



sağLIK İÇİN ADIM AT

⚡ M¼mk¼nse ayaklarınızı bileklerden saracak boğazlıklı bir ayakkabınız olmasına dikkat edin. B¼ylece ayak burkulması riskini azaltacaksınız.

⚡ Y¼r¼y¼ş esnasında hareket kabiliyetinizi engellemeyecek bollukta bir pantolon veya polar alt giyinin.

⚡ Sabah evden ayrılmadan önce mutlaka kahvaltı yapın, ihtiyaç hissetmeseniz de mutlaka bol su için.

⚡ YaĖmurluk, panço, benzeri su geçirmez giysi bulundurun.

⚡ Yedek çorap ve kıyafet almayı unutmayınız.

⚡ Her y¼r¼y¼şç¼n¼n çantasında bir oĖ¼n yiyecek ve i¼ecek bulunmalıdır.

⚡ Her t¼rl¼ y¼r¼y¼ş ekibinin başında bir rehber (¼nc¼) ve sonunda bir artç¼ bulunur. Y¼r¼y¼şe katılan her kişi rehberin ve artçının talimatlarına uymak zorundadır.

⚡ Y¼r¼y¼şe katılan her kişi rehberi ge¼memeli ve artçından geri kalmamalıdır.

⚡ Toplanma Alanı Kent Ormanı girişidir.

20 EKİM 2024

10:30 ⚙️ **19°**

KENT ORMANI

İletişim : ÖĖr. Gör. Dr. Aliye ÇOBAN (1754)

Beden EĖitimi ve Spor B¼l¼m Başkanlığı

