



Varnejše balvaniranje na umetnih stenah

5 priporočil Združenja planinskih organizacij alpskega loka (CAA)

Balvaniranje je zabavno in odličen trening za razvijanje moči, pri čemer pa obstaja tudi nevarnost poškodb.

1. Ogrevanje

- Intenzivno ogrevanje ščiti mišice, vezi in kite.
- Ogrevajte se samo na primernih prostorih.

2. Varni padci

- Ne zadržujte se pod drugimi plezalci.
- Na tleh ne puščajte predmetov.
- Ne plezajte preblizu skupaj ali eden nad drugim.
- Poskrbite za dovolj prostora za varen padec.

3. Spotanje

- Naučite se pravilnega spotanja, tj. varovanja plezalca.
- Spotajte samo takrat, ko je to potrebno.
- Upoštevajte razliko v teži.

4. Plezanje navzdol/skakanje

- Plezanje navzdol je bolj priporočljivo od skakanja.
- Uporabljajte označene izhode.
- Naučite se pravilnega skakanja in pristajanja.
- Pristajajte z nogami skupaj in se po potrebi zakotalite.

5. Skrb za otroke

- Blazina ni otroško igrišče.
- Otroke nadzorujte.
- Maksimalno višino plezanja določite vsakemu otroku posebej.

Sprejeto na generalni skupščini združenja CAA, 8. 9. 2018, v Torinu v Italiji.