

## Sıkça Sorulan Sorular :

- 1- Alabora olunan tekneden kurtulabilir miyim? (gece, kaygı durumu, dalga?)  
Temel eğitimi işte bu yüzden öneriyoruz!! Deniz kayağı temel eğitimi sayesinde kontrollü şartlarda alabora senaryolarını gerçekleştirilir, böylece deniz kayağı becerilerinizin farkına varabilirsiniz.
- 2- Rol yapmayı öğrenmelimiyim?  
Zorunlu değil, ancak bu keyifli deneyimi öğrenmek deniz kayağı kullanmanızı daha çok teşvik edecektir.
- 3- Deniz tutması yaşar mıyım?  
Deniz kayağı kullanırken deniz tutması diğer büyük teknelere göre düşük oranlarda görülür. Ancak deniz tutması yaşanması durumunda en kısa sürede karaya çıkılması tavsiye edilir.
  - Sabit kalınmamalı,
  - Yeme-içme durumuna dikkat edilmeli (yeterli sıvı),
  - Uyku düzeni (fazla yorgunluk)
  - Deniz tutmasına yatkınlık.
- 4- Yüzme bilmek zorunda mıyım?  
Yüzme bilmek zorunlu değil ancak önemlidir. Eğitimlerden başlayarak deniz kayağı kullanma becerilerini geliştirirken pek çok kez yüzmek gereklidir. Sualtı korkusu, suda olma korkusu var ise bu spor size uygun olmayabilir. Yüzdürgeç kullanmadan asla eğitim veya turlara çıkılmamaktadır.
- 5- Sadece göl ve akarsularda mı kullanılır? Açık denize çıkabilir miyim?  
Deniz kayağı pek çok su türünde yapılabilir. Ancak önce sakın sularda ilk eğitimler alınmalıdır. Deniz kayağı becerileriniz arttıkça ve ilerleyen eğitim programları sayesinde farklı su koşullarında kürek çekebilirsiniz.
- 6- Deniz kayağı sporunda toplam maliyet ne kadardır?  
Deniz kayağı yaparken temel malzemelerimiz kayak, kürek, yüzdürgeç ve etektir. Daha sonra eğitimlerin ve turların zorluk seviyesine göre yardımcı ekipmanlarımız düdük, pusula, drybag, ilkyardım kiti, bıçak, kürek yastığı, kurtarma ipi, çekme ipi, sintine pompası, işaret fişegi, tamir kiti..)
- 7- Kendi başıma deniz kayağı turu yapabilir miyi?  
Tüm bilgi ve becerilere sahipseniz olabilir. Ancak!! Deniz kayağı turlarında en az 3 kişinin beraber olmasını öneriyoruz.

8- Deniz kayağında uyuyabilir miyim?

Kayakların ilk kullanıcıları eskimolar, icat ettikleri bu avcı botlarını avcı-toplayıcılık faaliyetlerinin yanı sıra ulaşım aracı olarak kullanmış ve yaşadıkları iklime uyum sağlamışlardır. Eskimoların kayakların üzerinde 40 farklı roll tekniği gibi inanılması güç sayıda farklı teknik becerileri geliştirmişler ve akrobatik hareketlerin yanı sıra kayak üzerinde kalma konusunda uyku çözümleri de mevcut.

9- Deniz Kayağı yaparken hangi kaslar kullanılır?

Deniz kayağı, karın kasları, biceps, triseps, kanat kasları (lattisimus dorsi), omuzlar (deltoid), uyluk bölgesi (quadriseps), arka bacak (hamstrings), kalçalar (glutes) ve baldırlar dahil olmak üzere vücuttaki 12 ana kas grubunu çalıştırır. Ayrıca deniz kayağı, tekrarlayıcı olduğu için düzenli yapıldığında kol, sırt, omuz ve gövde kaslarını geliştirmenin harika bir yoludur.