

# Združenje planinskih organizacij alpskega loka - CAA

Osem vodilnih planinskih organizacij v državah na območju Alp, med katerimi je tudi Planinska zveza Slovenije, tesneje sodeluje že od leta 1995. Iz sprva neformalne oblike sodelovanja je leta 2004 nastalo formalno Združenje planinskih organizacij alpskega loka (Club Arc Alpin - CAA).

CAA, ki preko svojih članic združuje preko 2 mio planincev, promovira planinstvo ter skrbi za izmenjevanje informacij in primerov dobre prakse med članicami. Na področju Alp koordinira in predstavlja skupne interese osmih planinskih organizacij na področju planinstva, varstva gorske narave ter urejanje alpskega prostora s poudarkom na sodelovanjem v organih Alpske konvencije.

Dejavnost združenja se v pretežni meri izvaja v:

- › komisiji za kočje in poti,
- › komisiji za planinske športe, usposabljanje in varnost ter
- › komisiji za varstvo narave in urejanje alpskega prostora.

Priporočila so bila sprejeta na skupščini CAA, ki je bila septembra 2013 v Bovcu, Slovenija.

Članice Združenje planinskih  
organizacij alpskega loka - CAA  
[www.club-arc-alpin.eu](http://www.club-arc-alpin.eu)



Schweizer Alpen-Club SAC  
Club Alpin Suisse  
Club Alpino Svizzero  
Club Alpin Svizzer



**Planinska zveza Slovenije**  
**Odbor za usposabljanje in preventivo**  
Matjaž Šerkezi, strokovni sodelavec  
01/43 45 686  
[usposabljanje.preventiva@pzs.si](mailto:usposabljanje.preventiva@pzs.si)  
[www.pzs.si](http://www.pzs.si)  
[www.facebook.com/PlaninskaZvezaSlovenije](http://www.facebook.com/PlaninskaZvezaSlovenije)



Izdala Planinska zveza Slovenije, december 2016, 5000 izvodov,  
foto Manca Čujež, oblikovanje: Grupa Ee.



[WWW.PZS.SI](http://WWW.PZS.SI)  
[WWW.FACEBOOK.COM/PLANINSKAZVEZASLOVENIJE](http://WWW.FACEBOOK.COM/PLANINSKAZVEZASLOVENIJE)

## Turno kolesarstvo - varno in strpno

10 priporočil Združenja planinskih  
organizacij alpskega loka (CAA)



TURNO KOLESARSTVO - VARNO IN STRPNO

TURNO KOLESARSTVO - VARNO IN STRPNO

# 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.