

Doğa Yürüyüşü Parkurları: Yalova İçin Bir Model Önerisi

Ahmet Tarık ERGÜVEN¹

¹Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova/Türkiye ORCID: 0000-0002-1193-3688

ORJINAL MAKALE

Özet

Yaşam tarzının değişmesi ve bununla beraber gelen hareketsizlik, birçok hastalığın kaynağı olabildiği gibi kilo sorununu da tetiklemektedir. Dünyada bu sorunun boyutu günden güne büyümektedir. Türkiye’de bu sorunu yaşayan ülkeler arasındadır. Kilo sorunu bireyin sağlığı yanında ülkenin sağlık sistemini de olumsuz etkilemektedir. Bu olumsuzlukların engellenebilmesi, sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesi ile mümkündür. Sağlıklı yaşam tarzı denildiğinde, sağlıklı, dengeli beslenme ve günlük hayata yeteri kadar fiziksel aktivitenin adapte edilmesi akla gelmektedir. Serbest zamanlarda hareket veya fiziksel aktivite oranının artırılması hem kilo alma riskini düşürecek hem de kilo verme sürecinde destekleyici bir faktör olacaktır. Burada herkesin başlangıç seviyede yapabileceği fiziksel aktivite türü, doğru seçenektir. Doğada yapılan uzun yürüyüşler hem tek başına hem de grup ya da tüm aile ile yapılabilecek türden bir aktivitedir. Bu yürüyüşlere uygun doğru altyapının olması, tüm ailenin beraber yapmasını mümkün kılar. Çocuklu aileler için öngörülen (hazırlanmış) uzun yürüyüş parkurları bu ihtiyacı karşılayacaktır. Böylelikle hem yerel halk hem de yakın şehirlerden gelen günübirlik ziyaretçiler, bu parkuru kullanarak sağlıklarına katkı sağlayabileceklerdir. Marmara Bölgesi ve özellikle Yalova hem biyoçeşitlilik ve yoğun florası hem de İstanbul gibi büyük bir şehre yakın konumu nedeni ile serbest zamanların doğada geçirilmesinde merkez olabilecek bir konuma sahiptir. Yalova’da oluşturulacak aile dostu yürüyüş parkurlarının oluşturulması bu bağlamda önemlidir. Böylelikle doğa yürüyüş parkurları doğru altyapı dikkate alınarak oluşturulduğunda bütün ailenin beraber serbest zamanlarını beraber değerlendirebilecekleri fiziksel aktivite alternatifleri olarak karşımıza çıkacaktır. Bu da ailenin fertleri daha fazla hareketi hayatlarına adapte edebilecek hem de teknoloji çağında birbirinden uzaklaşan aile fertlerinin bir araya gelmelerini ve beraber zaman geçirmelerini mümkün kılacaktır.

Anahtar kelimeler: Doğa Yürüyüşü, Serbest Zaman, Aile, Obezite, Türkiye

Nature Hiking Trail: A Model Suggestion for Yalova

Abstract

The change in lifestyle and the inactivity that comes with it can be the source of many diseases as well as triggering the weight problem. The size of this problem in the world is growing day by day. Turkey is among the countries experiencing this problem. The weight problem negatively affects the health system of the country as well as the health of the individual. It is possible to prevent these negativities by adopting a healthy lifestyle. It is possible to prevent these negativities by adopting a healthy lifestyle. When it comes to healthy lifestyle, a healthy, balanced diet and adapting enough physical activity to daily life come to mind. Increasing the rate of movement or physical activity in leisure times will both reduce the risk of weight gain and be a supportive factor in the weight loss process. The type of physical activity that anyone can do at a beginner level is the right choice. Long walks in nature are an activity that can be done alone, in a group or with the whole family. Having the right infrastructure suitable for these walks makes it possible for the whole family to do it together. The Marmara Region, and especially Yalova, has a location that can be a center for spending leisure time in nature, due to its biodiversity and dense flora, and its close location to a big city like Istanbul. In this context, it is important to create family-friendly hiking trails in Yalova. Thus, when nature hiking trails are created considering the right infrastructure, they will appear as physical activity alternatives where the whole family can spend their leisure time together. This will enable members of the family to adapt more movements to their lives, as well as make it possible for family members who have drifted apart in the age of technology to come together and spend time together.

Keywords: Hiking, Leisure, Family, Obesity, Turkey

Giriş

Serbest zamanların amaca uygun değerlendirilmemesi, buna bağlı yaşam kalitesinin azalması sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. Bunların olumsuz etkilerinin en başında obezite (aşırı kilo) gelmektedir. Günümüzde obezite, etkilediği insan kitlesi açısından değerlendirildiğinde, tüm toplumların genel bir sorunu haline gelmiştir. Kilo ve obezite, endüstrileri gelişmiş ülkelerin yanı sıra gelişmekte olan ülkeler için de bir sorun haline almıştır (“WHO”, 2000; “WHO”, 2006, s. 2; Hyde, 2008; Sassi, 2010; Liuzzi ve Di Blasio, 2013; Ng ve diğerleri 2014). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bu sorunun 2025 yılına kadar en önemli evrensel sağlık sorunu boyutuna ulaşabileceğini tahmin etmektedir (Vaidya, 2006). DSÖ, “BKİ 25 – 29,9 kg/m²” değerleri arasında olan kişileri kilolu; “BKİ > 30 kg/m²” değerinin üzerindeki kişileri ise aşırı kilolu (obez) olarak tanımlamaktadır (WHO, 2000).

Yaşam tarzının değişmesi ve bununla beraber gelen hareketsizlik, Türkiye’de de birçok hastalığın yanında kilo sorununu da beraberinde getirmektedir. Örneğin, Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı’nın istatistiksel verilerine göre yetişkin kadınların %70,7’si ile yetişkin erkeklerin %59,6’sı kiloludur (BKİ > 25 kg/m²). Kilo sorununun, kişilerin günlük yaşamları üzerindeki olumsuz etkileri de günden güne artmaktadır. Kilo sorunu, çoğunlukla ailede tek bir bireyde görülmemekte, birçok aile ferdinde, özellikle çocuklarda olması olasılığı da artmaktadır (Schauerte, 2014). Ayrıca bu durum sağlık sistemi için de ekstra bir yük teşkil etmektedir.

Kilo verme aşamasında sorun yaşayan bireyler için farklı çözüm yolları sunulmaktadır. Fiziksel aktivitelerin günlük yaşama adaptasyonu ve oranının ve süresinin artırılması bunlardan bir tanesidir. Obezite/ aşırı kilo sorununun ailenin birçok ferdinde görülmesi nedeniyle sunulan fiziksel aktivite türünün, tüm aile fertlerinin beraber de yapabileceği türden olması önemlidir. Buradaki belirleyici faktör hız değil, yakılan ek egzersiz kalori miktarıdır ve bu da esas olarak arkada bırakılan kilometreye/katedilen mesafeye bağlıdır. Bu, özellikle kırsal alanda/doğada rahat ve etkili bir şekilde yapılabilir. Tek başına pedometre veya renksiz fitness programlarından ilham almak yerine, optimize edilmiş rotaların sunulmasıyla motivasyon önemli ölçüde artabilir (Bramer, 2021).

Ailelerin serbest zamanını olumlu değerlendirilmesi; örneğin fiziksel aktivitelerle ve küçük yaşlarda adaptasyonu, bir yandan ilerleyen yaşlarda kilo alma sorununu önlerken, diğer yandan gençleri zararlı alışkanlıklardan koruyabilecektir (Engin, 2018).

Doğa yürüyüşleri (uzun yürüyüşler) kolay ve orta derece bir fiziksel aktivite olarak kilo sorunu olanlar ya da daha öncesinde hiç fiziksel aktivite yapmamış olanlar için iyi bir başlangıç sporu veya fiziksel aktivite çeşididir. Bunun yanı sıra doğa yürüyüşü yaparken ihtiyaç duyulan

ekipmanlarının düşük maliyetli bir fiziksel aktivite çeşidi olması sebebiyle, gelir seviyesi düşük bireylerin ve de tüm aile fertlerinin beraber yapabilecekleri bir serbest zaman aktivitesidir. Maalesef Türkiye’de doğa yürüyüşünün farklı çeşitleri olduğu ve çocuklu aileler gibi farklı kitlelere hitap edebileceği bilinmemektedir (Gürsel, 2015).

Hareketsizlik/egzersiz eksikliği, yaşamı tehdit eden uygarlık hastalıklarının yayılmasının ana nedenlerinden biridir ve ölümlerin %15’inin nedenini teşkil etmektedir. Uzmanlara göre mümkün olduğunca çok kas grubunu içeren dayanıklılık sporu yapmak, bu soruna karşı etkin çözümlerin başında gelmektedir. Bu bağlamda orta düzeyde ve düzenli fiziksel aktiviteler önerilmektedir. Uzun süreli yürüyüş, yavaş bir dayanıklılık koşusuna benzer şekilde lipid/yağ metabolizması ve bağışıklık sistemi üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Kardiyovasküler sistem aktivite esnasında yükselen/artan kalp/nabız artışından olumlu şekilde yararlanmaktadır.

“Almanya örneğinde 2020 yılında doğa yürüyüşü yapanların sayısının 27,88 milyona ulaşması, bu çalışmanın yapılmasının önemini ortaya koymaktadır” (Wanderbares, 2020). Mükemmel doğası ile hem Türkiye ve destinasyon bazında Yalova, doğa yürüyüşleri için çok uygun bir doğal ortam oluşturmaktadır. Önemli olan bu potansiyelin amaca odaklı değerlendirilmesidir.

“Almanya örneğinde doğa yürüyüşü yapanların sosyodemografik özelliklerine bakıldığında, bu sporu yapan ailelerin %17’sinde en az 1-14 yaş grubunda çocukların olduğu görülmektedir. Sayı olarak vurgulandığında ise bu grup 4,1 milyon kişiye tekabül etmektedir” (Wanderstudie: Der Deutsche Wandermarkt, 2021). Doğru altyapı oluşturulduğunda böyle bir potansiyelin Yalova’da ve tüm Türkiye’de oluşması mümkün olacaktır. Bu çalışmada Almanya örneği incelenerek özellikle Yalova şehrinde çocuklu aileler için hayata geçirilebilecek doğa yürüyüşü parkurlarının hangi altyapısal şartları yerine getirmesi gerektiği ele alınmıştır. Buradan hareketle öncelikle pilot proje kapsamında Yalova’da uygulanması için gerekli teorik alt yapının sağlanması, yapılacak çalışmalar için bir çıkış noktası oluşturması ve alanyazına katkıda bulunulması amaçlanmıştır.

Makalenin yönteminde “mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.”

Yöntem

Bu çalışmada pilot proje kapsamında Yalova’da uygulanması için gerekli teorik alt yapının sağlanması, yapılacak çalışmalar için bir çıkış noktası oluşturması ve alanyazına katkıda bulunulması amaçlanmıştır. Bu amacın gerçekleştirilmesi için öncelikle teorik altyapının sağlanmasına yönelik ikincil kaynaklar taranmıştır. Araştırmacının doktora eğitimini

Almanya’da tamamlamış olması ve doğa yürüyüşü parkurlarının Almanca konuşulan coğrafyada yaygın bir şekilde kullanılıyor olması nedeniyle Almanca kaynaklar bu araştırmanın öncelikli veri kaynaklarını oluşturmaktadır. Veriler ağırlıklı olarak Alman Doğa Yürüyüşü Enstitüsü’nün (Wanderinstitut) düzenli olarak yaptığı araştırmaların sonuçları, Alman Yürüyüş Federasyonu’nun (Deutscher Wanderverband) yaptığı çalışmalar ve Alman Alpleri Derneği’nin (Deutsches Alpenverein) yaptığı çalışmalar ve diğer doğa yürüyüşü derneklerinin hazırlamış olduğu kitapçık, broşürler ve raporlardan elde edilmiştir. Almanca alanyazının yanı sıra konuyla doğrudan ilgili kurumların ilgili yayınlarından faydalanılmıştır. Güncel verileri takip edebilmek amacıyla doğa yürüyüşü (wandern) turları organize eden online web sayfalarındaki tanıtım bilgilerinden (Wanderbares, 2020) ve son yıllarda artan öneminden dolayı Türkiye’de yayınlanmış bilimsel makalelerden yararlanılmıştır.

Çalışmada öncelikle serbest zaman ve doğa yürüyüşü kavramına yönelik araştırmalar ile ilgili kaynaklar taranmıştır. Yeni bir bakış açısıyla doğa yürüyüşünün sosyodemografisi ortaya konmuştur. Devamında ise çocuklu aileler için serbest zaman aktivitesi olarak doğa yürüyüşü konusu işlenmiştir. Bir sonraki adımda makalenin de merkezini oluşturan aileler için sunulan serbest zaman aktivitesi olarak doğa yürüyüşü parkurları, özellikleri, standartları ve kurgulanması araştırılmıştır. Buradan yola çıkarak örnek teşkil edecek bir doğa yürüyüşü parkurunun Yalova’da nasıl hayata geçirilebileceği ve bunun için gerekli olan teorik altyapının nasıl olması gerektiği üzerinde durulacaktır.

Bulgular

İkincil kaynakların taranması ile elde edilen bulgular aşağıdaki başlıklar altında detaylandırılmıştır.

Serbest Zaman

Çalışma saatleri dışında kalan bireyin kullanımına (serbestçe) karar verebileceği zaman, serbest zamandır. Çalışma Saatleri Yasası’nın (Arbeitszeitgesetz), 5. Bölümündeki Dinlenme Süresi’nde, çalışanların günlük çalışma saatlerinin bitiminden sonra en az on bir saat kesintisiz dinlenme süresi olması gerektiği belirtilmektedir. Bu açıdan serbest zaman, çalışanın kendini yenilemesi gereken bir dinlenme dönemi olarak da anlaşılmalıdır (“Wirtschaftslexikon”, 2022). Serbest zamanın bilinçli değerlendirilmesi fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan önemli faydalar sağlamaktadır. Serbest zaman aktiviteleri eğlenme, dinlenme ve gelişim fonksiyonlarını içermekte, kişilerde zihinsel performans, yaratıcılık ve kültürel gelişim sağlamaktadır (Demir ve Demir, 2006).

Giriş kısmında değinildiği üzere serbest zaman aktivitelerinin en yaygın şekillerinden biri fiziksel aktivitelerdir. Sağlıklı bir yaşam için ve kilo sorununun çözümde fiziksel

aktivitelerin olumlu katkıları bulunmaktadır (Engin, 2018; Ingo, 2015). Doğru fiziksel aktivite türünün seçimi ve uzun süre yapılabilirliği, burada önemli bir etkidir. Kilo sorunu ailenin birçok ferdiyi kapsayabildiği için bütün ailenin beraber yapabileceği fiziksel aktivite türünün seçilmesi önemlidir. Burada açık havada yapılabilen ve birçok faydası olan doğa yürüyüşleri doğru seçim olacaktır. Aşağıda doğa yürüyüşü ve kavramla alakalı alanyazına yer verilmiştir.

Doğa Yürüyüşü

Doğa yürüyüşü kavramını yapanlar/uygulayanlar tarafından da yorumlamak gerekmektedir. Böyle bir bakış açısını belirlemek için 2010 yılında Alman Doğa Yürüyüş Federasyonu (Deutscher Wanderverband) tarafından yapılan bilimsel bir araştırmada doğa yürüyüşü yapanlardan normal yürüyüş ile doğa yürüyüşü arasındaki farkı tanımlamaları istenmiştir. Araştırma sorusu şu şekildedir: “Doğa yürüyüşü mü - yoksa sadece yürüyüş mü?” Bu iki kavram arasındaki karışıklığı gidermek için zaman kriteri baz alınarak anket yapılanlar tarafından farklılıklar belirlenmiştir. Böyle bir ayrımın yapılabilmesi, doğa yürüyüşü pazarının sınırlarının ve büyüklüğünün belirlenmesi için önemlidir. Buradan yola çıkarak farklı kitleler için doğa yürüyüşü parkurlarının altyapısının hazırlanması mümkün olacaktır. Buradan yola çıkarak farklı kitleler için doğa yürüyüşü parkurlarının altyapısının hazırlanması mümkün olacaktır (“Wanderverband”, 2020).

Normal yürüyüşten doğa yürüyüşüne geçiş akıcıdır. Ankette doğa yürüyüşü ve normal yürüyüş arasındaki fark zaman kriteri açısından gösterilmiştir. Ankete katılanların tümü (hem doğa yürüyüş yapanlar hem de doğa yürüyüş yapmayanlar) bir yürüyüşün ortalama süresini yaklaşık 1.22 saat olarak ve buna karşın bir doğa yürüyüşünün ortalama süresini 2.39 saat olarak belirtmişlerdir. Böylelikle farklı kaynaklarda belirtilen 5-6 saatlik yürüyüş kavramı anlamını kaybetmiş durumdadır (Engin, 2018). Buna göre altı saat yerine sadece üç saat, hatta aktif doğa yürüyüşçüleri ortalama olarak 2.45 saat yürüyüş yapmaktadır. Normal bir yürüyüş ise ortalama sadece 1.22 saat sürmektedir. Doğa yürüyüşü yapanların yaklaşık %50’si, üç saatten daha az bir süre yürümektedirler. Bunun yanı sıra Almanya’da yapılan anket sonuçlarına göre tempolu/normal yürüyüş, özel ekipman veya hazırlık gerektirmeyen oldukça spontane yapılan bir aktivitedir. Doğa yürüyüşü ise rota planlama ve doğru ekipmanın temini şeklinde bir miktar hazırlık gerektirmektedir. Bu nedenle bir doğa yürüyüşü nadiren kendiliğinden ve tamamen hazırlıksız olarak yapılmaktadır. Hazırlık olarak düşünüldüğünde, doğa yürüyüşleri için özel ayakkabıların kullanılması yeterlidir.

Doğa yürüyüşü hem zihinsel hem de fiziksel iyi hissetmeyi destekleyen, farklı fiziksel zorluk seviyelerine sahip bir serbest zaman aktivitesidir. Bir doğa yürüyüşünün karakteristik özellikleri şu şekildedir (“Wanderverband”, 2020).

- Bir saatten fazla süre gerekmesi,
- Uygun planlama sürecini kapsaması,
- Özel altyapının ve kendine has/uygun ekipmanın kullanılması şeklinde sıralanabilir.

Uzun Yürüyüşlerin Dünü ve Bugünü

Doğa yürüyüşü, birkaç saat süren uzun yürüyüş şekli olarak tanımlanabilir. Geçmişte yürüyüş normal bir seyahat şekliyken, günümüzde ağırlıklı olarak bir boş zaman aktivitesi ve gelişmiş ülkelerde bir spor çeşidi olarak görülmektedir. 19. yüzyılda demiryolu ağının yaygınlaşması, insanların yaşadıkları bölgelerin dışına çıkmalarını ve başka yerleri keşfetmelerini mümkün kılmıştır. Tren ile önceden hayal bile edilemeyen mesafeler, ulaşılabilir hale gelmiştir (“Planet-Wissen”, 2020). Ulaşım teknolojilerinin gelişmesi ile insanlar artık her yere yürümek zorunda kalmadılar. Bu bağlamda bilinçli bir doğa deneyimi olarak yürüyüş yapmanın yolu da açılmıştır. İnsanlar pazar günlerini artık kendi köyünde veya kasabasında geçirmesi gerekmiyordu. Böylelikle modern veya günümüzde tanımlanan anlamıyla doğa yürüyüşü süreci başlamış oldu (“Eine kleine Geschichte des Wanderns”, 2021).

“Trekking” veya “Hiking” uzun yürüyüşlere göre daha modern, sportif ve beklentilerin daha fazla veya zorluk derecesinin daha yüksek olduğu anlamına gelse de ve bir spor olarak görünse de temelde aynı anlama gelmektedir. Bu iki kavram, temiz havada serbest zaman geçirmenin aktif bir çeşididir (“Planet-Wissen”, 2020). Tanım olarak bakıldığında Türkçe kaynaklar doğa yürüyüşünü şu şekilde tanımlamaktadır: Doğa yürüyüşü, doğada günübirlik (hiking) veya birkaç günlük (trekking) gerçekleştirilebilen; sadece yürüyüş amaçlı olabileceği gibi başka bir doğa sporu yapmak için araç da olabilen bir doğa sporudur. Doğa yürüyüşleri fiziksel birer etkinlik oldukları kadar, kişinin kendisini ruhsal bir disiplin altına almasını da gerektirmektedir (Aydingün, 1997).

Doğa/uzun yürüyüşün ne olduğu ve basitçe yürümekten ne kadar farklı olduğuna dair birçok tanım mevcuttur. Ancak prensip olarak, yaya olarak yapılan her şey yürüyüş için önemlidir, yani yaya olma burada belirleyici faktördür. Bu bağlamda, yürüyüş çeşitli boş zaman aktivitelerini içerebilir: Günübirlik turlar, bagajlı ve bagajsız uzun mesafeli yürüyüşler (trekking), dağ yürüyüşleri, Nordic walking (batonlarla yapılan fitness trendi), hac ve geocaching bunlar arasındadır. Diğer çeşitleri ise meditasyon yürüyüşü, çıplak ayakla yürüyüş veya çıplak yürüyüş vs. dir (“Eine kleine Geschichte des Wanderns”, 2021).

Sosyodemografik Özellikleri

Doğa yürüyüşleri sürdürülebilir ve sağlıklı bir yaşam tarzını benimseyen insanların tercih ettiği bir spor ürünüdür. Doğa yürüyüşü serbest zaman aktivitesini tercih eden talep kitlesinin belli başlı özellikleri aşağıda sıralanmıştır (Braemer, 2008):

- Yüksek gelir gurubundakiler,
- Orta gelir grubundaki aileler ve çiftler,
- 50 yaş üzeri kişiler,
- Doğayı, tatil hissini sevenler
- Kamp malzemesi almak isteyen kişiler,
- Doğanın içinde dinlendirici aktiviteler yapmak isteyenler.

Araştırmaların verileri doğa yürüyüşüne katılanların %50'sinden fazlasının 48-50 yaş aralığında olduğunu ortaya koymaktadır. Böylece ağırlıklı olarak emekli bireylerin yürüyüş yapanları arasındaki oran azalırken 40-59 yaş grubundakilerin oranı ağırlıktadır (Braemer, 2008).

Amerika örneğine bakıldığında ABD'nin, Avrupa ve hatta Almanya'dakinden tamamen farklı bir statüye sahip olduğu görülmektedir. Almanya'da nüfusun sadece sekizde biri uzun yürüyüş turları yapmaktadır. Yürüyüş popüler bir spor değil, tam tersine bir azınlık hobisidir (Braemer, 2014). Türkiye'de de Kaplan ve Ardahan'ın (2013) yaptığı çalışmada doğa yürüyüşü yapanların %52'sinin 45 yaş ve üzeri olduğu tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalarda doğa yürüyüşü yapanların eğitim seviyelerine bakıldığında ise %40'tan fazlasının akademisyen olduğu görülmektedir. Doğa yürüyüşü, yüksek eğitimli sınıfların giderek daha fazla hobisi haline gelmektedir. Bu durum, yürüyüş ve kafa (oturma) çalışması arasında yakın bir bağlantı olduğunu göstermektedir ("Wandermonitor", 2019).

Tablo 1

Almanya'da Doğa Yürüyüşüne Katılanların Sosyodemografisi

Yıl	2019	08	06	03
Yaş (Ortalama)		50	48	48
Yaş aralığı (%)				
29' a kadar	8,9	19	27	27
30-49'a kadar (2015*)	38,4	54	49	47
50 ve üstü	52,1	26	24	27
Cinsiyet (kadınların % olarak oranı)	47,1	47	48	45
Eğitim seviyesi (%)				
Meslek Liseleri	26,8	15	14	25
Orta okul	22	31	32	27
Lise/Meslek Lisesi Mezunu	26,4	15	13	15
Üniversite veya Yüksek Okul mezunu	45,8	39	41	34

Alman Doğa Yürüyüşü Enstitüsü'nün 2019'da yayımladığı çalışmada (wandermonitor) ortaya çıkan bir sonuç ise doğa yürüyüşü yapanların %60,7'nin düz arazilerde yürüyüş yapmayı ve 10 kişiden 8'inin günübirlik turları tercih ettikleridir ("Wandermonitor", 2019). Türkiye'de de Kaplan ve Ardahan'ın (2012) doğa sporları yapan bireylerin profillerini belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmada, doğa yürüyüşü yapanların eğitim seviyesine bakıldığında üniversitede

okuyanlar ve/veya mezunlar ve üst gelir seviyesine (2000 TL) sahip olanların çoğunlukta olduğu belirlenmiştir (Kaplan ve Ardahan, 2013).

Almanya'daki cinsiyet dağılımı verilerine bakıldığında eşit bir dağılım olduğu ve kadınların doğa yürüyüşü yapanlar arasında yaklaşık %50'lik bir paya sahip olduğu gözlenmektedir (Bkz: Tablo 1). Anket katılımcıları çiftler olduğu ve soruları genellikle erkeklerin cevapladığı ortaya çıktığından, yürüyüşçüler arasında cinsiyetlerin eşit olarak dağıldığı varsayılabilir (Bkz: Tablo 1). Türkiye'de de Kaplan ve Ardahan'ın (2013) yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre doğa yürüyüşüne katılanların 112'si erkek, 93'ü kadındır.

Grup ile yapılan doğa yürüyüşlerine ilgi azalıyor ve bu oran istatistiksel olarak bakıldığında sadece %7 denk gelirken buda üyelerin yarısına eşdeğer oluyor (Bkz: Tablo 2).

2008 araştırma sonuçlarına bakıldığında sağlık bilincinin arkasında ve stres atma arasında bulunmaktadır. Böylelikle ilk sırayı güzel manzara, sağlık bilinci, arkadaş çevresinde bir arada yürüyüş ve stres atma olarak sıralanabilir. Sıralama da %60 oranı ile üçüncü sıradadır (Braemer, 2008).

Tablo 2

Almanya'da Doğa Yürüyüşü Yapanların Grup Büyüklükleri

Anketteki grup büyüklükleri						
Kişi sayısı	1	2	3-4	5-6	7-10	11
Oran (%) 2008	3	35	32	11	11	8
2019	17,8	43,2	18	6,7	8,0	3,7

Tablo 2'de doğa yürüyüşü yapanların bireysel olarak ve küçük gruplar halinde yürüyüşlerini gerçekleştirdikleri ortaya çıkmaktadır. Sonuçlar topluluk deneyimine ilginin azaldığını göstermektedir. 2008 araştırma sonuçlarına bakıldığında yürüyüş yapanların amaçları; güzel manzara, sağlık bilinci, arkadaş çevresi ile birlikte yürüyüş ve stres atma olarak sıralanabilir (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011).

Ardahan ve Yerlisu Lapa (2011) ise genel doğa sporları yapanların kazanımları farklı bir şekilde listelenmektedir. Araştırmacılara göre bunlar; grup dinamiklerini öğrenme, liderlik, güven artırma, kendini iyi hissetme ve yeni kişilerle tanışma vs. şeklinde sıralanmıştır.

Motivasyonları (Bireysel Wellness)

Günlük çalışma ritminin ve tüketimin hızlandığı bir dönemde, doğa yürüyüşü yapmanın çağa uymadığı kanısına varılabilir. Buna rağmen doğa yürüyüşleri daha fazla insana hitap etmekte ve günlük ve iş hayatında bir denge unsuru olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda/bunun için öncelikle insanların neden doğa yürüyüşlerine katılmak istediklerini/ya da katıldıklarını bu katılmanın arkasında hangi motivasyonu yattığını veya doğaya çıkma nedenlerinin bilmekte fayda vardır. Böylelikle planlanan ve hayata geçirilmek istenen parkurlar talep eden/ya da doğa yürüyüşü yapmak isteyenlerin beklentilerini karşılara durumda olacaktır. Doğa yürüyüşü motiflerini iki başlık altında toplamak faydalı olacaktır (Braemer, 2008).

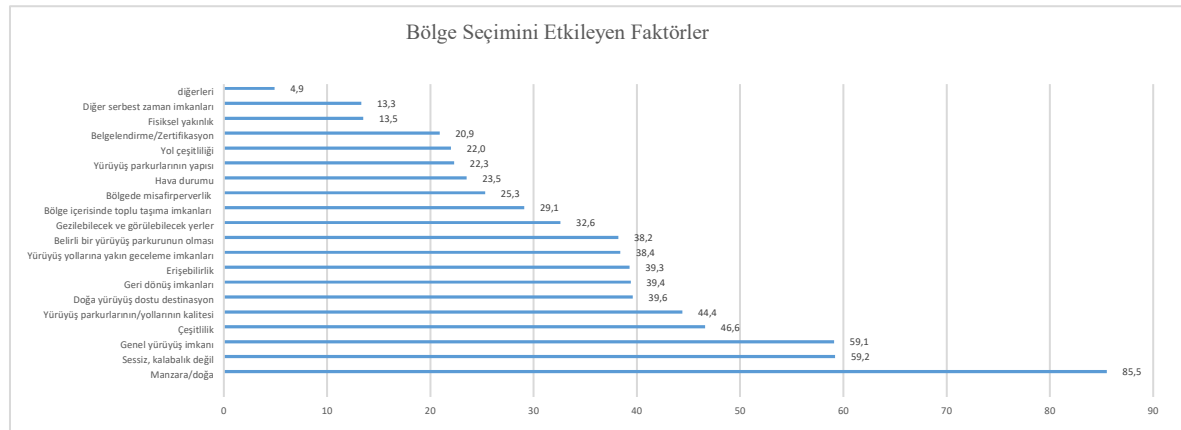
Tablo 3**Doğa Yürüyüşü Motivasyonları**

Doğa Yürüyüşü Motivleri	08	06	03
Doğa ve Manzara			
Doğa ve peyzajın tadını çıkarma	88	91	83
Doğal sezgisizliği hissetme	65	61	63
Bitki ve hayvanlara duyulan ilgi (Fauna ve flora)	41	35	43
Yabancı yerlerin keşfi	60	57	60
Uzak maceralar	9	8	7
Kültürel yerler	31	25	21
Beden ve Ruh			
Sağlık için birşeyler yapma	70	69	59
Yeniden hareketlenme	52	55	59
Yolda kendine geri dönme/kendine gelme	39	43	24
Sportif performans	18	18	17
İş ve günlük stresten kurtulma	53	52	44
Kendini bulma	24	22	24
Partneri veya arkadaşlarıyla beraber	62	71	54
Büyük gruplar halinde	6	7	13

“Alman Doğa Yürüyüşü Federasyonu’nun yaptığı araştırmaya (2019) göre doğa sporları meraklıları için en büyük motivasyon açık havada olmak (%80,2) ve günlük stresi dengelemektir (%80,2). Doğayı deneyimlemek (%79,6), eğlence (%73,0), sağlık ve zindelik de (%65,8) önemli motivasyon faktörleridir. Bunun yanı sıra mücadele ruhu ve rahatlama hissi de %50’lik rol oynamaktadır. Kadınlar ve erkekler arasında motivasyon faktörleri konusunda herhangi bir farklılık olmadığı görülmektedir” (“Wanderverband”, 2019).

Beklentileri

Doğa yürüyüşü yapanların beklentilerini bilmek, doğa yürüyüşü parkurlarının veya destinasyonlarının şekillendirilmesinde etkili olacaktır. Bir destinasyonun doğa yürüyüşü yapılması için seçilmesine yönelik koşullar Alman Doğa Yürüyüşü Enstitüsü’nün 2019 yılında yaptığı araştırma ile belirlenmiş ve Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 4**Yürüyüş Yapılan Bölge Seçimini Etkileyen Faktörler**

Kaynak: “Wandermonitor”, 2019

Ekoturizmde Trekking Parkurları, 2022). Burada tespit edilen doğa yürüyüşleri parkurları Yalova merkezden uzakta başlamaktadır. Bunlar kolay parkurları içerse de aileler için uygunluğu tartışılır. Buradan hareketle bu çalışmada çocuklu aileler için yürüyüş parkurlarının hangi şartları yerine getirmesi ve nasıl planlanması gerektiği üzerinde durulacaktır.

Bir çözüm olarak tüm ailenin doğa yürüyüşü yapabilmesi için gerekli altyapının oluşturulması önemlidir. Serbest zaman aktivitesi olarak doğa yürüyüşü yapılabilmesi için yerleşim yerlerine yakın konumlandırılmaları, mümkünse bu yürüyüşlerin kapılarının önünden başlaması ve doğanın/yeşil alanlara kadar kesintisiz yürüyüş parkurlarının devam etmesi gerekmektedir.

Aileler için yürüyüş parkurları kurgulanırken çocukların bu fiziksel aktivite türüne/serbest zaman geçirme çeşidine farklı bir bakış açısı ile baktıklarını unutmamak gerekmektedir. Çocuklar, odak bir yürüyüş yeri veya yürüyüş süresi ile değil, oyun ve eğlence ile ilgilenmekte ve yürüyüşü fazla ciddiye almamaktadırlar. Çocuklar için doğa yürüyüşünü çekici kılabilecek olan büyüklerin yönlendirmesi değil, bizzat kendileridir. Çünkü keşif yapmayı severler ve meraklıdırlar.

Burada aileler dendiğinde 3. Jenerasyonun ya da büyüklerin unutulmaması gerekir. Çünkü bu dönemde hareket eksikliği nedeniyle ölümlerin oranı %15 civarındadır (Global Observatory for Physical Activity, 2022). Bunun yanı sıra bu yaşlarda koordinasyon ve kuvvetin azalması nedeniyle düşüşler/kazalar sıklaşmakta ve kemik kırılmalarına neden olmaktadır. Yalova için tasarlanan parkur bu yaş gurubunun da ihtiyaçlarını karşılar şekilde tasarlanmıştır/tasarlanacaktır.

Yürüyüş Parkurlarının Özellikleri

Basit parkurlar: Standart olarak yürüyüş parkurları dairesel bir rota şeklindedir ve bu dairesel parkurlar fazla alternatif yollar veya dallar sunmamalıdır. Dairesel yolların avantajı, araç ile gelmiş ise kendi araçlarına tekrar binip geldikleri yere ulaşmalarının kolay olmasıdır. Almanya'da yapılan araştırma verilerine göre doğa yürüyüşleri küçük gruplar halinde gerçekleştirilmektedir (Braemer, 2021).

Dairesel parkurlar denildiğinde bu parkurların birbirinden bağımsız olarak kurgulanması gerektiği akla gelmemelidir. Örneğin bir demet veya bir zincir halkası şeklinde de düzenlenebilir. Demet mantığında birbirine benzeyen birkaç dairesel rota, bir noktadan başlar ve yürüyüşçüye farklı manzara deneyimleri sunar. Bir zincir, bir dairesel rotadan diğerine geçebileceğiniz temas noktalarının yardımıyla iki veya daha fazla yürüyüş yolunu birbirine bağlar (Braemer, 2021).

Deneyim açısından yolun mümkünse dar bir vadiden, görüş alanı geniş bir dağ sırtından, çeşitli ağaç türlerinin oluşturduğu ormanlık alandan bir koridor veya su geçidi gibi iki farklı peyzaj türünde olması tercih edilmektedir. Geçitler, panoramik geçitler veya göl kıyıları gibi özellikle etkileyici peyzaj unsurları, diğer unsurlarla en azından kısa bir süreliğine tezat oluşturdukları takdirde geliştirilir.

Rota üzerinde, yürüyüş yapılan alana ilişkin kısa ve öz bilgiler içeren panolara yer verilmelidir. Yürüyüşe katılanların panoları okuma isteği en fazla beşinci panoya kadar sürer.

Sadece sözlü olarak eğitim parkurlarının "macera parkurlarına" dönüştürülmesi riskli olup hayal kırıklığı yaratabilmektedir.

Gece yürüyüşlerinde kendinden aydınlatmalı işaretler ve ara sıra yapılan ışık gösterileri, yürüyüşü unutulmaz kılacaktır. Bunun yanı sıra peyzaj konusunda farklı bir tema belirlenebilir. Almanya'da eski döneme ait yaşam tarzları ve üretim yöntemlerinin resmedilmesi, tarihi sınır yolu (örn. Rennsteig) üzerinde bulunan demiryolu hatları (örn. Karaorman Demiryolu Triberg) veya terk edilmiş taş ocakları (örneğin, Mayen rüya yolları -Koblenz) bunlara örnek olarak verilebilir.

Hafif Eğim/Yükseklik: Dik patikalar yürüyüşü hem yetişkinler hem de çocuklar için yorucu hale getirmektedir. Çocukların istekleri her ne kadar çeşitlilik arz etse de tüm ailenin yapacağı yürüyüşler için sadece orta eğimli yürüyüş parkurları seçilmelidir. Dik yollarda yapılan yürüyüşler özellikle tecrübesiz tırmanıcılar için sadece yorucu olmakla kalmamakta, aynı zamanda çocuklarda henüz olgunlaşmamış olan kemik yapısına ve eklemlere de zarar verebilmektedir. Dik yollara tırmanmak, düz yolda (özellikle yokuş aşağı) yürüyüşe göre dizlere çok daha fazla yük bindirmektedir. Dizleri zayıf olan ya da ağrıyan bireylerin bu parkurlarda yürüyüş yapması önerilmemektedir. Ayrıca eğimler yürüyüş süresini de uzatmaktadır. Yetişkinlerin her 300 m rakım farkı için yürüyüş sürelerini ortalama bir saat artırmaları gerekmektedir (Wandern mit Kindern, 2022).

Yaş Gruplarına Göre Yürüyüş Uzunluğu Ve Molalar

Doğa yürüyüşlerinin uzunluğu ve mola süreleri konularında yaş gruplarına göre dikkat edilmesi gereken belli başlı noktalar mevcuttur (Kompass, 2022). Çocuklarla doğa yürüyüşü yapmak, yoğun bir planlama gerektirmektedir. Günlük doğa yürüyüş parkur mesafesi hesaplanırken "yaş x 1.5 km" formülü kullanılır. Örneğin altı yaşındaki bir çocuk yaklaşık dokuz kilometreyi yürüyebilmektedir. Hesaplama da rakım farkı da göz önünde bulundurulmalıdır. Çocuklarla yürümek için temel kural ise şudur: Yetişkinler için 1,5 x normal yürüme süresi = çocuklarla yaklaşık yürüme süresi (Alpenverein, 2022).

Parkur yokuş yukarı veya yokuş aşağı gittiğinde, 100 metre yüksekliğin bir kilometreye denk geldiğinin dikkate alınması gerekmektedir. Alman Doğa Yürüyüşü Derneği bu konuda bir kılavuz hazırlamıştır. Bu kılavuz temel alınarak Türkiye için serbest zaman kapsamında doğa yürüyüş kültürünün günlük hayata adapte edilebilmesi için genelin kullanabileceği/hayata geçirebileceği yaş gruplarına göre öneriler aşağıda sunulmuştur (Kompass, 2022).

0,5 – 4 yaş aralığı: Ebeveynlerin sırtında çocuk taşıma aparatı ile yapılan bir ila iki saatlik yürüyüşler ilk aşama olarak görülebilir. Burada önemli olan oyunlar için molaların uzun tutulmasıdır. Ayrıca yağmurlu, rüzgârlı ve soğuk havalarda, sırtta taşınan bebeklerin çok az hareket özgürlüğüne sahip oldukları için ebeveynlerinden çok daha hızlı üşümeye başladıkları da unutulmamalı, aşırı sıcak ve soğuk havalara karşı tedbirsiz yola çıkılmamalıdır. Dik inişlerde, üzerine basılan her tümseğin çocuğun henüz çok güçlü olmayan kemik yapısına ve hassas olan gözlerine olumsuz darbe/baskı oluşturabileceği de dikkate alınmalıdır.

4 - 6 yaş aralığı: Bu yaş aralığındaki çocuklarla kolay parkurlarda üç ila dört saatlik zaman aralığı aşılmamak kaydıyla yürüyüşler yapılabilir. Bu yaş grubu için, uzun süreli oyun

oynayabilecekleri birçok molayı içine alan dinlenme alanlarının bulunduğu tur destinasyonları seçilmelidir. Ancak yürüme mesafeleri için de yeterli zaman planlaması yapılmalıdır.

6 - 9 yaş aralığı: Bu yaş grubu halihazırda farklı arazi yapılarında bağımsız kolay yürüyüşler yapabilir. Erken okul çağında (6 - 10 yaş) gerekli dayanıklılık ve kondisyon, kademeli olarak artırılabilir. Uygun molalarla daha dik yollar da dahil olmak üzere yürüyüş sürelerini beş saate kadar uzatmak mümkündür.

9 - 14 yaş aralığı: Bu yaş grubu için uygun molalarla, günlük 5 ila 6 saatlik yürüyüş süresine ulaşmak mümkündür. Buna karşın daha uzun aktivitelere katılma isteği bazen azalabilir. Bu yaş grubunu genellikle tur planlamasına ve ilgi çekici tur destinasyonlarına dahil ederek yürüyüş keyifli hale getirilebilir.

Ergenliğin başlangıcı: Ergenlik çağındaki çocuklar genellikle yürüyüş için istekli değildirler veya tam tersine hedeflerini belirgin şekilde daha yükseğe taşımaktadırlar. Ergenlik dönemindeki gelişmeler durum ne olursa olsun pek etkilenmez ve hatta durdurulamaz. Bu nedenle ebeveynlerin ve eğitimcilerin bu aşamada tavsiye ve destek içeren bir anlayışına dönmeleri önerilmektedir. Ayrıca bu dönemde gençlerin akranlarıyla birlikte olmaları, ebeveynlerle yalnız kalmalarından çok daha eğlenceli bir durum arz edecektir.

Kusursuz Yönlendirme Sistemi

Genel olarak yürüyüş parkurlarının sıradan yürüyüş parkurlarından farklı olması için yüksek standartta bir altyapı ile karakterize edilmesi gereklidir (Spazierwandern, 2022). İyi düzenlenmiş parklardan farklı olarak, ormanlar ve tarlalardan geçen doğal yollar, her iki yönde de net yönlendirme işaretleri gerektirmektedir. Güvenli bir yürüyüş, özellikle deneyimsiz yürüyüşçüler için bilmedikleri alanlara gidebilmelerinde teşvik edici bir unsurdur. Bu nedenle parkurlar üzerinde işaretlemeler ve levhalar yer almalıdır (Bkz.: Görsel 1). Bu işaretler, deneyimsiz yürüyüşçülerin de kolayca takip edebilmeleri ve güvenle yürüyebilmeleri için birbirlerine yakın konumlandırılmalıdır. Yol işaretlemeleri ayrıca, bir yürüyüş yolunun herhangi bir noktasından başlangıç noktasına kolaylıkla geri dönüş yolunu bulabilmenizi sağlamalıdır. Başlangıç noktaları, yol üzerindeki tabelalarda da görünen, kolayca hatırlanan bir isme sahip olmalıdır (Bkz.: Görsel 2).

Görsel 1

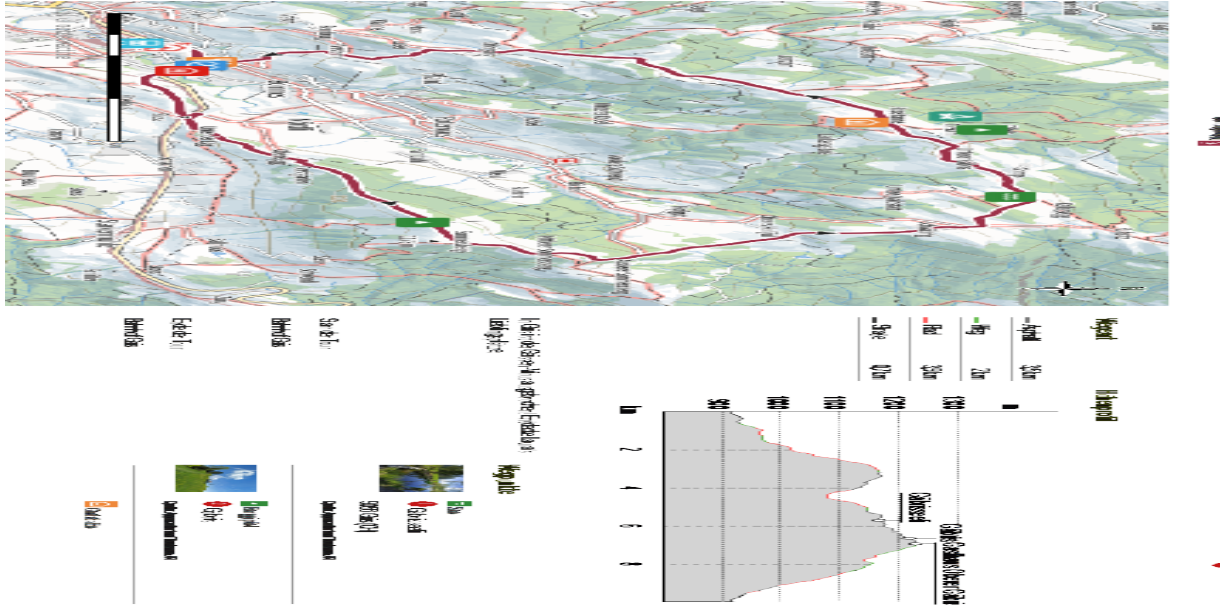
Almanya'da Levhalandırma Örnekleri



Kaynak: <https://www.longroad.de/2020/07/26/wisper-trails-the-river-wisper-whispers-in-the-wisper-valley-oder-wisper-gefluester> ve <https://www.schilder-werbetechnik.de/schilder/beschilderung-wanderwege/>

Görsel 2

İsviçre’de Çocuklu Aileler İçin Planlanmış Doğa Yürüyüşü Parkuru Örneği



Kaynak: Lauras_Lieblingsplätze_Faltkarte, 2020

Bilgi tabelaları, rotanın uzunlukları ve eğimleri hakkında daha ayrıntılı bilgilerin yanı sıra rotanın net çizimlerini içermektedir. Rotalar, yerleşim yerlerinin dışında konumlandığından, parkur hakkında kısa bilgiler ve yönlendirmeler içeren bir ön bilgilendirme panosu, şehrin merkezinde bir yere de konulabilir. Parkur bilgilendirme panolarına navigasyon ile ve/veya doğrudan erişimi sağlanmalıdır. Başlangıç bilgi panosunda parkur hakkındaki tüm bilgilere yer verilmelidir. Parkur üzerinde her yerde başlangıç panosuna ulaşma imkânı olmayabilir. Bu nedenle, yürüyüş parkurları için bir yürüyüş istikameti önerilmelidir, ancak bu, yürüyüş parkurlarının temel ağ karakteri nedeniyle her iki yönde de işaretlenmiş olmaları gerçeğini değiştirmez. Yol boyunca bilgi işaretleri öğretici olmaktan çok gösterge niteliğinde olmalıdır ve bilgiler az kelime kullanılarak net bir biçimde verilmelidir. Parkura özel tasarım kullanılarak ayırt edici bir özellik kazandırılabilir (Braemer, 2009).

Sonuç ve Öneriler

Sadece Almanya’da ailelere has 200 doğa yürüyüşü parkurunun olduğu düşünüldüğünde Türkiye ve bu çalışmanın alanını oluşturan Yalova için ne kadar büyük bir potansiyelin olduğu ortaya çıkmaktadır. Yalova destinasyonu, İstanbul gibi büyük bir şehre yakınlığı göz önünde tutulduğunda insanların gününbirlik doğada zaman geçirmek için yer arayışına hızlı ulaşım imkanları ile yanıt verecektir.

Bu çalışmada, öncelikle pilot proje kapsamında Yalova'da uygulanması için gerekli teorik alt yapının sağlanması, yapılacak çalışmalar için bir çıkış noktası oluşturması ve alanyazına katkıda bulunulması amaçlanmıştır. Yalova şehrinin sahil kısmının bir bölümü halihazırda yoğun olarak kullanılmaktadır. Bu kısımda hareket etmek bazen imkansızlaşmakta ve yapılan fiziksel/serbest zaman aktivitesi sınırlı kalmaktadır (sadece sahil boyunca yavaş bir tempo ile yürümek gibi). Bu yoğunluğun sistematik olarak dağıtılması, çocuklu ailelere rahatlayabilecekleri ve hareketliliklerini artırabilecek aktivite çeşidinin sunulması ve bu bağlamda aileler için tasarlanacak parkurlar önem arz etmektedir. Yalova sahilindeki yol tek şerit halinde devam etmektedir. Aynı yolu tekrar geri dönmek için çekiciliği yoktur. Bu nedenle tasarlanan parkurların dairesel bir yapıya sahip olması önemlidir (Braemer, 2009). Şehir merkezinin ormana yakın olması potansiyeli doğru ve sistematik kullanıldığında Yalova hem yerel halk için hem de İstanbul veya yakın çevreden gelen günübirlik ziyaretçiler için ilgi odağı olacaktır.

Bunun yanı sıra özellikle çocuklu ailelerin hem de ileri yaş grubunun kullanabileceği bu parkurlar sürdürülebilir bir sağlık anlayışının da temelini atacaktır. Aileler için kurgulanmış parkurların eğitici yönünün de bulunması, ilköğretim öğrencileri için de ilgi odağı olacaktır. Öğrenciler bu parkurlarda hayatı ve okulda öğrendiklerini canlı olarak inceleme ve deneyimleme imkânı bulacaklardır.

Çocuklu aileler için bir parkur kurgulandığında şu konulara dikkat etmek önemli olacaktır (Deutsche Alpenverein, 2009):

- Parkurlar güvenli olmalı: Araştırmaların sonuçları dikkate alındığında doğa yürüyüşleri küçük gruplar halinde yapılmaktadır. Bu durum doğa yürüyüşü yapılan yerlerin güvenli olması gerektiği ihtiyacını da ortaya çıkarmaktadır.
- Mesafeler kısa, molalar çok sayıda olmalı: Pek çok çocuk yetişkinlerin düşündüğünden daha dayanıklı olsa bile, çocuklarla yapılacak doğa yürüyüşlerin planlamasını aileler kendileri yapmaktadır. Rotanın uzunluğu ve tasarımı da büyük ölçüde çocukların tercihlerine bağlı olacaktır. Yürüyüş hızını ve molaları her zaman grubun zayıf halkası belirlemektedir. Bu da genellikle grubun en küçük üyesidir. Çocuklar yürüyüş esnasında büyükler gibi sadece yürüyüşe odaklanmamakta, sağa sola koşturarak daha fazla enerji harcamaktadırlar.
- Çocuklara sorumluluk verilmeli: Yürüyüş planlamasında çocukların da yetişkinler gibi sorumluluk almalarına izin verilmelidir. Çocukların planlara dahil edilmesi, onlara güvenildiğini gösterir. Bu da onları gururlandırır, motive eder ve cesaretlendirir. Bu nedenle, yiyeceklerin bir kısmını, bir ekipmanı (örneğin, dürbün veya kamera) taşımalarına, hatta doğa yürüyüşünde ihtiyaç duyacakları malzemelere (Örn. fazla keskin olmayan bir çakı gibi) kendilerinin sahip olmalarına izin verilmelidir.
- Eğlendirerek doğaya ilgi uyandırılmalı: Yürüyüş esnasında tarih kitabından aktarmış gibi doğa hakkında çocuklarla konuşmak bir sonuç vermeyecektir. Bunun aksine heyecan verici bulmacalar, çocuk şarkıları veya doğa macera oyunları sayesinde, küçükleri doğadaki süreçler hakkında heyecanlandırmak ve böylece eğlenceli bir şekilde bilgi vermek daha yerinde olacaktır. Ayrıca bu anlatımlar, yetişkinlerin de flora ve fauna hakkında bilgi edinmelerini sağlayacaktır.

- Amaçsız yola çıkılmamalı: Gerçek bir yürüyüşün gerçek bir hedefi olmalıdır. Doğa yürüyüşleri sadece yolun bittiği ya da geri dönüldüğü sıkıcı, sıradan bir aktivite değil, dört gözle beklenecek bir şeydir. Yürüyüş yapılan parkur, hayal gücünü harekete geçiren, yürüyüşü yapılandıran ve küçükleri oraya gitmeye motive eden bir destinasyonda olmalıdır. Göller, barbekü alanları, oyun alanları, öğren yerleri vb. özellikle çocuklar için uygundur.

Çocuklarla yapılan yürüyüşler, sadece yetişkinlerin katıldıklarından farklıdır. Tüm beklentiler durumlar karşı mümkün olduğunca hazırlıklı olmak gereklidir. Çocuklarla doğa yürüyüşü yaparken dikkat edilmesi gereken durumlar ve öneriler aşağıda sıralanmıştır.

- Güvenlik konusu öncelikli olmalıdır. İyi bir tur planlaması olası tehlikeleri önleyebilir.
- Çocukların talimatları hızlı bir şekilde unutabilecekleri ve çoğu zaman tehlikeli durumların farkında olamayacakları dikkate alınmalıdır.
- Çocukların sadece güvenli ve kontrol edilebilir arazilerde ilerlemelerine izin verilmelidir. Bu şekilde yetişkinler onları her zaman göz önünde bulundurabilir, kontrolü sağlayabilirler.
- Tırmanma aşamalarında, kayma ve büyük adımların gerekli olduğu durumlarda, güvenlik sağlayabilmek ve olası kayma tehlikelerini önleyebilmek için çocukların hemen arkasından yürümelidir.
- İnişlerde kayma veya düşme tehlikesi olabilecek durumlara karşı çocukların elinden tutulmalı ve gerekirse bir ip ile güvenlik sağlanmalıdır.
- Kritik noktalarda çocukların ellerinden tutarak veya ip sayesinde geçmek yürüyüşü güvenli hale getirilebilir.
- Özellikle küçük çocuklarda yürüyüşlere dahil edilmişse, onları korkutan durumlardan ve eylemlerden kaçınılmalıdır. Kayaların düşme riski olan alanlardan ve fırtınalı havalarda dışarıda olmaktan kaçınılmalıdır.
- Zor yollarda çocukları emniyete almak için bir parça ip (9 mm çapında, 10 m uzunluğunda) bulundurulmalıdır.

Görsel 3

Aileler İçin Örnek Parkur ve Denge Koordinasyon ve Güç İstasyonu Önerisi



Kaynak: Deutscher Alpenverein, 2022

Yalova şehri ve sosyodemografisi düşünöldüğünde yapılan parkurun bütün aile fertlerinin serbest zamanlarını aktif olarak geçirebilecekleri bir forma sahip olması gerekmektedir. İleri yaş grubundaki aile fertlerinin de denge ve koordinasyonlarını iyileştirecek parkurlar Yalova Belediyesi tarafından tasarlanmalıdır. Yukarıdaki görselde böyle bir parkur önerisinde bulunulmuştur (Bkz. Görsel 3).

Doğa yürüyüşü bir ekoturizm ürünü olmaktan çıkarılmalı ve insanların serbest zamanlarını aktif olarak geçirebilecekleri mekanları oluşturmalı ve insanların günlük yaşamına adapta edilebilmelidir. Yapılacak akademik çalışmalarda halkı ne kadar fazla böyle tasarlanmış yürüyüş parkurlarına çekebiliriz ya da motive edebiliriz şeklinde olmalıdır.

Kaynaklar

- Ardahan, F. ve Yerlisu Lapa, T. (2011). Açık alan rekreasyonu: Bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1), 1327-1341.
- Aydınün, H. (1997). Doğada Yaşam ve Gezi Notları. İstanbul: Yayınevi Ltd.
- Braemer, R. (2008). Profilstudie Wandern 08: 1. Basismodul 'Wer wandert warum?'. Deutsches Wanderinstitut.
- Braemer, R. (2009, 02). Man geht rund. Wander Magazin. 10.
- Brämer, R. (2014): Wandern als Natur und Selbsterfahrung. Studien zum sanften Natursport.
- Brämer, R. (2021). Spazierwandern: Das kleine Wandererlebnis zwischendurch Oder: Die anspruchsvolle Alternative für Spaziergänger. Wandern als Natur- und Selbsterfahrung.
- Demir, C. ve Demir, N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. Ege Academic Review, 6(1), 36-48. Erişim tarihi:10.05.2022
- Derman, E. (2018). Serbest zaman aktivitesi olarak doğa yürüyüşüne gençlerin katılım kısıtlarının belirlenmesi. International Journal of Academic Value Studies, 4(19), 429-434. Erişim tarihi:10.05.2022
- Deutscher Alpenverein. (2022). Wandern und bergsteigen mit kindern. Erişim Adresi: https://www.alpenverein.de/bergsport/familie/wandern-bergsteigen-mit-kindern/wandern-mit-kindern_aid_10485.html. Erişim tarihi:12.07.2022
- Deutsche Alpenverein. (2009). Kinder im gebirge. Erişim Adresi: https://www.alpenverein.de/bergsport/familie/wandern-bergsteigen-mit-kindern/wandern-mit-kindern_aid_10485.html. Erişim tarihi:12.06.2022
- Eine kleine Geschichte des Wanderns. (2021). Eine kleine Geschichte des Wanderns. Erişim Adresi: <https://www.bergwelten.com/a/eine-kleine-geschichte-des-wanderns>.
- Froböse, I. (2015). Das Fitness-Minimalprogram. Kleiner Aufwand – große Wirkung. 1. Auflage, Gräfe und Unzer Verlag, München.
- Global Observatory for Physical Activity. (2022). Turkey card. Erişim Adresi: <https://www.globalphysicalactivityobservatory.com/Country%20cards/Turkey%20card.pdf>. Erişim tarihi:10.05.2022
- Gürsoy, Y. (2015). Giresun'da yürüyüş turizminin çeşitlendirilmesi. Journal of International Social Research, 8(37), 1094-1101. Erişim tarihi:10.05.2022
- Hyde, R. (2008). Europe battles with obesity. The Lancet, 371(9631), 2160–2161.
- Kaplan, A., ve Ardahan, F. (2013). Doğa sporları yapan bireylerin profilleri, doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar: Antalya örneği. Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, 5(8), 93-113. Erişim tarihi:12.05.2022

- Kompass. (2022). Wandern mit der familie: Entdecke das wanderparadies deutschland. Erişim Adresi: <https://www.kompass.de/magazin/ratgeber/wandern-familie-kinder-deutschland/>. Erişim tarihi:10.05.2022
- Lauras Lieblingsplatze_Faltkarte. (2020). Lauras Lieblingsplatze entdecken. Erişim Adresi: https://appenzellerland.ch/files/appenzellerland.ch/media/Downloads/PDFs/Faltkarten%20Wanderungen/Lauras_Lieblingspl%C3%A4tze_Faltkarte.pdf
- Liuzzi, A. ve Di Blasio, A. M. (2013): An Up-to-Date Vision on the Aetiology and on the Epidemiology of Obesity and Morbid Obesity. In: Capodaglio, P.; Faintuch, J.; Liuzzi, A. (Editors). Disabling Obesity From Determinants to Health Care Models. Springer-Verlag Berlin.
- Longroad. (2022). Wisper-trails. Erişim Adresi: <https://www.longroad.de/2020/07/26/wisper-trails-the-river-wisper-whispers-in-the-wisper-valley-oder-wisper-gefluester.> Erişim tarihi:10.06.2022
- Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., Abera, S. F. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study. The Lancet, 384(9945), 766–781.
- Planet-Wissen. (2020). Wandern. Erişim Adresi: <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/sport/wandern/index.html>. Erişim tarihi:12.07.2022
- şahin, N., Aıksozlu, . , ve Varol, . (2022). Ataturk’un Kenti Yalova: Turistik Rota onerisi. Paradigma Akademi.
- Sassi, F. (2010). Obesity and the economics of prevention: Fit not fat. OECD. Paris.
- Schauerte, B. (2014): Betriebliche Gesundheitsforderung: Entwicklung und Evaluation eines Interventionskonzeptes zur Pravention kardiovaskularer Risikoparameter bei Beschaftigten in KMU. Dissertation. Deutsche Sporthochschule Koln. Erişim tarihi:10.05.2022
- Wanderbares. (2020). Wanderbares deutschland. Erişim Adresi: <https://www.wanderbares-deutschland.de/>.
- Wandermonitor. (2019). Endergebnisse. Erişim Adresi: https://www.wanderinstitut.de/download/Kurzfassung_Wandermonitor_2019.pdf. Erişim tarihi:12.07.2022
- Wandern mit Kindern. (2022). Der leitfaden fur spannende stunden in der natur. Erişim Adresi: <https://www.wandern.de/inspiration/mit-kindern-wandern>. Erişim tarihi:12.07.2022
- Wanderstudie: Der Deutsche Wandermarkt. (2021). Project strategieberatung fur den tourismus. Erişim Adresi: <https://projectm.de/sites/default/files/%20PROJECTM-wanderstudie-der-deutsche-wandermarkt-2014.pdf>. Erişim tarihi:12.07.2022
- Wanderverband. (2019). Natursport in Deutschland. Erişim Adresi: <https://natursport-umweltbewusst.de/download/2493/>. Erişim tarihi:12.07.2022

- Wanderverband. (2020). Verband. Erişim Adresi: <https://www.wanderverband.de/verband>.
Erişim tarihi:12.07.2022
- Wirtschaftslexikon. (2022). Gabler wirtschaftslexikon. Erişim Adresi.
<https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/freizeit-36887/version-260334>. Erişim
tarihi:10.05.2022
- World Health Organization. (2000): Obesity: preventing and managing the global epidemic:
Report of a WHO consultation. WHO technical report series 894, Genf. Erişim Adresi:
http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_894/en/. Erişim
tarihi:10.05.2022
- World Health Organization. (2006): Europaische Charta zur Bekampfung der Adipositas. in
Europaische Erişim Adresi:
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/87466/E89567G-.pdf?ua=1.
- Yalova Ekoturizmde Trekking Parkurları. (2022). Doğada yürüyüş parkurları. Erişim Adresi:
http://www.gedosk.com/images/kutuphane/pdf/10_yalova_trekking_parkurlari.pdf.
Erişim tarihi:10.05.2022
- Yalova Ticaret ve Sanayi Odası. (2022). Yalova haritası. Erişim Adresi:
<https://www.ytso.org.tr/yalova-haritasi>. Erişim tarihi:10.05.2022