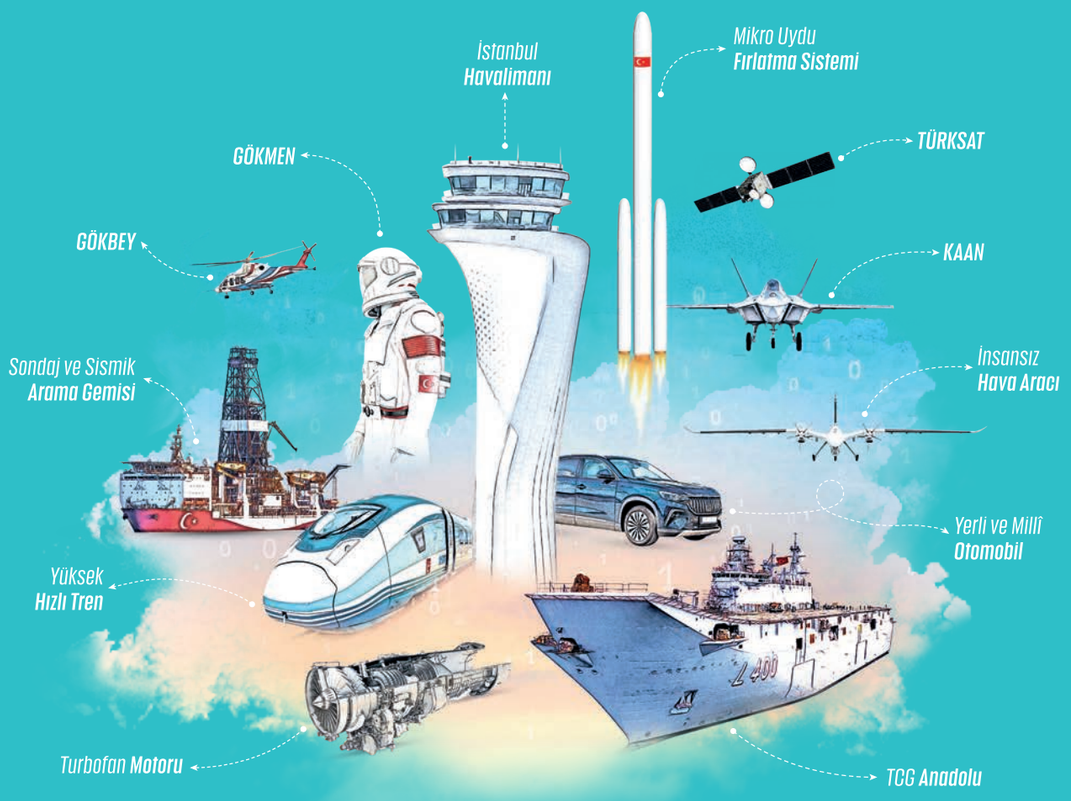
Bu kitaba sığmayan daha neler var!

eba
www.eba.gov.tr

Karekodu okut, bu kitapla ilgili EBA içeriklerine ulaş!

Teknoloji Yolculuğumuz



BU DERS KİTABI MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞINCA ÜCRETSİZ OLARAK VERİLMİŞTİR.
PARA İLE SATILAMAZ.

ISBN: 978-625-5496-09-6

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin Beşinci Maddesinin İkinci Fıkrası Çerçevesinde Bandrol Taşıması Zorunlu Değildir.

DENİZCİLİK ALANI YÜZME 9 DERS MATERYALİ

MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

DENİZCİLİK ALANI

YÜZME



9 DERS MATERYALİ

MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

DENİZCİLİK ALANI

YÜZME

9

DERS MATERYALİ

YAZARLAR

Bayram ASLAN

Engin PEZÜK

Turgay ÇALIŞKAN

Tümay Turgay MISIRLIOĞLU

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI YAYINLARI .....: 11021

YARDIMCI VE KAYNAK KİTAPLAR DİZİSİ.....: 03940

Her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığına aittir.

Ders materyalinin metin, soru ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir surette alınıp yayımlanamaz.

HAZIRLAYANLAR

Dil Uzmanı	Mehmet SARIKAYA Özcan TUNÇADAM
Program Geliştirme Uzmanı	Ali DOĞAN
Rehberlik Uzmanı	Yeliz GENÇTAV
Ölçme ve Değerlendirme Uzmanı	Gülhan ŞAHİN
Görsel Tasarım Uzmanı	Aynur COŞKUNER

ISBN: 978-625-5496-09-6

Millî Eğitim Bakanlığının 24.12.2020 gün ve 18433886 sayılı oluru ile

Meslekî ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğünce ders materyali olarak hazırlanmıştır.



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerîhamdan İlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'şım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif Ersoy

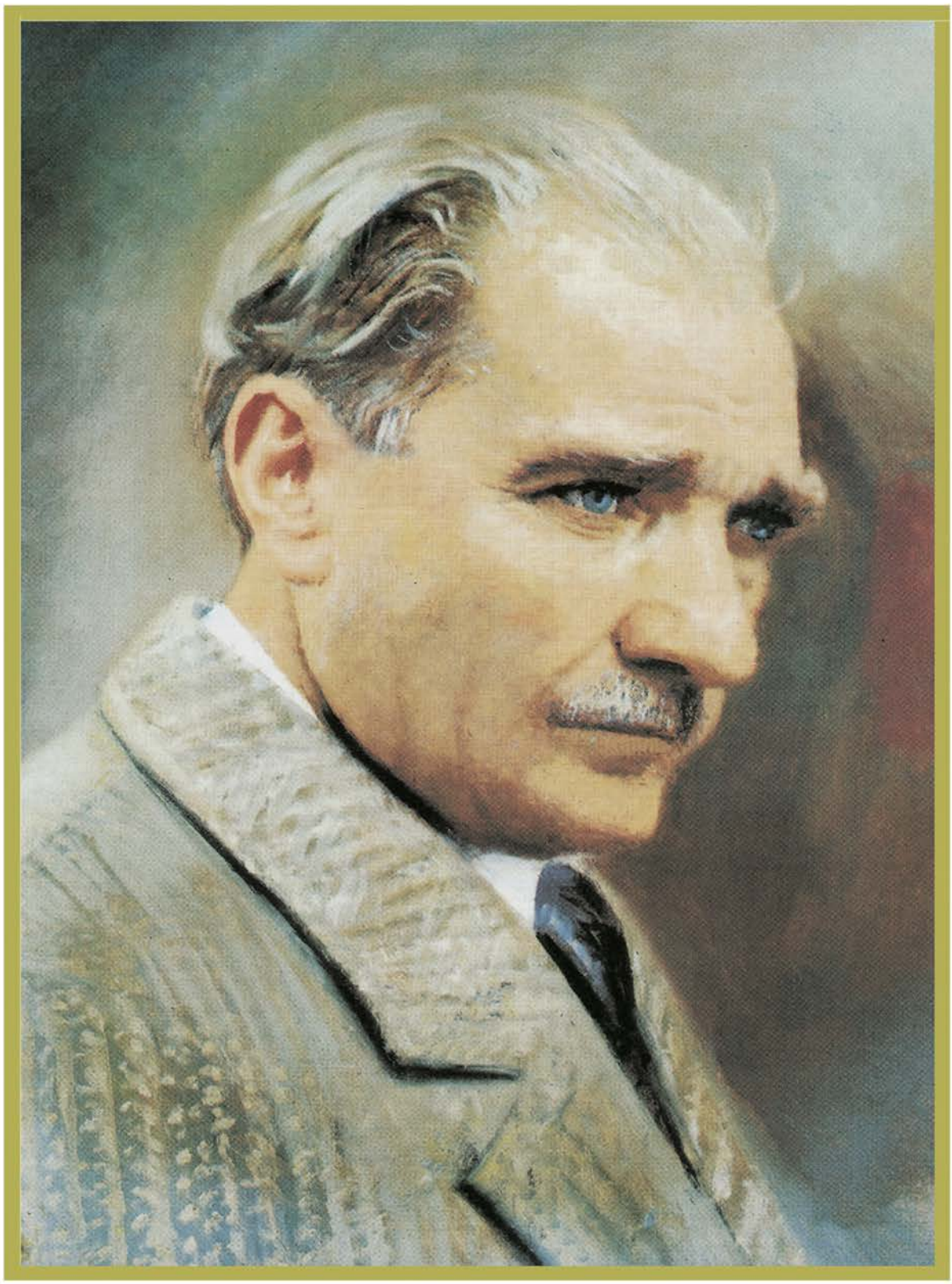
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

Ders materyalinin dijital kopyalarında "İçindekiler" sayfasında başlıklar üzerine tıklayarak sayfalara, iç sayfalarda öğrenme birimi isimleri veya numaralarının üzerine tıklayarak "İçindekiler" sayfasına ulaşabilirsiniz.

İÇİNDEKİLER

1. ÖĞRENME BİRİMİ YÜZME VE YÜZME STİLLERİ 14

1.1. YÜZME VE ISINMA HAREKETLERİ 17
1.1.1. Yüzme 17
1.1.2. Isınma Hareketleri 19
UYGULAMA: 1.1 HAVUZ VEYA SU KENARINDA ISINMA HAREKETLERİ 24
UYGULAMA: 1.2. SUDA ISINMA HAREKETLERİ 29

1.2. SERBEST YÜZME 31
1.2.1. Suya Alışma Çalışmaları 31
1.2.2. Grup Oluşturma 31
1.2.3. Serbest Yüzme Etkinlikleri 31
1.2.4. Serbest Yüzmeyi Geliştirme Egzersizleri 34
1.2.5. Genel Hatalar 34
UYGULAMA: 1.3 SUYA ALIŞMA ÇALIŞMALARI 35
UYGULAMA: 1.4 BACAK VURUŞU ÇALIŞMALARI 37
UYGULAMA: 1.5 KOL ÇEKİŞİ ÇALIŞMALARI 40
UYGULAMA: 1.6 NEFES ÇALIŞMALARI 42
UYGULAMA: 1.7 SUYA GİRİŞ (DALMA) ÇALIŞMALARI 44

1.3. SIRTÜSTÜ YÜZME 46
1.3.1. Sırtüstü Yüzme Sırasında Dikkat Edilecek Hususlar 47
1.3.2. Sırtüstü Yüzme Stilinin Denizciler Tarafından Tercih Nedenleri 47
1.3.3. Sırtüstü Yüzme Stilinde Vücudun Su Üstünde Durması ve Akış Çizgisinin Takibi 47
1.3.4. Sırtüstü Yüzme Stilinde Ayak Vuruşları 48
1.3.5. Sırtüstü Yüzme Stilinde Kol Hareketleri 49
1.3.6. Sırtüstü Yüzme Stilinde Nefes Alıp Verme ve Kulaç-Nefes Uyumu 51
1.3.7. Sırtüstü Yüzme Stilinde Yapılan Hatalar 51
UYGULAMA: 1.8 SIRTÜSTÜ YÜZME STİLİNDE AYAK VURUŞU ÇALIŞMALARI 53
UYGULAMA: 1.9 SIRTÜSTÜ YÜZME STİLİNDE KOL HAREKETİ ÇALIŞMALARI 55
UYGULAMA: 1.10 SIRTÜSTÜ YÜZME STİLİNDE NEFES ÇALIŞMALARI 57

1.4. KURBAĞALAMA YÜZME 58
1.4.1. Kurbağalama Yüzme Stilinin Aşamaları 60
UYGULAMA: 1.11 KURBAĞALAMA YÜZME STİLİNAYAK VURUŞU ÇALIŞMALARI 64
UYGULAMA: 1.12 KURBAĞALAMA YÜZME STİLİNDE HAREKETİ ÇALIŞMALARI 66
UYGULAMA: 1.13 KURBAĞALAMA YÜZME STİLİNDE NEFES ÇALIŞMALARI 68
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 70

2. ÖĞRENME BİRİMİ DENİZDE CAN KURTARMA VE ACİL DURUMLARDA YÜZME 81

2.1. DENİZDE CAN KURTARMA VE İLK YARDIM 82
2.1.1. Suda Boğulma 82
2.1.2. Suda Boğulan Kazazedeyi Kurtarma Yöntemleri 84
2.1.3. Güvenli Bölgeye Taşınmış Kazazedeye Müdahale 86
2.1.4. Yapılan Yanlış Müdahaleler 91
UYGULAMA: 2.1 DENİZDE (HAVUZDA) CAN KURTARMA 93
UYGULAMA: 2.2 TEMEL YAŞAM DESTEĞİ 97

2.2. DENİZCİLİKTE ACİL DURUMLARDA YÜZME 99
2.2.1. Acil Durumlarda Yüzme Stillerinin Denizciler Tarafından Tercih Nedenleri 99
2.2.2. Batmakta Olan Bir Gemiden Yüzerek Uzaklaşma 99
2.2.3. Su Altında Patlamaların Meydana Gelebileceği Deniz Sahasından Uzaklaşma 103
2.2.4. Duman ve Zehirli Gazların Bulunduğu Deniz Sahasından Uzaklaşma 103
2.2.5. Yanan Denizden Yüzerek Uzaklaşma 104
UYGULAMA: 2.3 AKARYAKIT KİRLİLİĞİ BULUNAN SAHASINDA YÜZME ÇALIŞMALARI 108
UYGULAMA: 2.4 YANAN DENİZE ATLAMA ÇALIŞMALARI 110
UYGULAMA: 2.5 YANAN DENİZDE SU ÜSTÜNDE YÜZME ÇALIŞMALARI 112
UYGULAMA: 2.6 YANAN DENİZDE SU ALTINDA YÜZME ÇALIŞMALARI 114
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 117
TERİMLER SÖZLÜĞÜ 122
KAYNAKÇA 124

DERS MATERYALİNİN TANITIMI

Öğrenme birimine uygun görseli içerir.

Öğrenme birimi adını gösterir.

Öğrenme birimi numarasını gösterir.



Öğrenme birimi konu başlıklarını gösterir.

Öğrenme biriminde yer alan temel kavramları gösterir.

Öğrenme biriminde neler öğrenileceğini gösterir.

Öğrenme birimi tanıtım karekodunu gösterir.

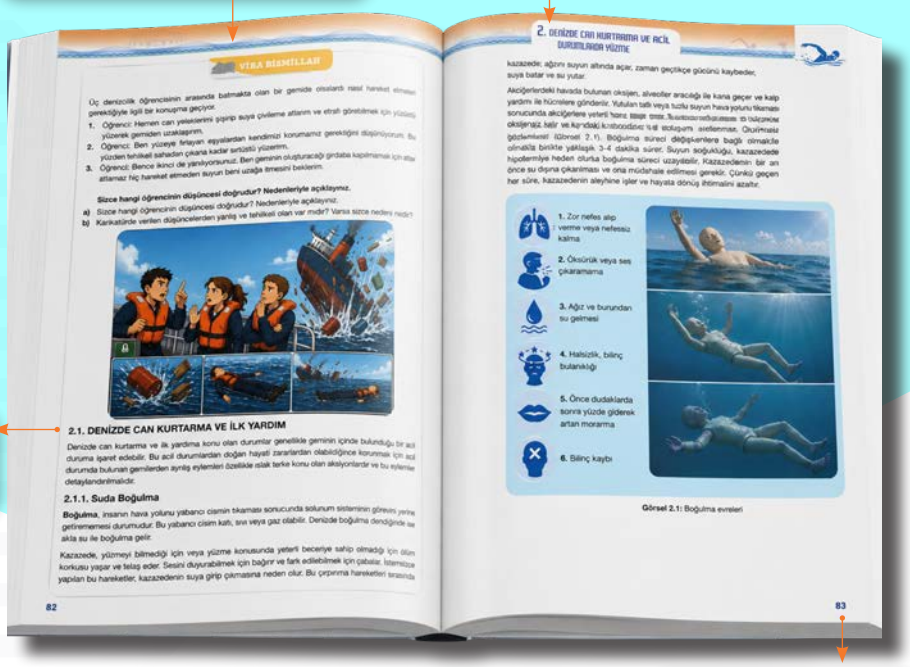
MATERYAL GENELİNDE KULLANILAN İKONLAR

- **KONULAR**
- **ANAHTAR KAVRAMLAR**
- **BEKLENTİLER**
- **VİRA BİSMİLLAH**
- **DENİZCİYE NOT**
- **SÖZ DENİZCİDE**

DERS MATERYALİNİN TANITIMI

Öğrenme birimine yönelik ön bilgilerin yoklanması adına sorulan soruları içerir.

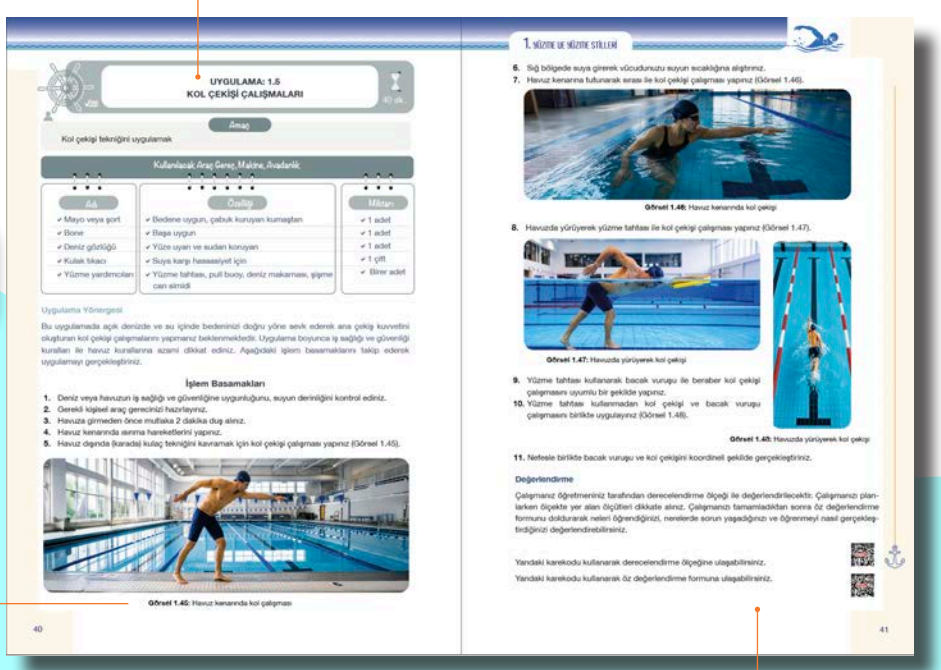
Öğrenme birimi numarasını gösterir.



Konu başlığını gösterir.

Sayfa numarasını gösterir.

Konu sonundaki uygulama sayfasını gösterir.



Görsel numaralarını gösterir.

Uygulama sayfasının altında bulunan değerlendirme bölümlerini ve karekodları gösterir.

TEMEL UYARI VE GÜVENLİK İŞARETLERİ

	Havuzda koşmayınız.		Havuzu sağlıklı olmayan kişilerin kullanması yasaktır.
	Havuza cam veya kırılabilir eşya getirmeyiniz.		Havuz çevresinde değerli eşya bulundurmak yasaktır.
	Havuza yiyecek ve içecek getirilmesi yasaktır.		Havuz sahasında günlük kıyafet ve ayakkabı ile dolaşmak yasaktır.
	Havuz sahasına evcil hayvan getirilmesi yasaktır.		Havuz çevresinde top ve rahatsız edici oyunlar oynamak yasaktır.
	Havuz kenarında itişmek ve suda şaka yapmak yasaktır.		Havuzda kulvar ayırıcı üzerine çıkmak yasaktır.
	Havuzda snorkel, şişme top ve oyuncak bulundurmak yasaktır.		Havuz sahasına cep telefonu ve elektronik cihaz getirmek yasaktır.
	Havuza girerken uygun mayo giyiniz.		Havuza iniş ve havuzdan çıkış merdiveni
	Havuza girerken bone takınız.		Havuza atlama noktası
	Havuza girmeden önce ve havuzdan çıktıktan sonra duş alınız.		Havuz derinliği
	Yüzme yönü		Ayak dezenfeksiyon havuzunu kullanınız.
	Yüzme bilmeyenler için güvenli alan		Can yeleği kullanınız.
	Derin su		Sığ su
	Düşme tehlikesi		Kaygan zemin
	İlk yardım		Kurtarma ekipmanı
	Otomatik harici defibrilatör (AED)		Acil çıkış



KONULAR

1.1. YÜZME VE ISINMA HAREKETLERİ

1.2. SERBEST YÜZME

1.3. SIRTÜSTÜ YÜZME

1.4. KURBAĞALAMA YÜZME

ANAHTAR KAVRAMLAR

- ayak vuruşu
- bacak vuruşu
- dalış
- esneme
- germe
- havuz
- ısınma
- kol çekişi
- kramp
- kulvar
- kurbağalama yüzme
- kültürfizik
- nefes
- serbest yüzme
- sırtüstü yüzme
- yüzme



1. Öğrenme Birimi

Yüzme ve Yüzme Stilleri

Öğrenme Birimi Karekodu

BEKLENTİLER

Bu öğrenme biriminde sizden

- yüzme öncesi ısınma hareketlerini yapmanız
- serbest yüzmeniz
- sırtüstü yüzmeniz
- kurbağalama yüzmeniz

beklenmektedir.

VİRA BİSMİLLAH

Aşağıda yüzmeyle ilgili bir metin verilmiştir.

Yaz tatilinde aileniz ve arkadaşlarınızla birlikte keyifli bir tekne turuna çıktığınızı hayal ediniz. Hava çok sıcak ve tekne ıssız, büyüleyici bir koya demir atıyor. Serinlemek için herkes can atıyor. Sizin amacınız tekneden yaklaşık 50 metre uzaklıktaki kumsala yüzmek ve yüzerken su altındaki renkli balıkları izlemek. Dönüşte yorulacağınızı bildiğiniz için gökyüzünü izleyip, suyun üzerinde yavaşça dinlenerek tekneye ulaşmayı planlıyorsunuz. Tam suya atlayacağınız sırada arkadaşlarınızdan biri heyecanla ve teknede hiçbir hazırlık yapmadan doğrudan suya atlıyor. Birkaç metre ilerledikten sonra aniden bacağına kramp girdiğini söyleyerek çırpınmaya ve paniklemeye başlıyor.

1. Verilen metne göre aşağıdaki soruları cevaplayınız.

a) Arkadaşınızın bacağına kramp girmesinin temel nedeni ne olabilir?

b) Sizce kıyıya doğru yüzerken su altındaki balıkları rahatça izlemek ve gökyüzünü izleyerek tekneye ulaşmak için nasıl bir yöntem izlenmelidir?

2. Yüzme ve yüzme çeşitleriyle ilgili aklınıza gelenleri aşağıdaki boşluklara yazınız.

YÜZME

1.1. YÜZME VE ISINMA HAREKETLERİ

Denizcilik mesleğinin en temel kuralı, denizde her zaman emniyette olmak ve hayatta kalmayı bilmektir. Bu becerinin ilk adımı suyla doğru bir bağ kurmak ve suda bilinçli hareket etmektir. Hem suya güvenle uyum sağlama hem de ilgili temel yüzme tekniklerinin doğru bir şekilde anlaşılması gerekir.

1.1.1. Yüzme

Yüzme insanlık tarihi boyunca insanlar tarafından çeşitli amaçlar için kullanılmıştır. Bunlar kimi zaman savaş amaçlı kimi zaman ise eğlence amaçlı olmuştur. Yüzme, MÖ (milattan önce) 3000'li yıllarda Mısırlılardan Sümerlere, Hititlerden Romalılara varıncaya kadar birçok uygarlıkta görülmüştür. Türklerde ise Uygurlardan Osmanlılara kadar uzanır. Yüzme, su üzerinde durabilme, suda ileriye ve geriye hareket edebilme olarak tanımlanabilir. Yüzme bazen insanlar için eğlencedir bazen de suda tehlikeli durumlardan kurtulmanın en önemli yoludur. Özellikle denizciler için yüzme ve yüzme stilleri hayati önem taşır. Yüzmede kullanılan birden fazla stil ve teknik vardır. Denizcilikte en çok kullanılan yüzme stilleri şunlardır:

- Serbest
- Sırtüstü
- Kurbağalama

Yüzmede el, kol, ayak ve vücudun geri kalanı birlikte hareket eder. Bu durum, yüzme ile bütün vücudun çalıştırıldığını gösterir. Yüzmenin sağlık açısından da önemi büyüktür.

1.1.1.1. İnsan Vücudu

İnsan vücudu organlardan oluşur. Bu organların bir araya gelmesiyle de organ sistemleri oluşur. Yüzme bu sistemlerin bazıları ile doğrudan ilişkilidir. Bunlar kas-iskelet, dolaşım ve solunum sistemleridir. Kas-iskelet sistemi, vücudun sabit ve dayanıklı olmasını sağlayan sistemdir. Kaslar ve kemikler bu sistemi oluşturur. Dolaşım sistemi, kanın vücutta dolaşmasını sağlayan sistemdir. Kalp ve damarlar, bu sistemi oluşturur. Solunum sistemi, nefes alma ve vermeyle vücudun ihtiyacı olan oksijenin alınıp karbondioksitin dışarı atılmasını sağlayan sistemdir. Akciğer, ağız, burun, gırtlak ve soluk borusu bu sistemi oluşturur.

1.1.1.2. Yüzmenin Faydaları

Yüzme, vücut azalarının eş zamanlı olarak hareket etmesi sonucunda gerçekleşir. Bu eş zamanlı hareketler, vücutta bulunan organlara ve organ sistemlerine fayda sağlar. Dolaşım sistemi, sinir sistemi, solunum sistemi bunlara örnek olarak verilebilir. Yüzmenin sağladığı faydalar şunlardır:

- Kalbin kan pompalama hızını artırarak dolaşım sistemini düzenler.
- Solunum sisteminde nefes alıp vermeyi düzenler ve artırır.
- Dinlenme ve eğlenme sayesinde sinir sistemine rahatlama, huzur ve öz güven verir.

DENİZCİYE NOT



Yüzmek, bedenin suda hafiflemesi, ruhun ise tüm dertlerinden sıyrılıp nefes almasıdır.

Yüzmenin insanın vücut ve ruhsal sağlığı için diğer faydaları aşağıdaki gibi sıralanabilir.

- Rahatlamayı sağlar.
- Sağlıklı yaşam sağlar.
- Vücut gelişimine yardımcı olur.
- Eğlenceli bir aktivitedir.
- Zayıflamaya yardımcı olur.

1.1.1.3. Yüzme Malzemeleri

Yüzmede kullanılacak malzemelerden şort veya mayo, yüzecek kişinin bedenine uygun olmalı ve çabuk kuruyabilen kumaştan seçilmelidir. Başa uygun bone takılmalı ve gözlerin sudan etkilenmemesi için yüze uyan yüzme gözlüğü takılmalıdır. Soyunma odalarında kişisel kullanım için terlik ve havlu bulundurulmalıdır. Kulaklarda suya karşı hassasiyet varsa kulak tıkacı tercih edilebilir (Görsel 1.1). Yüzme öğrenmeye yardımcı malzemelerin kullanılması öğrenme sürecini hızlandırır. Yüzme tahtası temel yüzme becerilerini öğrenirken kişinin kendine güvenini ve yüzebilirliğini artırır, suya alışmasını kolaylaştırır, vücut ile bacak kaslarını ve doğru ayak vuruşu tekniğini geliştirir. Deniz makarnası, yüzme eğitiminin başlangıç döneminde kişiyi suya alıştırmak amacıyla yapılan su oyunlarında yüzebilirlik sağlar. Pull buoy (pul boy) kullanmak üst vücut ve kol kaslarının gelişmesini sağlar. Ayrıca yüzmeye yardımcı ayak paleti, şişme simit, el paleti gibi diğer ekipmanlar da kullanılabilir (Görsel 1.2).



Görsel 1.1: Yüzme ekipmanı



Görsel 1.2: Yüzme öğretim ekipmanı

SÖZ DENİZCİDE

Yüzme tahtası ve pull buoy ekipmanlarını verilen ölçütlere göre karşılaştırarak tabloyu doldurunuz.

ÖLÇÜTLER	YÜZME TAHTASI	PULL BUOY
Temel kullanım amacı		
Kullanım şekli		
Geliştirdiği kas grubu		
Yüzmeye katkısı		

1.1.1.4. Yüzmede Emniyet ve Can Güvenliği

Yüzme genel olarak eğlenceli bir aktivitedir. Ancak bu eğlenceli aktivite, istenmeyen davranışlardan dolayı üzücü sonuçlara neden olabilir. Bu yüzden havuzda veya denizde yüzerken dikkat edilmesi gereken kurallar vardır. Bu kurallar, can güvenliği açısından olduğu gibi sağlık açısından da önemlidir. Bu kurallara yüzme alanındaki herkesin uyması gerekir (Görsel 1.3).



Görsel 1.3: Kaygan zemin

Havuzda dikkat edilmesi gereken kurallar şunlardır:

- Havuza girmeden önce ve havuzdan çıktıktan sonra mutlaka duş (2 dakika) alınmalıdır.
- Havuz kenarlarında koşulmamalı ve kısa adımlarla yürünmelidir.
- Havuza girmeden önce havuzun derinlik kontrolü yapılmalı ve suda başka birinin olup olmadığı kontrol edilmelidir.
- Havuzda arkadaşlarla şaka yapılmamalıdır.
- Yüzerken diğer yüzücülere çarpmamak için dikkatli olunmalıdır.
- Derinliğin az olduğu sularda havuza atlanmamalıdır.
- Kişiler havuza itilmemelidir.
- Havuz kenarında terlik giyilmelidir.
- Havuzda başkalarının eşyaları kullanılmamalıdır.

1.1.2. Isınma Hareketleri

Bir işe başlamadan önce o işe hazır hâle gelmek gerekir. Yüzme işine başlamadan önce de vücut yüzmeye hazır hâle getirilmelidir. Vücudu fiziksel hareketler yaparak yüzmeye hazır hâle getirmeye **ısınma** denir. Isınma için yapılan vücut hareketlerine de **ısınma hareketleri** denir.

Isınma hareketleri sayesinde vücudun kas-iskelet, dolaşım, solunum vb. sistemleri yüzmeye hazır hâle gelir. Böylece yüzme sırasında oluşabilecek sakatlıklar önlenir. Isınma hareketlerini yaparken vücudun baş, el, kol, omuz, bacak, ayak gibi uzuvları kullanılır. Isınma hareketleri yapılırken esneme, germe ve kültürfizik hareketlerinden yararlanılır.

DENİZCİYE NOT



Havuz sularında bakteri, virüs gibi zararlı mikroorganizmaların çoğalmasını engellemek, sağlıklı ve güvenli bir yüzme ortamı oluşturmak amacıyla düzenli olarak klorlama işlemi yapılır. Klor, sudaki hastalık yapıcı etkenleri yok ederek insan sağlığını koruyan en temel dezenfektandır. Havuz suyundaki klor dengesinin ter veya kozmetik ürünlerle bozulmaması ve bu kimyasalın ciltte tahrişe neden olmaması için havuza girmeden önce ve havuzdan çıktıktan sonra mutlaka duş alınmalıdır. Bu kurallara yüzme alanında bulunan herkesin istisnasız uyması can güvenliği ve genel sağlık açısından büyük önem taşır.

Esneme, kasların ve eklemlerin hareket kabiliyetlerini arttırmak için yapılan hareketlerdir.

Germe; birbirine yakın olan vücut uzuvlarının ve kasların gerilip, birbirinden uzaklaştırılarak uzatılmasıdır.

Kültürfizik hareketleri, vücudu güçlendirmek için yapılan fiziksel hareketlerdir.

Isınma hareketleri sırasında bazı sorunlarla karşılaşılabilir. Bunlardan bazıları hareketlerin aşırı yapılmasından dolayı kasların zedelenmesi, kol ve omuz hareketleri sırasında omzun çıkmasıdır. Bu tür sorunlarla karşılaşmamak için ısınma hareketlerini beden yapısına uygun şekilde yerine getirmek gerekir. İskelet-kas sistemine aşırı yüklenmemek gerekir. Ayrıca yapılması istenen ısınma hareketlerinin dışındaki ani ve ters hareketlerden kaçınmak gerekir (Görsel 1.4). Isınma hareketleri, su kenarında ısınma hareketleri ve suda ısınma hareketleri olmak üzere iki grupta ele alınabilir.



Görsel 1.4: Isınma sırasında oluşabilecek sorunlar

Notlar

1.1.2.1. Havuz veya Su Kenarında Isınma Hareketleri

Su kenarında yapılan ısınma hareketleri krampları önler, eklemleri yüzmeye hazırlar, sakatlanma riskini büyük oranda azaltır. Havuz veya su kenarındaki hareketler aşağıda verilmiştir (Görsel 1.5).

Baş Hareketleri: Boyun kasları esnetilerek yüzmeye hazır hâle getirilir.

Omuz Hareketleri: Omuz eklemleri ve kasları yüzmeye hazır hâle getirilir.

Kol Hareketleri: El ve kol hareketleri ile kol kasları ve eklem yerleri yüzmeye hazır hâle getirilir.

Bacak-Ayak Hareketleri: Bacak kasları ve ayak eklemleri çalıştırılarak yüzmeye hazır hâle getirilir.

Vücut Hareketleri: Bütün vücudun hareketiyle solunum, dolaşım ve kas-iskelet sistemleri yüzmeye hazır hâle getirilir.



Görsel 1.5: Isınma hareketleri

1.1.2.2. Suda Isınma Hareketleri

Suda ısınma hareketleri hem yüzmeye yeni başlayanların hem de yüzme bilenlerin suya alışması için gereklidir. Bu hareketler yapılırken havuz derinliğine dikkat edilmelidir (Görsel 1.6).



Görsel 1.6: Suda ısınma hareketleri

Ayak Vuruşu Hareketi: Havuz kenarında oturarak, ayakların su içerisine sokulup çırpılmasıdır. Bu şekilde suya alışma sağlanır ve ayak çırpma hareketi öğrenilir. Hareketler yapılırken dizlerin bükülmemesine dikkat edilir.

Kol Çevirme Hareketleri: Derinliği az olan suyun içine girilerek kol hareketleri yapılır. Baş suyun üzerinde olacak şekilde kollar ileri uzatılıp, yarım daire şeklinde geriye doğru çekilerek sudan çıkarılır. Bu işlem her iki kol için de yapılır.

Suda Dengede Kalma Çalışmaları: Suda dengede kalmak için yüzme yardımcılarından destek alınır ya da derinliği az olan yerlerde kollar üzerinde dengede kalmaya çalışılır. Yüzme tahtası kullanılarak ya da havuz kenarına tutunarak kollar ile vücut geriye doğru itilir ve dengede kalmaya çalışılır.

Suda Serbest Hareket: Öğrenilen çalışmalar birlikte yapılarak su içinde ilerlemeye çalışılır.

Yüzme için yapılan ısınma harekelerinin belli sürelerde yapılması gerekir. Hangi ısınma hareketinin ne kadar sürede yapılması gerektiği Tablo 1.1'de yer alır.

Tablo 1.1: Yüzmede Fiziksel Çalışma Süreleri

HAVUZ KENARINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR	
Çalışma Çeşidi	Çalışma Süresi
Baş hareketleri	2 dakika
Omuz hareketleri	1 dakika
Kol hareketleri	3 dakika
Bacak-ayak hareketleri	3 dakika
Vücut hareketleri	5 dakika
Toplam süre	14 dakika

HAVUZ KENARINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR	
Çalışma Çeşidi	Çalışma Süresi
Ayak vuruşu hareketleri	1 dakika
Kol çevirme hareketleri	2 dakika
Suda dengede kalma çalışmaları	1 dakika
Suda serbest hareket	2 dakika
Toplam süre	6 dakika

Genel Toplam: 20 dakika

SÖZ DENİZCİDE

Yüzmeye başlamadan önce yapılan ısınma hareketleri kişinin suyun içinde bedenen daha kolay hareket etmesini sağlar. Bu sayede ısınma hareketleri vücutta bulunan kasların yüzme aktivitesine hazır olmasını sağlar.

Verilen metinden hareketle aşağıdaki tabloda hangi ısınma hareketinin hangi kas grubunu çalıştırdığını ilgili başlıkların altına yazınız.

ISINMA HAREKETİ	KAS GRUBU

1.1.2.3. Kramp Oluşumu

Kramp, kasların kasılıp gevşeyememesidir. Kramp, oluştuğu bölgede hareket kısıtlamasına neden olur. Kısa süreli olduğu gibi uzun süreli de olabilir. Özellikle yüzmeye ısınmadan başlandığı durumlarda ya da uzun süre yüzüldüğü zamanlarda sık karşılaşılır.

Kramp durumunda kasların tekrar eski hâline döndürülmesine çalışılır. Yüzerken bu durumla karşılaşılırsa etraftaki kişilerden yardım istenmelidir. Ayaklardan birine kramp girmesi durumunda yardım edecek kimse bulunmadığı zaman diğer ayak yardımıyla kramp giren ayak hareket ettirilerek kaslar gevşetilir. Böylece yüzerken bile kramptan rahatlıkla kurtulmak mümkün olur. Havuz kenarına çıkıldığında ise kramp giren bölgeyi harekete geçirmek için en uçtaki uzuvdan başlanarak kasların hareketi yavaş yavaş sağlanır. Kramp devam ederken panik yapmamak gerekir (Görsel 1.7).



Görsel 1.7: Kramp tedavisi

DENİZCİYE NOT



Açık denizde, özellikle soğuk sularda aniden giren krampların tek sebebi yorgunluk veya antrenmansızlık değildir. Bu durum vücudunuzun mükemmel tasarlanmış "hayatta kalma mekanizması"nın bir yan etkisidir.

Soğuk suya düştüğünüzde vücudunuz beyin, kalp, akciğer gibi hayati organları sıcak tutabilmek için kanı vücudun merkezinde toplar. Kol, bacak gibi uç noktalara giden kan akışını (vazokonstriksiyon) aniden kısıtlar. Gerekli oksijenden ve sıcak kandan mahrum kalan bacak kaslarınız, zorlu yüzme eforuyla da birleşince oksijensizlikten şiddetle kasılır ve çözülmez. Bu kriz anında panik yapıp daha hızlı çırpınmak, kasın oksijen ihtiyacını artırarak krampı âdeta kilitler. Bir denizcinin bu noktadaki en hayati hamlesi, korkuya yenik düşmeden su yüzeyinde sırtüstü yatarak (veya derin bir nefes alıp, yüzüstü deniz anası pozisyonunda süzülerek) kilitlenen kası nazikçe esnetmek ve kasın yeniden oksijen almasını sağlamaktır.

UYGULAMA: 1.1
HAVUZ VEYA SU KENARINDA ISINMA HAREKETLERİ

40 dk.

Amaç

Yüzme için havuzda veya su kenarında ısınma hareketlerini yapmak

Kullanılacak Araç Gereç, Makine, Avadanlık

Adı	Özelliği	Miktarı
✔ Mayo veya şort	✔ Bedene uygun, çabuk kuruyan kumaştan	✔ 1 adet
✔ Bone	✔ Başa uygun	✔ 1 adet
✔ Havlu	✔ Esneme hareketlerinde kullanılacak uzunlukta	✔ 1 adet
✔ Terlik	✔ Havuz kenarı kullanımına uygun (kaymaz)	✔ 1 çift

Uygulama Yönergesi

Bu uygulamada havuz veya su kenarında yüzmeden önceki ısınma hareketlerini yapmanız beklenmektedir. Uygulama boyunca iş sağlığı ve güvenliği kuralları ile havuz kurallarına azami dikkat ediniz. Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

İşlem Basamakları

1. Deniz veya havuzun iş sağlığı ve güvenliğine uygunluğunu kontrol ediniz. Havuz kenarında koşmayınız ve terlik giyiniz.
2. Gerekli kişisel araç gerecinizi (mayo, bone, havlu) hazırlayınız.
3. Havuza girmeden önce mutlaka 2 dakika duş alınız.
4. Havuz kenarında ısınma hareketlerine boyun ve omuz kaslarınızı esneterek (baş ve omuz hareketleri) başlayınız.
   - Ayakta ve kollar yandayken omuzlarınızı boynunuzda ve omuzlarınızda bir gerilme hissedene kadar yukarı doğru kaldırınız. Yaklaşık 5 saniye bekleyiniz. Kollarınızı tekrar aşağıya indiriniz. Bu hareketi birkaç kez tekrarlayınız (Görsel 1.8).
5. Kol kaslarınızı ve eklem yerlerinizi yüzmeye hazır hâle getirmek için kollarınızı başınızın üstünde birleştirerek sağa ve sola esneme hareketlerini yapınız ve gerektiğinde havlu kullanarak gerdirmeleri destekleyiniz.



Görsel 1.8: Isınma hareketleri 1

- Ayaktayken ellerinizi birleştiriniz ve ellerinizin dış yüzünü başınızın üstüne bakacak şekilde yukarı kaldırınız. Bu sırada derin nefes alınız. Kollarınızı bırakırken nefesinizi veriniz (Görsel 1.9).
- Ayaktayken kollarınızı dirseklerden başınızın üstünde birleştiriniz. Daha sonra sağa ve sola esneme hareketi yapınız. Yana doğru aşırı şekilde eğilmekten kaçınınız (Görsel 1.10).



Görsel 1.9: Isınma hareketleri 2



Görsel 1.10: Isınma hareketleri 3

- Ayaktayken sağ kolunuz ile sol omzunuzu tutunuz. Bir taraftan da sol kolunuz ile sağ kolunuzun dirseğinden tutunuz. Sonra sol kolunuz ile sağ kolunuzu sola doğru çekerek gerdiriniz. Aynı işlemi sol kolunuz için de uygulayınız (Görsel 1.11).
- Ayaktayken ellerinizi dış yüzü sırtınıza bakacak şekilde arkanızda birleştiriniz. Bu hâldeyken kollarınızı uzatarak gerdiriniz (Görsel 1.12).



Görsel 1.11: Isınma hareketleri 4



Görsel 1.12: Isınma hareketleri 5

- Ayaktayken elinizde bulunan bir havlu ile kollarınızı arkanızda birleştiriniz. Bu şekilde kollarınızın gerilmesini sağlayınız. Kollarınızı bu şekilde aşağı yukarı yaparak hareketi tekrarlayınız (Görsel 1.13).



Görsel 1.13: Isınma hareketleri 6

6. Oturarak veya koşu pozisyonu alarak bacak kaslarınızı ve ayak eklemlerinizi çalıştırınız.
   - Oturarak sırtınız dik pozisyondayken ayaklarınızı ileri uzatınız. Sağ ayağınızı diz kapağı ve bileklerinizden tutarak kendinize doğru çekiniz. Aynı hareketi sol ayağınız için de yapınız (Görsel 1.14).
   - Koşu pozisyonu alarak sol ayağınızı önde sabit tutunuz ve sağ ayağınızı parmak uçlarınızla geriye doğru itiniz. Bedeniniz sol ayağınızın üzerinde duracak şekilde ellerinizle yerden destek alınız. Aynı işlemleri sağ ayağınız için de yapınız (Görsel 1.15).



Görsel 1.14: Isınma hareketleri 7



Görsel 1.15: Isınma hareketleri 8

   - Ellerinizin arkası alnınıza ve avuç içiniz duvara gelecek şekilde başınız ile duvara dayanınız. Sağ ayağınız duvara paralelken sol ayağınızı geriye doğru itiniz. Aynı işlemleri sağ ayağınız için de yapınız (Görsel 1.16).



Görsel 1.16: Isınma hareketleri 9

7. Bütün vücudunuzun hareketiyle solunum, dolaşım ve kas-iskelet sistemlerinizi yüzmeye tam anlamıyla hazır hâle getiriniz.
   - Oturarak bağdaş kurar gibi iki ayağınızı önde taban tabana birleştiriniz ve aynı anda her iki elinizle bir şeyi kavrar gibi yaparak ayaklarınızdan tutunuz. Öne doğru esneyiniz (Görsel 1.17).
   - Otururken sağ ayağınızı uzatınız ve sol ayağınızı da onun üzerine atınız. Sol eliniz ile yerden destek alarak sağ elinizin dirseği ile sol ayağınızı sağa doğru itiniz. Bu sırada başınızı sol tarafa doğru döndürünüz. Aynı işlemi sağ ayağınız için de yapınız (Görsel 1.18).



Görsel 1.17: Isınma hareketleri 10



Görsel 1.18: Isınma hareketleri 11

- Yere uzanarak ayaklarınızı omuz genişliğinde açınız ve topuklarınızı kalçanıza doğru çekiniz. Belirli bir mesafede ayaklarınızı sabit tutunuz. Daha sonra ellerinizi başınızın arkasında birleştiriniz ve başınızı yukarı doğru kaldırmaya çalışınız. Bu sayede boynunuzun esnemesini sağlayınız (Görsel 1.19).
- Sırtüstü uzanırken sol ayağınızı diz kapağınız dik olacak şekilde sağ ayağınızın üzerine koyunuz. Diz kapağınızı sağ elinizle tutarak sol ayağınızı yukarı doğru çekiniz. Sol kolunuzu ise bedeninize dik olacak şekilde sol tarafa uzatınız. Sırtınızı yerden kaldırmamaya çalışınız. Aynı işlemleri sağ ayağınız için de yapınız (Görsel 1.20).



Görsel 1.19: Isınma hareketleri 12



Görsel 1.20: Isınma hareketleri 13

- Sırtüstü yere uzanarak ayaklarınızı ve kollarınızı gerdiriniz (Görsel 1.21).



Görsel 1.21: Isınma hareketleri 14

- Dizüstü oturarak öne ve arkaya doğru esneme hareketi yapınız (Görsel 1.22).



Görsel 1.22: Isınma hareketleri 16

- Ayaklarınızın üzerinde çömelerek bir başka deyişle kalçanız yere değmeden, ayaklarınızın üzerinde durarak oturunuz. Ellerinizi ön tarafta birleştirerek bekleyiniz (Görsel 1.23).



Görsel 1.23: Isınma hareketleri 15

8. İskelet-kas sisteminize aşırı yüklenmemek için hareketleri beden yapınıza uygun olacak şekilde yapınız, ani ve ters hareketlerden kesinlikle kaçınınız.

Değerlendirme

Çalışmanız öğretmeniniz tarafından derecelendirme ölçeği ile değerlendirilecektir. Çalışmanızı planlarken ölçekte yer alan ölçütleri dikkate alınız. Çalışmanızı tamamladıktan sonra öz değerlendirme formunu doldurarak neleri öğrendiğinizi, nerelerde sorun yaşadığınızı ve öğrenmeyi nasıl gerçekleştirdiğinizi değerlendirebilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak derecelendirme ölçeğine ulaşabilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak öz değerlendirme formuna ulaşabilirsiniz.

UYGULAMA: 1.2
SUDA ISINMA HAREKETLERİ

40 dk.

Amaç

Yüzme için suda ısınma hareketlerini yapmak

Kullanılacak Araç Gereç, Makine, Avadanlık

Adı	Özelliği	Miktarı
✔ Mayo veya şort	✔ Bedene uygun, çabuk kuruyan kumaştan	✔ 1 adet
✔ Bone	✔ Başa uygun	✔ 1 adet
✔ Deniz gözlüğü	✔ Yüze uyan ve sudan koruyan	✔ 1 adet
✔ Kulak tıkacı	✔ Suya karşı hassasiyet için (isteğe bağlı)	✔ 1 çift
✔ Yüzme tahtası		✔ 1 adet

Uygulama Yönergesi

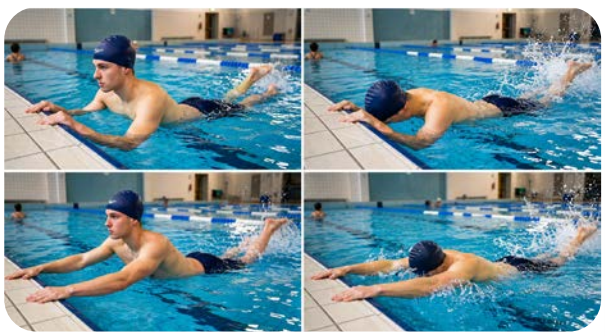
Bu uygulamada denizde veya havuzda yüzmeden önce suda yapılması gereken ısınma hareketlerini yapmanız beklenmektedir. Uygulama boyunca iş sağlığı ve güvenliği kuralları ile havuz kurallarına azami dikkat ediniz. Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

İşlem Basamakları

1. Deniz veya havuzun iş sağlığı ve güvenliğine uygunluğunu, suyun derinliğini kontrol ediniz.
2. Gerekli kişisel araç gerecinizi hazırlayınız.
3. Havuza girmeden önce mutlaka 2 dakika duş alınız.
4. Havuz kenarında ısınma hareketlerini yapınız.
5. Havuz kenarında oturarak ayaklarınızı suyun içerisine sokunuz ve dizlerinizi bükmemeye dikkat ederek ayak çırpma (vuruş) hareketi yapınız (Görsel 1.24 ve Görsel 1.25).

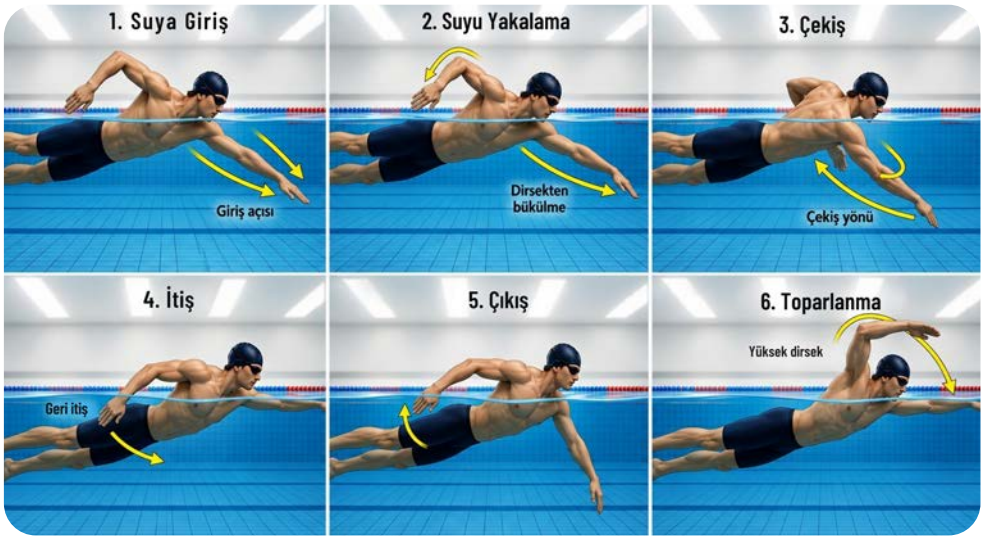


Görsel 1.24: Havuz kenarında ayak vuruşu



Görsel 1.25: Havuz kenarında ayak vuruşları

6. Derinliği az olan (sığ) bir yerde suyun içine giriniz, başınız suyun üzerinde olacak şekilde kollarınızı ileri uzatıp, yarım daire şeklinde geriye doğru çekerek kol çevirme hareketlerini uygulayınız (Görsel 1.26).



Görsel 1.26: Havuz içinde kol hareketleri

7. Yüzme tahtası kullanarak veya havuz kenarına tutunarak kollarınızla bedeninizi geriye doğru itiniz ve suda dengede kalma çalışması yapınız (Görsel 1.27).



Görsel 1.27: Yüzme tahtası ile suda dengede kalma

8. Öğrendiğiniz bu hareketleri (ayak vuruşu, kol çekişi, denge) birlikte uygulayarak su içinde serbest hareket ediniz ve ilerlemeye çalışınız.

Değerlendirme

Çalışmanız öğretmeniniz tarafından derecelendirme ölçeği ile değerlendirilecektir. Çalışmanızı planlarken ölçekte yer alan ölçütleri dikkate alınız. Çalışmanızı tamamladıktan sonra öz değerlendirme formunu doldurarak neleri öğrendiğinizi, nerelerde sorun yaşadığınızı ve öğrenmeyi nasıl gerçekleştirdiğinizi değerlendirebilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak derecelendirme ölçeğine ulaşabilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak öz değerlendirme formuna ulaşabilirsiniz.

1.2. SERBEST YÜZME

Serbest yüzme su üstünde kalabilmeyi ifade eder. Bu yeteneği kazanmış kişiler el, kol ve bacaklarını belirli bir uyum ile hareket ettirerek kolayca serbest yüzmeyi öğrenir.

1.2.1. Suya Alışma Çalışmaları

Daha önce yüzme eğitimi almamış kişilerin öncelikle suya alıştırılması ve bu süreçte suyla barıştırılması gerekir (Görsel 1.28). Suya alışmak için şu uygulamaların sırayla yapılması verimli olur:



Görsel 1.28: Suya alışma

- Sığ bölgede suya girilerek vücut, suyun ısısına alıştırılır.
- Havuz kenarına tutunularak kısa süreliğine suyun altına giriş yapılır.
- Suyun altında gözleri açma çalışması yapılır.
- Suyun altında kalma süresini artırma çalışmaları yapılır.
- Su içerisinde nefes verme çalışmaları yapılır.
- Havuz duvarından kuvvet alınarak su üstünde kayma çalışmaları yapılır.
- Havuz kenarından göğüs derinliğindeki suya çivileme atlama çalışmaları yapılır (Görsel 1.29).



Görsel 1.29: Çivileme atlayış

Sığ bölgede suya alışma becerisi elde edildikten sonra derin suya atlama ve havuz kenarına ulaşma çalışmaları ile devam etmek yararlı olur. Suya uyum sürecinin tamamlanması, kişilerin temel yüzme tekniklerini daha güvenli ve etkili bir şekilde öğrenmelerine katkı sağlar.

1.2.2. Grup Oluşturma

Yüzmeyi yeni öğrenecek olan gruplar; sınıf mevcudu, dersi okutacak öğretmen sayısı ve öğrencilerin hazır bulunuşlukları dikkate alınarak oluşturulur. Bu gruplar havuz kenarlarındaki kulvarları, yüzmeyi bilen gruplar ise havuzun ortasında yer alan kulvarları kullanır. Grupların 8-12 kişilik öğrencilerden oluşması, eğitimin verimli olmasına fayda sağlar.

1.2.3. Serbest Yüzme Etkinlikleri

Serbest yüzme stili, yüzme tekniklerinin içinde en hızlı olanıdır. Diğer yüzme tekniklerine göre öğrenilmesi düşük veya orta seviye zorlukta olduğu kabul edilir.

1.2.3.1. Bacak Vuruşu Çalışmaları

Bacak vuruşu çalışmalarında suyun yüzeyine yüzüstü ve paralel uzanılarak ayaklar vurulur. Bacağın üst bölümü, öne doğru hafif çekilir ve dizden arkaya doğru hafif bükülür. Bu hareket her iki bacakla sırasıyla tekrarlanır.

Bacak vuruşu için güç kalçadan alınır. Bu sırada ayak uçları kasılmadan hafif geriye dönük olmalıdır. Bacak vuruş mesafesi yaklaşık 30-45 cm olmalı ve ayak vuruşları suyun altında yapılmalıdır. Kuvvetli bacak vuruşu, vücut pozisyonunu korurken ileri harekete yardımcı olur. Bir tam kol çekişi için altı bacak vuruşu en ideal olanıdır (Görsel 1.30).



Görsel 1.30: Bacak vuruşu

1.2.3.2. Kol Çekişi Çalışmaları

Kol çekişi çalışmalarına suya yüzüstü yatar durumda, her iki kol omuz hizasında açılarak ileriye doğru uzanma hareketiyle başlanır. Parmaklar düz, kasılmadan en uç noktaya uzatılır ve suya 45 derecelik açı ile girer. Kollardan biri suyu çekme pozisyonuna geçer. El bileği, yüze doğru hafif bükülerek suyu kalçaya kadar çeker ve arkaya iter. Çekiş evresini tamamlayan kolun dirseği, suyun dışına çıkarılır ve eller koltuk altına yakın noktadan, suyun dışından ileriye doğru uzatılır. El suya girerken bir omuz düşer, diğer omuz ters yönde döner. Diğer kol, çekme pozisyonuna geçer. Kol çekiş işlemi, sırasıyla uyumlu şekilde devam eder (Görsel 1.31).



Görsel 1.31: Kol çekişi

1.2.3.3. Nefes Çalışmaları

Serbest yüzme, doğru ve verimli nefes alma ile daha hızlı hâle gelir. Baş, suyun içinde ve vücut ile 45 derece açı yapar. Nefes almak istenen taraftaki kol suyu itme pozisyonuna geldiğinde yüz yaklaşık 90 derece yana çevrilir ve nefes alınır. Baş nefes almak için çevrilirken üst bedenle desteklenir. Bu sayede su yutma olasılığı azaltılır. Nefes alış sayısı, kişinin özelliklerine ve yüzme mesafesine göre değişir. Tercih edilen nefes tekniği iki, üç veya dört kulaçta bir olabilir (Görsel 1.32).



Görsel 1.32: Nefes çalışması

1.2.3.4. Suya Giriş (Dalış) Çalışmaları

Serbest yüzme tekniğinin ilk aşaması, suya giriş şeklinin doğru olmasıdır. İlk olarak suya çivileme atlama çalışmaları yapılarak suya alışılır. Daha sonra havuz kenarında dizlerin üzerine çömelerek kollar birleştirilir ve ileriye doğru uzatılır. Baş, kolların arasına alınır ve vücuda yay şekli verilir. İleri doğru ve suya girecek şekilde sıçrama hareketi yapılarak suya girilir. Dersin devamında aynı uygulama ayakta denenerek yapılır (Görsel 1.33).



Görsel 1.33: Dalış çalışması

DENİZCİYE NOT



Bir geminin makine, dümen ve pervane sistemlerinin kusursuz bir uyumla rotasında ilerlemesi gibi serbest stilde de kol, bacak ve nefes hareketlerinin uyumu sizin sudaki dengenizi ve hızınızı belirler.

1.2.4. Serbest Yüzmeyi Geliştirme Egzersizleri

Serbest yüzme tekniğini geliştirmek için sıklıkla uygulama yapmak gerekir. Kol, bacak, nefes ve dalış uygulamalarını uyumlu şekilde yapmak hızı artırır. Her bir hareket dikkat verilerek yapılmalıdır. Bu teknikte uygun nefes alış tekniğini belirlemek gerekir. Yüzme tahtası kullanılarak ayak vuruşu ve nefes tekniği, pull buoy kullanılarak kulaç tekniği geliştirilebilir. Yeni öğrenilen bilgilerin kalıcı hâle getirilmesi için hareketler tekrar edilmelidir.

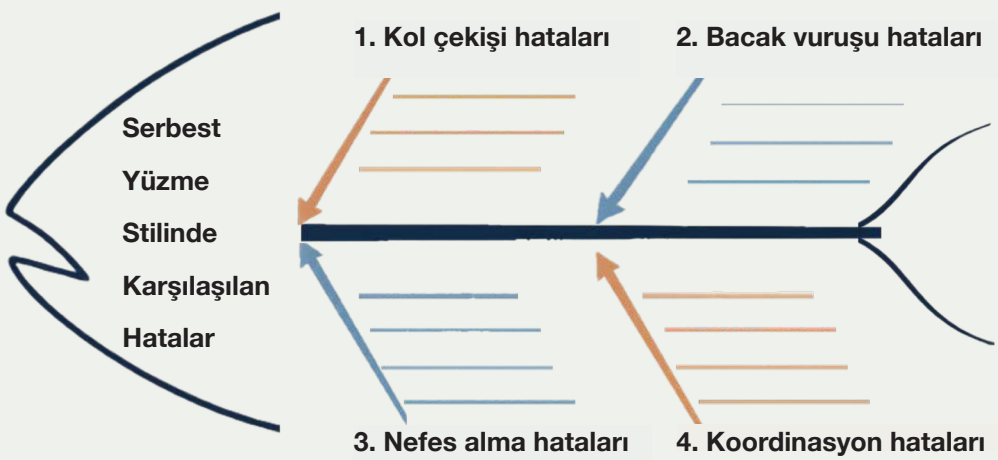
1.2.5. Genel Hatalar

Serbest yüzmede istenen performansın gösterilememesinin ilk nedeni, yapılan hatalı uygulamalardır. Daha önce öğrenilen hataların unutturulup üzerine yeni doğruların eklenmesi, ilk defa öğrenmeye kıyasla daha zordur. Serbest yüzmede en sık görülen hatalar şunlardır:

- Suya yanlış giriş yapma
- Kulaç atarken suyu çekme işlemini yarıda kesme
- Kulaç atarken ileri uzanma aşamasında kolu sudan çıkarmadan uzanma
- Elleri suya yanlış açıyla sokma
- Kulaç atarken kolu yeterince ileri uzatmama
- Bacak vuruşu sırasında dizleri fazla bükme
- Bacak vuruşunda ayakları uyumlu vuramama
- Nefes alırken ağzı istenilen ölçüde sudan dışarı çıkaramama nedeniyle su yutma
- Başı suyun dışında tutma
- Her kulaç atışında başı yanlara çevirme
- Nefesi karşıdan alma
- Parmakları yanlış konumlama

SÖZ DENİZCİDE

Serbest yüzme stilinde karşılaşılan hataların nedenlerine ilişkin aşağıdaki balık kılçığı diyagramını doldurunuz. Hataların çözümüne ilişkin görüşlerinizi arkadaşlarınızla tartışınız.



UYGULAMA: 1.3
SUYA ALIŞMA ÇALIŞMALARI

40 dk.

Amaç

Suya alışma çalışmaları yapmak

Kullanılacak Araç Gereç, Makine, Avadanlık

Adı	Özelliği	Miktarı
Mayo veya şort	Bedene uygun, çabuk kuruyan kumaştan	1 adet
Bone	Başa uygun	1 adet
Deniz gözlüğü	Yüze uyan ve sudan koruyan	1 adet
Kulak tıkacı	Suya karşı hassasiyet için (isteğe bağlı)	1 çift
Yüzme yardımcıları	Yüzme tahtası, pull buoy, deniz makarnası, şişme can simidi	Birer adet

Uygulama Yönergesi

Bu uygulamada denizde veya havuzda yüzebilmek için suya alışma çalışmaları yapmanız beklenmektedir. Uygulama boyunca iş sağlığı ve güvenliği kuralları ile havuz kurallarına azami dikkat ediniz. Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

İşlem Basamakları

1. Deniz veya havuzun iş sağlığı ve güvenliğine uygunluğunu kontrol ediniz.
2. Gerekli kişisel araç gerecinizi hazırlayınız.
3. Havuza girmeden önce mutlaka 2 dakika duş alınız.
4. Havuz kenarında ısınma hareketlerini yapınız.
5. Sığ bölgede suya girerek vücudunuzu suyun ısısına alıştırınız.
6. Havuz kenarına tutunarak kısa süreliğine suyun altına giriş yapınız (Görsel 1.34).



Görsel 1.34: Havuz kenarında suya alışma

7. Suya girip gözlerinizi açınız ve vücudunuzla gözlerinizin suya alışmasını sağlayınız (Görsel 1.35).



Görsel 1.35: Havuz içinde suya alışma

8. Suyun altında uzun süre kalma ve su içinde nefes verme egzersizleri yapınız (Görsel 1.36).



Görsel 1.36: Suyun içinde nefes verme

9. Suyun içinde yürüme ve su üstünde kayma (Görsel 1.37) çalışması yapınız.



Görsel 1.37: Suda kayma

10. Havuz kenarından göğüs derinliğindeki suya çivileme atlama çalışması yapınız.
11. Havuz kenarından suya dalış (giriş) egzersizi yapınız (Görsel 1.38).



Görsel 1.38: Suya dalış

Değerlendirme

Çalışmanız öğretmeniniz tarafından derecelendirme ölçeği ile değerlendirilecektir. Çalışmanızı planlarken ölçekte yer alan ölçütleri dikkate alınız. Çalışmanızı tamamladıktan sonra öz değerlendirme formunu doldurarak neleri öğrendiğinizi, nerelerde sorun yaşadığınızı ve öğrenmeyi nasıl gerçekleştirdiğinizi değerlendirebilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak derecelendirme ölçeğine ulaşabilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak öz değerlendirme formuna ulaşabilirsiniz.

UYGULAMA: 1.4
BACAK VURUŞU ÇALIŞMALARI

40 dk.

Amaç

Bacak vuruşu tekniğiyle ilgili çalışmalar yapmak

Kullanılacak Araç Gereç, Makine, Avadanlık

Adı	Özelliği	Miktarı
✔ Mayo veya şort	✔ Bedene uygun, çabuk kuruyan kumaştan	✔ 1 adet
✔ Bone	✔ Başa uygun	✔ 1 adet
✔ Deniz gözlüğü	✔ Yüze uyan ve sudan koruyan	✔ 1 adet
✔ Kulak tıkacı	✔ Suya karşı hassasiyet için (isteğe bağlı)	✔ 1 çift
✔ Yüzme yardımcıları	✔ Yüzme tahtası, pull buoy, deniz makarnası, şişme can simidi	✔ Birer adet

Uygulama Yönergesi

Bu uygulamada açık denizde ve su içinde ilerlemenin temelini oluşturan bacak vuruşu çalışmalarını yapmanız beklenmektedir. Uygulama boyunca iş sağlığı ve güvenliği kuralları ile havuz kurallarına azami dikkat ediniz. Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

İşlem Basamakları

1. Deniz veya havuzun iş sağlığı ve güvenliğine uygunluğunu kontrol ediniz.
2. Gerekli kişisel araç gerecinizi hazırlayınız.
3. Havuza girmeden önce mutlaka 2 dakika duş alınız.
4. Havuz kenarında ısınma hareketlerini yapınız.
5. Sığ bölgede suya girerek vücudunuzu suyun sıcaklığına alıştırınız.
6. Havuz kenarında oturarak bacak vuruşu yapınız (Görsel 1.39).



Görsel 1.39: Havuz kenarında bacak vuruşu

7. Havuz kenarında suya yüzüstü uzanarak bacak vuruşu yapınız (Görsel 1.40).



Görsel 1.40: Havuz kenarında yüzüstü bacak vuruşu

8. Suyun içinde havuz kenarına tutunarak bacak vuruşu yapınız (Görsel 1.41).



Görsel 1.41: Havuz kenarından destek alınarak bacak vuruşu

9. Havuz kenarına tutunarak başınız suyun içindeyken bacak vuruşu yapınız (Görsel 1.42).



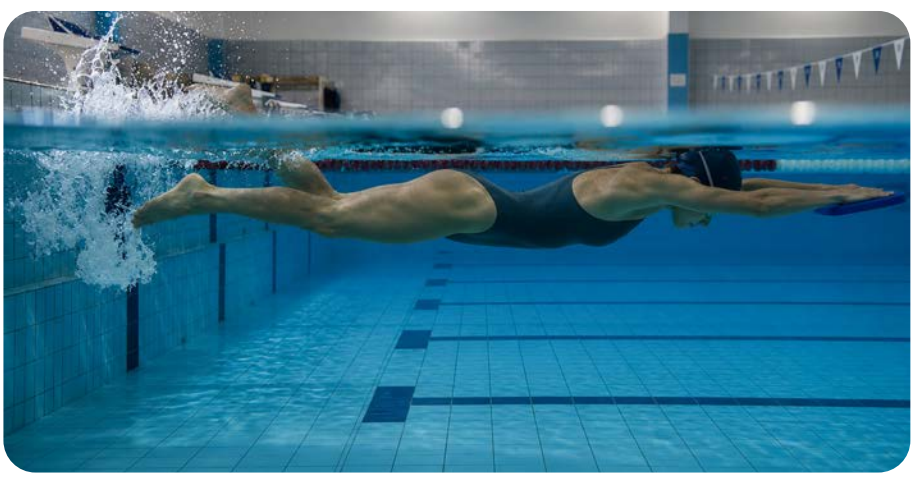
Görsel 1.42: Havuz kenarını tutarak baş suyun içinde bacak vuruşu

10. Yüzme tahtası kullanarak başınız suyun dışındayken kulvar boyunca bacak vuruşu yapınız (Görsel 1.43).



Görsel 1.43: Baş suyun dışındayken yüzme tahtası ile bacak vuruşu

11. Yüzme tahtası kullanarak başınız suyun içindeyken kulvar boyunca bacak vuruşu yapınız (Görsel 1.44).



Görsel 1.44: Baş suyun içinde yüzme tahtası ile bacak vuruşu

12. Yüzme tahtası kullanmadan kulvar boyunca bacak vuruşu yapınız.
13. Nefesle birlikte bacak vuruşu yapınız.

Değerlendirme

Çalışmanız öğretmeniniz tarafından derecelendirme ölçeği ile değerlendirilecektir. Çalışmanızı planlarken ölçekte yer alan ölçütleri dikkate alınız. Çalışmanızı tamamladıktan sonra öz değerlendirme formunu doldurarak neleri öğrendiğinizi, nerelerde sorun yaşadığınızı ve öğrenmeyi nasıl gerçekleştirdiğinizi değerlendirebilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak derecelendirme ölçeğine ulaşabilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak öz değerlendirme formuna ulaşabilirsiniz.

UYGULAMA: 1.5
KOL ÇEKİŞİ ÇALIŞMALARI

40 dk.

Amaç

Kol çekişi tekniğini uygulamak

Kullanılacak Araç Gereç, Makine, Avadanlık

Adı	Özelliği	Miktarı
✔ Mayo veya şort	✔ Bedene uygun, çabuk kuruyan kumaştan	✔ 1 adet
✔ Bone	✔ Başa uygun	✔ 1 adet
✔ Deniz gözlüğü	✔ Yüze uyan ve sudan koruyan	✔ 1 adet
✔ Kulak tıkacı	✔ Suya karşı hassasiyet için	✔ 1 çift
✔ Yüzme yardımcıları	✔ Yüzme tahtası, pull buoy, deniz makarnası, şişme can simidi	✔ Birer adet

Uygulama Yönergesi

Bu uygulamada açık denizde ve su içinde bedeninizi doğru yöne sevk ederek ana çekiş kuvvetini oluşturan kol çekişi çalışmalarını yapmanız beklenmektedir. Uygulama boyunca iş sağlığı ve güvenliği kuralları ile havuz kurallarına azami dikkat ediniz. Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

İşlem Basamakları

1. Deniz veya havuzun iş sağlığı ve güvenliğine uygunluğunu, suyun derinliğini kontrol ediniz.
2. Gerekli kişisel araç gerecinizi hazırlayınız.
3. Havuza girmeden önce mutlaka 2 dakika duş alınız.
4. Havuz kenarında ısınma hareketlerini yapınız.
5. Havuz dışında (karada) kulaç tekniğini kavramak için kol çekişi çalışması yapınız (Görsel 1.45).



Görsel 1.45: Havuz kenarında kol çalışması

6. Sığ bölgede suya girerek vücudunuzu suyun sıcaklığına alıştırınız.
7. Havuz kenarına tutunarak sırası ile kol çekişi çalışması yapınız (Görsel 1.46).



Görsel 1.46: Havuz kenarında kol çekişi

8. Havuzda yürüyerek yüzme tahtası ile kol çekişi çalışması yapınız (Görsel 1.47).



Görsel 1.47: Havuzda yürüyerek kol çekişi

9. Yüzme tahtası kullanarak bacak vuruşu ile beraber kol çekişi çalışmasını uyumlu bir şekilde yapınız.
10. Yüzme tahtası kullanmadan kol çekişi ve bacak vuruşu çalışmasını birlikte uygulayınız (Görsel 1.48).



Görsel 1.48: Havuzda yürüyerek kol çekişi

11. Nefesle birlikte bacak vuruşu ve kol çekişini koordineli şekilde gerçekleştiriniz.

Değerlendirme

Çalışmanız öğretmeniniz tarafından derecelendirme ölçeği ile değerlendirilecektir. Çalışmanızı planlarken ölçekte yer alan ölçütleri dikkate alınız. Çalışmanızı tamamladıktan sonra öz değerlendirme formunu doldurarak neleri öğrendiğinizi, nerelerde sorun yaşadığınızı ve öğrenmeyi nasıl gerçekleştirdiğinizi değerlendirebilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak derecelendirme ölçeğine ulaşabilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak öz değerlendirme formuna ulaşabilirsiniz.

UYGULAMA: 1.6
NEFES ÇALIŞMALARI

40 dk.

Amaç

Nefes tekniği çalışmaları yapmak

Kullanılacak Araç Gereç, Makine, Avadanlık

Adı	Özelliği	Miktarı
Mayo veya şort	Bedene uygun, çabuk kuruyan kumaştan	1 adet
Bone	Başa uygun	1 adet
Deniz gözlüğü	Yüze uyan ve sudan koruyan	1 adet
Kulak tıkacı	Suya karşı hassasiyet için	1 çift
Yüzme yardımcıları	Yüzme tahtası, pull buoy, deniz makarnası, şişme can simidi	Birer adet

Uygulama Yönergesi

Bu uygulamada su içinde nefes alıp verme çalışmaları yaparak bacak vuruşu ve kol çekişi hareketleriyle nefes alıp vermenizi uyumlu hâle getirmeniz beklenmektedir. Uygulama boyunca iş sağlığı ve güvenliği kuralları ile havuz kurallarına azami dikkat ediniz. Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

İşlem Basamakları

1. Deniz veya havuzun iş sağlığı ve güvenliğine uygunluğunu, suyun derinliğini kontrol ediniz.
2. Gerekli kişisel araç gerecinizi hazırlayınız.
3. Havuza girmeden önce mutlaka 2 dakika duş alınız.
4. Havuz kenarında ısınma hareketlerini yapınız.
5. Sığ bölgede suya girerek vücudunuzu suyun sıcaklığına alıştırınız.
6. Havuz kenarına tutunarak nefes çalışması yapınız.
7. Yüzme tahtası kullanarak kulvar boyunca nefes çalışması yapınız (Görsel 1.49).



Görsel 1.49: Yüzme tahtası ile nefes alış çalışması

8. Kulvar boyunca kol çekişi, bacak vuruşu ve nefes çalışmasını birlikte yapınız (Görsel 1.50, Görsel 1.51, Görsel 1.52 ve Görsel 1.53).



Görsel 1.50: Kollar vücuda temaslı nefes alış çalışması



Görsel 1.51: Tek kol ilerde nefes çalışması



Görsel 1.52: Kulvar boyunca kol çekişi, bacak vuruşu ve nefes çalışması



Görsel 1.53: Kulvar boyunca nefes çalışması

Değerlendirme

Çalışmanız öğretmeniniz tarafından derecelendirme ölçeği ile değerlendirilecektir. Çalışmanızı planlarken ölçekte yer alan ölçütleri dikkate alınız. Çalışmanızı tamamladıktan sonra öz değerlendirme formunu doldurarak neleri öğrendiğinizi, nerelerde sorun yaşadığınızı ve öğrenmeyi nasıl gerçekleştirdiğinizi değerlendirebilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak derecelendirme ölçeğine ulaşabilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak öz değerlendirme formuna ulaşabilirsiniz.

UYGULAMA: 1.7
SUYA GİRİŞ (DALMA) ÇALIŞMALARI

40 dk.

Amaç

Suya giriş (dalma) tekniği çalışmaları yapmak

Kullanılacak Araç Gereç, Makine, Avadanlık

Adı	Özelliği	Miktarı
✔ Mayo veya şort	✔ Bedene uygun, çabuk kuruyan kumaştan	✔ 1 adet
✔ Bone	✔ Başa uygun	✔ 1 adet
✔ Deniz gözlüğü	✔ Yüze uyan ve sudan koruyan	✔ 1 adet
✔ Kulak tıkacı	✔ Suya karşı hassasiyet için	✔ 1 çift
✔ Yüzme yardımcıları	✔ Yüzme tahtası, pull buoy, deniz makarnası, şişme can simidi	✔ Birer adet

Uygulama Yönergesi

Bu uygulamada suya doğru bir açıyla giriş yapmanız, çivileme ve ayakta (balıklama) suya giriş tekniklerini uygulamanız ve suya girdikten hemen sonra yüzme pozisyonu alabilmeniz beklenmektedir. Uygulama boyunca iş sağlığı ve güvenliği kuralları ile havuz kurallarına ve atlayış yapılacak bölgenin derinlik kontrolüne azami dikkat ediniz. Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

İşlem Basamakları

1. Deniz veya havuzun iş sağlığı ve güvenliğine uygunluğunu, atlayacağınız suyun derinliğini kontrol ediniz.
2. Gerekli kişisel araç gerecinizi hazırlayınız.
3. Havuza girmeden önce mutlaka 2 dakika duş alınız.
4. Havuz kenarında ısınma hareketlerini yapınız.
5. İlk olarak, suya çivileme atlama çalışmaları yaparak suya giriş yapınız ve suya alışınız.
6. Havuz kenarında iki dizinizin üstüne çömelerek kollarınızı birleştiriniz ve ileri uzatınız (Görsel 1.54 ve Görsel 1.55).



Görsel 1.54: Dizüstünde dalış çalışması



Görsel 1.55: Tek dizüstünde dalış çalışması

7. Vücudunuza yay şekli vererek suya giriş yapınız.
8. Havuz kenarında ayakta durarak kollarınızı birleştiriniz ve ileri uzatınız (Görsel 1.56).



Görsel 1.56: Ayakta dalış çalışması

9. Vücudunuza yay şekli vererek ve sıçrayarak suya giriş (balıklama) yapınız (Görse 1.57 ve Görsel 1.58).



Görsel 1.57: Sıçrayarak suya dalış 1



Görsel 1.58: Sıçrayarak suya dalış 2

Değerlendirme

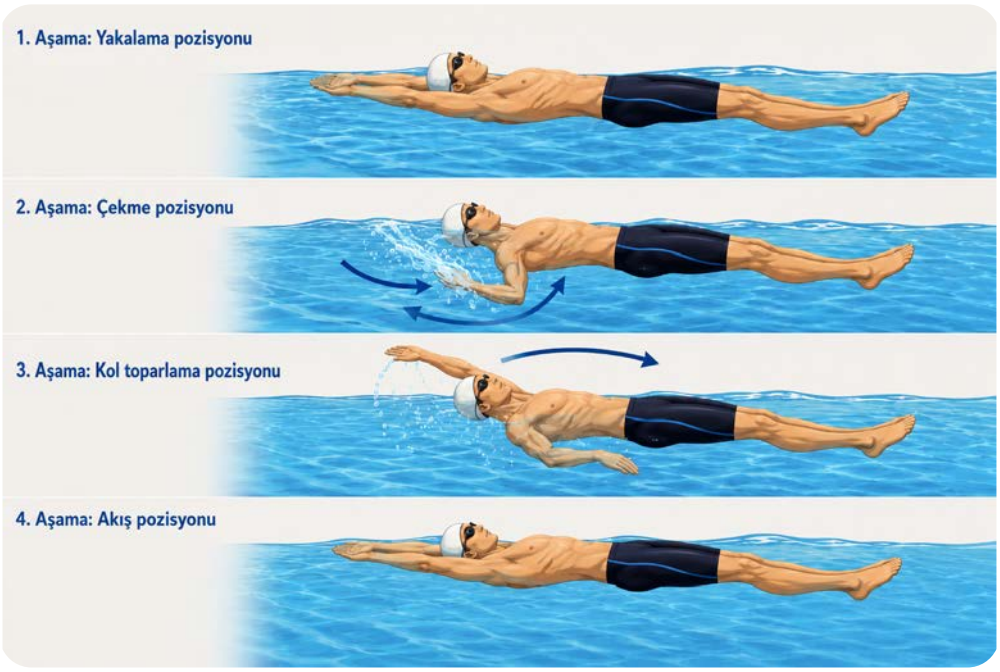
Çalışmanız öğretmeniniz tarafından derecelendirme ölçeği ile değerlendirilecektir. Çalışmanızı planlarken ölçekte yer alan ölçütleri dikkate alınız. Çalışmanızı tamamladıktan sonra öz değerlendirme formunu doldurarak neleri öğrendiğinizi, nerelerde sorun yaşadığınızı ve öğrenmeyi nasıl gerçekleştirdiğinizi değerlendirebilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak derecelendirme ölçeğine ulaşabilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak öz değerlendirme formuna ulaşabilirsiniz.

1.3. SIRTÜSTÜ YÜZME

Sırtüstü yüzme, adından da anlaşılacağı gibi yüzücülerin suda sırtüstü pozisyonda gerçekleştirdiği bir yüzme stilidir. Sırtüstü yüzme stilinde yüzücünün vücudu, suyun yüzeyine yakın ve yatay bir konumdadır. Yüzücüler suyu bacaklarına doğru itmek için kollarıyla dönüşümlü olarak suda yarım daireler çizerler. Bir kol yakalama hareketini yaparken diğer kol toparlanma hareketini gerçekleştirir. Sırtüstü yüzmeye hazırlanırken dizler hafif bükülü, ayak bilekleri esnek, ayaklar hafifçe içe dönük ve ayak parmakları düz tutulur. Yüzmeye başlarken, kalçadan güç alınarak bacaklar gerilir ve bir topa vurur gibi sert bir hareketle ayak vuruşu yapılır. Yarım daire şeklinde yapılan dönüşümlü kol hareketleri ile gerekli itme gücü sağlanır. Yüzme süresince aralıksız yapılan ayak vuruşları su üzerinde kalmayı sağlar ve kol çekişi ile elde edilen itme gücünü destekler. Stilin ayırt edici özelliği, dönüşümlü dairesel kol çekişleridir. Kollar ve bacaklar dönüşümlü hareketler gerçekleştirdiğinden sırtüstü yüzme eş zamanlı bir yüzme stili değildir (Görsel 1.59).



Görsel 1.59: Sırtüstü yüzme

Sırtüstü yüzme, suyun üzerinde gökyüzüne bakarak ilerlemeyi sağlayan ve diğer yüzme stillerine göre daha rahat nefes alıp vermeye olanak tanıyan bir stildir. Bu stilin avantajları olduğu gibi dezavantajları da vardır. Sırtüstü yüzme stilinin avantajları şunlardır:

- Yüzücünün yüzü, suyun üzerinde kalacağından diğer tekniklere göre daha kolay nefes alınıp verilir.
- Hareketlerin doğru uygulanması hâlinde kayma etkisinden faydalanılarak serbest stilde harcanan enerjiden daha az bir enerji ile yüzme hızı artırılabilir.
- Sırtüstü yüzme stili, diğer yüzme stillerine kıyasla öğrenilmesi daha kolay bir yüzme stilidir.

Sırtüstü yüzme stilinin dezavantajları şunlardır:

- Yüzücü, yüzme pozisyonu nedeniyle gittiği yönü göremez.
- Gittiği yönü görebilmek için yüzücünün başını çevirmesi, yüzme hızını düşürür.
- Yüzücünün akış çizgisini takip etmesi zordur.

1.3.1. Sırtüstü Yüzme Sırasında Dikkat Edilecek Hususlar

Sırtüstü yüzme sırasında gerekenleri yerine getirmek, su üzerinde rahat yüzmeyi ve az yorulmayı mümkün kılar. Başarılı bir sırtüstü yüzme gerçekleştirmek için yüzerken dikkat edilecek hususlar şunlardır:

- Suyun direnç etkisinin yüzücüyü yavaşlatmaması için vücut, suyun yüzeyine yakın tutulmalıdır.
- Baş suyun içerisinde olacak şekilde omurga ile uygun hizada olmalı ve yüzme süresince sabit tutulmalıdır.
- Yüzme sırasında baş fazla kaldırılmamalıdır. Başın fazla kaldırılması vücudun ağırlık merkezini ayaklara doğru kaydıracağından denge bozulur.
- Doğru vücut pozisyonu ve vücudun iyi hizalanması etkili bir itme hareketi için önemlidir.
- Ayak vuruşu, kol çekişi ve vücut dönüşü koordineli bir şekilde gerçekleştirilmelidir.
- Kol hareketlerinde ellerin suya giriş, sudan çıkış biçimlerine ve avuç içlerinin yönlerine dikkat edilmelidir.

1.3.2. Sırtüstü Yüzme Stilinin Denizciler Tarafından Tercih Nedenleri

Sırtüstü yüzmenin denizcilere sağladığı bazı avantajlar vardır. Bu stil denizcilere şu imkânları sağlar:

- Kolay nefes alıp verebilme
- Yüzerken göz teması kurulabilme
- Yüzerken konuşabilme
- Geminin terk edildiği mahalli gözden kaybetmeden ne kadar uzaklaşıldığını göz ile takip edebilme
- Su üstünde fazla enerji harcamadan durabilme ve ihtiyaç duyulduğunda dinlenebilme
- Sırt kaslarının daha dayanıklı olması nedeniyle deniz kazalarından sonra hayati yara alma riskini azaltma

1.3.3. Sırtüstü Yüzme Stilinde Vücudun Su Üstünde Durması ve Akış Çizgisinin Takibi

Sırtüstü yüzme stilinde, vücut sırtüstü yatar bir pozisyonda ve akış çizgisine paralel durur. Yüzmeye hazırlanırken baş suyun içinde sabit, yüz suyun üstünde ve gözler yukarı bakar durumdadır. Göğüs ve omuzlar suyun yüzeyine oldukça yakın ve paraleldir. Kalça ve uyluklar, göğüs ve omuzlara göre biraz daha derinde olmakla birlikte yine su yüzeyine yakın ve paralel konumdadır. Dizler hafif bükülü, ayak bilekleri esnek, ayaklar hafif içe dönük ve ayak parmakları düzdür (Görsel 1.60).



Görsel 1.60: Sırtüstü pozisyonda su üstünde yatma

Yüzme sırasında yüz suyun dışında kaldığından nefes almak için başı döndürmeye gerek yoktur. Baş ve gözler ayaklara bakacak şekilde hafifçe eğilerek yüzme süresince sabit ve omurga ile uygun bir hizada tutulur. Vücut, kol hareketiyle uygun bir şekilde yaklaşık 30 derecelik bir açı ile hafif bir dönüş gerçekleştirir. Omuzlar, kol hareketlerine göre pozisyon alır ve toparlanma sırasında hafifçe yükselir. Kalça ve dizler gerilir.

Sırtüstü yüzme stilinde akış çizgisinin takibi diğer stillere göre daha zordur. Çünkü yüzücünün başının büyük bir bölümü suyun içerisinde kaldığından yüzücü gideceği yönü göremez. Yüzücü bu sırada gözleriyle ayak uçlarını takip ederek ve vücut dönüşünün sağladığı dengeden yararlanarak akış çizgisinde kalmaya çalışır.

1.3.4. Sırtüstü Yüzme Stilinde Ayak Vuruşları

Sırtüstü yüzme stilinde etkili bir ilerleme sağlamanın temeli, kalçadan başlayan ve sürekli devam eden doğru ayak vuruşlarıdır. Ayak vuruşlarının ritmik, kontrollü ve su yüzeyine yakın şekilde uygulanması, yüzücünün vücut pozisyonunu korumasına ve suda daha verimli hareket etmesine yardımcı olur.

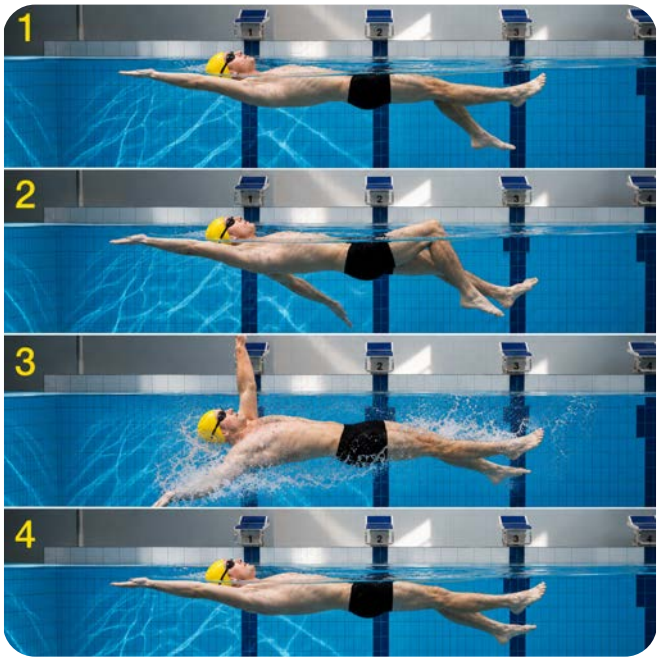
1.3.4.1. Sırtüstü Yüzme Stilinde Ayak Vuruşlarının Önemi ve Vücut Dengesindeki Rolü

Sırtüstü yüzmede ayak vuruşları serbest stil yüzmedeki gibidir. Kalçadan güç alınarak bacaklar birbiri ardına yukarı aşağı kesintisiz olarak hareket ettirilir. Dizler ve ayak bileğinin pozisyonu yüzme hızında, kalçanın hareketi ise vuruş gücünde etkili olan unsurlardır. Sırtüstü yüzmede ayak vuruşu hareketleri, yüzücüyü suyun yüzeyinde tutma açısından serbest stil yüzmeye oranla daha önemlidir. Ayrıca ayak vuruşu hareketleri, vücudun dönüşü sırasında dengeyi sağlamaya yardımcı olduğu için önemlidir. Vuruş hareketlerinin etki oranı; hareketin derinliği, bacakların uzunluğu, ayak bileğinin esnekliği, yüzme temposu gibi faktörlere göre değişiklik gösterir. Fazla derin bir ayak vuruşu, sürüklenmeye neden olarak ileri hareketin verimini azaltır. Ayak vuruşlarının yüzme sırasında kesintiye uğratılması ise vücudun alt kısmını aşağı çekeceğinden vücut dengesinin bozulmasına neden olur. Ayak vuruşlarının etkili olabilmesi için ayaklar yüzeye yakın bir pozisyonda tutulmalı, dönüşümlü ve kesintisiz olarak yukarı aşağı hareket ettirilmelidir.

1.3.4.2. Sırtüstü Yüzme Stilinde Ayak Vuruşu Aşamaları

Sırtüstü yüzme stilinin ayak vuruşlarında yukarı vuruş ve aşağı vuruş olmak üzere iki önemli aşama vardır. Ayak vuruşu hareketinde itme gücü, yukarı vuruş sırasında gerçekleşir. Yukarı vuruş hareketi, kalçanın gerilmesi ve uyluk bölgesinin hafif yukarı kaldırılması ile başlar. Uyluk bölgesi yukarı doğru kaldırılırken, baldır ve ayak onu hafif gecikmeli olarak takip eder. Ayağın, kalça ve bacağın yukarı hareketini takip ederek yaptığı bu vuruş, kamçılamaya benzeyen bir hareketle yukarı vuruş hareketini bitirmeyi sağlar. Başka bir deyişle yukarı vuruş hareketinde bir topa vurur gibi sert bir hareket ile ayakla vuruş yapılır.

Ayağın aşağı vuruşu başlarken diz gergin ve düzdür. Aşağı vuruş hareketi yapılırken ayak suda aşağıya doğru indirilir. Yukarı vuruş hareketine hazırlanacak şekilde diz bükülür ve serbest bırakılır. Vuruş süresince ayak bilekleri gevşek ve rahat olmalıdır. Aşağı vuruşunu tamamlayan bacak yukarı doğru çıkarken, diğer bacak aşağı inerek vuruş hareketine başlar. Aşağı vuruşta itme gücü olmadığı için bu vuruş, yukarı vuruşa göre daha yavaş ve yumuşak bir şekilde yapılır (Görsel 1.61).



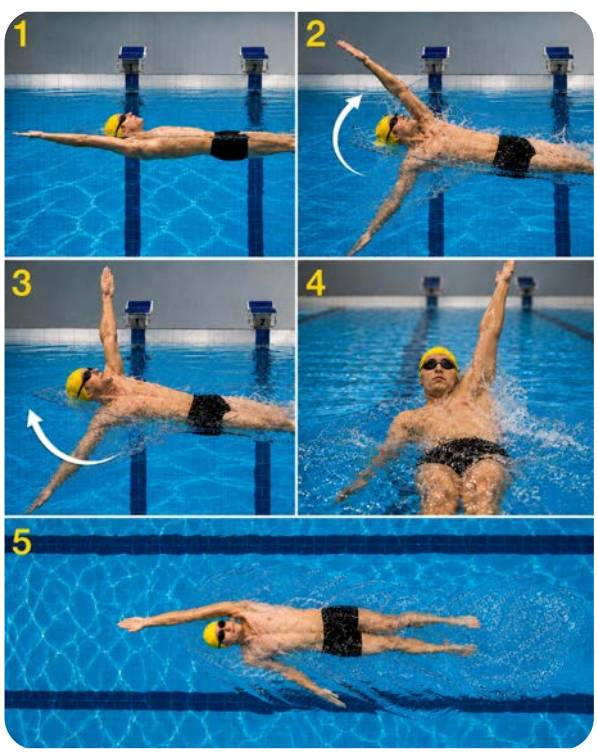
Görsel 1.61: Sırtüstü yüzmede ayak vuruşu aşamaları

1.3.5. Sırtüstü Yüzme Stilinde Kol Hareketleri

Sırtüstü yüzme stilinde kol hareketleri, suyun üzerinde hız kazanmayı sağlar. Kollar bir yel değirmeni gibi birbirini takip eden dairesel hareketlerle suda ilerlemeye yardımcı olur.

1.3.5.1. Sırtüstü Yüzme Stilinde Kol Hareketlerinin Vücut Dönüşü ve Ayak Vuruşları ile Koordinasyonu

Sırtüstü yüzme stilinde kolların hareketi dönüşümlü ve yarım daire şeklindedir. Bir kol çekiş aşamasındayken diğer kol toparlanma aşamasındadır. Vücut, dönüşünü her iki tarafa yaklaşık 30 derecelik bir açı ile gerçekleştirir. Bu dönüş sayesinde kollar, ideal derinlikte güçlü bir yakalama pozisyonu elde eder ve kol çekişi hareketi, etkili bir şekilde meydana gelir. Kol çekişleri, ayak vuruşları ile de uyumlu bir şekilde yapılmalıdır. Her ne kadar suda itme gücünün büyük bir kısmı kol hareketi ile sağlansa da ayak vuruşlarının katkısı az değildir. Bu nedenle kol hareketlerinin ayak vuruşları ile uyumlu bir şekilde gerçekleştirilmesi önemlidir. Sırtüstü yüzmede her bir kol devri için altı ayak vuruşu yapılır. Ancak acil durumlarda enerji tasarrufu sağlamak için iki veya dört ayak vuruşu tercih edilir. Kol suyun içerisinde yarım daire çizerek çekiş hareketini destekler ve ayaklar da dönüşümlü şekilde yukarı aşağı hareket ederek kol çekişini destekler. Ayak vuruşları hem vücudun dengesinin sağlanmasına hem de suyu iterek yüzme hızının artırılmasına yardımcı olur (Görsel 1.62).



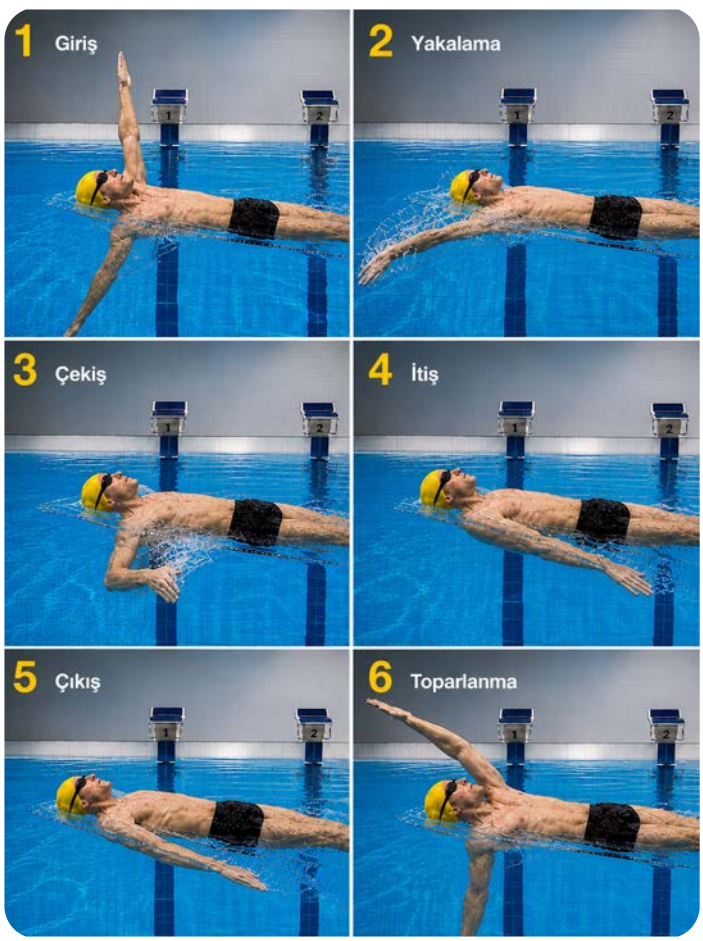
Görsel 1.62: Sırtüstü yüzmede vücut dönüş pozisyonları

1.3.5.2. Sırtüstü Yüzme Stilinde Kol Hareketlerinin Aşamaları

Sırtüstü yüzme stilinde kollar dönüşümlü olarak yarım daire çizerek hareket eder. Bir kolun hareketi, suyun altında ve üstünde olduğu süreçlere göre iki aşamada ele alınır. Suyun altında olduğu aşama, kol çekişi aşaması; suyun üstünde olduğu aşama ise toparlanma aşamasıdır. Bir kol çekiş aşamasındayken diğer kol toparlanma aşamasındadır. Böylece kol hareketi dönüşümlü ve kesintisiz olarak yüzme boyunca devam eder (Görsel 1.63). Kol hareketi çalışmaları 6 say değiştir ve L alıştırmaları şeklinde yapılır.

Kol çekişi aşaması, kolun suyun altında olduğu ve itme gücünün elde edildiği aşamadır. Kol çekişi hareketine başlanırken yüzücünün bir kolu omuz hizasında, gergin bir şekilde başın arkasına doğru uzatılır. Avuç içi dış tarafa döndürülür ve bilek hafifçe bükülür. El, omuz genişliğinden çok az geniş bir açı ile serçe parmaktan başlayacak şekilde suya sokulur. Suya giren el, belli bir derinliğe doğru ilerleyerek suyu yakalar. Suyu yakalama aşamasına gelindiğinde dirsek bükülmeye başlar ve suyu daha iyi itebilmek için avuç içi ayak tarafına bakacak şekilde yavaşça döndürülür. Suyu itme aşamasında kol hareketi hızlanır. Su ayaklara doğru itilirken, kol kademeli olarak yeniden düzleştirilerek uylukların yanına doğru getirilir. Kol çekişi hareketi; dirsek düz, kol uyluğun yanında ve sudan ilk başparmak çıkacak şekilde avuç içi içe dönük bir pozisyonda bitirilir (Görsel 1.63).

Kolun toparlanma aşaması, kolun suyun dışında olduğu süreçte gerçekleşir. Bu aşamada vücudun dönüş açısından da yararlanılarak önce omuz hafifçe yükseltilir hatta suyun dışına çıkartılır. Kol toparlanma aşamasına geçerken düzleşir ve avuç içi uyluk bölgesine bakacak şekilde içe döndürülür. El, başparmaktan başlayarak suyun dışına çıkartılır. Sudan çıkartıldıktan sonra avuç içi dışa bakacak ve serçe parmak önce suya girecek şekilde döndürülür. Böylece kol, çekiş hareketine tekrar başlamaya hazır hâle getirilir (Görsel 1.63).



Görsel 1.63: Sırtüstü yüzmede vücut dönüş pozisyonları

1.3.6. Sırtüstü Yüzme Stilinde Nefes Alıp Verme ve Kulaç-Nefes Uyumu

Sırtüstü yüzme stilinde yüzücü, yüz kısmı su içerisinde olmadığı için nefes alıp vermede zorluk çekmez. Diğer yüzme stillerinde olduğu gibi nefes alıp vermek için yüzücünün başını sudan çıkarmasına gerek yoktur ancak nefes evreleri iyi planlanmalıdır. Nefeslenmenin doğru yapılabilmesi için kol hareketleriyle koordineli olarak nefes alıp vermeye özen gösterilmelidir. Kolun toparlanması sırasında nefes alınır ve aynı kolun suyun altındaki itme aşaması süresinde nefes verilir. Başka bir deyişle sırtüstü yüzmede bir kol toparlanırken nefes alınır, diğer kol toparlanırken nefes verilir. Bu koordinasyonun sağlanması hâlinde sırtüstü yüzme stilinin etkinliği artar.

1.3.7. Sırtüstü Yüzme Stilinde Yapılan Hatalar

Sırtüstü yüzme tekniğini kusursuz bir şekilde uygulayabilmek için sadece suyun üzerinde kalmak yeterli değildir. Aynı zamanda vücut hareketlerinin de uyum içerisinde olması gerekir. Bu nedenle vücut hareketlerinin uyumunu bozan ve suda ilerleme hızını kesen hatalardan kaçınılması gerekir. Sırtüstü yüzme stilinde yapılan hatalar aşağıda verilmiştir.

Vücudun Suda Fazla Derinde Tutulması: Suyun direnç etkisini artırır, dengeyi bozar ve yüzme verimini düşürür.

Kalçanın Suda Fazla Derine İndirilmesi: Vücudun alt kısmını aşağı doğru çekeceğinden denge bozulur ve su üstünde durmak zorlaşır.

Yüzücünün Başını Fazla Kaldırması: Suda dengeyi bozar ve suyun vücuda uyguladığı direnç etkisini artırarak yüzme hızını düşürür.

Vücudun Kol Hareketi ile Uygun Salınımı Sağlayamaması: Yüzücüler, vücutlarını kolları ile aynı yöne uygun açıda döndüremezse denge kaybolur ve vücut sağa sola savrulur. Bu da yüzücünün vücut salınımını kullanarak kayma etkisi ile ilerleme hızı sağlamasını olumsuz etkiler.

Kolun Suya Giriş Derinliğinin Doğru Ayarlanamaması: İtme gücünün yeterince etkili yapılamaması ile sonuçlanır.

Yakalama Hareketi Sırasında Kolun, Sırtın Arka Tarafında Kalması: Omzun incinmesine neden olabilir.

Kol Çekişi Süresince Kolun Düz Tutulması: Bu aşamada düz kalan kol, suyu etkili bir şekilde yakalayıp ayaklara doğru itemeyeceği için kol çekişi hareketi etkili olmaz.

Kol Çekişi Sırasında Avuç İçinin Yanlış Yöne Bakması: İtme gücünden etkili bir şekilde faydalanılamaz.

Toparlanma Sırasında Elin Suyun Dışında Döndürülmemesi: Toparlanma hareketinin yanlış yapılmasına ve kol devrinde ritmin kaybolmasına neden olur.

Ayak Vuruşu Hareketinde Dizlerin Bükülü Kalması: Etkili bir ayak vuruşu sağlanamaz.

Ayak Vuruşunun Derin Yapılması: Vücudun dengesini bozar ve hareketin verimini azaltır.

DENİZCİYE NOT

Sırtüstü yüzerken bir geminin dengesi gibi kendi bedeninizi de dengede tutmalısınız. Bunun için şu üç temel kurala dikkat ediniz:

- Dengenizi koruyunuz.
- İlerlemeyi sağlayınız.
- Sakin kalınız ve nefesinizi ayarlayınız.

SÖZ DENİZCİDE

Serbest yüzme ve sırtüstü yüzme stillerinin özellikleriyle ilgili aklınıza gelen sözcük veya cümleleri aşağıda verilen kartlara yazınız. Bazı sözcük veya cümleleri her iki karta da yazabilirsiniz.

Serbest Yüzme Stili	Sırtüstü Yüzme Stili
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Kartlara yazdığınız sözcük veya cümleleri aşağıdaki ilgili yerlere yazınız.

Serbest yüzmeye ait olan özellikler

Her iki yüzme stiline de ait olan özellikler

Sırtüstü yüzmeye ait olan özellikler

UYGULAMA: 1.8
SIRTÜSTÜ YÜZME STİLİNDE AYAK VURUŞU ÇALIŞMALARI

40 dk.

Amaç

Sırtüstü yüzme stilinde ayak vuruşu hareketini doğru yapmak

Kullanılacak Araç Gereç, Makine, Avadanlık

Adı	Özelliği	Miktarı
✔ Mayo veya şort	✔ Bedene uygun, çabuk kuruyan kumaştan	✔ 1 adet
✔ Bone	✔ Başa uygun	✔ 1 adet
✔ Deniz gözlüğü ve kulak tıkacı	✔ Yüze uyan, sudan koruyan ve suya karşı hassasiyet için	✔ Birer adet
✔ Yüzme tahtası	✔ Su üzerinde kalmayı ve ayak vuruşunu destekleyici	✔ 1 adet
✔ Diğer yüzme yardımcıları	✔ Pull buoy, deniz makarnası, şişme can simidi	✔ Birer adet

Uygulama Yönergesi

Bu uygulamada sırtüstü yüzme tekniğiyle yüzebilmek için su üstünde durabilmeniz ve ayak vuruşu çalışmaları yapabilmeniz beklenmektedir. Uygulama boyunca iş sağlığı ve güvenliği kuralları ile havuz kurallarına azami dikkat ediniz. Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

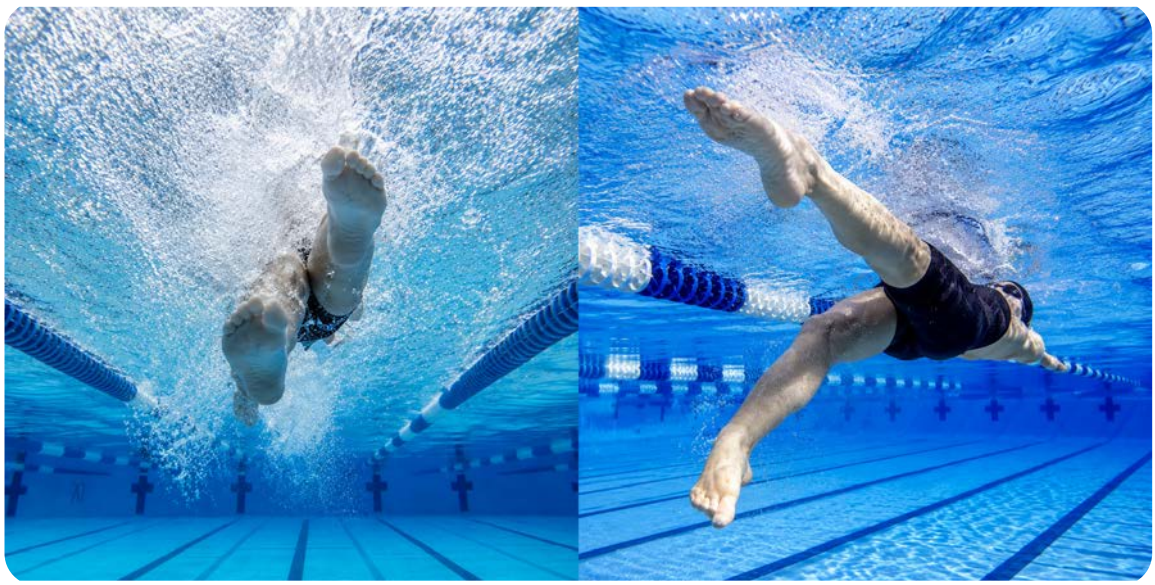
İşlem Basamakları

1. Deniz veya havuzun iş sağlığı ve güvenliğine uygunluğunu, atlayacağınız suyun derinliğini kontrol ediniz.
2. Gerekli kişisel araç gerecinizi hazırlayınız.
3. Havuza girmeden önce mutlaka 2 dakika duş alınız.
4. Havuz kenarında ısınma hareketlerini yapınız.
5. Havuz kenarında oturarak ayaklarınız düz ve hafif içe dönük biçimde ayak vuruşu alıştırması yapınız.
6. Su üstünde sırtüstü durma çalışması yapınız (Görsel 1.64).



Görsel 1.64: Su üstünde sırtüstü durma çalışması

7. Sudayken yüzme tahtasını göğsünüzün üstünde iki elinizle tutarak ayak vuruşu hareketi yapınız.
8. Sudayken yüzme tahtasını ensenizin altında iki elle tutarak ayak vuruşu hareketi yapınız.
9. Sudayken kollarınızı gergin bir şekilde başınızın üzerinden arkaya uzatarak ve yüzme tahtasını iki elle tutarak ayak vuruşu hareketi yapınız.
10. Sudayken yüzme tahtasını tek elinizle tutarak kolunuzu gergin bir şekilde başınızın üzerinden arkaya uzatınız, diğer elinizi kalçanızın yanında sabit olacak şekilde ayak vuruşu hareketi yapınız.
11. Sudayken yüzme tahtası olmadan ayak vuruşu hareketi yapınız (Görsel 1.65).



Görsel 1.65: Ayak vuruşu çalışmaları

Değerlendirme

Çalışmanız öğretmeniniz tarafından derecelendirme ölçeği ile değerlendirilecektir. Çalışmanızı planlarken ölçekte yer alan ölçütleri dikkate alınız. Çalışmanızı tamamladıktan sonra öz değerlendirme formunu doldurarak neleri öğrendiğinizi, nerelerde sorun yaşadığınızı ve öğrenmeyi nasıl gerçekleştirdiğinizi değerlendirebilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak derecelendirme ölçeğine ulaşabilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak öz değerlendirme formuna ulaşabilirsiniz.

UYGULAMA: 1.9
SIRTÜSTÜ YÜZME STİLİNDE KOL HAREKETİ ÇALIŞMALARI

40 dk.

Amaç

Sırtüstü yüzme stilinde kol hareketlerini doğru uygulamak

Kullanılacak Araç Gereç, Makine, Avadanlık

Adı	Özelliği	Miktarı
Mayo veya şort	Bedene uygun, çabuk kuruyan kumaştan	1 adet
Bone	Başa uygun	1 adet
Deniz gözlüğü ve kulak tıkacı	Yüze uyan, sudan koruyan ve suya karşı hassasiyet için	Birer adet
Yüzme tahtası	Su üzerinde kalmayı ve ayak vuruşunu destekleyici	1 adet
Diğer yüzme yardımcıları	Pull buoy, deniz makarnası, şişme can simidi	Birer adet

Uygulama Yönergesi

Bu uygulamada sırtüstü yüzme tekniğiyle yüzebilmek ve suda ilerleyebilmek için kol hareketi çalışmaları yapmanız beklenmektedir. Uygulama boyunca iş sağlığı ve güvenliği kuralları ile havuz kurallarına azami dikkat ediniz. Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

İşlem Basamakları

1. Deniz veya havuzun iş sağlığı ve güvenliğine uygunluğunu kontrol ediniz.
2. Gerekli kişisel araç gerecinizi hazırlayınız.
3. Havuza girmeden önce mutlaka 2 dakika duş alınız.
4. Havuz kenarında ısınma hareketlerini yapınız.
5. Havuz dışında sırtüstü kol çekişi ve toparlanma hareketi alıştırması yapınız.

6. Sudayken sağ ve sol kol ile ayrı ayrı kulvar boyunca tek kol çekişi ve toparlanma alıştırması yapınız (Görsel 1.66.a).

7. Sudayken sağ ve sol kolunuz ile dönüşümlü olarak sırayla kol çekişi ve toparlanma (6 say değiştir) alıştırması yapınız (Görsel 1.66.b).

8. Sudayken bir kolunuzu yukarı kaldırırarak kol hareketi (L) alıştırması yapınız (Görsel 1.66.c).
9. Sudayken kollarınızla dönüşümlü ve kesintisiz olarak yarım daire kol devri alıştırması yapınız.



Görsel 1.66: Çeşitli kol çalışmaları

Değerlendirme

Çalışmanız öğretmeniniz tarafından derecelendirme ölçeği ile değerlendirilecektir. Çalışmanızı planlarken ölçekte yer alan ölçütleri dikkate alınız. Çalışmanızı tamamladıktan sonra öz değerlendirme formunu doldurarak neleri öğrendiğinizi, nerelerde sorun yaşadığınızı ve öğrenmeyi nasıl gerçekleştirdiğinizi değerlendirebilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak derecelendirme ölçeğine ulaşabilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak öz değerlendirme formuna ulaşabilirsiniz.

UYGULAMA: 1.10
SIRTÜSTÜ YÜZME STİLİNDE NEFES ÇALIŞMALARI

40 dk.

Amaç

Sırtüstü yüzme stilinde doğru teknikle nefes alıp vererek yüzmek

Kullanılacak Araç Gereç, Makine, Avadanlık

Adı	Özelliği	Miktarı
✔ Mayo veya şort	✔ Bedene uygun, çabuk kuruyan kumaştan	✔ 1 adet
✔ Bone	✔ Başa uygun	✔ 1 adet
✔ Deniz gözlüğü ve kulak tıkacı	✔ Yüze uyan, sudan koruyan ve suya karşı hassasiyet için	✔ Birer adet
✔ Yüzme tahtası	✔ Su üzerinde kalmayı ve ayak vuruşunu destekleyici	✔ 1 adet
✔ Diğer yüzme yardımcıları	✔ Pull buoy, deniz makarnası, şişme can simidi	✔ Birer adet

Uygulama Yönergesi

Bu uygulamada sırtüstü yüzme tekniğiyle yüzebilmek için nefes alma çalışmaları yaparak sırtüstü pozisyonda ayak vuruşu, kol çekişi ve nefes koordinasyonunu sağlamanız beklenmektedir. Uygulama boyunca iş sağlığı ve güvenliği kuralları ile havuz kurallarına azami dikkat ediniz. Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

İşlem Basamakları

1. Deniz veya havuzun iş sağlığı ve güvenliğine uygunluğunu kontrol ediniz.
2. Gerekli kişisel araç gerecinizi hazırlayınız.
3. Havuza girmeden önce mutlaka 2 dakika duş alınız.
4. Havuz kenarında ısınma hareketlerini yapınız.
5. Havuz kenarında nefes çalışmasını yapınız (Görsel 1.67).



Görsel 1.67: Sırtüstü yüzmede nefes egzersizleri

6. Havuzda yüzme tahtası kullanarak ayak vuruşu ile nefes koordinasyonu çalışmasını yapınız.
7. Havuzda yüzme tahtası kullanmadan ayak vuruşu, kol çekişi ve nefes koordinasyonu çalışmalarını yapınız.

Değerlendirme

Çalışmanız öğretmeniniz tarafından derecelendirme ölçeği ile değerlendirilecektir. Çalışmanızı planlarken ölçekte yer alan ölçütleri dikkate alınız. Çalışmanızı tamamladıktan sonra öz değerlendirme formunu doldurarak neleri öğrendiğinizi, nerelerde sorun yaşadığınızı ve öğrenmeyi nasıl gerçekleştirdiğinizi değerlendirebilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak derecelendirme ölçeğine ulaşabilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak öz değerlendirme formuna ulaşabilirsiniz.

1.4. KURBAĞALAMA YÜZME

Kurbağalama yüzme stili, diğer stillerden farklılıklarıyla öne çıkar. Kurbağalama yüzme stilinde kollar ve bacaklar bir kurbağa gibi yan taraflara açılıp kapanır. Bu stilde kol ve bacakların uyumu ve eş zamanlı hareketi önemlidir. Kurbağalama yüzme stili, diğer stillere göre daha yavaştır. Denizcilik mesleğinde bazı acil durumlarda kaçmak için kurbağalama stil yüzme kullanılır. Kurbağalama yüzme stili, kurbağa gibi yüzüldüğü için bu adı almıştır. Kollar ve bacaklar yan taraflara açılıp kapatılarak gerçekleştirilir. Kollar yan ve dairesel olarak çekilir. Ayaklar ise yanlardan açılıp kapanarak itilir. Kurbağalama stilinde ayakların vuruş şekli önemlidir. Bu stilde ayaklar, daha çok itici güce sahiptir. Ayaklar ve kolların hareketleri suyun içinde gerçekleşir. Bu stilde su içinde hareket fazla olduğu için suyun uyguladığı direnç de fazladır. Bu yüzden diğer stillere göre yüzme hızı daha yavaştır. Baş her kol hareketinden sonra su üstüne çıkarılarak nefes alınır. Yüzme sırasında kol ve ayak uyumu vardır. Her kol hareketi, ayak hareketi ile desteklenir. Böylece kurbağalama yüzme gerçekleşir (Görsel 1.68).



Görsel 1.68: Kurbağalama yüzme Stili



Kurbağalama; yüzmeye yeni başlayanlar ve dinlenmek amacıyla yüzenler tarafından sıkça tercih edilen, kendine has el ve ayak koordinasyonu olan bir yüzme stilidir. Bu stilin avantajları olduğu gibi dezavantajları da vardır. Kurbağalama yüzme stilinin avantajları şunlardır:

- Öğrenmesi kolaydır.
- Kol ve bacak kaslarının gelişmesini sağlar.
- Vücut gelişimine yardımcı olur ve sıkı bir vücut elde edilmesini sağlar.
- Denizcilikte yangın gibi acil durumlarda olay mahallinden uzaklaşmak için kullanılabilir.

Kurbağalama yüzme stilinin dezavantajları şunlardır:

- Hareketler su içerisinde gerçekleştiği için daha fazla güç harcanır.
- Suyun direncinden dolayı yavaş hareket edilir.

Kurbağalama yüzme sırasında dikkat edilecek hususlar şunlardır:

- Kol ve ayak hareketleri birbiriyle uyum içinde olmalıdır.
- Ayakların birbirine yakın olmamasına dikkat edilmelidir.
- Nefes alma ve vermenin kolay olması için baş hareketlerine dikkat edilmelidir.
- Ayaklar su içinde olmalıdır.
- Kolların ve ayakların kullanımında stildeki esaslara göre hareket edilmelidir.

Kurbağalama yüzme stilinin denizciler tarafından tercih edilme nedenleri şunlardır:

- Kolay yüzebilmeyi sağlar.
- Gidiş yönünün rahatlıkla görülmesini sağlar.
- Acil durumlarda olay mahallinden kaçış için uygundur.

DENİZCİYE NOT

Kurbağalama stilindeki hareketlerin tam bir uyumla yerine getirilmesi esastır. Havuz veya deniz eğitiminizde stil özelindeki gelişim çıktıları şu ölçütlere dayanır:

- Suyun itilmesi sırasında ayak parmaklarının bileğe dik ve dışa dönük tutulması
- Kolların ileri uzatılırken, dirseklerin bükülme hatasına düşerek başın sudan çıkmasını zorlaştırmaması
- Nefesin kollar çekilirken alınıp, suya girildiğinde düzenli bir şekilde verilmesi

Notlar

1.4.1. Kurbağalama Yüzme Stilinin Aşamaları

Yüzmede stiller belirli aşamalardan oluşur. Bu aşamalar sırasıyla gerçekleştirilir. Aşamalarda sıra takibi, yüzme stilinin iyi öğrenilmesi açısından önemlidir. Kurbağalama yüzme stili de ayak vuruşu, kol çekişi, nefes alma ve tüm hareketlerin iş birliğinden oluşur.

1.4.1.1. Ayak Vuruşu Hareketleri

Kurbağalama yüzme stilinde, ayak hareketleri su içerisinde gerçekleştiği için ayakların doğru şekilde kullanılması iyi bir yüzme açısından önemlidir. Ayaklar, bileklerden vücuda doğru başka bir deyişle suya basıyor gibi bir pozisyonda durur. Ayaklar kalçaya kadar çekilir. Daha sonra itilirken dışa doğru süpürülür. Bu sayede ayak hareketi ile vücut ileriye doğru itilir (Görsel 1.69).



Görsel 1.69: Kurbağalama yüzme stilinde ayak vuruşu

Ayak hareketlerini yapabilmek için izlenecek adımlar şunlardır:

- Ayaklar dizlerden kalçaya doğru çekilir. Ayak parmaklarının bileğe dik olmasına dikkat edilir.
- Ayaklar dışarı dönük şekilde itilir.
- İtilen ayaklar yeteri kadar gerildikten sonra kapatılır.

Ayak vuruşu sırasında yapılan hatalar ve bu hataların düzeltilmesi aşağıda yer alır.

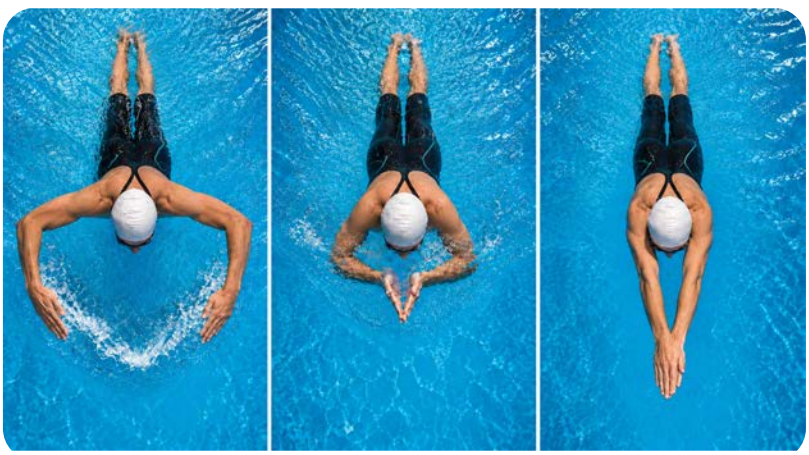
Ayak Parmaklarının Bileğe Dik Olmaması: Suya kuvvet uygulayabilmek için ayak parmakları bileğe dik olmalıdır. Bu durum antrenmanlarda takip edilmelidir.

Ayakların Dışa Dönük Olmaması: Ayaklar dışa dönük olmadığında dönüşünü tam yapamaz ve suda yeterli ilerleme gerçekleşemez. Ayakların dışa dönük olmasına dikkat edilmeli ve bu durum antrenmanlarda takip edilmelidir.

Ayakların Kalçaya Doğru Çekilmeden Düz Bir Şekilde Dışa Doğru Hareket Ettirilmesi: Bu durumda suya kuvvet uygulama gerçekleşmediğinden ilerleme yeteri kadar olmaz. Ayakların kalçaya kadar çekilip ileriye doğru yeteri kadar gerildiğinden emin olunmalıdır. Bu durum antrenmanlarda takip edilmelidir.

1.4.1.2. Kol Çekişi Hareketleri

Kurbağalama yüzme stilinde kolların su üzerindeki hareketi, vücudun ileri gitmesinde ayakların hareketi kadar önemlidir. Bu stilde kollar, avuç içleri dışarıya bakacak şekilde ileriye uzatılır; dirseklerin bükülmemesine dikkat edilir. Kollar yana doğru açılır. Yeteri kadar açıldığında suya bastırılarak dirseklerden vücuda doğru çekilir. Eller göğüs hizasına geldiğinde avuç içleri birbirine bakacak şekilde birleştirilir ve hareket tekrarlanır. Kolların bu hareketi sırasında baş, suyun dışına çıkar ve bu sırada nefes alma işlemi gerçekleştirilir (Görsel 1.70).



Görsel 1.70: Kurbağalama yüzme stilinde kol çekişi

Kol hareketlerini yapabilmek için izlenecek adımlar şunlardır:

- Eller, göğüs hizasından avuç içleri birbirine bakarken ileri doğru itilir.
- Kollar, avuç içleri dışarı bakacak şekilde yanlara yeteri kadar açılır. Dirsekler bükülmez.
- Kollar suya bastırılarak dirseklerden vücuda doğru çekilir.
- Eller göğüs hizasına geldiğinde avuç içleri birbirine bakacak şekilde birleştirilir.

Kol çekişi sırasında yapılan hatalar ve bu hataların düzeltilmesi aşağıda yer alır.

Kolların İleri Uzatılırken Dirseklerden Bükülmesi: Kollar ileri uzatılırken dirsekler bükülürse baş yukarıya yeteri kadar çıkamaz ya da başı yukarı çıkarmak için güç sarf etmek gerekir. Bundan dolayı dirsekler bükülmemelidir. Bu durum antrenmanlarda takip edilmelidir.

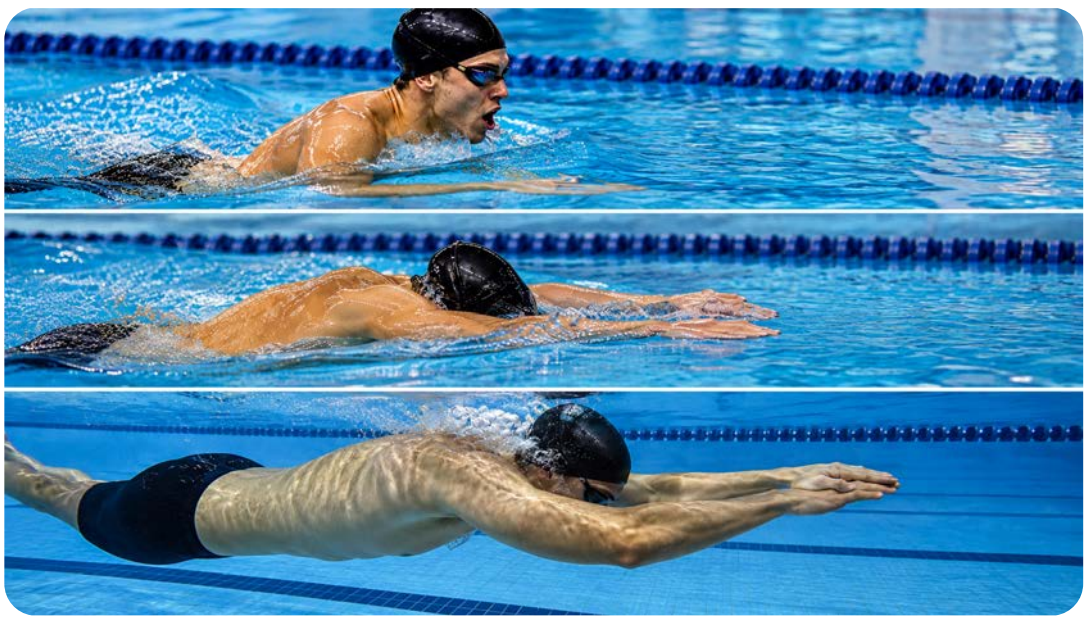
Kol Hareketlerinin Eksik Yapılması: Kol hareketleri tam olarak yapıldığında verimli yüzme gerçekleşir. Bundan dolayı yapılan uygulamalarda bu durum göz önünde bulundurulmalıdır.

Kolların Yetersiz Çekilmesi: Kollar yeteri kadar çekilmediğinde başın su üzerine çıkması zorlaşır. Bu da nefes alma işlemini zorlaştırır. Kol çekiş uygulamalarında dikkatli olunarak hareket uygun şekilde yapılıncaya kadar tekrarlara yer verilmelidir.

1.4.1.3. Nefes Alma-Verme

Kurbağalama yüzme stilinde diğer stillerde olduğu gibi nefes alma işleminin uygun yapılması, sağlıklı bir yüzme için vazgeçilmezdir. Kurbağalama yüzme stilinde baş su içerisinde bulunur ve belirli aralıklarla su üzerine çıkar. Baş su üzerine çıktığı zaman nefes alma işlemi gerçekleşir. Bu nedenle nefes alma zamanına dikkat edilmelidir.

Kurbağalama yüzme stilinde kollar vücuda doğru çekildiğinde baş ve göğüs yukarıya doğru çıkar. Bu sırada nefes alınır. Kollar ileri doğru uzatılırken baş su içine girer ve nefes bu sırada verilir. Böylelikle nefes alıp verme gerçekleştirilir. Yüzme sırasında nefes tutulmamalıdır. Aksi hâlde çeşitli sağlık sorunları yaşanabilir (Görsel 1.71).



Görsel 1.71: Kurbağalama yüzme stilinde nefes alma-verme

Nefes alıp vermek için izlenecek adımlar şunlardır:

- Kollar, dirseklerden vücuda doğru çekilir.
- Bu sırada baş ve göğüs dışarı çıkmaya başlar.
- Baş dışarı çıktığında nefes alınır.
- Eller, göğüs hizasına geldiğinde ileri uzatılır.
- Bu sırada baş su içine girer ve nefes verilir.

Nefes alma sırasında yapılan hatalar ve bu hataların düzeltilmesi aşağıda yer alır.

Nefesin Tutulması: Nefes alma işleminden sonra nefesin su içerisinde verilmeyip tutulmasıdır. Bu durum nefessiz kalmaya ve çeşitli sağlık sorunlarına neden olabilir. Nefes, baş su üzerine çıktığı zaman alınıp suya girildiği zaman verilmelidir. Bu işlem ilk defa yapıldığında zor gelebilir ancak düzenli uygulamalarla zorluklar giderilir.

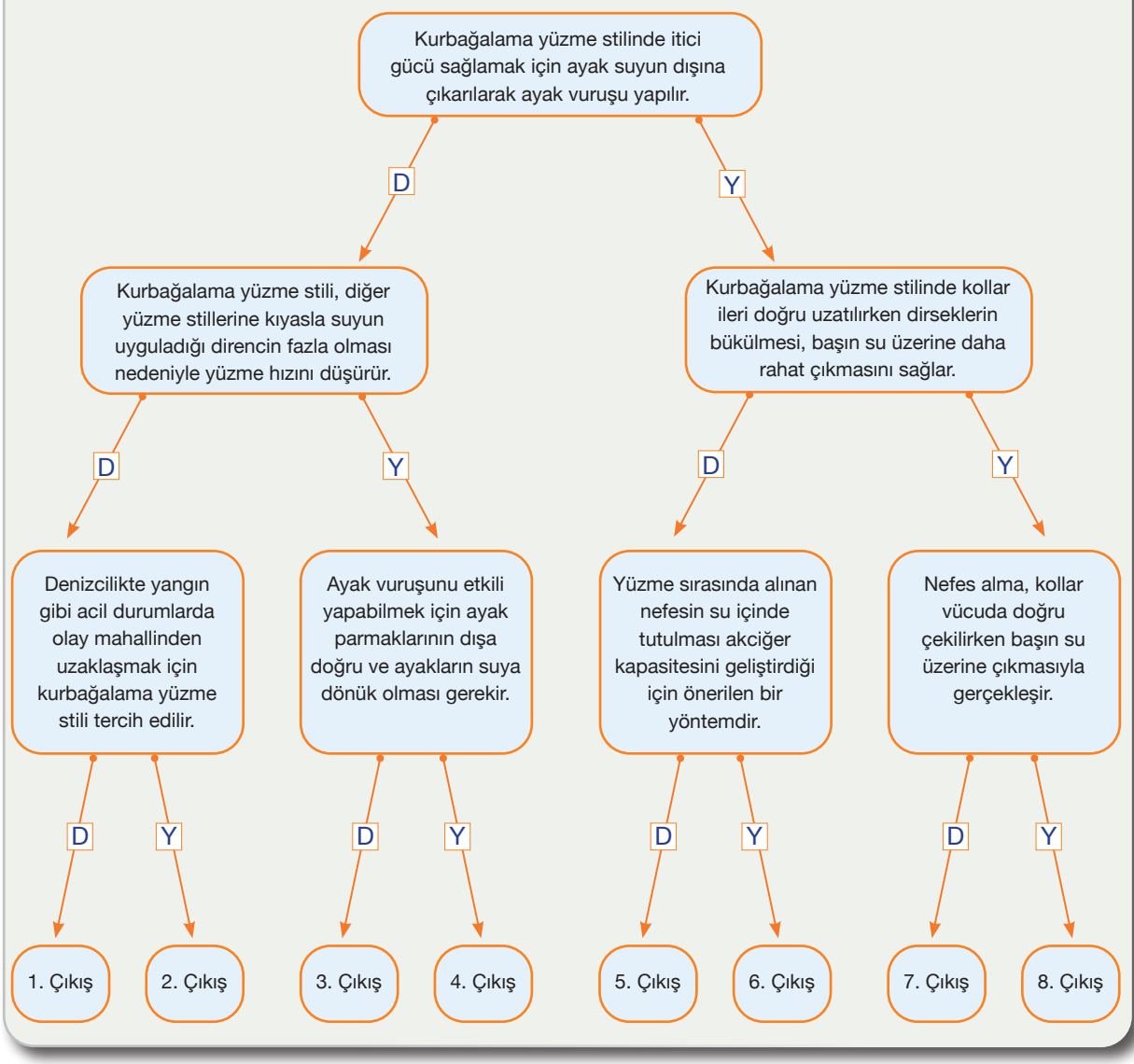
Başın Tam Olarak Dışarıya Çıkmaması: Nefes alıp vermeyi zorlaştırır. Başın dışarıya rahatlıkla çıkabilmesi için kol ve ayak hareketleri eksiksiz yerine getirilmelidir. Bunun için düzenli olarak uygulama yapılmalıdır.

1.4.1.4. Bütün Hareketlerin İş Birliği

Yüzmenin vücut hareketlerinin bütününden oluştuğu bilgisinden hareketle kurbağalama yüzme stili de ayak vuruşu, kol çekişi hareketlerinden ve nefes alıp vermeden oluşur. Bu hareketlerin iş birliğiyle yüzme gerçekleşir ve suda hareket edilir. Bu hareketler arasındaki iş birliği ve uyum oldukça önemlidir. Bunun için öğrenme işlemi gerçekleştirilinceye kadar bu hareketler tekrar edilir.

SÖZ DENİZCİDE

Aşağıda Doğru (D) ve Yanlış (Y) önermeleri içeren tanılayıcı dallanmış ağaç verilmiştir. Verilen önermenin doğru olduğunu düşünüyorsanız D, yanlış olduğunu düşünüyorsanız Y seçeneğini işaretlemeniz gerekmektedir. İlk önermeden başlayarak, yapacağınız seçimlerle ve oklar yönünde ilerleyerek bir çıkış noktası belirleyiniz.



UYGULAMA: 1.11
KURBAĞALAMA YÜZME STİLİNDE AYAK VURUŞU ÇALIŞMALARI

40 dk.

Amaç

Kurbağalama yüzme stilinde ayak vuruşu hareketini doğru uygulamak

Kullanılacak Araç Gereç, Makine, Avadanlık

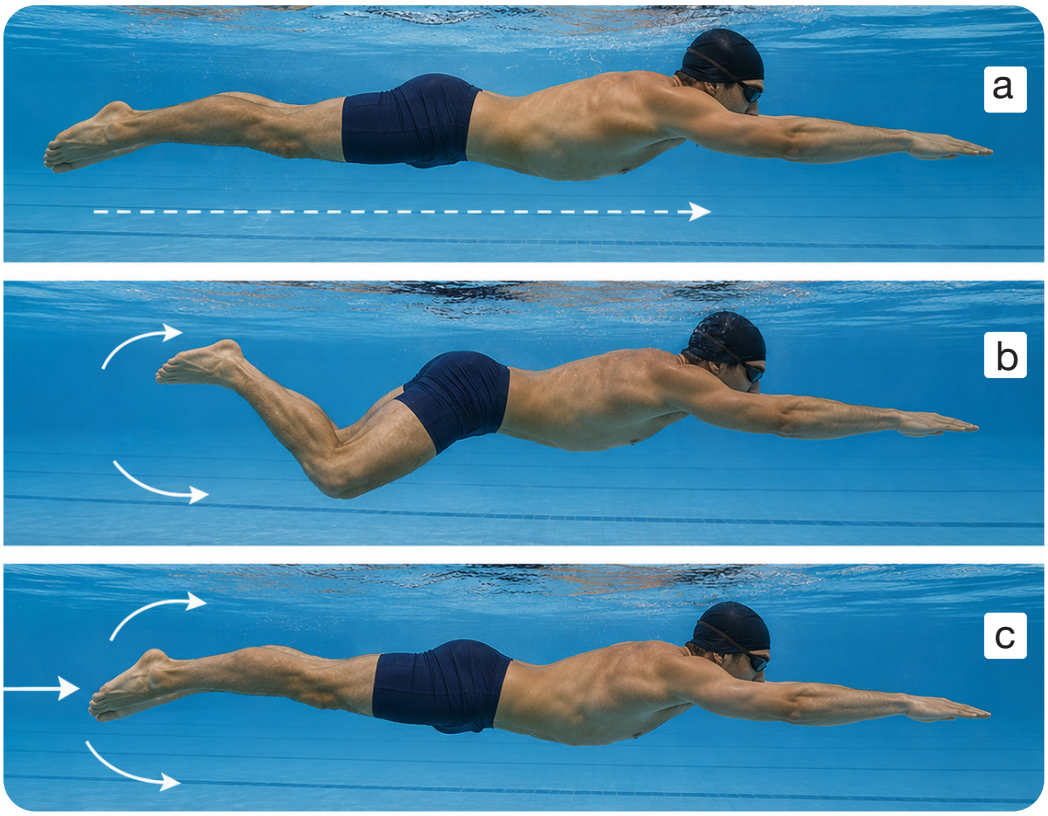
Adı	Özelliği	Miktarı
✔ Mayo veya şort	✔ Bedene uygun, çabuk kuruyan kumaştan	✔ 1 adet
✔ Bone	✔ Başa uygun	✔ 1 adet
✔ Deniz gözlüğü ve kulak tıkacı	✔ Yüze uyan, sudan koruyan ve suya karşı hassasiyet için	✔ 1 adet
✔ Yüzme Tahtası	✔ Su üzerinde kalmayı ve dengeyi destekleyici	✔ 1 çift
✔ Diğer yüzme yardımcıları	✔ Pull buoy, deniz makarnası, şişme can simidi	✔ Birer adet

Uygulama Yönergesi

Bu uygulamada kurbağalama yüzme tekniğiyle yüzebilmek için ayak vuruşu çalışmaları yapmanız beklenmektedir. Uygulama boyunca iş sağlığı ve güvenliği kuralları ile havuz kurallarına azami dikkat ediniz. Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

İşlem Basamakları

1. Deniz veya havuzun iş sağlığı ve güvenliğine uygunluğunu kontrol ediniz.
2. Gerekli kişisel araç gerecinizi hazırlayınız.
3. Havuza girmeden önce mutlaka 2 dakika duş alınız.
4. Havuz kenarında ısınma hareketlerini yapınız.
5. Havuz kenarında yüzüstü uzanarak ayaklarınız su içinde olacak şekilde durunuz.
6. Ayak parmaklarınız ayak bileğinize dik olacak şekilde ayaklarınızı kalçanıza doğru çekiniz (Görsel 1.72.a).
7. Çektiğiniz ayaklarınızı ileri doğru iterek gerdiriniz.
8. Ayaklarınızı dışa dönük şekilde yana ve aşağıya doğru itiniz ve tekrar kalçanıza çekiniz (Görsel 1.72.b).
9. Suya girerek yüzme tahtası kollarınızın altında olacak şekilde su üzerine yüzüstü uzanınız.
10. Sudayken ayak parmaklarınızı ayak bileğinize dik olacak şekilde ayaklarınızı kalçanıza doğru çekiniz.
11. Sudayken çektiğiniz ayaklarınızı ileri doğru iterek gerdiriniz (Görsel 1.72.c).
12. Sudayken ayaklarınızı dışa dönük şekilde yana ve aşağıya doğru itiniz ve tekrar kalçanıza çekiniz.
13. Bu hareketleri öğreninceye kadar tekrarlayınız.



Görsel 1.72: Kurbağalama yüzme stilinde ayak vuruşu aşamaları

Değerlendirme

Çalışmanız öğretmeniniz tarafından derecelendirme ölçeği ile değerlendirilecektir. Çalışmanızı planlarken ölçekte yer alan ölçütleri dikkate alınız. Çalışmanızı tamamladıktan sonra öz değerlendirme formunu doldurarak neleri öğrendiğinizi, nerelerde sorun yaşadığınızı ve öğrenmeyi nasıl gerçekleştirdiğinizi değerlendirebilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak derecelendirme ölçeğine ulaşabilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak öz değerlendirme formuna ulaşabilirsiniz.

UYGULAMA: 1.12
KURBAĞALAMA YÜZME STİLİNDE KOL HAREKETİ ÇALIŞMALARI

40 dk.

Amaç

Kurbağalama yüzme stilinde kol hareketlerini doğru uygulamak

Kullanılacak Araç Gereç, Makine, Avadanlık

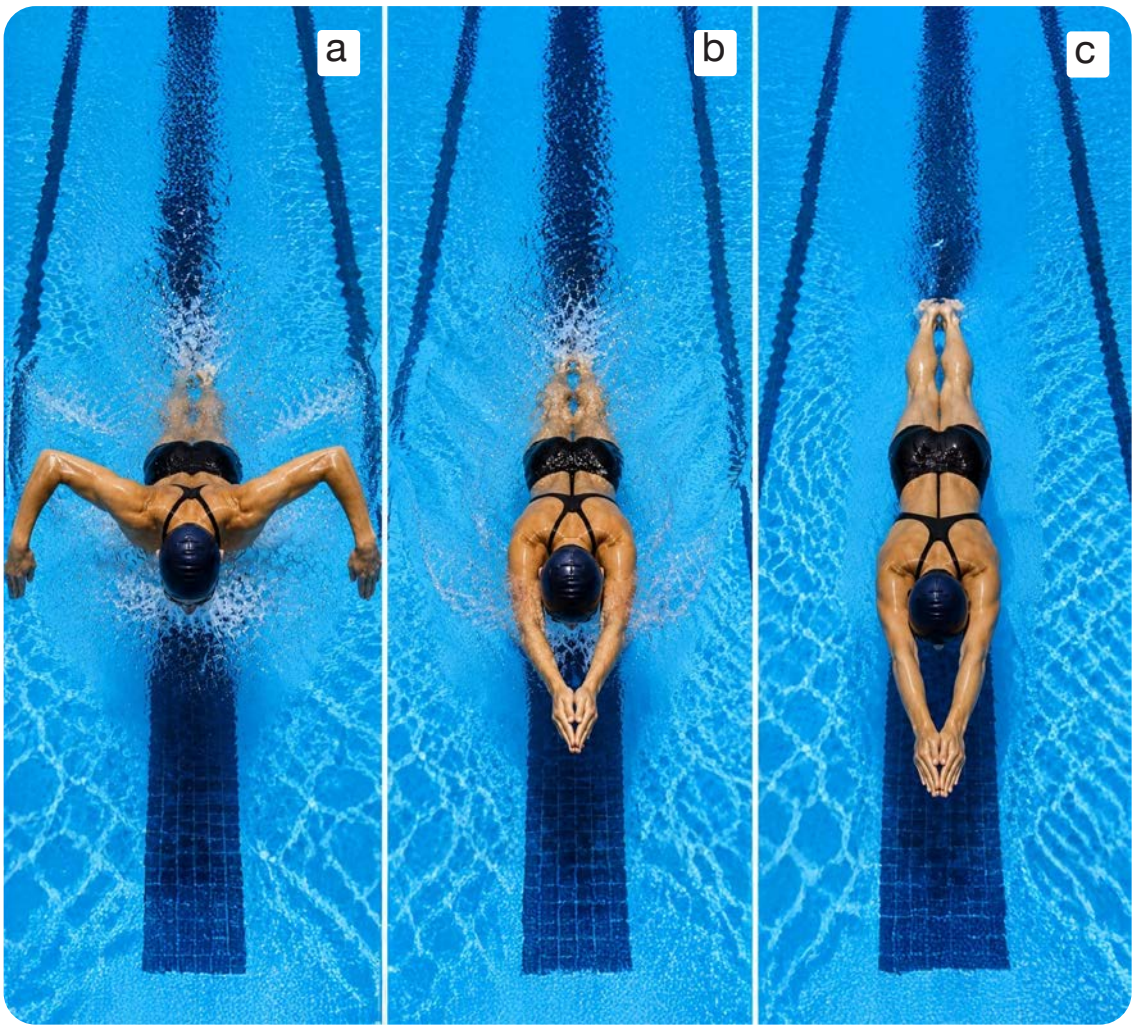
Adı	Özelliği	Miktarı
✔ Mayo veya şort	✔ Bedene uygun, çabuk kuruyan kumaştan	✔ 1 adet
✔ Bone	✔ Başa uygun	✔ 1 adet
✔ Deniz gözlüğü ve kulak tıkacı	✔ Yüze uyan, sudan koruyan ve suya karşı hassasiyet için	✔ 1 adet
✔ Yüzme tahtası	✔ Su üzerinde kalmayı ve dengeyi destekleyici	✔ 1 çift
✔ Diğer yüzme yardımcıları	✔ Pull buoy, deniz makarnası, şişme can simidi	✔ Birer adet

Uygulama Yönergesi

Bu uygulamada kurbağalama yüzme tekniğiyle yüzebilmek ve suda ilerleyebilmek için kol hareketi çalışmaları yapmanız beklenmektedir. Uygulama boyunca iş sağlığı ve güvenliği kuralları ile havuz kurallarına azami dikkat ediniz. Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

İşlem Basamakları

1. Deniz veya havuzun iş sağlığı ve güvenliğine uygunluğunu kontrol ediniz.
2. Gerekli kişisel araç gerecinizi hazırlayınız.
3. Havuza girmeden önce mutlaka 2 dakika duş alınız.
4. Havuz kenarında ısınma hareketlerini yapınız.
5. Havuz dışındayken kurbağalama yüzme kol çekişi hareketleri alıştırmasını yapınız.
6. Sudayken kollarınızı ileri uzatınız.
7. Avuç içleriniz dışarı gelecek şekilde yeteri kadar yanlara açınız ve suya bastırınız (Görsel 1.73.a).
8. Kollarınızı dirseklerden göğüs hizanıza kadar çekiniz ve bu sırada başınızı suyun üzerine çıkarınız (Görsel 1.73.b).
9. Göğüs hizanızda avuç içlerinizi birleştiriniz ve tekrar ileri iterek hareketi tekrarlayınız (Görsel 1.73.c).



Görsel 1.73: Kurbağalama yüzme stilinde kol çekişi aşamaları

Değerlendirme

Çalışmanız öğretmeniniz tarafından derecelendirme ölçeği ile değerlendirilecektir. Çalışmanızı planlarken ölçekte yer alan ölçütleri dikkate alınız. Çalışmanızı tamamladıktan sonra öz değerlendirme formunu doldurarak neleri öğrendiğinizi, nerelerde sorun yaşadığınızı ve öğrenmeyi nasıl gerçekleştirdiğinizi değerlendirebilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak derecelendirme ölçeğine ulaşabilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak öz değerlendirme formuna ulaşabilirsiniz.

UYGULAMA: 1.13
KURBAĞALAMA YÜZME STİLİNDE NEFES ÇALIŞMALARI

40 dk.

Amaç

Kurbağalama yüzme stilinde doğru teknikle nefes alıp vererek yüzmek

Kullanılacak Araç Gereç, Makine, Avadanlık

Adı	Özelliği	Miktarı
Mayo veya şort	Bedene uygun, çabuk kuruyan kumaştan	1 adet
Bone	Başa uygun	1 adet
Deniz gözlüğü ve kulak tıkacı	Yüze uyan, sudan koruyan ve suya karşı hassasiyet için	1 adet
Yüzme tahtası	Su üzerinde kalmayı ve dengeyi destekleyici	1 çift
Diğer yüzme yardımcıları	Pull buoy, deniz makarnası, şişme can simidi	Birer adet

Uygulama Yönergesi

Bu uygulamada kurbağalama yüzmede nefes alma çalışmaları yaparak ayak vuruşu, kol çekişi ve nefes koordinasyonunu sağlamanız beklenmektedir. Uygulama boyunca iş sağlığı ve güvenliği kuralları ile havuz kurallarına azami dikkat ediniz. Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

İşlem Basamakları

1. Deniz veya havuzda iş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alınız.
2. Gerekli kişisel araç gerecinizi hazırlayınız.
3. Havuza girmeden önce mutlaka 2 dakika duş alınız.
4. Havuz kenarında ısınma hareketlerini yapınız.
5. Suda kol hareketlerinin yapılması sırasında başınızı yukarı doğru çıkarınız (Görsel 1.74.a).
6. Başınızı sudan çıkardığınız sırada nefes alınız (Görsel 1.74.b).
7. Kollarınızı ileri ittiğinizde başınızı tekrar suya sokunuz (Görsel 1.74.c).
8. Başınızı suya soktuğunuz sırada nefesinizi veriniz.
9. Daha sonra bu işlemi ayak vuruşlarınız ve kol çekişi hareketlerinizin iş birliği ile yapınız.







Görsel 1.74: Kurbağalama yüzme stilinde nefes alma-verme aşamaları

Değerlendirme

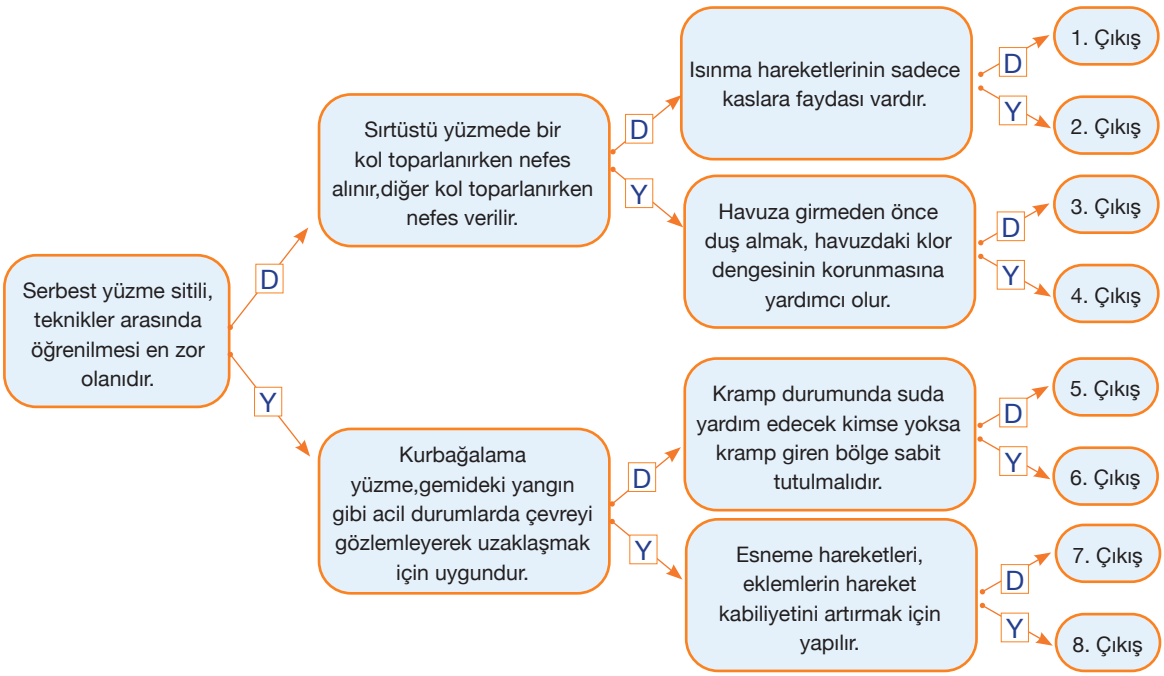
Çalışmanız öğretmeniniz tarafından derecelendirme ölçeği ile değerlendirilecektir. Çalışmanızı planlarken ölçekte yer alan ölçütleri dikkate alınız. Çalışmanızı tamamladıktan sonra öz değerlendirme formunu doldurarak neleri öğrendiğinizi, nerelerde sorun yaşadığınızı ve öğrenmeyi nasıl gerçekleştirdiğinizi değerlendirebilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak derecelendirme ölçeğine ulaşabilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak öz değerlendirme formuna ulaşabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

A) Aşağıda Doğru (D) ve Yanlış (Y) önermeleri içeren tanılayıcı dallanmış ağaç verilmiştir. Verilen önermenin doğru olduğunu düşünüyorsanız D, yanlış olduğunu düşünüyorsanız Y seçeneğini işaretlemeniz gerekmektedir. İlk önermeden başlayarak, yapacağınız seçimlerle ve oklar yönünde ilerleyerek bir çıkış noktası belirleyiniz.



B) Aşağıdaki yapılandırılmış gridde yüzme stilleri, temel kavramlar, kurallar ve ekipmanlarla ilgili sözcük ve sözcük grupları verilmiştir. Sözcük ve sözcük gruplarını kullanarak aşağıdaki soruları cevaplayınız (Bir kutucuk birden fazla sorunun cevabı olabilir ve bir sorunun birden fazla cevabı olabilir.).

I. Serbest stil	II. Pull buoy (pul boy)	III. Çivileme atlama	IV. Sırtüstü stil
V. Isınma hareketleri	VI. Kurbağalama stil	VII. Kramp	VIII. Duş almak

1. Suda kasların kasılıp gevşeyememesi olarak tanımlanan ve yüzücü için tehlike arz eden durum hangisidir?

.....

2. Gemide yangın vb. acil durumlarda etrafı gözlemleyerek (baş suyun dışındayken) olay mahallinden uzaklaşmak için en ideal yüzme stili hangisidir?

.....

3. En hızlı ilerlemeyi sağlayan ve teknikler arasında ilk öğretilen temel yüzme stili hangisidir?

.....

4. **Yüzücünün yüzünün tamamen suyun dışında olduğu, nefes almanın kolay fakat gidilen yönü (akış çizgisini) görmenin zor olduğu stil hangisidir?**

   .....

5. **Vücudun sadece üst bölgesini (kol kaslarını) geliştirmek amacıyla bacak arasına sıkıştırılarak kullanılan yardımcı yüzme ekipmanı hangisidir?**

   .....

6. **İskelet ve kas sistemini suya girmeden önce fiziksel olarak hazırlamak ve sakatlık riskini en aza indirmek için yapılan uygulamanın adı nedir?**

   .....

7. **Suya alışma evresinde veya yüksekten suya güvenli giriş yapmak amacıyla dik bir şekilde atlamayı ifade eden teknik hangisidir?**

   .....

8. **Hangi kutucuklardaki yüzme stillerinde bacaklar (ayak vuruşu) kurbağa gibi yanlara açılmadan, kalçadan güç alınarak ritmik ve yukarı-aşağı şekilde çırpılır?**

   .....

C) Aşağıdaki soruların yanıtlarını verilen boşluklara yazınız.

1. **Denizcilikte yüksekten suya güvenli giriş yapmak için kullanılan, ayakların birleşik ve kolların vücuda yapışık olduğu atlama şekli nedir?**

   .....

2. **Suyun içinde vücudu güçlendirmek ve suya hazırlamak için yapılan fiziksel hareketlerin genel adı nedir?**

   .....

3. **Sırtüstü yüzmede kolun suyun dışında kalarak tekrar başa döndüğü evreye ne ad verilir?**

   .....

4. **Yüzme eğitiminin başlangıç döneminde kişiyi suya alıştırmak için kullanılan uzun, esnek yardımcı malzemenin adı nedir?**

   .....

5. **Kurbağalama yüzmede kollar çekildiğinde vücudun hangi bölgesi nefes almak için su dışına çıkar?**

   .....

Ç) Aşağıdaki soruların doğru cevabını işaretleyiniz.

1. Yüzmenin vücut üzerindeki etkileri düşünüldüğünde kalbin kan pompalama hızını artırarak düzenleyen ve yüzmeyle doğrudan ilişkili olan sistem aşağıdakilerden hangisidir?

A) Sinir
B) Kas-iskelet
C) Sindirim
D) Dolaşım
E) Solunum

2. Havuz sularında bakteri ve virüslerin çoğalmasını engellemek, sağlıklı ve güvenli bir ortam oluşturmak amacıyla havuza girmeden önce uygulanması gereken en önemli kural aşağıdakilerden hangisidir?

A) En az 5 dakika koşu yapmak
B) Mutlaka 2 dakika duş almak
C) Havuz kenarında kültürfizik hareketleri yapmak
D) Bone takmak
E) Suda nefes egzersizi yapmak

3. Yüzme eğitiminde üst vücut ve kol kaslarının gelişmesini sağlamak amacıyla bacak arasına alınarak kullanılan yardımcı ekipman aşağıdakilerden hangisidir?

A) Deniz makarnası
B) Yüzme tahtası
C) Şişme simit
D) El paleti
E) Pull buoy

4. Yüzmeye ısınmadan başlandığında ya da uzun süre yüzüldüğünde kasların kasılıp gevşeyememesi durumu yaşanır.

Kramp adı verilen bu durumda yapılması gereken en doğru hareket aşağıdakilerden hangisidir?

A) Hızlı kulaçlarla karaya doğru yüzmeye çalışmak
B) Yardım gelene kadar sağlam ayakla kramplı bölgeyi hareket ettirmek
C) Vücudu tamamen hareketsiz bırakıp suyun dibine batmayı beklemek
D) Kramp giren bölgeyi suyun dışında sertçe ovmak
E) Derin nefes alıp, nefesi tutarak suyun altında beklemek

5. Birbirine yakın olan vücut uzuvlarının ve kasların gerilip, birbirinden uzaklaştırılarak uzatılması şeklinde yapılan ısınma egzersizine ne ad verilir?

A) Esneme
B) Germe
C) Kültürfizik
D) Dalış
E) Kayma

6. Havuz kenarında yapılan ısınma hareketlerinden hangisine daha çok zaman ayrılmalıdır?

A) Baş hareketleri
B) Omuz hareketleri
C) Kol hareketleri
D) Bacak-ayak hareketleri
E) Vücut hareketler

7. Suda en hızlı ilerlemeyi sağlayan ve öğrenilmesi düşük veya orta zorluk seviyesinde olduğu kabul edilen yüzme stili aşağıdakilerden hangisidir?

A) Kurbağalama
B) Serbest
C) Sırtüstü
D) Kelebek
E) Karışık

8. Serbest yüzme stilinde, suyun altında ideal bir bacak vuruşu mesafesi yaklaşık olarak kaç santimetre olmalıdır?

A) 10-25
B) 20-35
C) 25-30
D) 30-45
E) 50-65

9. Serbest yüzme stilinde kollar suyu çekme pozisyonuna geçerken el parmakları düz bir şekilde suya kaç derecelik açıyla girmelidir?

A) 15
B) 30
C) 45
D) 60
E) 90

10. Sırtüstü yüzme stilinin denizciler tarafından özellikle tercih edilmesinin nedenleri arasında aşağıdakilerden hangisi gösterilemez?

A) Gidilen (ilerlenen) yönün çok net ve rahat görülmesini sağlaması
B) Geminin terk edildiği mahalli gözden kaybetmemeyi sağlaması
C) Kolay nefes alıp verebilmeye olanak tanıması
D) Su üstünde fazla enerji harcamadan durabilmeyi ve dinlenmeyi sağlaması
E) Yüzerken çevredeki diğer personelle konuşabilmeyi sağlaması

11. Sırtüstü yüzme stilinde kolların toparlanma aşamasında (kolun sudan çıktığı aşama) el, ilk olarak hangisinden başlanarak suyun dışına çıkarılmalıdır?

A) İşaret parmağı
B) Orta parmak
C) Avuç içi
D) Serçe parmak
E) Başparmak

12. Sırtüstü yüzmede kol hareketleri ile uyumlu bir salınım oluşturmak ve suyu doğru açıyla yakalamak için vücut sağa ve sola yaklaşık kaç derece dönmelidir?

A) 15
B) 30
C) 45
D) 60
E) 90

13. Aşağıdakilerin hangisinde sırtüstü yüzme stilinde nefes alma-verme mekanizmasının kol çekişleri ile ideal uyumu doğru olarak verilmiştir?

A) İki kol çekişinde bir nefes alınmalıdır.

B) Baş her suya battığında nefes verilmelidir.

C) Bir kol sudan çıkarken nefes alınır, diğer kol çıkarken verilir.

D) Nefes sadece ayak vuruşları hızlandığında alınmalıdır.

E) Sağ kol çekilirken nefes alınmalı, sol kol çekilirken nefes tutulmalıdır.

14. Aşağıdakilerden hangisi gemide çıkan yangın gibi acil durumlarda etrafı gözlemleyerek ve gidiş yönünü görerek olay mahallinden uzaklaşmak için en çok tercih edilen yüzme stilidir?

A) Serbest stil

B) Kelebek stili

C) Yan yüzme stili

D) Sırtüstü stil

E) Kurbağalama stili

15. Kurbağalama yüzme stilinin serbest stile kıyasla daha yavaş olmasının temel bilimsel nedeni aşağıdakilerden hangisidir?

A) Kol hareketlerinin hiç olmaması

B) Ayakların sadece yukarı-aşağı hareket etmesi

C) Su direncinin fazla olması

D) Nefes alırken hızın kesilmesi

E) Vücudun tamamen dikey pozisyonda olması

16. Aşağıdakilerden hangisi kurbağalama yüzme stilinde suyu güçlü bir şekilde itebilmek için ayakların çekilip itilme evresindeki doğru pozisyonudur?

A) Ayak parmakları ileriye doğru düz ve gergin olmalıdır.

B) Ayaklar tamamen kapalı ve içe dönük olmalıdır.

C) Ayak parmakları bileğe dik ve ayaklar dışa dönük olmalıdır.

D) Ayaklar serbest bırakılmalıdır.

E) Ayak uçları birbirine yapışık olmalıdır.

17. Kurbağalama yüzme stilinde doğru nefes alma zamanlaması hangi aşamada gerçekleşir?

A) Kollar dirseklerden göğse doğru çekilirken (baş ve göğüs yukarı çıktığında)

B) Kollar ileri uzatılırken (baş suya girdiğinde)

C) Ayaklar kalçaya doğru çekilirken

D) Suya ilk giriş (dalma) sırasında

E) Ayaklar gerdirilip itildiğinde

18. İlk defa suya dalış (giriş) yapacak bir denizci adayının suya alışması için uygulaması gereken ilk basamak aşağıdakilerden hangisidir?

A) Havuz kenarından ayakta balıklama atlama

B) Havuz duvarından geriye doğru zıplama

C) Sıçrayarak suya dalış

D) Suya çivileme atlama çalışması

E) Koşarak sığ suya atlama

19. Aşağıdakilerden hangisi serbest yüzme stilinde en sık yapılan genel hatalardan biri değildir?

A) Nefes alırken ağzın istenilen ölçüde sudan çıkarılmayıp su yutulması

B) Başın yüzme sırasında tamamen suyun dışında tutulması

C) Nefesin tam karşıdan alınmaya çalışılması

D) Kulaç atılırken suyun çekiş işleminin yarım bırakılması

E) Kolun suya parmaklardan başlayıp 45 derecelik açıyla uzatılarak girmesi

20. Kurbağalama stilde kollar ileri uzatılırken dirseklerin bükülmesi durumunda yüzücünün yaşayacağı temel mekanik sorun hangisidir?

A) Ayak vuruşunun hızlanarak ritmi bozması

B) Başın sudan yukarıya çıkmasının zorlaşması

C) Kramp ihtimalinin artması

D) Suyun kaldırma kuvvetinin azalması

E) İleriye doğru daha fazla savrulması

21. Serbest yüzme stilinde elin suya girdiği ilk nokta aşağıdakilerden hangisidir?

A) Avuç içi
B) Parmak uçları
C) Dirsek
D) Bilek
E) Ön kol

22. Denizcilikte kurbağalama stilin en kritik tercih nedeni aşağıdakilerden hangisidir?

A) Hızlı olması
B) Suda sessiz ilerleme sağlaması
C) Çevresel gözlem ve olay yerinden kaçış imkânı vermesi
D) Kasları az yorması
E) Ekipmansız olarak kolay öğrenilmesi

23. Sırtüstü yüzmede toparlanma evresinde elin sudan çıkış noktası aşağıdakilerin hangisinde doğru verilmiştir?

A) Serçe parmak
B) Avuç içi
C) Başparmak
D) El yumruk yapılarak
E) Tüm el aynı anda

24. Pull buoy ekipmanının temel fonksiyonu aşağıdakilerden hangisidir?

A) Ayak vuruşu tekniğini geliştirmek
B) Üst vücut ve kol kaslarının gelişmesini sağlamak
C) Su altında daha uzun süre kalmayı sağlamak
D) Kulakları sudan korumak
E) Vücudun su üzerinde batmasını engellemek

D) Aşağıdaki soruları verilen metinlere göre cevaplayınız.

1. Soğuk bir denizde gemiden suya atlamak zorunda kalan bir denizci, karada veya gemide hiçbir ısınma hareketi yapmamıştır. Suya girer girmez bacaklarında şiddetli bir kasılma hissedip paniklemeye ve daha hızlı çırpınmaya başlamıştır.

a) Soğuk suya girildiğinde bacaklarda oluşan bu kasılmanın nedeni nedir?

.....

.....

b) Panik yapıp çırpınmanın bu kriz anında vücuda ve oluşan duruma etkisi nedir?

.....

.....

c) Denizcinin bu durumda hayatta kalabilmesi ve oluşan durumdan kurtulabilmesi için uygulaması gereken doğru hamle nedir?

.....

.....

2. Hafta sonu halka açık bir havuza giden bir grup arkadaş, duş almadan terli bir şekilde doğrudan suya atlamış, birbirlerini suya iterek şakalaşmış ve havuz kenarında koşarak yarış yapmışlardır.

a) Havuza girmeden önce duş almamanın havuzdaki insan sağlığına vereceği zararlar nelerdir?

.....

.....

b) Metne göre bu grubun havuz alanında ihlal ettiği can güvenliği kuralları nelerdir?

.....

.....

3. Yüzme kursuna yeni başlayan Ayşe, serbest stilde yüzerken başını sürekli suyun dışında tutmaya çalışmakta ve nefes almak için her kulaçta başını yanlara çevirmektedir. Ayrıca bacak vuruşları sırasında dizlerini çok fazla bükmekte ve sürekli su yutmaktadır.

a) Ayşe'nin serbest yüzme stilinde yaptığı temel hatalar nelerdir ve bu hatalar suda ilerlemesini nasıl etkiler?

.....

.....

b) Doğru ve verimli bir nefes alma işlemi için Ayşe'ye baş ve yüz pozisyonuyla ilgili ne tavsiye edersiniz?

.....

.....

4. Bir gemi kazası sonrasında suya atlayan bir mürettebatın su üzerinde fazla enerji harcamadan durması, yardım gelene kadar dinlenmesi, etrafındaki diğer denizcilerle iletişim kurması ve geminin uzaklığını gözlemlemesi gerekmektedir.

a) Denizcinin bu hayati ihtiyaçlarını karşılayacak en uygun yüzme stili hangisidir ve nedeni nedir?

.....

.....



b) Fazla enerji harcamadan su üzerinde doğru pozisyonda kalabilmek ve suya batmamak için gerekli yüzme sitilinde başın, kalçanın ve dizlerin konumu nasıl olmalıdır?

.....

.....

E) Aşağıda verilen soruları yanıtlayınız.

1. **Bir denizci için sırtüstü yüzme stilinin diğer insanlara göre neden daha fazla avantajı vardır? Yazınız.**

.....

.....

.....

.....

2. **Yüzmeye başlamadan önce yapılan ısınma hareketlerinin (esneme, germe, kültürfizik) sakatlıkları önlemedeki rolünü açıklayınız.**

.....

.....

.....

.....

3. **Serbest yüzmede bacak vuruşu sırasında dizlerin fazla bükülmesi yüzücünün ilerlemesini nasıl etkiler? Açıklayınız.**

.....

.....

.....

.....

4. **Suya alışma çalışmalarında suyun altında gözleri açma ve nefes verme egzersizlerinin yüzme korkusunu yenmedeki önemini belirtiniz.**

.....

.....

.....

.....

5. **Su kenarında yapılan ısınma hareketleri ile suda yapılan ısınma hareketleri arasındaki temel farkı ve ikisinin de neden yapılması gerektiğini açıklayınız.**

.....

.....

.....

.....



KONULAR

2.1. DENİZDE CAN KURTARMA VE İLK YARDIM

2.2. DENİZCİLİKTE ACİL DURUMLARDA YÜZME

ANAHTAR KAVRAMLAR

- bilinç
- boğulma
- can kurtarma aracı
- girdap
- hava cebi
- ıslak terk
- karga tulumba
- koma pozisyonu
- kurtarma botu
- kurtarma halkası
- kurtarma ipi
- kurtarma kemeri
- kurtarma süngeri
- kurtarma topu
- kurtarma tahtası
- neta alan
- panik
- rüzgâr yönü
- şişirilebilir can yeleği
- temel yaşam desteği
- yanan deniz
- yük döküntüsü



2. Öğrenme Birimi

DENİZDE CAN KURTARMA VE ACİL DURUMLARDA YÜZME

Öğrenme Birimi Karekodu

BEKLENTİLER

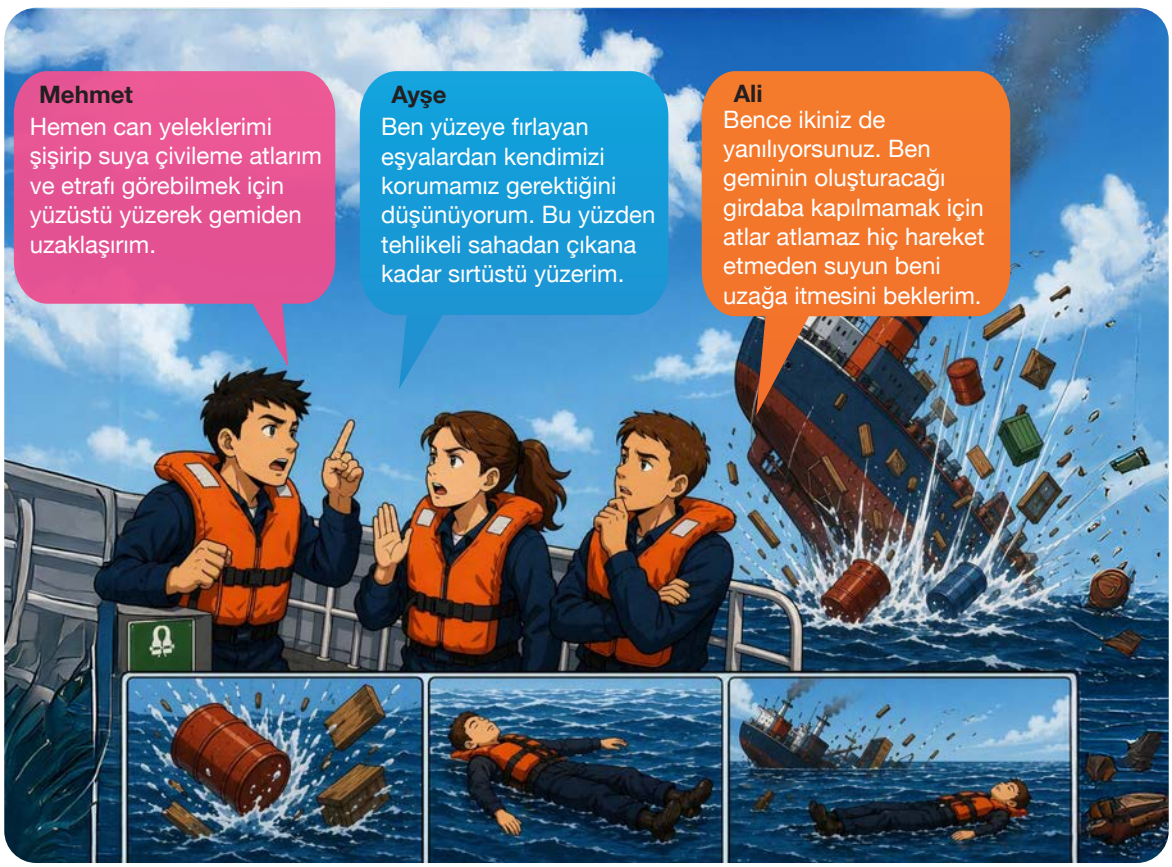
Bu öğrenme biriminde sizden

- denizde can kurtarmanız
- acil durumlarda denizde yüzmeniz

beklenmektedir.

VİRA BİSMİLLAH

Aşağıda denizde acil durumlarda yüzmeyle ilgili bir karikatür verilmiştir.
Üç denizcilik öğrencisinin arasında batmakta olan bir gemide olsalardı nasıl hareket etmeleri gerektiğiyle ilgili bir konuşma geçiyor.



Verilen karikatüre göre aşağıdaki soruları cevaplayınız.

a) Sizce hangi öğrencinin düşüncesi doğrudur? Nedenleriyle açıklayınız.
b) Karikatürde verilen düşüncelerden yanlış ve tehlikeli olan var mıdır? Varsa sizce nedeni nedir?

2.1. DENİZDE CAN KURTARMA VE İLK YARDIM

Denizde can kurtarma ve ilk yardıma konu olan durumlar genellikle geminin içinde bulunduğu bir acil duruma işaret edebilir. Bu acil durumlardan doğan hayati zararlardan olabildiğince korunmak için acil durumda bulunan gemilerden ayrılış eylemleri özellikle ıslak terke konu olan aksiyonlardır ve bu eylemler detaylandırılmalıdır.

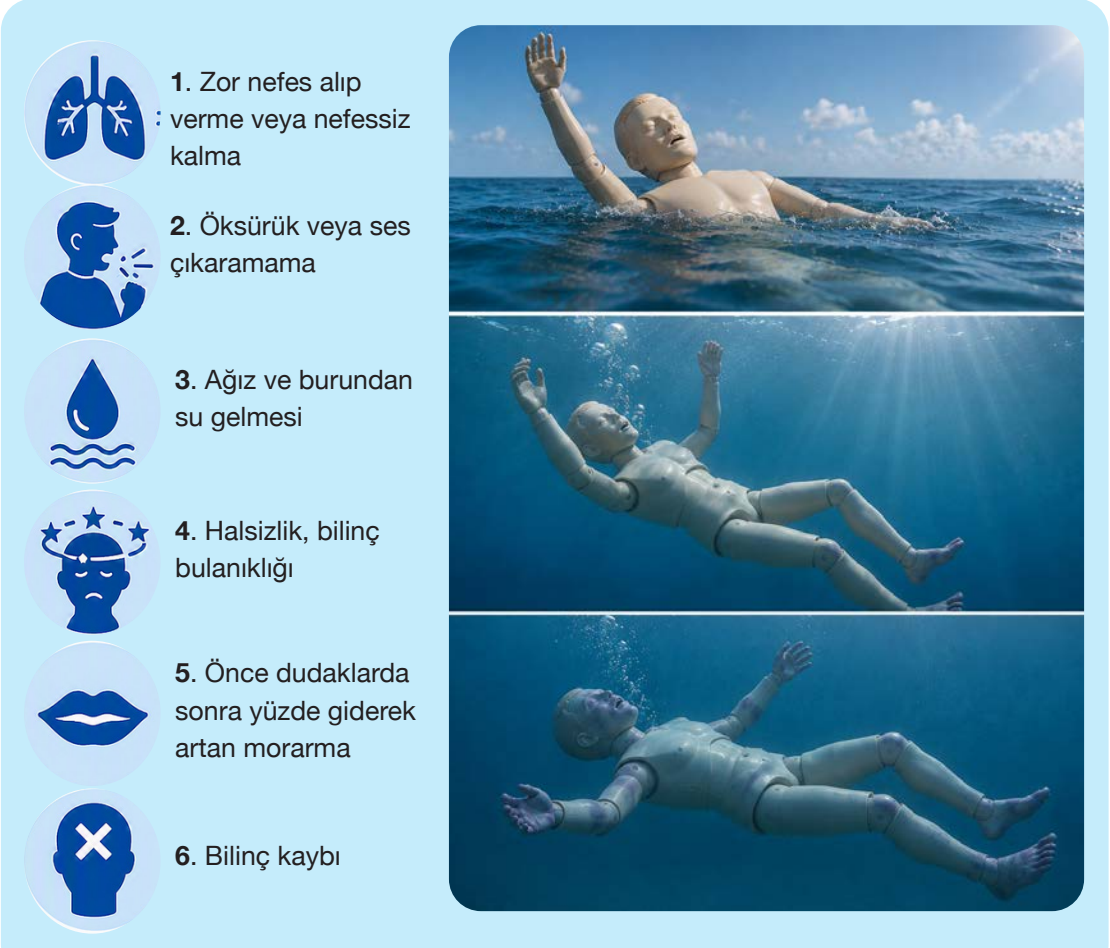
2.1.1. Suda Boğulma

Boğulma, insanın hava yolunu yabancı cismin tıkaması sonucunda solunum sisteminin görevini yerine getirememesi durumudur. Bu yabancı cisim katı, sıvı veya gaz olabilir. Denizde boğulma dendiğinde ise akla su ile boğulma gelir.

Kazazede, yüzmeyi bilmediği için veya yüzme konusunda yeterli beceriye sahip olmadığı için ölüm korkusu yaşar ve telaş eder. Sesini duyurabilmek için bağırır ve fark edilebilmek için çabalar. İstemsizce yapılan bu hareketler, kazazedenin suya girip çıkmasına neden olur. Bu çırpınma hareketleri sırasında

kazazede; ağzını suyun altında açar, zaman geçtikçe gücünü kaybeder, suya batar ve su yutar.

Akciğerlerdeki havada bulunan oksijen, alveoller aracılığı ile kana geçer ve kalp yardımı ile hücrelere gönderilir. Yutulan tatlı veya tuzlu suyun hava yolunu tıkaması sonucunda akciğerlere yeterli hava gitmez. Bu durumda hücreler oksijensiz kalır ve kandaki karbondioksit dışarı atılamaz. Oksijensiz kalan vücutta bilinç kaybı, solunum ve dolaşım sisteminin durması gözlemlenir (Görsel 2.1). Boğulma süreci değişkenlere bağlı olmakla birlikte yaklaşık 3-4 dakika sürer. Suyun soğukluğu, kazazedede hipotermiye neden olursa boğulma süreci uzayabilir. Kazazedenin bir an önce su dışına çıkarılması ve ona müdahale edilmesi gerekir. Çünkü geçen her süre, kazazedenin aleyhine işler ve hayata dönüş ihtimalini azaltır.



Görsel 2.1: Boğulma evreleri

2.1.2. Suda Boğulan Kazazedeyi Kurtarma Yöntemleri

Kazazedeyi fark eden ve kurtarmak isteyen kişinin kazazedeye dikkat etmesi gerekir. Çünkü boğulma korkusu yaşayan kazazede, mantıklı hareket edemez ve kendini kurtarmaya gelen kişiye sarılma refleksi gösterir. Bu gibi durumlarda kurtarıcının da boğulma tehlikesiyle karşı karşıya kaldığı görülür. Kurtarıcı, kendini tehlikeye atmamalıdır. Eldeki ekipmana ve şartlara göre en güvenli kurtarma şekli seçilmelidir. Kurtarma görevini üstlenen kişiler yüzme bilseler dahi mutlaka can yeleği giymelidir.

2.1.2.1. Suda Boğulan Kazazedeyi Kurtarma Botu ile Kurtarma

Suda boğulan kazazedeyi en hızlı kurtarma şeklidir. Bu amaçla olay yerine hızlıca varılır. Kazazede kurtarma botuna rüzgârüstünde bırakılarak alınır ve botun içinde hemen müdahaleye başlanır (Görsel 2.2). Böylece kurtarıcı tehlikeye maruz kalmaz. Ayrıca kazazedeyi gözden kaybetmemeye dikkat edilmelidir. Aksi durumda bot ile kazazedeye zarar verilebilir.



Görsel 2.2: Boğulma

2.1.2.2. Kurtarma Araç Gereci ile Kurtarma

Kurtarma botunun olmadığı durumlarda kurtarma araç gerecinden faydalanılır ve kazazedeye fazla yaklaşılmaz. Bu araç gerecin bulunamadığı durumlarda ise kazazedenin su üstünde durmasını kolaylaştıracak pozitif yüzebilirliği bulunan herhangi bir cisim aynı görevi yerine getireceği için kullanılabilir. Kurtarma araç gereci yardımı ile kazazede güvenli bölgeye hızlıca alınır ve müdahaleye başlanır.

Kurtarma Araç Gereci

Denizde acil durumlarda kazazedeyi kurtarmaya yönelik araç gereçli kurtarma ekipmanları Görsel 2.3'te verilmiştir.

Can yeleği	Dürbün	Düdük	Can simidi	Kurtarma ipi
				
Su yüzeyinde kalmayı sağlar ve başı yukarıda tutar.	Uzaktaki kazazedeleri tespit etmek için kullanılır.	Ses çıkartarak dikkat çekmek ve yer bildirmek içindir.	Suya atılarak kazazedenin tutunmasını sağlar.	Kazazedeyi bota veya karaya çekmek için kullanılır.

Kurtarma halkası	Kurtarma kemeri	Kurtarma topu	Kurtarma tahtası	Kurtarma süngeri
				
Can simidine benzer, atış ve tutunma için kullanılır.	Kazazedenin gövdesine sarılır ve kazazedeyi su üstünde tutar.	Halatı kazazedeye fırlatmak için kullanılır.	Kazazedenin taşınması ve su üstünde kalması içindir.	Süngersi yapısıyla esnek ve yumuşak bir yüzdürücüdür.

Aldis lambası	Arama feneri	Kurtarma sepeti	İşaret aynası	Kurtarma ağı
				
Kazazedenin veya kurtarma biriminin yerinin belirtilmesini ve buna dikkat çekilmesini sağlar.	Gece veya görüşün kısıtlı olduğu koşullarda deniz yüzeyini aydınlatarak arama yapmak içindir.	Kazazedenin sudan güvenle kaldırılmasını sağlar.	Güneş ışığını uzaktaki deniz veya hava aracına yansıtarak kazazedenin yerini belli etmek içindir.	Sudaki kazazedenin deniz veya hava aracına güvenle alınmasını sağlar.

Görsel 2.3: Kurtarma araç gereci

2.1.2.3. Denizde Can Kurtarma Ve Acil Durumlarda Yüzme

Kurtarıcı, iyi yüzme biliyor ancak faydalanabileceği araç gereci bulamıyor ise bu yöntemi kullanır (Görsel 2.4). Kazazedenin bilinci yerinde ise kazazede önce telkin verilerek sakinleştirilir. Kazazede sakinleşene kadar kurtarıcı bekler ve kendini tehlikeye atmaz. Kazazede sakinleşmişse veya bilinci yerinde değilse kurtarıcı kazazedeye arkadan yaklaşır, kazazedenin koltuk altlarından kollarını geçirir ve kavrar. Kazazedenin ağzını su üstünde tutarak onu suya paralel ve sırtüstü olacak şekilde güvenli bölgeye taşır. Kurtarma sürecinde kazazedenin kurtarıcıya sarılma durumu oluşabilir. Bu durumda kurtarıcı dibe doğru yüzerek kendini kurtarır ve kazazedeyi tekrar sakinleştirmeyi dener.

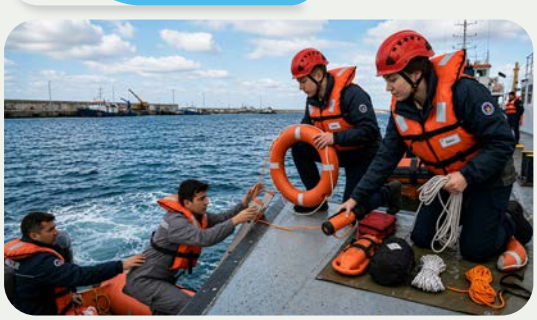


Görsel 2.4: Kazazedenin araç gereçsiz kurtarılması

2.1.3. Güvenli Bölgeye Taşınmış Kazazedeye Müdahale

Kazazedenin vücudu, kurtarılma sürecine bağlı olarak belirli bir süre oksijensiz kalır. Geçen her süre kazazedenin aleyhine işler ve oksijensiz kalma süresi arttıkça vücut fonksiyonlarında kalıcı hasarlar meydana gelir. Erken müdahale; boğulma vakalarında hayata döndürme oranını arttırır, meydana gelebilecek hasar oranını azaltır. Suyun sıcaklığı, kazazedenin hayata dönmesine etki eder. Soğuk suda meydana gelen boğulma olaylarında kazazedenin hayata dönüş oranı artar. Kazazedenin boğulmasının üstünden 20-30 dakika geçmiş olsa bile mutlaka müdahale edilmelidir. Güvenli bölgeye taşınmış kazazedeye hızlıca temel yaşam desteği uygulanmalıdır. Kazazede taşınırken solunumunun durduğu fark edilirse ve imkân varsa suyun içinde suni solunum yapılması faydalı olur.

DENİZCİYE NOT



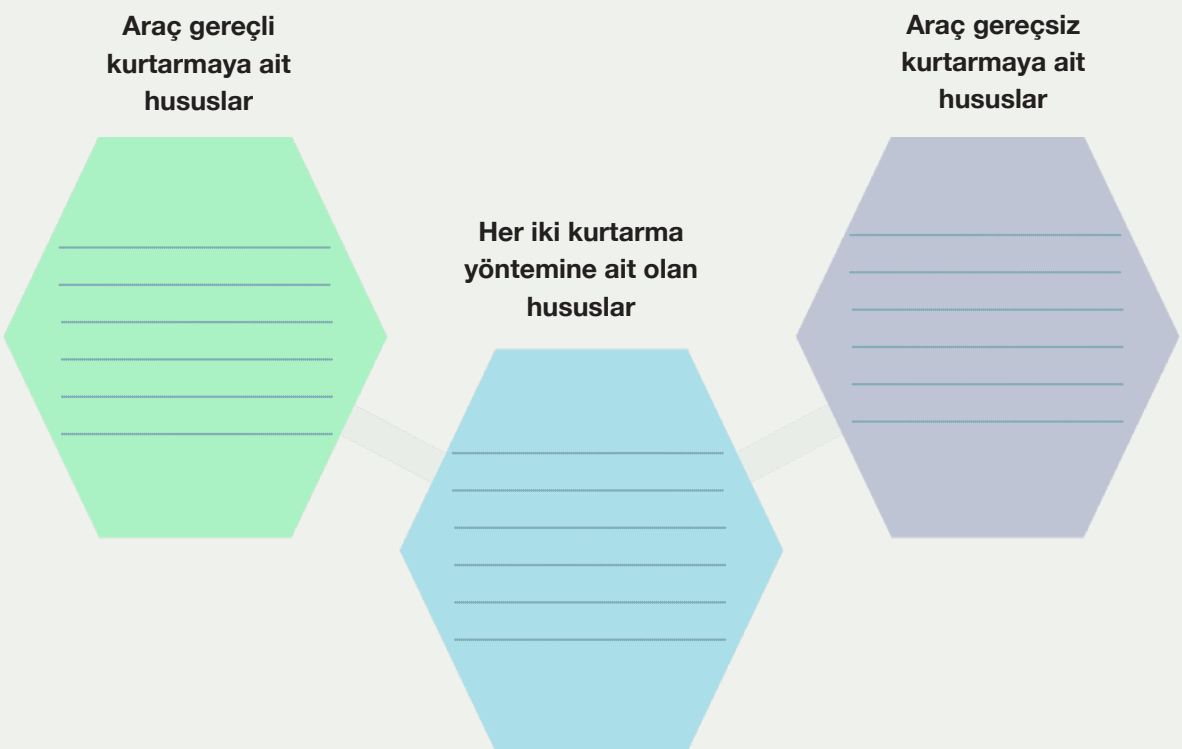
Bir kazazedeye müdahale ederken önce kendi güvenliğinizi merkeze almalı ve panik ortamında duygularınızı kontrol etmelisiniz. Ortamdaki kurtarma ekipmanlarını hızlıca analiz edip doğru aracı seçmeniz, denizcilikteki en değerli erdem olan yardımlaşma ve fedakârlığın temelini oluşturur.

SÖZ DENİZCİDE

Denizden kurtarma araç gereci kullanarak ve kurtarma araç gereci kullanmadan kurtarma işlemlerinin özellikleiryle ilgili aklınıza gelen kelime veya cümleleri aşağıda verilen kartlara yazınız. Bazı kelime veya cümleleri her iki karta da yazabilirsiniz

Araç Gereçli Kurtarma	Araç Gereçsiz Kurtarma
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Kartlara yazdığınız kelime veya cümlelerden araç gereçli kurtarmaya ait olan hususları, araç gereçsiz kurtarmaya ait hususları ve her iki kurtarma yöntemine ait hususları aşağıda verilen şemaya yazarak sınıflandırınız.



2.1.3.1. Temel Yaşam Desteği

Temel yaşam desteği; gerekli bilgi ve beceriye sahip, eğitim almış kişiler tarafından yapılmalıdır. Kazazede düz bir zeminde sırtüstü yatar pozisyona alınır. Kazazede başka bir yere taşınmamalıdır. Bilinç kontrolü yapılır (sesli ve uyarılı), solunumu ve hava yolu kontrol edilir. Hava yolunu tıkayan yabancı cisim varsa çıkarılır fakat yutulmuş su çıkarılmaya çalışılmaz. Baş geri çene yukarı pozisyonu verilerek hava yolu açılır (Görsel 2.5). Bu işlem yapılırken baş-boyun travması ihtimali dikkate alınır. Bu durum özellikle sığ sularda ve suya balıklama atlama vakalarında göz önünde bulundurulmalıdır.



Görsel 2.5: Baş geri çene yukarı pozisyonu

Kazazede yapılan müdahale sonucunda nefes alabiliyor ise koma (derlenme) pozisyonuna getirilir (Görsel 2.6). Bu sayede meydana gelebilecek kusma durumlarından etkilenmez. Koma pozisyonu verme adımları aşağıdadır.

1.Adım: Kazazedenin yanında diz çökünüz. Kazazedenin size yakın kolunu vücuduyla dik açı yapacak şekle getiriniz ve elini avuç içi yukarı bakacak şekilde yerleştiriniz. Kazazedenin size uzak olan kolunu, göğüs kafesini çaprazlayacak şekilde ve elini size yakın olan omzuna doğru; elinin içini yere, dışını yanağına bakacak şekilde başının altına yerleştiriniz.

2.Adım: Kazazedenin size uzak olan bacağını diz ekleminin hemen üst kısmından ve bacağın arka tarafından tutarak yukarıya çekiniz, ayak tabanının yere basar durumda kalmasını sağlayınız.

3.Adım: Bir elinizle kazazedenin yanağının yanına yerleştirdiğiniz elinden, diğer elinizle de bacağından tutarak hastayı size doğru yan yatacak şekilde çeviriniz. Kazazedenin üstte kalan bacağını hem kalça hem de diz eklemi dik açı yapacak şekilde ayarlayınız.

4.Adım: Kazazedenin solunum yolunun açık olduğundan emin olmak için başını geriye doğru itiniz. Gerekliyse kazazedenin yanağının altında kalan elini, başı geriye doğru itilmiş şekilde ayarlayınız. Kazazede soluk alıyor mu diye düzenli olarak kontrol ediniz.



Görsel 2.6: Koma pozisyonu

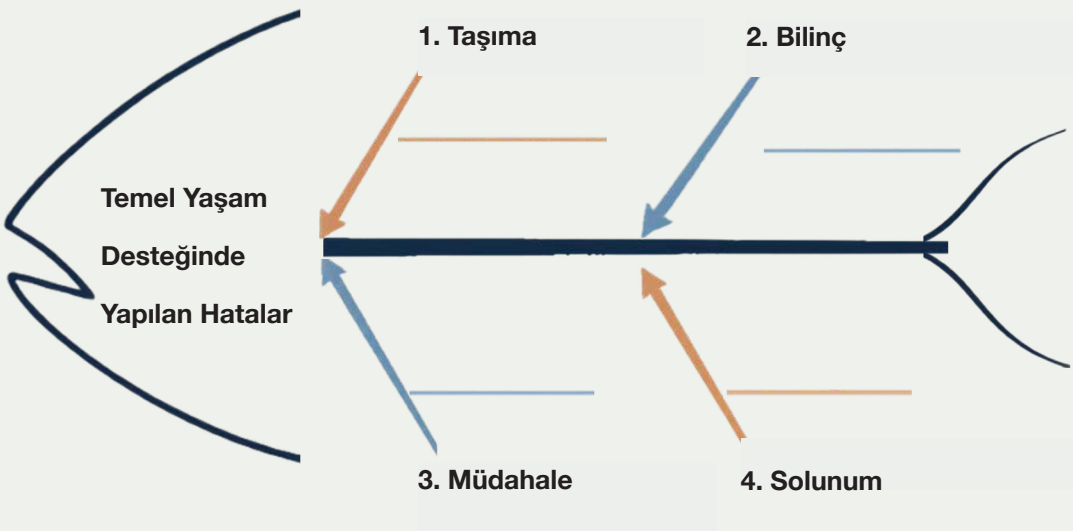
Kazazede nefes alamıyorsa suni solunum yapılır. Dolaşımı durmamış vakalarda sadece suni solunum yapılarak kazazedenin hayata dönüşü sağlanabilmektedir. Boğulma olayında epey vakit geçmiş ise hem solunum hem de dolaşım durmuş olacaktır. Bunun nedeni kandaki oksijen oranının iyice azalmış olmasıdır. Suda boğulma sonucunda meydana gelen kalp durması, karadaki kalp durması vakalarından farklıdır. Çünkü akciğerler tamamen oksijensiz kalır. Akciğerleri oksijenle doldurmak için ilk olarak 5 kez suni solunum yapılır ve kalp masajına geçilir. 30 kez kalp masajını takiben 2 kez suni solunum şeklinde devam edilir. Temel yaşam desteğine aşağıdaki koşullar oluşana kadar devam edilir.

- Yaşam belirtisi görülene kadar
- Kurtarıcı temel yaşam desteği yapamayacak duruma gelene kadar
- Tıbbi yardım gelene kadar

Müdahale sonucunda kazazede yaşama dönmüş ise koma pozisyonuna getirilir ve üstü kuru bir şeyle örtülür. Kazazedenin yaşam belirtileri gözlemlenir ve olumsuz durum oluşursa tekrar temel yaşam desteğine geçilir. Kazazede mutlaka hastaneye götürülür. Boğulma vakalarında hayata dönmüş olsa bile akciğerlerde bulunan az miktardaki su, ikincil boğulma olayına neden olabilir.

SÖZ DENİZCİDE

Temel yaşam desteği sırasında yapılan yanlış bir hamle, kazazedenin hayatına mal olabilir. Özellikle boğulma vakalarında doğru bilinen birçok yanlış vardır. Suda boğulma sonrası uygulanan temel yaşam desteği adımlarını düşünerek aşağıda verilen diyagramı temel yaşam desteğinde yapılan ölümcül hatalar çerçevesinde doldurunuz.



a) Suni Solunum: Suni solunum, ilk yardım uygulayan kişinin kendi akciğerlerindeki havayı kazazedenin akciğerlerine üfleyerek göndermesidir. İlk yardımcı, aldığı havanın içindeki oksijenin bir miktarını kullanmıştır. Üflediği havanın içindeki oksijen miktarı, kazazedeye yetecek seviyededir. Kazazedenin başına "baş geri çene yukarı" pozisyonu verilir. İlk yardımcı, yüzünü kazazedenin ağız bölgesine yaklaştırır ve göğüs bölgesine doğru çevirir. Bu şekilde 5 saniye "bak-dinle-hisset" yapılır. Nefes alıp almadığı gözle, kulakla ve tenle kontrol edilir.

Kazazede nefes almıyorsa ilk yardımcı bir eli ile kazazedenin burnunu kapatır ve ağızdan ağza derin nefes verir (Görsel 2.7). Göz ile kazazedenin göğsünde meydana gelecek yükselme gözlemlenir. Burun ve ağız serbest bırakılarak verilen nefesin çıkması sağlanır. Kazazedenin göğsü yükselmiyorsa ve nefes verilirken zorlanılıyorsa hava yolu açılamamış demektir. Boğulmalarda ilk olarak bu işlem 5 kez tekrarlanır. Kalp masajından sonra 2 kez olacak şekilde tekrar edilir.



Görsel 2.7: Suni solunum

b) Kalp Masajı: Kazazedenin dolaşım sistemi durmuş ise suni solunum ile birlikte kalp masajı yapılması gerekir. Kazazedenin yanına, göğüs hizasında dizlerin üzerine çömelinir. Göğüs kemiğinin alt ve üst ucu belirlenir ve el ile iki eşit parçaya bölünür. Alt kısımda kalan parçaya kuvvetli elin topuğu konur ve diğer el ile desteklenir. Ellerin parmakları birbirine kenetlenir ve göğüs ile parmaklar temas ettirilmez. Kazazedenin üstüne doğru hafifçe

gelinir. Kollar dik durumda ve dirseklerden bükülmeden göğüs kemiği 5-6 santim aşağıya inecek şekilde bastırılır (göğüs yüksekliğinin 1/3'ü). Dakikada 100 bası olacak hızda 30 kez kalp masajı yapılır (Görsel 2.8).



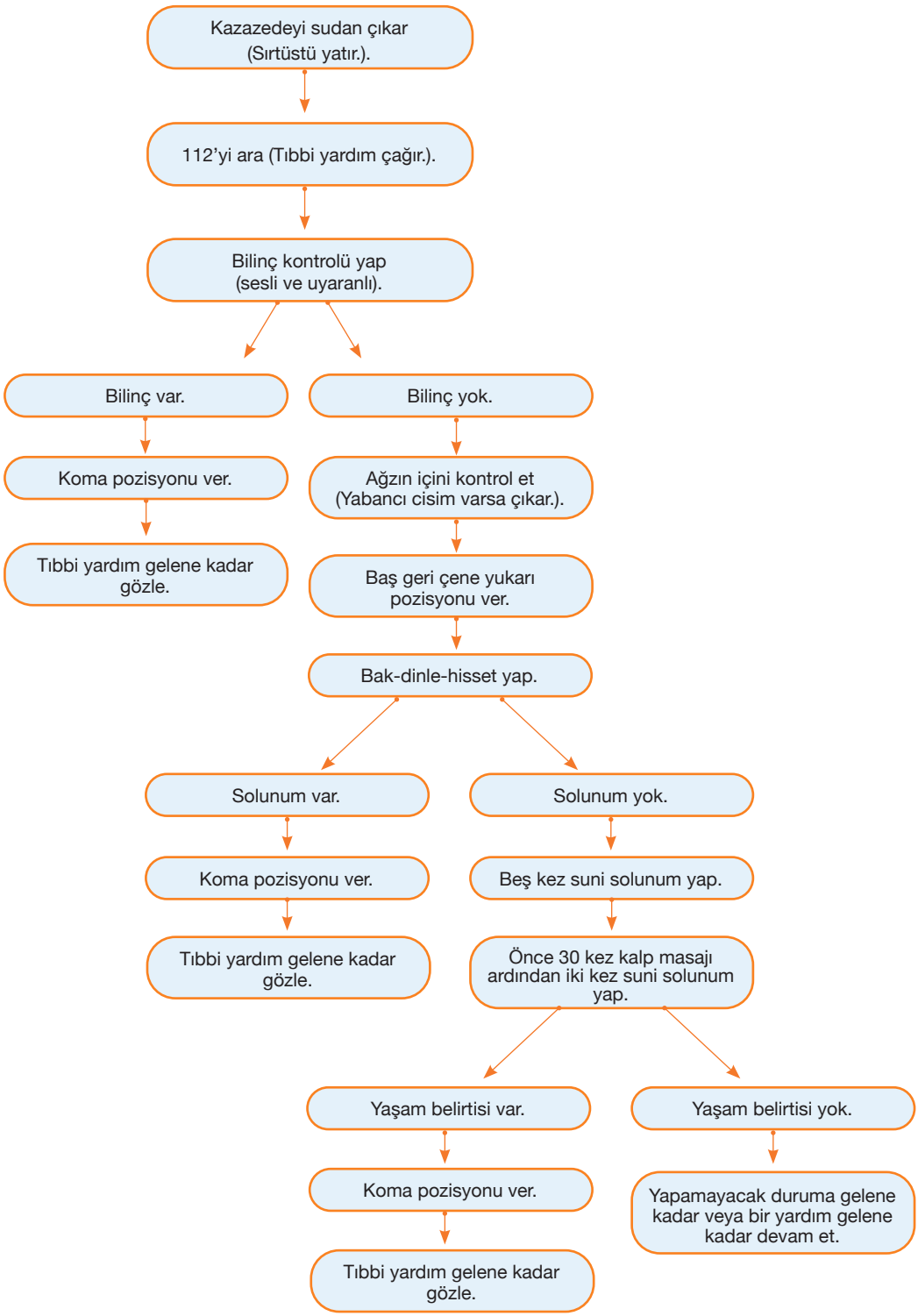
Görsel 2.8: Kalp masajı

2.1.4. Yapılan Yanlış Müdahaleler

Boğulma vakalarında yapılacak yanlış müdahale, geri dönüşü olmayan sorunlara neden olabilir. Müdahale, kurtarma ve ilk yardım konusunda eğitim almamış, gerekli bilgi ve beceriye sahip olmayan kişiler tarafından yapılmamalıdır. Yapılan yanlış müdahaleler aşağıda yer alır.

- Kurtarma botu ve araç gerecinin olmasına rağmen bunların kullanılmaması
- Kazazedenin gereğinden fazla hareket ettirilmesi
- Kazazedeye yanlış taraftan yaklaşılması
- Kazazedenin sakinleştirilmemesi
- Kazazedenin taşınması sırasında ağzının sudan çıkarılmamış olması
- Kazazedeyi baş üstü çevirerek yuttuğu suyun çıkarılmaya çalışılması
- Kurtarma sonrası bilinci yerinde olan kazazedeye bir şeyler yedirilip içirilmesi
- Kazazedenin karga tulumba taşınması
- Kazazedenin hava yolunun açılmaması
- Suni solunumun ve kalp masajının yanlış yere ve yanlış şekilde yapılması
- Kazazedenin tıbbi müdahale için hastaneye götürülmemesi

Kazazedeye uygun müdahale sırası Şema 2.1'de gösterilmektedir.



Şema 2.1: Kazazedeye müdahale sıralaması

UYGULAMA: 2.1
DENİZDE (HAVUZDA) CAN KURTARMA

40 dk.

Amaç

Suda boğulma tehlikesi geçiren kazazedenin güvenli bölgeye taşınması için gereken uygulamaları yapmak

Kullanılacak Araç Gereç, Makine, Avadanlık

Adı	Özelliği	Miktarı
Can yeleği	Bedene uygun	1 adet
Kurtarma simidi, ipi ve halkası	Standart	Birer adet
Kurtarma kemeri ve topu	Standart	Birer adet
Kurtarma tahtası ve süngeri	Standart	Birer adet
Düdük	Standart	1 adet

Uygulama Yönergesi

Bu uygulamada kazazedeyi araç gereç kullanarak veya kullanmadan güvenli (neta) alana taşımanız beklenmektedir. Uygulama boyunca iş sağlığı ve güvenliği kurallarına azami dikkat ediniz. Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

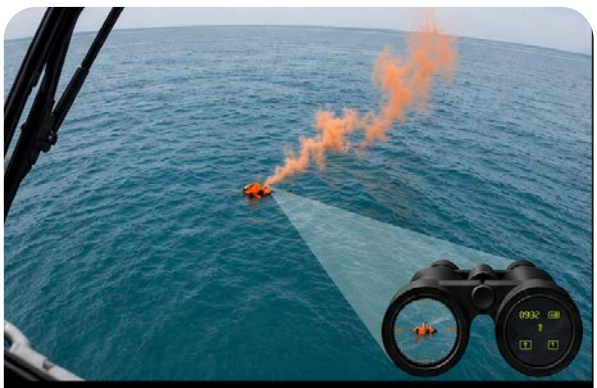
İşlem Basamakları

1. Deniz veya havuzun iş sağlığı ve güvenliğine uygunluğunu kontrol ediniz.
2. Denizde veya havuzda hazırlanmış senaryoya göre boğulmakta olan kazazedeyi fark ediniz (Görsel 2.9).



Görsel 2.9: Kazazede

3. Havuza girmeden önce mutlaka 2 dakika duş alınız.
4. Denizde yapılan uygulamalarda imkân varsa kurtarma botu kullanarak kazazedeye güvenli şekilde yaklaşınız, kazazedeyi kurtarma botuna alınız ve güvenli bölgeye taşıyınız (Görsel 2.10).



a) Kazazedenin fark edilmesi



b) Hızlı can kurtarma botuyla kurtarma



c) Kazazedenin karaya çıkarılması



ç) Kazazedeye temel yaşam desteğinin başlatılması

Görsel 2.10: Kazazedenin can kurtarma botuyla kurtarılma evreleri

5. Kazazedeyi havuzda veya denizde kurtarma ekipmanlarını kullanarak güvenli bölgeye taşıyınız (Görsel 2.11).



Görsel 2.11: Kazazedenin muhtelif araç gereçle kurtarılması

6. Kazazedeyi havuzda veya denizde kurtarma ekipmanlarını kullanmadan güvenli bölgeye taşıyınız (Görsel 2.12).



Görsel 2.12: Kazazedenin araç gereçsiz kurtarılması

Değerlendirme

Çalışmanız öğretmeninizin tarafından derecelendirme ölçeği ile değerlendirilecektir. Çalışmanızı planlarken ölçekte yer alan ölçütleri dikkate alınız. Çalışmanızı tamamladıktan sonra öz değerlendirme formunu doldurarak neleri öğrendiğinizi, nerelerde sorun yaşadığınızı ve öğrenmeyi nasıl gerçekleştirdiğinizi değerlendirebilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak derecelendirme ölçeğine ulaşabilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak öz değerlendirme formuna ulaşabilirsiniz.

UYGULAMA: 2.2
TEMEL YAŞAM DESTEĞİ

40 dk.

Amaç

Suda boğulmuş ve kurtarılmış olan kazazedeye temel yaşam desteği uygulayarak kazazedenin hayata döndürülmesini sağlamak

Kullanılacak Araç Gereç, Makine, Avadanlık

Adı	Özelliği	Miktarı
✔ Uygulama mankeni	✔ Uygulamaya uygun	✔ 1 adet
✔ Battaniye	✔ Kazazedenin ısı kaybını önleyen	✔ 1 adet

Uygulama Yönergesi

Bu uygulama ile manken üzerinde temel yaşam desteği adımlarını güvenli ve etkili bir biçimde tatbik ederek ilk yardım becerilerinizi geliştirmeniz beklenmektedir. Uygulama boyunca iş sağlığı ve güvenliği kurallarına azami dikkat ediniz. Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

İşlem Basamakları

1. Deniz veya havuzun iş sağlığı ve güvenliğine uygunluğunu kontrol ediniz.
2. Uygulama mankenini (kazazedeyi) sırtüstü yatırınız.
3. Havuza girmeden önce mutlaka 2 dakika duş alınız.
4. Kazazedeye bilinç kontrolü yapınız [(sesli ve uyarılı), (İyi misin? Beni duyabiliyor musun?), (omuzlara dokunarak) (Görsel 2.13.a)].
5. Kazazedenin ağzının içini kontrol ediniz ve varsa yabancı cismi işaret parmağı ile bir taraftan diğer tarafa süpürerek çıkarınız (Görsel 2.13.b).
6. Kazazedeye baş geri çene yukarı pozisyonu vererek kazazedenin hava yolunu açınız (Görsel 2.13.c).
7. Bak-dinle-hisset yöntemi ile kazazedenin solunumunu kontrol ediniz (Görsel 2.13.ç).
8. Solunum var ise kazazedeye koma pozisyonu veriniz (Görsel 2.13.d).
9. Solunum yok ise kazazedenin burnunu kapatınız ve ağızdan ağza 5 kez suni solunum yapınız (Görsel 2.13.e).
10. 30 kez kalp masajı ve 2 kez suni solunum şeklinde tekrar ediniz.
11. Kazazede hayat belirtileri gösterince kazazedeye koma pozisyonu veriniz.

a) Bilinç kontrolü

Kazazedeye omzundan hafifçe dokununuz ve yüksek sesle "İyi misin?" diye sorunuz. Tepki var mı kontrol ediniz.



b) Ağız içi kontrolü

Ağız içinde tıkanıklık yapan bir cisim varsa dikkatlice çıkarınız.



c) Baş geri çene yukarı manevrası

Bir elinizi kazazedenin alnına, diğer elinizi çene ucuna koyarak başını geriye doğru itiniz ve çenesini yukarı kaldırınız.



ç) Bak-dinle-hisset yöntemiyle solunum kontrolü

10 saniye boyunca kazazedenin solunumunu bak-dinle-hisset yöntemiyle kontrol ediniz.



d) Solunum varsa koma pozisyonu verme

Kazazedeyi yan yatırarak koma pozisyonu veriniz ve kazazedenin solunumunu düzenli olarak kontrol ediniz.



e) Solunum yoksa temel yaşam desteği

Hemen 30:2 göğüs kompresyonu ve suni solunum uygulamasına başlayınız ve uygulamayı yardım gelene kadar sürdürünüz.



Görsel 2.13: Temel yaşam desteği evreleri

Değerlendirme

Çalışmanız öğretmeniniz tarafından derecelendirme ölçeği ile değerlendirilecektir. Çalışmanızı planlarken ölçekte yer alan ölçütleri dikkate alınız. Çalışmanızı tamamladıktan sonra öz değerlendirme formunu doldurarak neleri öğrendiğinizi, nerelerde sorun yaşadığınızı ve öğrenmeyi nasıl gerçekleştirdiğinizi değerlendirebilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak derecelendirme ölçeğine ulaşabilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak öz değerlendirme formuna ulaşabilirsiniz.

2.2. DENİZCİLİKTE ACİL DURUMLARDA YÜZME

Denizde bazı acil durumlarda imkân yetersizliklerinden kaynaklı veya zamansal gecikmelerden dolayı her zaman kuru terk gerçekleşmez. Kazazede, batma veya acil durumlardan kaynaklanan ve tehlike seviyesinin makul sınırlarını aşan durumlarda denize atlayarak canını kurtarmak zorunda hisseder. Hayati tehlikeye neden olan bazı yüksek acil durumlarda, geminin denize atlanarak terk edilmesinde kazazedelerin olabildiğince dikkat etmesi gereken kurallar bulunur. Bununla beraber denize atladıktan sonra kazazedenin hayatı için uygulaması gereken yüzüş stilleri mevcuttur. Bu hayati kurallara uyulması hâlinde hayatta kalma ihtimali görünür düzeyde yükselir.

2.2.1. Acil Durumlarda Yüzme Stillerinin Denizciler Tarafından Tercih Nedenleri

Geminin batması, patlama, yangın gibi acil durumlarda mürettebatın ve yolcuların gemiyi hızla terk etmesi gerekir. Bu gibi acil durumlarda zaman zaman koşullar gemiyi ıslak terki gerektirebilir. Gemiyi ıslak terk etmek gerektiğinde mürettebatın kaza durumlarında oluşabilecek tehlikelerden kendilerini koruyabilmeleri için acil durumlardaki yüzme konusunda bilgi sahibi olması gerekir. Gemiyi terk ettikten sonra olabildiğince hızlı ve güvenli bir şekilde kaza mahallinden neta alana ulaşabilmek için gerekli yüzme stil ve tekniklerinin yanı sıra bu durumlarda yüzerken alınması gereken ek önlemlerin de iyi bilinmesi hayati önem taşır.

2.2.2. Batmakta Olan Bir Gemiden Yüzerek Uzaklaşma

Batmakta olan bir gemiden ıslak terk, olabildiğince tercih edilmemesi gereken bir durumdur. Ancak gemiyi kuru terk imkanlarının tükenmesi hâlinde kazazede veya kazazedelerin ıslak terk yolunu zorunlu olarak uygulaması gerekebilir. Islak terk durumunda kazazede veya kazazedelerin kendi can emniyetleri kapsamında bilmesi ve uygulaması gereken bazı hususlar aşağıda yer alır.

- Rüzgârın rüzgârüstü veya rüzgâraltı durumu
- Gemiden atlanacak uygun yükseklik
- Denize atladıktan sonra geminin oluşturacağı girdabın yaratacağı olumsuz durumlar
- Gemiden düşmüş döküntülerin yaratacağı tehlikeler ve bunlara karşı alınacak tedbirler
- Denize atladıktan sonra tehlikeli sahadan en uygun yüzüş stiliyle uzaklaşma

2.2.2.1. Batmakta Olan Gemiden Denize Dökülen Yük ve Malzemelerin Bulunduğu Sahadan ve Oluşan Girdaptan Yüzerek Uzaklaşma

Batan gemiyle birlikte hızla suya gömülen yük ve malzemeler, suyun kaldırma kuvvetinin etkisiyle yine büyük bir hızla suyun yüzeyine çıkar (Görsel 2.14). Yüzeye hızla çıkan yük ve malzemelerin kazazedeleri yaralama riski çoktur. Bu durumda yaralanma riskini en aza indirmek için güçlü sırt kaslarının suya dönük olması, hayati yara alma riskini azaltır. Bu nedenle denize yük ve malzemenin dökülmesi durumunda kullanılması gereken yüzme stili, sırtüstü yüzmedir (Görsel 2.15).



Görsel 2.14: Yüzeyi yük döküntülü deniz



Görsel 2.15: Kaza sırasında sırtüstü yüzme

Batmakta olan bir geminin oluşturduğu tehlikelerden biri girdaptır (Görsel 2.16). Her ne kadar geminin batma sırasında oluşturacağı girdap; geminin hacmi, tonajı gibi özelliklere göre değişiklik gösterse de özellikle büyük gemilerde emniyetli bir alana ulaşmak için batan gemiden 150-200 metre mesafeye kadar yüzerek uzaklaşmak gerekir (Görsel 2.17). Bu durumda kazazedenin durum değerlendirmesi yaparak en hızlı yüzebileceği yüzme stilini kendinin belirlemesi uygun olur.

DENİZCİYE NOT

Batmakta olan bir gemiden dökülen malzemelerin yüzeye çıkış yönünü ve girdap riskini hızla analiz etmeniz, hayatta kalmanızın ilk şartıdır. En güçlü kas grubunuz olan sırtınızı tehlikeye dönerek sırtüstü yüzme kararı almanız, o kriz anında mevcut problemi doğru değerlendirdiğinizin ve duruma hızla adapte olduğunuzun en somut göstergesidir.



Görsel 2.16: Yük döküntülü deniz



Görsel 2.17: Kaza sırasında yüzme

SÖZ DENİZCİDE

Batmakta olan bir gemiden uzaklaşırken hızın yanında seçeceğiniz yüzme stili de hayati önem taşır. Özellikle dökülen yüklerden kendinizi korumanız için döküntülü sahadan neta olacak kadar sırtüstü yüzerek uzaklaşmanız gerekir.

Batmakta olan bir gemiden güvenli şekilde uzaklaşmaya çalıştığınızı düşününüz. Yukarıdaki açıklamadan hareketle tabloda verilen nedenlerin bu durumda ortaya çıkaracağı olası sonuçları neden-sonuç ilişkisi kurarak ilgili sütunlara yazınız ve gerekçelendiriniz.

NEDEN	SONUÇ
Neden sırtüstü yüzme stili seçilmelidir?	
Neden 150-200 metre neta deniz sahasına yüzülmelidir?	

2.2.2.2. Batmakta Olan Bir Gemiden Sert Deniz Koşullarında Yüzerek Uzaklaşma

Batmakta olan bir gemiden uzaklaşmak gerektiğinde sert ve dalgalı deniz koşullarında yüzmek, kazazede için durumu daha da zorlaştırır (Görsel 2.18). Kazazedenin su yutmamak için eliyle ağzını kapatarak, ağzından nefes alıp ağzından veya burnundan nefes vermesi gerekir. Suyun boğazdan akciğerlere akmasını önlemek için de baş dik tutulur. Sırt, verilir. Dalgalı bir denizde yüzebilmek için dalga tepelerine alttan dalış yaparak yüzmek ve dalga çukurlarında yüzeye çıkarak nefes almak gerekir (Görsel 2.19). Böyle bir durumda suyun altına dalış yapamamak, su yutmak, nefes alamamak gibi bazı sorunlarla karşılaşılabilir. Bu sorunlarla baş etmek için kazazedenin bu konuda eğitim almış olması gerekir.



Görsel 2.18: Dalgalı deniz



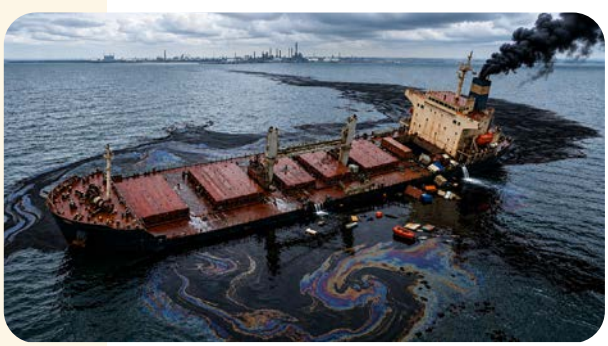
Görsel 2.19: Dalgalı denizde yüzme

2.2.2.3. Batmakta Olan Bir Gemiden Sızan Akaryakıtın Oluşturduğu Kirli Deniz Sahasından Uzaklaşma

Petrol sızıntıları yüzen veya batmakta olan gemilerden kaynaklanabilir (Görsel 2.20 ve Görsel 2.21). Yakıt, yağ, zehirli kimyasallar gibi suda yüzen sıvı döküntüler; solunumu güçleştirme, görüşü olumsuz etkileme, cildi tahriş etme, yutulmaları hâlinde mide ve bağırsaklara zarar verme gibi riskler oluşturur. Bu nedenle kazazedeler, mümkünse rüzgârı veya akıntıyı karşısına alarak bu tür döküntülerin bulunduğu deniz sahalarından hızla uzaklaşmalıdırlar. Rüzgârı veya akıntıyı karşısına almak, döküntüleri daha hızlı geride bırakmaya yardımcı olur. Bu durumda kazazedenin, herhangi bir kişisel yüzdürme ekipmanı kuşanmamışsa ve bitkin düşmemişse, su altı yüzme tekniklerini kullanarak suyun altından yüzmesi daha az riskli olur.

Su üstünde yüzülmesi gerekiyorsa kurbağalama yüzme stilini kullanmak daha uygundur. Su üstünde yüzmek için ayrıca kurbağalama stilinin bu durumlar için geliştirilmiş versiyonu da kullanılabilir. Bu stilde kazazedenin baş ve ağız kısımları suyun üzerindedir ve yüzü gittiği yöne dönüktür. Kurbağalama stilindeki ayak vuruşuyla ilerlenir. Kollar ve eller hem gidilen yönü rahat görebilmek için başı yukarda tutmayı sağlar hem de döküntüleri önden temizleyerek hareket etmeyi kolaylaştırır. Harekete başlarken kollar, omuz genişliğinde açılarak ileri uzatılır ve avuç içleri aşağı döndürülür. Daha sonra dirsekler bükülür ve avuç içleri içe döndürülerek eller yüze doğru çekilir. Eller yüze yaklaştığında durdurulur, avuç içleri dışa döndürülür ve hızla dışarı doğru itilir. Kollarla suyu ileri itme hareketi, ayak vuruşunun itme gücüyle koordineli yapılır. Ayaklar toparlanma hareketi yaparken kollar suyu yüze doğru çeker.

Kazazedeler, grup hâlinde kaza mahallinden uzaklaşmak için rüzgârüstüne doğru bir veya V şeklinde iki sıra oluşturarak ve suda kanallar açarak koordineli bir biçimde ilerlemelidir. Grubun başına tecrübeli ve iyi yüzebilen bir denizcinin geçmesi daha uygun olur. Böyle durumlarda karşılaşılabilecek sorunlar ise kollarla suyu yeterince güçlü itememe, el-ayak koordinasyonunu sağlayamama ve ayak vuruşunu yanlış yapmadır. Bu sorunlarla başa çıkabilmek için kazazedelerin önceden eğitim almış olmaları gerekir.



Görsel 2.20: Batan gemiden petrol sızıntısı



Görsel 2.21: Yüzen gemiden petrol sızıntısı

2.2.3. Su Altında Patlamaların Meydana Gelebileceği Deniz Sahasından Uzaklaşma

Kaza durumunda, geminin taşıdığı yükün cinsi, elektrik aksamında oluşan arıza ve hasar, suyun basıncı gibi faktörlere göre değişen oranlarda patlama riski bulunur. Böyle bir risk varsa kazazedelerin can yeleği giyip, sırtüstü yüzme stilini kullanarak kaza mahallinden derhâl uzaklaşmaları gerekir.

2.2.4. Duman ve Zehirli Gazların Bulunduğu Deniz Sahasından Uzaklaşma

Tankerler, kimyasal madde ve akaryakıt taşıdıkları için olası bir kazada, kazazedeler için en üst düzeyde hayati risk oluşturur. Bu tip gemilerin kaza yapmaları durumunda yoğun duman ve zehirli gaz açığa çıkabilir (Görsel 2.22). Kazazedelerin bu duman ve gazlardan en az etkilenmeleri ve hayati riski asgari düzeye indirmeleri için rüzgârüstüne doğru sırtüstü yüzerek kaza mahallinden hızla uzaklaşmaları gerekir.

DENİZCİYE NOT

Akaryakıt sızıntısının olduğu bir sahada, yüzeydeki kirliliği fark edip rüzgârı karşınıza alma stratejisi geliştirmeniz üst düzey bir adaptasyondur. Yakıt yutmamak için kollarınızla yüzeyi süpürerek ilerlerken yaşama tutunma iradenizi ve öz denetiminizi asla kaybetmeyiniz.





Görsel 2.22: Yüzeyi dumanlı deniz

SÖZ DENİZCİDE

Zehirli kimyasallar ve yakıt döküntüleri, bir denizcinin suda karşılaşabileceği en zorlu engellerdendir. Ekip olarak hareket etmek ve doğru stratejiyi kurmak yaşama şansınızı artırır.

Buna göre aşağıda verilen tabloyu Akaryakıt Kirliliğinden Kaçış konusuna uygun şekilde doldurunuz.

Akaryakıt Kirliliğinden Kaçış

Önemi	Strateji

Yüzme Stili	İlerleyiş Düzeni

2.2.5. Yanan Denizden Yüzerek Uzaklaşma

Yanan denize düşen veya atlayan kazazede veya kazazedelerin acil duruma konu teşkil eden deniz sahalarından olabildiğince ivedi bir şekilde can emniyetini koruyarak uzaklaşması gerekir. Bu durumda kazazede veya kazazedelerin gemiden ayrılırken (atlarken) veya ıslak terk durumlarında deniz sahasındaki tehlikelerden korunarak o bölgelerden uzaklaşmaları gerekir. Bu şekildeki deniz sahalarından olabildiğince sakınmak için bazı hususların yerine getirilmesi gerekir. Bu hususlar yerine getirildiğinde kazazede veya kazazedelerin en az zararla acil durumun oluştuğu deniz sahalarından uzaklaşması hayati önem taşır.

2.2.5.1. Gemiden Yanan Denize Atlama

Gemiden yanmakta olan bir denize atlanacağı zaman öncelikle alevsiz bir yer veya alevlerin en az olduğu bir yer aranır. Böyle bir yer varsa atlayış oraya yapılır. Bu atlayışta can yeleği ve ayakkabı giyilmez ancak şişirilebilir bir can yeleği varsa sonradan şişirilmek üzere havası indirilmiş bir şekilde kuşanılabilir. Acil durumlarda denize asla balıklama atlanmaz. Atlayış sırasında aşağı bakmak vücudun dengesini bozacağından asla aşağı bakılmaz. Yanan denize atlamak için çivileme atlama tekniği kullanılır. Çivileme atlamaya başlanırken dik bir duruş sağlanır. Gözler ileri bakacak şekilde bir elin başparmağı ve işaret parmağı ile burun sıkıştırılırken, aynı elin serçe parmağı çenenin altına sabitlenerek ağız ve burun kapatılır. Dirsek gövdeye yakın bir şekilde tutulur. Diğer kol ise gövdeye yakın tutulan kolun üzerinden çapraz biçimde uzatılarak omza yakın bir yerinden kavranır (Görsel 2.23). Geminin her tarafı alevlerle sarılmış ise suya atlarken, bir el ile burun sıkıştırılıp ağız kapatılırken diğer el ile de alevlerden korumak için gözler kapatılır. Atlayış öne doğru büyük bir adım atılarak yapılır ve hemen ardından öndeki bacak diğerinin üstüne alınarak bacaklar bilek hizasında hafif çapraz bir konuma getirilir. Vücudun dik duruşu ve kollarla bacakların konumu suyun içerisine girdikten sonra da korunur, aşağı doğru iniş ivmesi durana kadar bozulmaz. Aşağı doğru iniş durduğunda hızlıca çözülüp yüzerek etki alanından uzaklaşılır. Kazazede, şişirilebilir bir can yeleği giyiyorsa kaza alanından uzaklaştıktan sonra can yeleğini şişirebilir.



Görsel 2.23: Denize çivileme atlama

DENİZCİYE NOT



Alevlerle çevrili bir denize atlamak, insan doğası gereği korkutucudur. Ancak denizci, korkusuna rağmen doğru atlayış formunu alıp aşağı bakmadan o adımı atan kişidir.

2.2.5.2. Yanan Denizde Su Üstünde Yüzme

Batan bir gemiden sızan yakıt veya yağ suyun üstünde yüzen bir tabaka oluşturur. Oluşan yakıt veya yağ tabakası tutuşarak yoğun siyah duman veya sıcak alev çıkarabilir. Alevler çok yüksek değilse kurbağalama yüzme stili ile el ve kol hareketleriyle su dalgalandırılır. Su üzerindeki döküntü ve alevler dağıtılarak yol açılır. Rüzgârüstü yönüne yüzülerek alevlerden uzaklaşılır. Su üzerinde ilerlemek için bir kolla ileri ve yana doğru hamle yapılır ve ardından kol geri çekilerek toparlanma sağlanır. Diğer kol ise ısı ve alevlerden korunmak amacıyla yüzü elle kapamak için kullanılır. Kurbağalama ayak vuruşu kullanılarak ilerleme sağlanır. Kol ve ayak hareketleri ile ilerleme sağlanırken ilerleme yönüne doğru yavaş bir dönüş gerçekleştirilir. Bu dönüş hareketi, döküntülerin yüzücüyü arkadan veya yandan vurmasını önler. Yüzücü, ilerlemeyi sağlayan kol yönüne doğru bir daire çizerek dönerken nefes alır. İlerleme, yüzen yakıtın daha kolay geri itilebilmesi için rüzgâr veya akıntıya karşı ve en yakın neta alana doğru yapılır.

2.2.5.3. Yanan Denizde Su Altında Yüzme

Yanan maddeden yayılan alevler, çok yükselmişse kazazedeler katı tip bir can yeleği giyemez ve su üstünde yüzemez. Bu nedenle mümkünse şişme tip can yeleği giyilir ve şişirmeden suya dalarak, suyun altından rüzgârüstü yönüne doğru yüzerek uzaklaşılır. Kazazede, suya dalmadan önce rüzgâr ve akıntının yönünü tespit edebilmek için neta bir alan bulmaya çalışır. Yüzü rüzgâra veya akıntıya dönük olacak şekilde öne bir adım atarak suya çivileme dalar. Sonra belini bükerek suyun altında kalmayı sağlar. Suyun yaklaşık 1-2 metre altında yatay olarak neta alana doğru yüzer. Suyun altında yüzerken su altı yüzme tekniklerini kullanır.

Kurbağalama yüzme stilinde, su altında daha hızlı yüzmeyi sağlamak için küçük uyarlamalar yapılabilir. Çekiş, vuruş ve kayma zamanlamaları aynı kalmak koşuluyla kol çekişi hareketi kalçalara kadar uzatılarak su altında yüzme hızı artırılabilir. Ayrıca suda çok fazla döküntü varsa kollar hiç hareket ettirilmeden öne doğru uzatılarak önü açmak için kullanılabilir. İlerleme, ayak vuruşları ile sağlanabilir. Neta bir alana ulaşabilmek için suyun altında nefessiz kalacak kadar uzun bir mesafeyi yüzerek almaya gerek yoktur. Nefes almak gerekiyorsa dikey pozisyona geçilir ve yukarı bakılarak eller başın üstüne uzatılır. Daha sonra kurbağalama ayak vuruşu ile destek alınıp, eller suyun yüzeyine çıkarılarak suyu yırtana kadar yukarı yüzülür. Eller küçük bir hava cebi açmak için ileri ve yanlara doğru sert hareketler yaparken bu pozisyon korunur. Daha sonra açılan hava cebinden yüzeye çıkabilmek için ayak vuruşları ile suda yükselme sağlanır. Baş suyun yüzeyine çıktığında, hızlı ve derin bir nefes alınarak tekrar dalış yapılır. Neta alana ulaşıldığında varsa şişirilebilir can yeleği şişirilir ve can kurtarma araçlarının bulunduğu bölgeye doğru sırtüstü stilde yüzülür.

DENİZCİYE NOT



Yanan bir denizin altında nefesinizi kontrol ederek ilerlemek ve doğru hava cebini aramak; üstün bir görsel okuryazarlık, güçlü bir odaklanma ve dayanıklılık gerektirir. Karşılaştığınız alev yoğunluğuna göre su üstünden veya su altından ilerleme kararı alabilmeniz, kriz anında stratejinizi anlık olarak değiştirebildiğinizi kanıtlar.

SÖZ DENİZCİDE

Deniz yüzeyi tamamen alevlerle kaplandığında hayatta kalmanın tek yolu derinlere inmektir. Ancak oksijeniniz sınırlıdır ve hava ceplerini bulmak hayati önem taşır.

Yanan bir denize atlayıp neta alandan kurtarma aracına ulaşıncaya kadar olan süreci aşağıda yer alan boşluklara 1'den 5'e kadar sıralayarak yazınız.

- [.....] Bir elle burun ve ağız, diğer elle gözler kapatılarak ayaklar çapraz olacak şekilde suya çivileme atlanır.
- [.....] Şişirilebilir can yeleği, havası indirilmiş şekilde kuşanılır.
- [.....] Bel bükülerek suyun altına (1-2 metre) dalış yapılır ve kurbağalama stilde ilerlenir.
- [.....] İleri ve yanlara sert kol hareketleri yapılarak nefes alma ihtiyacı için su yırtılır ve hava cebi açılır.
- [.....] Neta alana ulaşınca can yeleği şişirilir ve serbest (veya sırtüstü) stilde filika sahasına doğru yüzülür.

Notlar

UYGULAMA: 2.3
AKARYAKIT KİRLİLİĞİ BULUNAN DENİZ SAHASINDA YÜZME ÇALIŞMALARI

40 dk.

Amaç

Akaryakıt kirliliği bulunan deniz sahasında yüzme tekniği çalışmaları yapmak

Kullanılacak Araç Gereç, Makine, Avadanlık

Adı	Özelliği	Miktarı
✓ Mayo veya şort	✓ Bedene uygun, çabuk kuruyan kumaştan	✓ 1 adet
✓ Bone	✓ Başa uygun	✓ 1 adet
✓ Deniz gözlüğü	✓ Yüze uyan ve sudan koruyan	✓ 1 adet
✓ Kulak tıkacı	✓ Suya karşı hassasiyet için (isteğe bağlı)	✓ 1 çift
✓ Yüzme tahtası	✓ Standart	✓ 1 adet
✓ Pull buoy	✓ Standart	✓ 1 adet
✓ Deniz makarnası	✓ Standart	✓ 1 adet
✓ Şişme can simidi	✓ Standart	✓ 1 adet
✓ Şişirilebilir can yeleği	✓ Standart	✓ 1 adet
✓ Yüzer ve yumuşak yüzme ekipmanları	✓ Yakıt dökütüsüne benzeyen	✓ Muhtelif sayıda

Uygulama Yönergesi

Bu uygulama ile kirlilik simülasyonu içerisinde kurbağalama yüzme stilini kullanarak tehlikeli bölgeden uzaklaşmanız beklenmektedir. Uygulama boyunca iş sağlığı ve güvenliği kurallarına azami dikkat ediniz. Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

İşlem Basamakları

1. Deniz veya havuzun iş sağlığı ve güvenliğine uygunluğunu kontrol ediniz.
2. Kullanacağınız yüzme ekipmanlarını (can yeleği vb.) hazırlayınız.
3. Havuza girmeden önce mutlaka 2 dakika duş alınız.
4. Suya girmeden önce karada veya kenarda ısınma hareketlerini yapınız.
5. Havuzda akaryakıtla eğitim yapılamayacağından, atlama platformunun altındaki havuz sahasını yüzer ve yumuşak yüzme ekipmanları ile doldurarak kirlilik simülasyonu oluşturunuz.
6. Şişirilebilir can yeleğinizi kurallarına uygun şekilde kuşanınız.
7. Kirliliğin oluşturulduğu sahaya atlamak üzere orta yükseklikteki atlama platformuna çıkınız.
8. Bir elle burun ve ağız, diğer elle gözlerinizi koruyarak çivileme atlama tekniği ile suya atlayınız.

9. Su yüzeyindeki kirli kısımları (yüzer ekipmanlar) kollarınızla yanlara süpürünüz ve kurbağalama yüzme stilini kullanarak kaza sahasından neta alana yüzünüz (Görsel 2.24).



Görsel 2.24: Akaryakıt kirliliğinde yüzme

Değerlendirme

Çalışmanız öğretmeniniz tarafından derecelendirme ölçeği ile değerlendirilecektir. Çalışmanızı planlarken ölçekte yer alan ölçütleri dikkate alınız. Çalışmanızı tamamladıktan sonra öz değerlendirme formunu doldurarak neleri öğrendiğinizi, nerelerde sorun yaşadığınızı ve öğrenmeyi nasıl gerçekleştirdiğinizi değerlendirebilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak derecelendirme ölçeğine ulaşabilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak öz değerlendirme formuna ulaşabilirsiniz.

UYGULAMA: 2.4
YANAN DENİZE ATLAMA ÇALIŞMALARI

40 dk.

Amaç

Yanan denize atlama tekniklerini kullanarak atlayışı gerçekleştirmek

Kullanılacak Araç Gereç, Makine, Avadanlık

Adı	Özelliği	Miktarı
Mayo veya şort	Bedene uygun, çabuk kuruyan kumaştan	1 adet
Bone	Başa uygun	1 adet
Deniz gözlüğü	Yüze uyan ve sudan koruyan	1 adet
Kulak tıkacı	Suya karşı hassasiyet için (isteğe bağlı)	1 çift
Yüzme tahtası	Standart	1 adet
Pull buoy	Standart	1 adet
Deniz makarnası	Standart	1 adet
Şişme can simidi	Standart	1 adet
Şişirilebilir can yeleği	Standart	1 adet
Yüzer ve yumuşak yüzme ekipmanları	Yakıt döküntüsüne benzeyen	Muhtelif sayıda

Uygulama Yönergesi

Bu uygulama ile zorlu koşullarda (yanan deniz simülasyonu) doğru teknikleri kullanarak yanan denize atlama çalışmaları yapmanız beklenmektedir. Uygulama boyunca iş sağlığı ve güvenliği kurallarına azami dikkat etmeniz beklenmektedir. Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

İşlem Basamakları

1. Deniz veya havuzun iş sağlığı ve güvenliğine uygunluğunu kontrol ediniz.
2. Kullanacağınız yüzme ekipmanlarını hazırlayınız.
3. Havuza girmeden önce mutlaka 2 dakika duş alınız.
4. Isınma hareketlerini yapınız.
5. Havuzda akaryakıtla eğitim yapılamayacağından, atlama platformunun altındaki havuz sahasını yüzer ve yumuşak yüzme ekipmanları ile doldurarak kirliliğin simülasyonunu oluşturunuz.

6. Şişirilebilir can yeleğinizi kuşanınız (Görsel 2.25).



Görsel 2.25: Şişirilebilir can yeleği giymiş personel

7. Havuzda orta yükseklikteki atlama platformuna çıkınız.
8. Bir elinizle burnunuzu ve ağzınızı diğer elinizle de gözlerinizi kapatarak suya atlayınız (Görsel 2.26).



Görsel 2.26: Yanan denize çivileme atlama

Değerlendirme

Çalışmanız öğretmeniniz tarafından derecelendirme ölçeği ile değerlendirilecektir. Çalışmanızı planlarken ölçekte yer alan ölçütleri dikkate alınız. Çalışmanızı tamamladıktan sonra öz değerlendirme formunu doldurarak neleri öğrendiğinizi, nerelerde sorun yaşadığınızı ve öğrenmeyi nasıl gerçekleştirdiğinizi değerlendirebilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak derecelendirme ölçeğine ulaşabilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak öz değerlendirme formuna ulaşabilirsiniz.

UYGULAMA: 2.5
YANAN DENİZDE SU ÜSTÜNDE YÜZME ÇALIŞMALARI

40 dk.

Amaç

Yanan denizde su üstünde yüzme tekniklerini uygulayarak alevli sahadan uzaklaşmak

Kullanılacak Araç Gereç, Makine, Avadanlık

Adı	Özelliği	Miktarı
Mayo veya şort	Bedene uygun, çabuk kuruyan kumaştan	1 adet
Bone	Başa uygun	1 adet
Deniz gözlüğü	Yüze uyan ve sudan koruyan	1 adet
Kulak tıkacı	Suya karşı hassasiyet için (isteğe bağlı)	1 çift
Yüzme tahtası	Standart	1 adet
Pull buoy	Standart	1 adet
Deniz makarnası	Standart	1 adet
Şişme can simidi	Standart	1 adet
Şişirilebilir can yeleği	Standart	1 adet
Yüzer ve yumuşak yüzme ekipmanları	Yakıt döküntüsüne benzeyen	Muhtelif sayıda

Uygulama Yönergesi

Bu uygulama ile yanan deniz simülasyonunda su üstünde kalmanız, kanal açmanız ve kurbağalama yüzme tekniğini kullanarak tehlikeli bölgeden uzaklaşmanız beklenmektedir. Uygulama boyunca iş sağlığı ve güvenliği kurallarına azami dikkat ediniz. Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

İşlem Basamakları

1. Deniz veya havuzun iş sağlığı ve güvenliğine uygunluğunu kontrol ediniz.
2. Kullanacağınız yüzme ekipmanlarını hazırlayınız.
3. Havuza girmeden önce mutlaka 2 dakika duş alınız.
4. Suya girmeden önce ısınma hareketleri yapınız.
5. Havuzda akaryakıtla eğitim yapılamayacağından, atlama platformunun altındaki havuz sahasını yüzer ve yumuşak yüzme ekipmanlarıyla doldurarak kirlilik simülasyonu oluşturunuz.
6. Şişirilebilir can yeleğinizi kuşanınız.
7. Yanan denize atlama teknikleri kullanarak suya atlayınız (alevlerin durumuna göre bir elinizle burnunuzu ve diğer elinizle gözlerinizi kapatarak).

8. Yanan denizde kanal açmak, alevleri dağıtmak ve yüzü alevlerden korumak için gerekli kol hareketlerini yapınız (Görsel 2.27).



Görsel 2.27: Yüzü alevlerden koruma

9. Yanan denizde yüzmek için kullanılan kurbağalama yüzme stilinde ayak vuruşu ve nefes koordinasyonu eşliğinde neta alana doğru yüzünüz (Görsel 2.28).



Görsel 2.28: Kurbağalama stili ayak hareketi

10. Havuzda neta alan olarak belirlenen bölüme ulaştığınızda şişirilebilir can yeleğinizi şişiriniz.
11. Havuzda daha önceden belirlenen can kurtarma araçlarının olduğu yere doğru en hızlı yüzülebilecek stilde yüzünüz.

Değerlendirme

Çalışmanız öğretmeniniz tarafından derecelendirme ölçeği ile değerlendirilecektir. Çalışmanızı planlarken ölçekte yer alan ölçütleri dikkate alınız. Çalışmanızı tamamladıktan sonra öz değerlendirme formunu doldurarak neleri öğrendiğinizi, nerelerde sorun yaşadığınızı ve öğrenmeyi nasıl gerçekleştirdiğinizi değerlendirebilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak derecelendirme ölçeğine ulaşabilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak öz değerlendirme formuna ulaşabilirsiniz.

UYGULAMA: 2.6
YANAN DENİZDE SU ALTINDA YÜZME ÇALIŞMALARI

40 dk.

Amaç

Yanan denizde su altında yüzme tekniklerini uygulayarak alevli sahadan uzaklaşmak

Kullanılacak Araç Gereç, Makine, Avadanlık

Adı	Özelliği	Miktarı
Mayo veya şort	Bedene uygun, çabuk kuruyan kumaştan	1 adet
Bone	Başa uygun	1 adet
Deniz gözlüğü	Yüze uyan ve sudan koruyan	1 adet
Kulak tıkacı	Suya karşı hassasiyet için (isteğe bağlı)	1 çift
Yüzme tahtası	Standart	1 adet
Pull buoy	Standart	1 adet
Deniz makarnası	Standart	1 adet
Şişme can simidi	Standart	1 adet
Şişirilebilir can yeleği	Standart	1 adet
Yüzer ve yumuşak yüzme ekipmanları	Yakıt döküntüsüne benzeyen	Muhtelif sayıda

Uygulama Yönergesi

Bu uygulama ile kriz anında su altı yüzme tekniklerini kullanarak tehlikeli bölgeden güvenle uzaklaşmanız beklenmektedir. Uygulama boyunca iş sağlığı ve güvenliği kurallarına azami dikkat ediniz. Aşağıdaki işlem basamaklarını takip ederek uygulamayı gerçekleştiriniz.

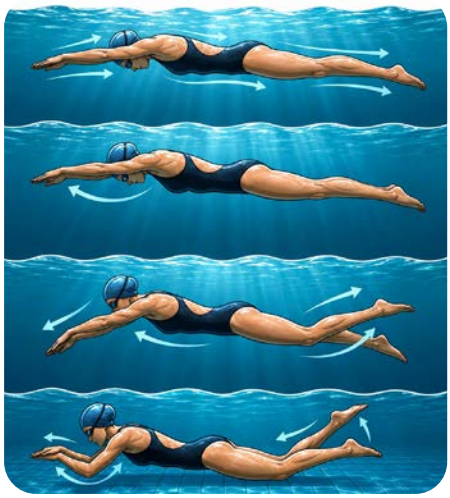
İşlem Basamakları

1. Deniz veya havuzun iş sağlığı ve güvenliğine uygunluğunu kontrol ediniz.
2. Kullanılacak yüzme ekipmanlarını hazırlayınız.
3. Havuza girmeden önce mutlaka 2 dakika duş alınız.
4. Suya girmeden önce ısınma hareketlerini yapınız.
5. Havuzda akaryakıtla eğitim yapılamayacağından, atlama platformunun altındaki havuz sahasını yüzer ve yumuşak yüzme ekipmanları ile doldurarak kirlilik simülasyonu oluşturunuz.
6. Şişirilebilir can yeleğinizi kuşanınız.
7. Yanan denize atlama teknikleri kullanarak suya atlayınız (alevlerin durumuna göre bir elinizle burnunuzu ve diğer elinizle gözlerinizi kapatarak).

8. Suyun altında kalmak için belinizi bükerek suya dalınız (Görsel 2.29).
9. Su altı kurbağalama yüzme tekniklerini kullanarak yüzünüz (Görsel 2.30).

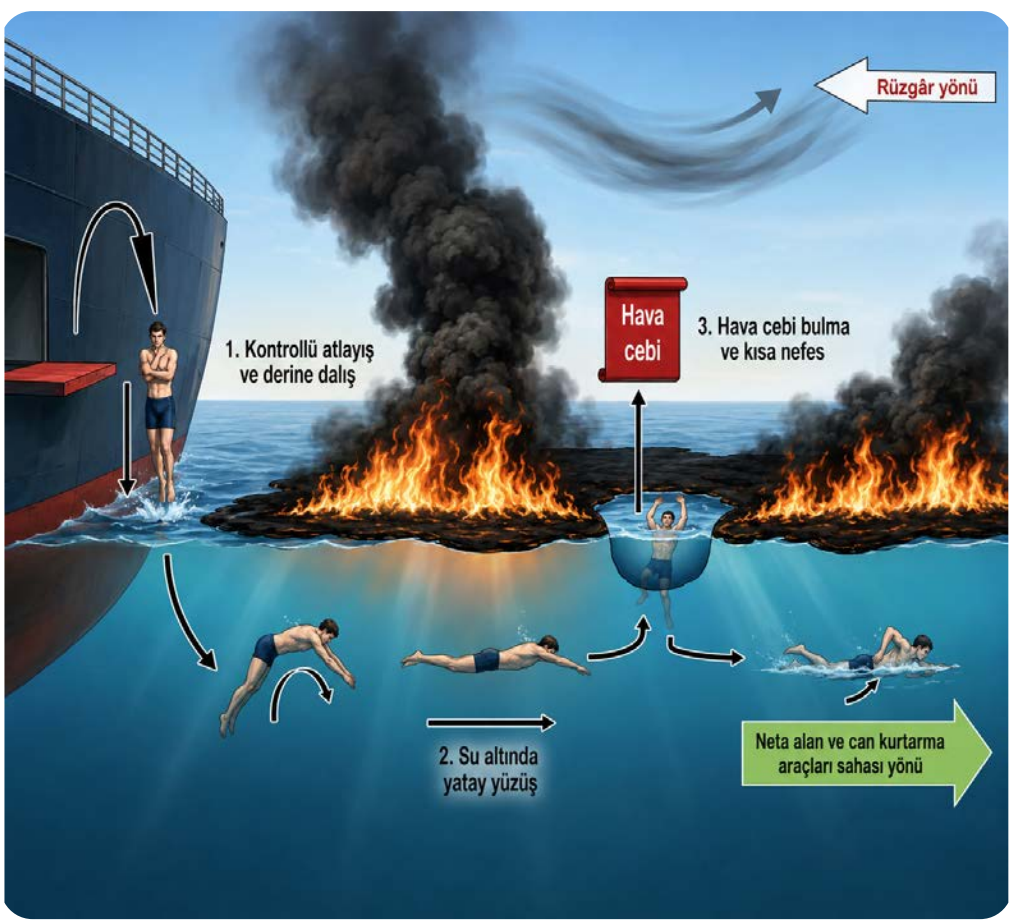


Görsel 2.29: Beli bükerek su altında kalma



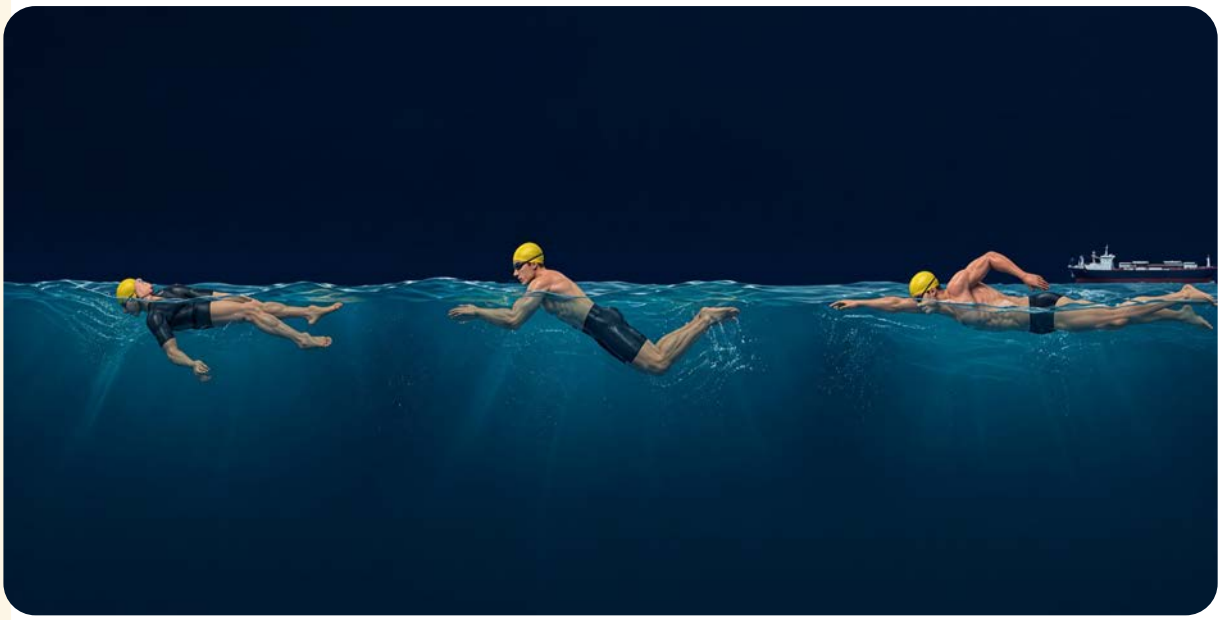
Görsel 2.30: Su altı kurbağalama yüzme stili

10. Yanan denizde hava cebi açarak nefes alma tekniğini uygulayınız.
11. Hava cebinden nefes aldıktan sonra önceden havuz içerisinde belirlenen neta alana kadar su altı yüzme tekniklerini kullanarak yüzünüz (Görsel 2.31).



Görsel 2.31: Yanan denizde yüzme aşamaları

12. Alevsiz neta alana ulaştıktan sonra şişirilebilir can yeleğinizi şişirerek yeri önceden belirlenmiş can kurtarma araçlarının bulunduğu havuz bölgesine en hızlı yüzülebilecek yüzme stilinde yüzünüz (Görsel 2.32).



Görsel 2.32: Can kurtarma araçları sahasına giderken kullanılabilecek yüzme stilleri

Değerlendirme

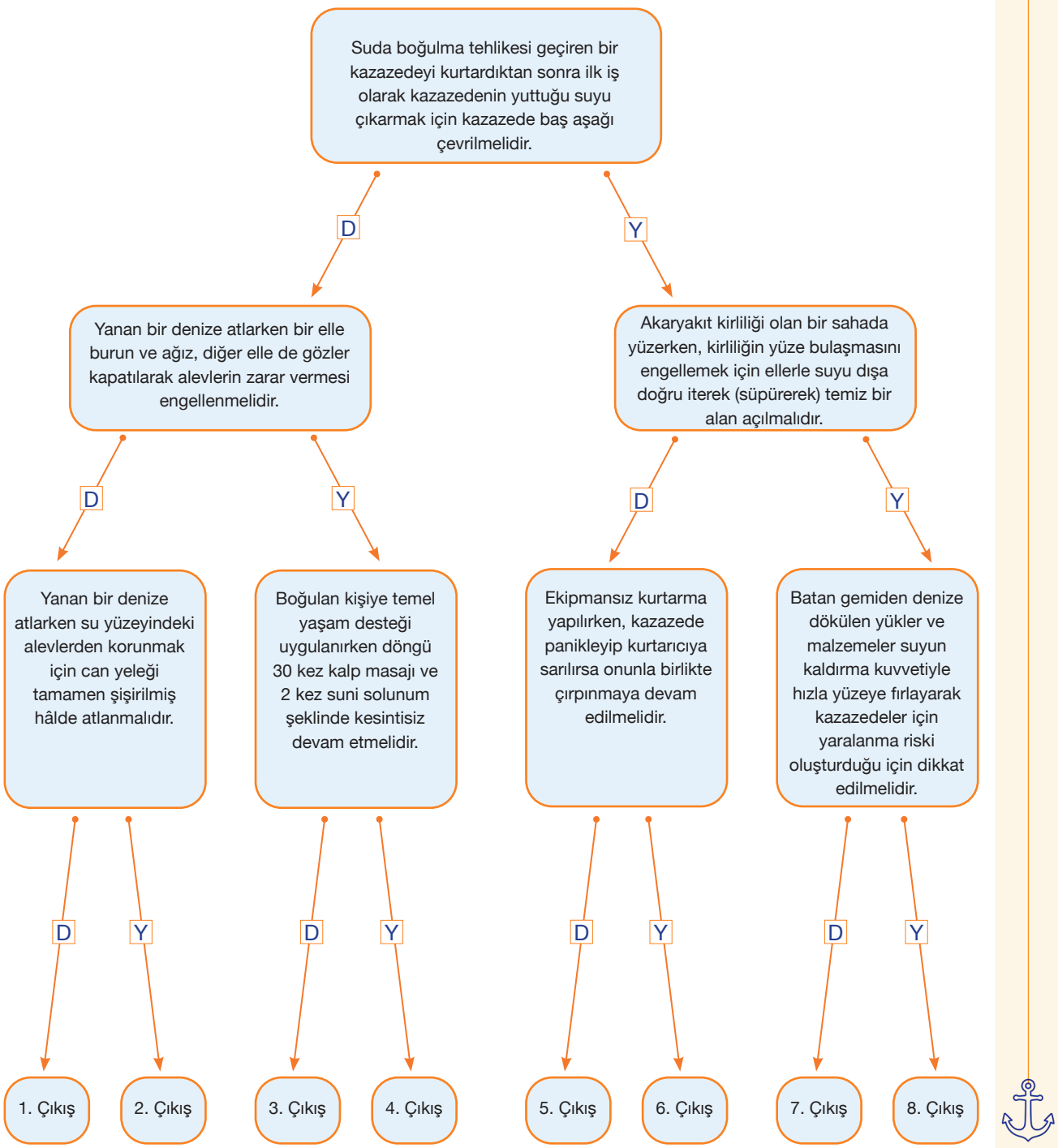
Çalışmanız öğretmeniniz tarafından derecelendirme ölçeği ile değerlendirilecektir. Çalışmanızı planlarken ölçekte yer alan ölçütleri dikkate alınız. Çalışmanızı tamamladıktan sonra öz değerlendirme formunu doldurarak neleri öğrendiğinizi, nerelerde sorun yaşadığınızı ve öğrenmeyi nasıl gerçekleştirdiğinizi değerlendirebilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak derecelendirme ölçeğine ulaşabilirsiniz.

Yandaki karekodu kullanarak öz değerlendirme formuna ulaşabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

A) Aşağıda Doğru (D) ve Yanlış (Y) önermeleri içeren tanılayıcı dallanmış ağaç verilmiştir. Verilen önermenin doğru olduğunu düşünüyorsanız D, yanlış olduğunu düşünüyorsanız Y seçeneğini işaretlemeniz gerekmektedir. İlk önermeden başlayarak, yapacağınız seçimlerle ve oklar yönünde ilerleyerek bir çıkış noktasını belirleyiniz.



B) Aşağıdaki eksik cümlelerde yer alan boşlukları, anlam bütünlüğünü ve ders materyalindeki bilgileri dikkate alarak uygun kelimelerle tamamlayınız.

1. Denizde veya havuzda boğulmakta olan bir kazazedeye ekipmansız müdahale edilirken güvenlik gereği kazazedeye her zaman ..... yaklaşılmalıdır.

2. Suda boğulan ve solunumu olmayan kazazedeye temel yaşam desteği verilirken döngüye ilk olarak ..... kurtarıcı suni solunum ile başlanır.

3. Batmakta olan bir gemiden atlandıktan sonra geminin oluşturacağı ..... tehlikesinden kurtulmak için en az 150-200 metre uzağa yüzülmelidir.

4. Batan gemiden fırlayan yüklerin hayati organlara zarar vermemesi için kalkan görevi gören sırt kaslarının kullanıldığı ..... yüzme stili tercih edilmelidir.

5. Yüksek bir yerden, örneğin yanan bir gemiden suya atlarken, güvenliği sağlamak için vücudun dik olduğu ..... atlayış tekniği kullanılmalıdır.

6. Akaryakıt sızıntısı olan bir sahada zehirli kirlilikten kurtulmak için rüzgârı veya akıntıyı ..... alarak yüzmek gerekir.

7. Yüzeyi tamamen alevlerle kaplı bir denizde, su altında kurbağalama ilerlerken nefes alabilmek için kollarla suyu yırtarak küçük ..... açılmalıdır.

8. Yanan denize atlamadan hemen önce suyun altına dalabilmek ve alevlerden kaçabilmek için şişirilebilir can yeleğinin havası ..... kuşanılır.

9. Akaryakıt kirliliği bulunan bölgeden bir grup olarak uzaklaşırken grubun su içindeki ilerleyiş düzeni ..... şeklinde iki sıra olmalıdır.

10. Temel yaşam desteğinde hava yolunu açmak için olası bir baş-boyun travması ihtimali de göz önünde bulundurularak kazazedeye..... pozisyonu verilir.

C) Aşağıdaki soruların doğru cevabını işaretleyiniz.

1. Suda boğulma tehlikesi geçiren bir kazazedeye temel yaşam desteği verilirken aşağıdaki uygulamalardan hangisinin yapılması kesinlikle yanlıştır?

A) Bilinç kontrolü için omuzlarına dokunarak "İyi misin?" diye seslenmek
B) Ağız içinde yabancı cisim varsa işaret parmağı ile süpürerek çıkarmak
C) Kazazedeyi baş aşağı çevirerek yuttuğu suyu çıkarmaya çalışmak
D) Hava yolunu açmak için baş geri çene yukarı pozisyonu vermek
E) Sığ su atlayışlarından kaynaklı olası baş-boyun travması ihtimalini dikkate almak

2. Batmakta olan bir gemiden uzaklaşırken sırtüstü yüzme stilinin seçilmesinin temel biyomekanik ve hayati gerekçesi aşağıdakilerden hangisidir?

A) Kazazedenin yüzerek hızla karaya ulaşmasını sağlaması
B) Yüzeye dağılan gemi yüklerinin hayati organlara zarar vermesini önlemesi
C) Girdaba kapılmadan önce en az enerjiyle en fazla mesafenin katedilmesi
D) Gökyüzünü izleyerek yön bulmayı ve pusula kullanmayı kolaylaştırması
E) Kurtarma ekiplerine el sallayarak yerini daha rahat belli etmeyi sağlaması

3. Yanan bir denize atlamak zorunda kalan bir denizcinin atlayıştan önce can yeleği ile ilgili yapması gereken doğru hamle aşağıdakilerden hangisidir?

A) Can yeleğini tam kapasiteyle şişirerek su yüzeyinde kalmayı garantilemek
B) Can yeleğini çıkarıp atlayıştan sonra suya fırlatmak
C) Şişirilebilir can yeleğini hiç giymeden atlamak
D) Şişirilebilir can yeleğini havası indirilmiş şekilde kuşanmak
E) Can yeleğini sadece bir koluna bağlayarak atlamak

4. Akaryakıt kirliliği ve sızıntısı olan bir deniz sahasından uzaklaşırken kazazedelerin rüzgârı veya akıntıyı karşılarına almalarının nedeni nedir?

A) Rüzgârın itici gücünden faydalanarak daha hızlı yüzmek
B) Akıntının sıcak suyundan faydalanarak hipotermiyi önlemek
C) Yüzen zehirli sızıntıların kazazedenin arkasında kalmasını sağlamak
D) Kurtarma botlarının rüzgâr yönünden gelmesini beklemek
E) Rüzgârın sesiyle iletişim kurmayı kolaylaştırmak

5. Sert ve dalgalı deniz koşullarında yüzerken su yutmamak ve güvenli ilerlemek için uygulanması gereken en doğru strateji aşağıdakilerden hangisidir?

A) Dalga tepelerinde (zirvesinde) derin nefes almak, dalga çukurlarında suyun altına dalmak

B) Dalga tepelerine alttan dalış yapmak ve dalga çukurlarında yüzeye çıkarak nefes almak

C) Dalgaların büyüklüğünü dikkate almadan sadece serbest stilde hızla yüzmek

D) Rüzgârı tam karşıya alıp, sırtüstü uzanarak dalganın geçmesini beklemek

E) Hiç nefes almadan dalganın tamamen bitmesini su altında beklemek

6. Suda boğulan ve solunumu durmuş bir kazazedeye temel yaşam desteği uygulanırken, göğüs kompresyonu ve suni solunum döngüsü başlamadan hemen önce ilk olarak yapılması gereken kurtarıcı müdahale hangisidir?

A) 30 kez kalp masajı yapmak

B) 2 kez suni solunum yapmak

C) 5 kez kurtarıcı suni solunum yapmak

D) Koma (derlenme) pozisyonu vermek

E) Kazazedeye su içirmek

7. Batan bir geminin oluşturacağı ölümcül emici girdaplardan kurtulmak ve güvende kalmak için gemiden en az kaç metre uzağa (neta alana) yüzülmelidir?

A) 10-20

B) 30-50

C) 70-100

D) 150-200

E) 300-500

8. Yanan denizde yüzey tamamen alevlerle kaplı olduğunda oksijen ihtiyacını karşılamak için su altından yukarı doğru ellerle suyun yırtılarak oluşturulduğu alan aşağıdakilerden hangisidir?

A) Neta alan

B) Hava cebi

C) Girdap boşluğu

D) Akış çizgisi

E) Çivileme noktası

9. Aşağıdakilerden hangisi denizde herhangi bir kurtarma ekipmanı (can simidi, ip vb.) olmadan, boğulmakta olan bir kazazedeye müdahale ederken kurtarıcının can güvenliğini sağlayacak en doğru yaklaşım biçimidir?

A) Kazazedeyle yüz yüze gelerek boynuna sarılmak
B) Kazazedeye doğrudan önden yaklaşıp ellerini tutmak
C) Kazazedeye arkadan yaklaşmak ve koltuk altlarından kavramak
D) Kazazedeyi ayaklarından çekerek karaya sürüklemek
E) Kazazedeye suyun altından yaklaşıp kazazedeyi belinden kavramak

10. Aşağıdakilerden hangisi yanan denizde yüzeyde kanal açmak, akaryakıt kirliliğinde suyu dışa doğru süpürmek ve aynı zamanda başı dışarıda tutarak çevreyi kontrol etmek için kriz anlarında en çok tercih edilen yüzme stilidir?

A) Kelebek
B) Serbest
C) Sırtüstü
D) Yan
E) Kurbağalama

Ç) Aşağıdaki metinleri okuyarak soruları kendi cümlelerinizle cevaplayınız.

1. Açık denizde geminiz hızla batmaktadır ve güvertede bulunan birçok yük ve malzeme de gemiyle birlikte suya gömülmektedir. Gemiyi terk etme emri verildikten sonra suya atlıyorsunuz. Bu noktadan sonra hayatta kalmak için hangi yüzme stilini seçersiniz ve batan gemiden ne kadarlık bir mesafeye (neta alana) ulaşmayı hedeflersiniz? Seçeceğiniz yüzme stilinin, suyun kaldırma kuvvetiyle yüzeye fırlayacak olan yüklere karşı size sağlayacağı biyomekanik avantajı nedenleriyle açıklayınız.

2. Geminizde çıkan kontrol edilemez bir yangın sonucunda yüzeyi yer yer alevlerle kaplı bir deniz sahasına atlamak zorundasınız. Üzerinizde şişirilebilir can yeleğiniz mevcut. Atlayış anından itibaren suya giriş tekniğinizi, can yeleğinizin havasının durumunu ve neta alana ulaşana kadar su altında ilerlerken uygulayacağınız nefes alma stratejisini (hava cebi kavramını kullanarak) adım adım açıklayınız.

TERİMLER SÖZLÜĞÜ

A

aktivite : Etkinlik.

asgari : En az, en aşağı, en düşük, en alt, minimal, minimum.

ayak vuruşu : Vücudun ilerlemesi için ayakların suda hareket ettirilmesi.

B

bone : Yüzme sırasında saçların ıslanmasını engelleyerek hıza etki etmesini ve saçlardan akan suyun sporcuyu rahatsız etmesini önleyici malzeme.

C

çırpınma : Yüzmeye yeni başlayanların su yüzeyinde kalmak için yaptıkları doğal hareketler.

çivileme atlama : Ayaküstü suya atlama.

D

dalış : Suya dalma işi.

denizci : Gemi adamı, deniz araçlarında çalışmayı meslek edinen kimse.

dezavantaj : Avantajlı olmama durumu.

E

ekipman : Takım.

esneme : Kasların ve eklemlerin hareket kabiliyetlerini artırmak için yapılan hareketler.

evre : Bir olayda birbiri ardınca görülen, bir işte birbiri ardınca beliren, gelişen değişik durumların her biri; aşama, safha, merhale.

F

fiziksel hareket : Vücut ile yapılan hareket.

G

germe : Birbirine yakın olan vücut uzuvlarının ve kasların gerilip, birbirinden uzaklaştırılarak uzatılması.

H

hiza : Doğru bir çizgi üzerinde bulunma durumu.

I

ısınma : Vücudu, fiziksel hareketler yaparak yüzmeye hazır hâle getirme.

ıslak terk : Kazazedenin tehlikede olan bir gemiyi zorunlu olarak denize atlayarak terk etmesi.

K

karga tulumba etmek : Birkaç kişinin birini kollarından bacaklarından tutup kaldırması.

kayma : Su yüzeyinde hareket yapmadan ilerleme.

TERİMLER SÖZLÜĞÜ

kol çekişi : Vücudun su üzerinde ilerlemesini kolun ileri geri şeklindeki hareketi ile sağlama.

koordinasyon : Belli bir amaca ulaşmak için türlü işler arasında bağlantı, ilişki, düzen ve uyum sağlama.

kulaç : Yüzmede ilerlemek için yapılan kol hareketi.

kulvar : Yüzme yarışmalarında sporcular için ayrılan şerit.

kurbağalama : Yüzmenin dört ana stilinden biri; kolların su içinde göğüsten ileriye doğru uzatılıp kavisli bir şekilde geri çekildiği, bacakların itme hareketi yaptığı, kollar çekilirken bacakların gerildiği yüzme çeşidi.

kuru terk : Kazazedenin tehlikede olan bir gemiyi can kurtarma araçları ile terk etmesi.

kuşanmak : Giyinmek.

kuvvet : Bir dirence karşı koyabilme gücü.

kültürfizik : Jimnastik; vücudu güçlendirmek için yapılan fiziksel hareketler.

M

mayo : Yüzmede sporcuların giydiği, vücudun belli bölümlerini saran giysi.

N

neta : Temiz, açık.

P

pozisyon : Konum, durum.

pull buoy : Kulaç tekniğini geliştirmek için kullanılan yüzme malzemesi.

R

risk : Zarara uğrama tehlikesi.

rüzgâraltı : Rüzgârdan korunan taraf.

rüzgârüstü : Rüzgâra doğru, rüzgârın geldiği taraf.

S

serbest stil : İlerlemenin kolların yarım ay biçiminde arkadan öne doğru atılması şeklinde gerçekleştiği, vücudun suyun üstünde yüzükoyun şekilde olduğu, bacakların su üstüne çıkmadığı ve en çok kullanılan hızlı yüzme stili.

sığ su : Derinliği az olan su.

sırtüstü : Vücudun su üzerinde sırtüstü konumda olduğu, başın su üzerinde olup bir kol kulaç atarken diğerinin su içinde olduğu yüzme tekniği.

stil : Teknik.

suyla barışma : Sudan korkmamak.

Y

yüzebilirlik : Su üstünde hareketsiz durabilme.

KAYNAKÇA

Acil Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2024). İlk yardım eğitim kitabı. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.

Alp, M., & Kılınç, F. (2015). Yüzmede interval ve kombine antrenmanlar. Saarbrücken: Türkiye Alim Kitapları.

Anderson, B., & Anderson, J. (2000). Stretching. California: Shelter Publications.

Baş, M. (2001). Denizcilik sözlüğü. İstanbul: Akademi Denizcilik.

Beji, S., & Barlas, B. (2015). Çeken akıntılar ve suda boğulmalar. İstanbul: İstanbul AFAD Yayınları.

Biró, M., Révész, L., & Hıdvégi, P. (2015). Swimming history technique teaching. Kelet-Magyarországon: EKC Líceum Press.

Bozdoğan, A., & Özüak, A. (2003). Stilleriyle temel yüzme. İstanbul: İlpress Basın-Yayın.

Dalton, F. E., & Dalton, L. C. (2006). Swimming scientifically taught: A practical manual for young and old [E-kitap].

Erdoğan, C. (2008). Spor terimleri sözlüğü (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Gemi Kurtarma ve Tahlisiye Hizmetleri Dairesi Başkanlığı, Tahlisiye Hizmetleri Şube Müdürlüğü. (2004). Tahlisiyeci el kitabı. Ankara: Kıyı Emniyeti Genel Müdürlüğü.

Güler, Ç., & Bilir, N. (1994). Herkes için ilk yardım. Ankara: Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.

İnan, H. F., Kurt, Z., & Kubilay, İ. (2011). Temel ilk yardım uygulamaları eğitim kitabı. Ankara: İlk Yardım ve Acil Sağlık Daire Başkanlığı.

Küçükyıldız, M. Ç. (2014). Petrol tankeri kazalarının deniz çevresine etkileri ve tanzim sistemi. Ankara: Gazi Üniversitesi.

McLeod, I. (2010). Swimming anatomy. Champaign, IL: Human Kinetics.

Millî Eğitim Bakanlığı. (2024). Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli ortak metni. Millî Eğitim Bakanlığı.

Millî Eğitim Bakanlığı. (2026). Denizcilik alanı çerçeve öğretim programı. Millî Eğitim Bakanlığı.

Naval Education and Training Command. (2017). Navy swimming and water survival instructor manual. Florida, USA: Department of the Navy.

Oral, N., & Öztürk, B. (2006). The Turkish Straits: Maritime safety, legal and environmental aspects. İstanbul: Turkish Marine Research Foundation.

Özlü, M. (2012). 50 m serbest yüzme performansına antropometrik ve kinematik parametrelerin etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Pehlivan, S. (2018). Yüzme el kitabı. Ankara: Gazi Kitabevi.

Seifert, L., Chollet, D., & Mujika, I. (2011). World book of swimming: From science to performance. New York, NY: Nova Science Publishers.

Şahin, E., & Yağız, F. (2010). Denizde emniyet ve canlı kalabilme. Suadiye: Ege Basım.

Tutorials Point (I) Pvt. Ltd. (2016). Swimming: Simply easy learning [E-kitap].

Türk Dil Kurumu. (2019). Türkçe sözlük. Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Türk Dil Kurumu Yayınları.

Türk Dil Kurumu. (2023). Yazım kılavuzu (28. baskı). Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Türk Dil Kurumu Yayınları.

USA Swimming, & USA Diving. (2009). Swimming and water safety [Manual]. Washington, DC: American Red Cross.

*Bu ders materyalinde kaynakça, APA 7 kaynak gösterme yöntemine göre oluşturulmuştur.

CEVAP ANAHTARLARI

Cevap anahtarlarına bu karekodu okutarak ulaşabilirsiniz.

Dijital dokümanlarda karekodun üzerine tıklayarak içeriğe ulaşabilirsiniz.



GENEL AĞ, GÖRSEL KAYNAKÇASI

Kitabın görsel kaynakçası, genel ağ kaynakçasına bu karekodu okutarak ulaşabilirsiniz.

Dijital dokümanlarda karekodun üzerine tıklayarak içeriğe ulaşabilirsiniz.



Notlar

Notlar

Notlar


ROMANYA
UKRAYNA
RUSYA FEDERASYONU
HAZAR DENİZİ
BULGARİSTAN
K A R A D E N İ Z
GÜRCİSTAN
YUNANİSTAN
MARMARA DENİZİ
EGE DENİZİ
ERMENİSTAN
AZERBAYCAN
İ R A N
S U R İ Y E
I R A K
KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ
GÜNEY KIBRIS RUM YÖNETİMİ
A K D E N İ Z
L İ B Y A
M I S I R
İSRAİL
LÜBNAN
FİLİSTİN
Sofya
Bükreş
Atina
Beyrut
Şam
Bağdat
Tel Aviv
Lefkoşa
Erenköy
Tiflis
Erivan
Sinop
Samsun
Trabzon
Ankara
İstanbul
İzmir
Bursa
Antalya
Adana
Mersin
Konya
Kayseri
Sivas
Erzurum
Van
Diyarbakır
Gaziantep
Şanlıurfa
Mardin
Batman
Siirt
Şırnak
Hakkâri
Bitlis
Muş
Ağrı
Kars
Artvin
Rize
Giresun
Ordu
Tokat
Amasya
Çorum
Yozgat
Kırşehir
Nevşehir
Aksaray
Niğde
Karaman
Kahramanmaraş
Adıyaman
Malatya
Elazığ
Tunceli
Bingöl
Erzincan
Gümüşhane
Bayburt
Ardahan
Iğdır
Kastamonu
Çankırı
Karabük
Bartın
Zonguldak
Düzce
Bolu
Sakarya
Kocaeli
Yalova
Tekirdağ
Edirne
Kırklareli
Çanakkale
Balıkesir
Bilecik
Eskişehir
Kütahya
Afyonkarahisar
Uşak
Manisa
Aydın
Denizli
Muğla
Burdur
Isparta
Kırıkkale
Hatay
Kilis
Osmaniye
Tuz Gölü
Van Gölü
Hazar Gölü
Urmiye Gölü
Sakarya N.
Kızılırmak N.
Yeşilırmak N.
Çoruh N.
Kura N.
Aras N.
Fırat N.
Dicle N.
Seyhan N.
Ceyhan N.
Göksu N.
Meriç N.
Büyük Menderes N.
Küçük Menderes N.
Gediz N.
Nil N.
Süveyş K.
NAHÇIVAN Ö.C. (AZERBAYCAN)
ACARA Ö.C.
TÜRKİYE'NİN MÜLKİ İDARE BÖLÜMLERİ İLE KARA VE DENİZ KOMŞULARI HARİTASI
BAŞKENT
Ankara
İL MERKEZİ
Elazığ
GÖL
ÜLKE SINIRI
ÖZERK BÖLGE SINIRI
AKARSU
0 50 100 200 300 400
Km


TÜRK DÜNYASI HARİTASI
Bağımsız Türk Devletleri
Türk Cumhuriyetleri, Türk Bölgeleri
Türk Toplulukları
0 250 500 1,000 1,500 2,000 Km
TÜRK CUMHURİYETLERİ, TÜRK BÖLGELERİ
1 GAGAVUZ YERİ
2 KARAÇAY-ÇERKESYA
3 KABARDİN-BALKARYA C.
4 DAĞISTAN C.
5 ÇUVAŞİSTAN C.
6 TATARİSTAN C.
7 BAŞKURT C.
8 KARAKALPAKİSTAN C.
9 ALTAY C.
10 HAKASYA C.
TÜRK TOPLULUKLARI
a Avrupa'daki Türkler
b Kosova Türkleri
c Yunanistan Türkleri
ç Bulgaristan Türkleri
d Romanya Türkleri
e Suriye Türkmenleri
f Irak Türkmenleri
g İran Türkleri
h Afganistan Türkmenleri
ı Pakistan Türkmenleri
i Hindistan Türkmenleri
j Çin H. C. Türkleri
k Moğolistan Türkleri
l Rusya Federasyonu Türkleri
ÜLKE KISALTMALARI
ARNAVUTLUK ARN
BELÇİKA BEL
BOSNA - HERSEK BH
GÜNEY KIBRIS RUM YÖNETİMİ GKRY
HIRVATİSTAN HRV
İSVİÇRE İS
KARADAĞ KD
KOSOVA KS
KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ KKTC
KUZEY MAKEDONYA KMKD
LİHTENŞTAYN LİH
SIRBİSTAN SR
RUSYA FEDERASYONU
KAZAKİSTAN
TÜRKİYE
İRAN
AFGANİSTAN
PAKİSTAN
HİNDİSTAN
MOĞOLİSTAN
ÇİN HALK CUMHURİYETİ
SİNCAN UYGUR ÖZERK BÖLGESİ
SAHA (YAKUT) C.
TUVA C.
ALMANYA
FRANSA
İSPANYA
İTALYA
UKRAYNA
BELARUS
POLONYA
ÖZBEKİSTAN
TÜRKMENİSTAN
KIRGIZİSTAN
TACİKİSTAN
AZERBAYCAN
SURİYE
IRAK
Moskova
Astana
Ankara
Tahran
Kabil
Yeni Delhi
Pekin
Ulanbator
Taşkent
Bişkek
Aşkabat
Duşanbe
Bakü
Trabzon
Akdeniz
Karadeniz
Kuzey Denizi
Norveç Denizi
Barents Denizi
Kara Denizi
Beringi Denizi
Ohotsk Denizi
Baltık Denizi
Umman Denizi
Yemen Denizi
Hazar Denizi
Kızıldeniz
Karadeniz
Akdeniz