HACI OSMAN ATATÜRK KENT ORMANI DOĞA YÜRÜYÜŞÜ

**Faaliyet Tarihi:** 28.05.2022

**Faaliyet Adı:** Hacı Osman Atatürk KentOrmanı Doğa Yürüyüşü

**Yer:** Çamlıtepe-Sarıyer

**Yürüyüş Zorluğu:** Kolay Derece (Çıt Kuşu Parkuru) / Orta Derece (Su Parkuru)

**Rota Uzunluğu:** 5 Km

**Lider:**

**Hareket Yeri:** Kayıt Durumuna Göre servis planlaması yapılacaktır.

**PROGRAM AKIŞI**

07:30 Toplanma

07:45 Hareket

09:00 Hacı Osman Atatürk KentOrmanı Varış

09:15 – 13:30 Yürüyüş

14:00 Dönüş

# Katılım Şartları:

* Faaliyetlerimiz 12 yaşın altında çocukların katılımına uygun değildir.
* Faaliyet bir kır gezisi değildir, performans ve kondisyonuna güvenmeyen kişilerin katılması uygun değildir.
* Faaliyetlerimiz **YÜKSEK TANSİYON, KALP RAHATSIZLIKLARI, ASTIM GİBİ SOLUNUM RAHATSIZLIKLARI İLE ADALE/EKLEM ROMATİZMASI, EPİLEPSİ (SARA) VS. DOĞADA TEDAVİSİ SON DERECE GÜÇ OLAN HASTALIKLARA SAHİP KİŞİLERİN** katılımına uygun değildir.

# Etkinlik Kuralları:

* Rehber en yetkili kişidir!
* Rehberden önde olunmamalı ve artçının arkasında kalınmamalıdır.
* Tek sıra halinde yürünmeli, rota dışına çıkılmamalı ve sıra bozulmamalıdır.
* Önden gidenin patikası kullanılmalıdır.
* Gruptan kesinlikle ayrılma olmamalıdır.
* Molalar dışında kesinlikle sigara içilmemelidir.
* Doğaya kesinlikle çöp atılmamalıdır.
* Doğaya ve hayvanlara zarar verilmemelidir.
* Temel felsefemiz yardımlaşma, dayanışma ve eğlenmek olmalıdır.

# Yürüyüş ve Yedek Malzeme Listesi:

* Doğaya uygun rahat hareket kabiliyeti sağlayan kıyafetler,
* Bot ya da sert tabanlı ayakkabı,
* Yağmurluk,
* Polar,
* Eldiven,
* Bere,
* Atıştırmalık kuru yemiş ve meyveler,
* Yeterli miktarda su (en az 1,5 litre),
* Yedek kıyafetler,
* Eşyalarınızı alacak büyüklükte ve bir sırt çantası. ( Yanınızda getireceğiniz çanta 2 kolluğu olan bir sırt çantası olmalıdır tek kollu çantalar omuriliğe zarar vermekteler. )
* Yağış ihtimaline karşı çanta yağmurlukları olsa dahi yedek giysiler bir poşet içerisine konarak çantaya yerleştirilmelidir.

# Hava Durumu:



**Yol Güzergâhı ve Yürüyüş Rotası:**



**Yürüyüş Rotası Fotoğrafları:**



****

****