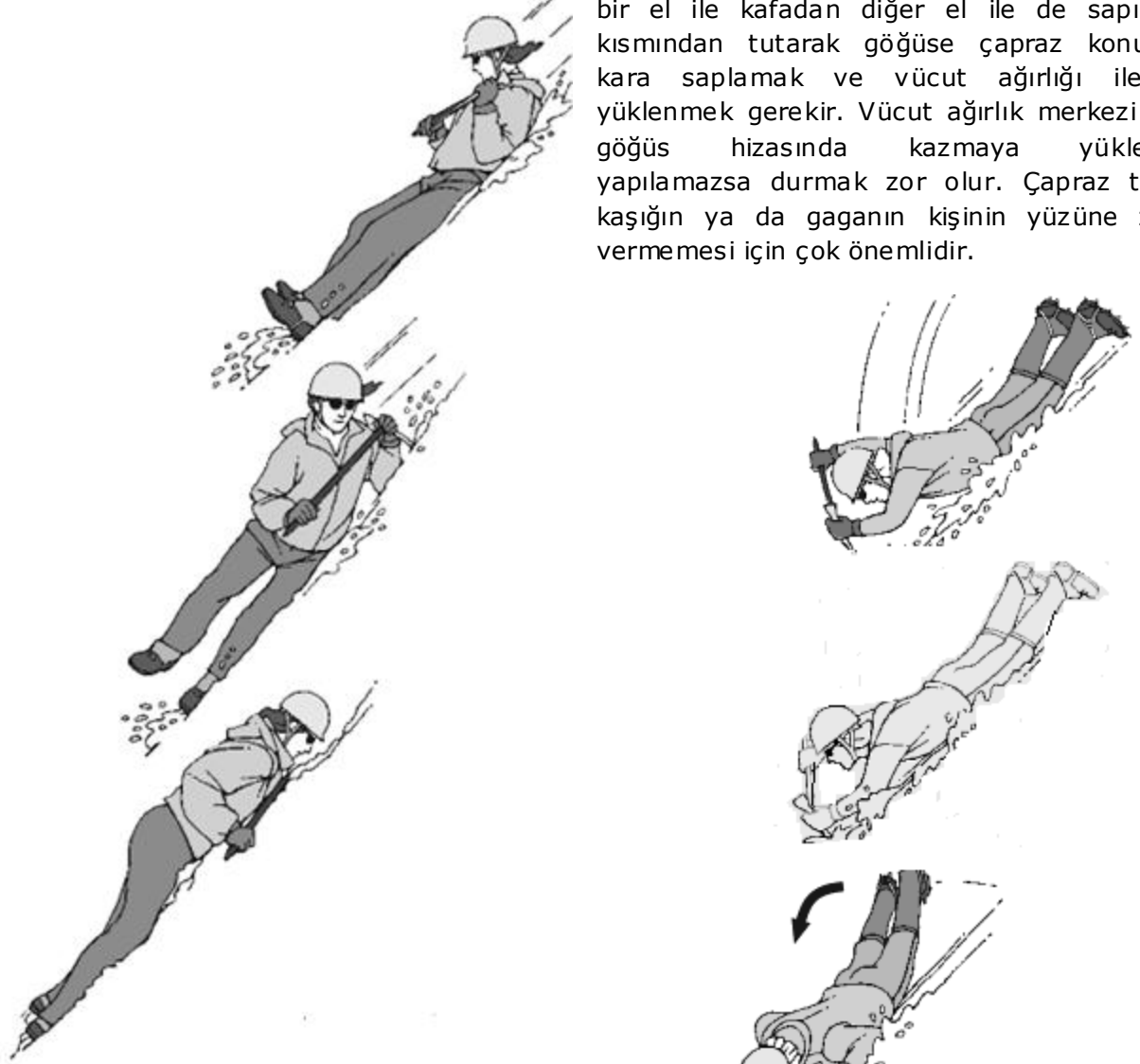


## KAYMALARDA KAZMA İLE DURMA

30 derecenin üzerindeki eğimlerde, sert ve orta sert karda kazma, gagası arkada olacak şekilde tutulur. Kayma durumunda gagayı kara saptırarak bu pozisyonda daha kolay olacaktır. Yumuşak karda ise kazma, gaga önde kaşık kısmı arkada olacak şekilde tutulur. Daha geniş olan kaşık yüzeyinin yumuşak karda durdurma etkisi fazladır.

Kayma hangi pozisyonda olursa olsun kazma ile durabilmek için yüzüstü dönmek ve kazmayı bir el ile kafadan diğer el ile de sapın uç kısmından tutarak göğüse çapraz konumda kara saptırarak ve vücut ağırlığı ile de yüklenmek gerekir. Vücut ağırlık merkezi olan göğüs hizasında kazmaya yüklenme yapılamazsa durmak zor olur. Çapraz tutuş, kaşığın ya da gaganın kişinin yüzüne zarar vermemesi için çok önemlidir.



(Yukarıda)

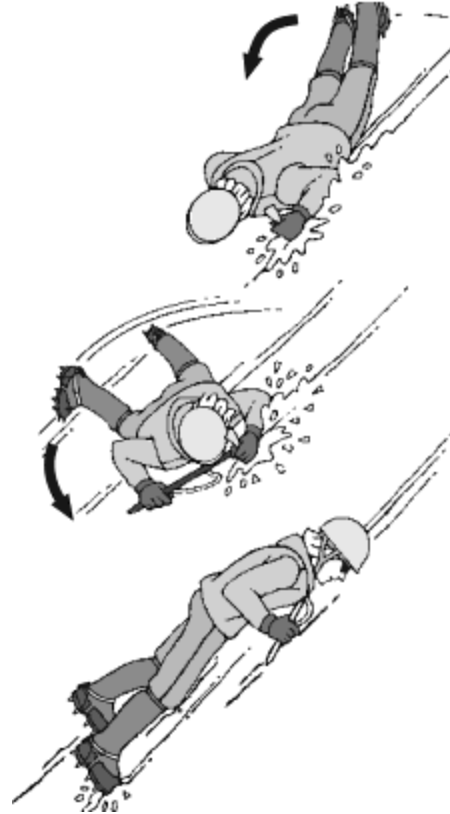
### **Sırt üstü kaymalarda**

Yüzüstü dönülür. Kazma göğüs hizasında çapraz tutuş pozisyonunda iken gaga kara saptırılır.

(Sağda)

### **Yüzüstü baş aşağı kaymalarda**

Kazmanın gagası önde saptırılır. Saptırmanın yarattığı frenleme etkisiyle ayaklar aşağıya doğru savrulurken baş üst tarafta kalacak şekilde dönülür.





(Solda)

### **Sırt üstü baş aşağı kaymalarda**

Kazmanın gagası yan taraftan kara saplanır. Saplanmanın yarattığı frenleme etkisiyle ayaklar aşağıya doğru savrulurken baş üst tarafta kalacak şekilde yüzüstü dönülür.

(Sağda)

Kayarken kazmanın ucunun kara saplanmamasına dikkat edilmelidir. Aksi halde kazmanın tutuş kontrolü kaybedilir ve savrulmayla birlikte kazma, açıkta işlevsiz bir pozisyonda kalır.

