantası, atıştırmalık hafif yiyecekler, yağmurluk, yedek kıyafet ve bir çift fazlalık çorap, düdük, küçük bir çakı ve isteğe bağlı diğer ekipmanlar (dürbün, fotoğraf makinesi) bulundurmamız gerekiyor.

Güneşten korunmak için geniş bir şapka ve güneş yanıklarının oluşmaması için güneş kremi bulundurmamız gerekmektedir.

## DOĞADA NASIL YÖN BULURUZ?

Bilmediğimiz bir coğrafyada doğa yürüyüşü yapıyorsak yanımıza mutlaka ulaşmak istediğimiz noktayı ve rotamızı gösteren bir harita veya rehber kitap ile yönümüzü bulmamızı sağlayan pusula ve GPS cihazı bulunması gerekir.

## DOĞADA İLK YARDIM

Doğa yürüyüşleri çok keyifli olmasına rağmen gerekli bilgi ve önlem alınmazsa tehlikeli olabilmektedir. Küçük yaralanmalar için her zaman sırt çantamızda basit bir ilk yardım çantası taşımamız gerekir. Kırsalda bazı bölgelerde cep telefonları çek-



mese de acil durumlarda haber vermek ve başka özelliklerinden faydalanmak için cep telefonlarımızı yanımızda taşımamız gerekir. Ayrıca, kaybolmalarda yerimizi başkalarına duyurabilmek için yanımızda basit bir düdük taşımamız gerekmektedir.

## DOĞA YÜRÜYÜŞLERİNDE GÜVENLİK

En önemli kural, doğa yürüyüşlerine tek başımıza çıkmamalıyız; eğer tek başımıza çıkmak zorundaysak mutlaka birilerine haber vermemiz gerekir. Yaban hayvanları, domuz, ayı, kurt, tilki yılan gibi hayvanlar düşünülmenin aksine, istisnai durumlar hariç bir tehdit değildir. Yaban hayvanları insanı fark ettikleri an olabildiğince uzaklaşmaya çalışırlar. Söz konusu hayvanlar ender durumlarda kendilerini tehdit altında hissederse, örneğin yürüyüş yaparken fark etmeden yavrularının arasına girmişsek saldırgan tavırlar sergileyebilirler.

Eğer nasıl davranılacağını bilemezsek yaban hayvanlarından ziyade çoban köpekleri, daha büyük bir tehlike oluşturabilirler. Çoban köpekleri de yaban hayvanları gibi durup dururken saldırmazlar, sadece korumakla yükümlü oldukları sürüye bir tehdit geldiğini fark ederlerse o zaman saldırgan olabilirler. Bunun için yürüyüş yaptığımız güzergâhta bir sürüyle karşılaşsak çobanla iletişime geçmeden sürünün içine girmemeliyiz.

Yazar Hakkında:

Prof. Dr. Hüseyin Sarı  
Ankara Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi,  
Fizik Mühendisliği Bölümü.  
hsari100@gmail.com



Menekşe 2 Sokak No: 19/17 Kızılay ANKARA

Telefon: 0 312. 425 30 25 • [www.dogaldenge.org](http://www.dogaldenge.org)



dogaldenged



@dogaldenged



@dogaldengederneği



Empowered lives.  
Resilient nations.