

Enkaz Altından Rekortmenliğe

“İnsanlar, toprağın altına girmeden ölmemeli, yaşamak çok kıymetli bir şey.” diyor Marmara depremine Gölcük’te yakalanan Ufuk Koçak... 3 gün boyunca kaldığı enkaz altında bacaklarını kaybeden ve sporla 2003 yılında yeniden tanışan Karşı dalgıç, Türkiye’nin hem Türkiye’nin ilk bedensel engelli dalış eğitmeni; hem de engelliler serbest dalış rekorunun sahibi.

Haber: Süleyman Kaçmaz Tasarım: Ekrem Nazlı

1976’da Kars’ta doğan Ufuk Koçak, 17 Ağustos 1999 depreminin gerçekleştiği yıllarda ailesiyle birlikte Kocaeli’ne göç ediyor. Almanya ve Hollanda’da davranış bilimleri eğitimi alan Koçak’ın asıl hikâyesi askerden döndükten sonra 23 yaşında başlıyor. 17 Ağustos gecesi hakkında görüşlerini aktaran Koçak, “Yıldızlar elinizi uzattığınız zaman dokunabileceğiniz kadar yakında.” diyerek 18 yıl önce yaşadığı deprem anını şu cümlelerle özetliyor: “Güven Apartmanı’nda oturuyorduk. Çok ciddi bir sarsıntıyla 10. saniyede kolonların altında kaldım. Arıkovanı gibi her yerden insan sesleri geliyordu. Enkazın altında 3 gün bekledim. Hastanede kangren den dolayı ayağımın kesileceğini söylediler. Bunca kayıp denizinin içinde ben bir damlaydım. Sadece ayaklarımı değil, annemi, teyzemi, kuzenlerimi, dostlarımı ve hatıralarımı kaybettim.”

Hayatında iki şeyden uzak durduğunu belirten Koçak bunlardan ilkinin insanı tutsak ettiği için korku, ikicisinin de insanı köle ettiği için umut olduğuna dikkat çekiyor. Koçak, “Başınıza gelen her şey hayatın ta kendisidir. O anki durumumu kelimelerle anlatamam. Gözünüzü kapatın ve çaresiz olduğunuzu düşünün. Enkazın altını en iyi böyle anlarsınız.” diye konuşuyor.

“Su altında herkes eşit oluyor”

Sporun kendisi için bir yaşam tarzı olduğunun altını çizen ve ‘Arka Sokaklar’ gibi birçok dizi ve filmde oyunculuk yapan 41 yaşındaki Koçak, depremden önce uğraştığı sporlara depremden sonra zorda olsa yeniden başladığını ifade ediyor. Uzun zaman tırmanışlar yapan Koçak, su kayağı, rüzgâr sörfü ve dalış gibi birçok sporla uğraşıyor. Kendisi için en önemli sporu dalış olarak gören ve denizin insana eksik olan uzvunu verdiğini anlatan Koçak, şöyle bir benzetme yapıyor: “Her branşta ilk olarak bazı sıkıntılar yaşanabilir fakat biz genel olarak hayatta engelleniyoruz. Bunun hayatta birçok örneği var. Buna karşı aslında su altında herkes eşit oluyor. Birde suyun altı anne karnı gibi huzurlu ve dingin bir yer. Suyun altında ayaklarımı buluyorum diyebilirim.”

Engelsiz deniz projesi...

2011 yılında başlayan ve ilhamını Ufuk Koçak’tan alan ‘Engelsiz Dalış Projesi’ hakkında bilgiler veren Koçak, projenin zihinlerdeki engelleri kaldırmayı amaçladığını söylüyor ve Değirmendere Sualtı Topluluğu’nun yürüttüğü proje hakkında şöyle konuşuyor: “Projenin koordinatörlüğünü ben yapıyorum. Bu projeye su altındaki engelsiz ortamı kullanarak engelli bireylerin özgüvenlerini arttırmalarını ve terapi yapmalarını sağlıyoruz. Projedeki eğitimleri ise Uluslararası Engelli Dalıcılar Birliği’nin (IDDA) engelli dalış eğitmenleri veriyor.”



Dünya engelliler serbest dalış rekortmeni

Türkiye’nin ilk bedensel engelli dalış eğitmeni olan ve 2014 yılında dünya engelliler serbest dalış rekoru kıran Ufuk Koçak, dalışın dünyada ilk kez yapılacağını, rekor için 20 metre barajının olduğunu öğrendiği zaman böyle bir farkındalığa imza atmak istediğini kaydediyor. Dalgıç Koçak, rekor için başta eğitmen Kaan Cindemir olmak üzere birçok eğitmenle çalıştığını aktarıyor ve konuşmasına şöyle devam ediyor: “Tek nefeste 22 metreye daldım. Dünya Sualtı Konfederasyonu’nun (CMAS) ilk kez denemesine izin verdiği bu rekorda bana Şahika Ercümen de eşlik etti. Nefes alabilmek için tırnağımla kazıdığım beton yığınları arasından çıktım ve suyun altında nefesimi tutup yerin metrelerce altına yeniden indim. O anların anlatılması güç bir şey ama inat ettim. Bu deneme, ülkemde sekiz buçuk milyon olduğu söylenen, engellenen kardeşlerimin denemesidir dedim. Bitiş anonsu ile bu rekoru onlara armağan ettim.”

Likya Yolu’nu protez bacaklarıyla tamamlıyor

Dünyaca tanınan bir dalış eğitmeni olan Koçak, en büyük hedefinin 2015 yılında gerçekleştirdiği Akdeniz’deki 509 kilometrelik tarihi Likya Yolu yürüyüşünün geçmişten gelen bir hayali olduğunu dile getiriyor. Dünyanın en uzun ve en zor 10 yolundan birisi olan Likya Yolu’nu protez bacaklarıyla su sporu, tırmanış ve yürüyüş yaparak tamamladığını belirten Koçak, şunları söylüyor: “Bana bu yolculukta görme engelli bir kardeşim de eşlik etti. 75 dağda kalarak kendi sınırlarımı geliştirdim. Yaklaşık 80 günün sonunda yolu tamamladım.”

Bugüne kadar yaptığı sporlarda hiçbir tehlike yaşamadığına vurgu yapan ilk engelli dalış eğitmeni Koçak, “Toprağın altına girmeden insanlar ölmemeli, yaşamak çok kıymetli bir şey. Benim hayattaki tek ödülüm yetiştirdiğim engelsiz dalgıçlar, yelkenciler ve tırmanışçılar. Onların hayatta dik durmalarını görmek büyük bir başarıdır.” şeklinde konuşuyor.

Hayat hikâyesini kitaplaştırıyor

Hayat hikâyesini “Yığıtsen Uslandır Beni Hayat” adıyla kitap haline getirmeye hazırlanan dünya rekortmeni dalgıç, son yıllarda üniversite ve iş yerlerinde kişisel gelişim, farkındalık ve motivasyon eğitimleri verdiğini,

bu eğitimlerde de kendisini anlattığını belirtiyor ve sözlerini şöyle noktalıyor: “Şimdi ikinci rekor denemesi için de hazırlanıyorum. 800 kilometrelik Karia Yolu var. Biz bu yolu uzatıp bin kilometre yapacağız. Dolayısıyla tam olarak bin kilometre yürümüş olacağız. Ayrıca Down Sendromlu çocuklara, uzuv kaybına uğrayanlara, sosyal hizmetlerdeki kimsesiz çocuklara, kaza ya da travma geçirmiş kişilere gönüllü olarak yaşam koçluğu yapıyorum.”

