



## **Turno kolesarstvo - varno in strpno**

*10 priporočil Združenja planinskih organizacij alpskega loka (CAA)*

**Turno kolesarstvo je zdrav šport na prostem, ki nudi odlične možnosti za vadbo, dogodivščine in druženje. Naslednja priporočila so planinska združenja oblikovala zato, da bi turno kolesarske ture potekale varneje, okolju bolj prijazno in brez nesporazumov.**

### **1. Zdravi na kolo**

Turno kolesarstvo je vzdržljivostni šport, ki spodbujevalno deluje na srce, mišice in krvni obtok, zato od vas zahteva, da ste zdravi in da realno ocenite svoje zmožnosti. Ne postavljajte si prehudih časovnih omejitev ter intenzivnost in dolžino svojih tur stopnjajte počasi.

### **2. Skrbno načrtujte**

Pri izbiri kolesarske ture, ki ustreza vaši vzdržljivosti in sposobnostim, naj vam bodo v pomoč specializirana literatura, zemljevidi, internet in poznavalci. Vedno prilagodite turo glede na skupino, vremensko napoved in trenutne razmere. Opozorilo turnim kolesarjem, ki vozijo sami: tudi majhna nezgoda lahko vodi do resne nesreče.

### **3. Kolesarite samo po ustreznih poteh**

Ne kolesarite zunaj urejenih poti, da ne povzročite erozije tal. Uporabljajte samo kolesarjem dovoljene ceste in poti ter spoštujte krajevne omejitve in predpise, da se izognete nesporazumom z lastniki zemljišč, oskrbniki poti in drugimi uporabniki.

### **4. Preglejte svoje kolo**

Pred vsakim kolesarjenjem preverite zavore, tlak v pnevmatikah, zatesnjenost koles, vzmetenje in prestave. Z rednim servisom kolesa pri specializiranem serviserju boste zagotovili, da je kolo tehnično brezhibno. Poskrbite, da je sedež v ustreznem položaju.

### **5. Poskrbite, da imate s seboj vse, kar potrebujete**

V vašem nahrbtniku naj bodo topla oblačila, zaščita pred dežjem in vetrom, komplet za popravilo kolesa in komplet prve pomoči, pa tudi mobilni telefon (evropska številka za klic v sili: 112), baterijska svetilka ter dovolj hrane in pijače. Rokavice in očala naj zaščitijo vaše roke in oči. Zemljevid in GPS sta v pomoč pri orientiranju.

### **6. Vedno nosite čelado**

Navzgor ali navzdol - vedno nosite čelado! V primeru padca ali trčenja vas lahko čelada zaščiti pred poškodbami glave ali vam celo reši življenje. Poškodbe preprečujejo tudi ščitniki.

### **7. Pešci imajo prednost**

Bodite uvidevni do pešcev, tako da svojo prisotnost naznanite dovolj zgodaj in upočasnite vožnjo. Po potrebi ustavite. Če prijazno pozdravite, vas bodo lepše sprejeli. Kolesarite v majhnih skupinah in se izogibajte potem, ki jih množično uporabljajo pohodniki.

### **8. Uravnajte svojo hitrost**

Prilagodite svojo hitrost razmeram! Vozite previdno in bodite vedno pripravljeni na zaviranje, saj se lahko nepričakovane ovire pojavijo kadarkoli. O kolesarjenju in zavornih tehnikah lahko več izveste na tečajih turnega kolesarstva.

### **9. Za seboj ne puščajte ničesar**

Preprečite erozijo tal in poškodbe na poteh, tako da zavirate narahlo, ne da bi ob tem zablokirala kolesa. Odnosite smeti s seboj in ne povzročajte hrupa.

### **10. Pomislite na živali**

Divje živali se prehranjujejo v mraku, zato kolesarite pri dnevni svetlobi, da jih ne motite. Živini na paši se približajte v tempu hoje in za sabo zapirajte vrata ograd za živino.

Priporočila so bila sprejeta na skupščini CAA, ki je bila 8. septembra 2012 v Švici.