

# 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 kočice 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 2012 v Švici.

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)

## Varno pohodništvo in planinarjenje

10 priporočil Združenja planinskih  
organizacij alpskega loka (CAA)



VARNO POHODNIŠTVO IN PLANINARJENJE

VARNO POHODNIŠTVO IN PLANINARJENJE

# Varno pohodništvo in planinarjenje

10 priporočil Združenja planinskih organizacij alpskega loka (CAA)

Kot dejavnosti na prostem sta pohodništvo in planinarjenje odlični način za izboljšanje kondicije, spoznavanje ljudi in zabavo. Naslednja priporočila so planinska združenja pripravila z namenom, da bo dejavnost izvajana kar se da varno in prijetno.

1.

## Nabiranje kondicije

Pohodništvo in planinarjenje sta vzdržljivostna športa, ki obremenita srce in pospešita prekrvavitev, zato morate biti pohodniki in planinci zdravi in morate znati realno oceniti svoje sposobnosti. Nikar ne hitite, za hojo izberite tak tempo, da nihče v skupini ne omaga.



2.

## Skrbno načrtovanje

Zemljevidi, vodniki, internet in poznavalci vas lahko poučijo o dolžini, višinski razliki, težavnosti ture in o trenutnih razmerah. Ture vedno izberite glede na sposobnosti skupine. Posebej bodite pozorni na vremensko napoved, saj veter, dež in mraz povečajo nevarnost nezdod.



3.

## Popolna oprema

Svojo opremo ustrezno prilagodite načrtovanemu pohodu, vaš nahrbtnik pa naj ne bo pretežak. Vedno imejte v nahrbtniku zaščito pred dežjem, mrazom in soncem, prav tako imejte s seboj tudi komplet za prvo pomoč in mobilni telefon (številka za klic v sili v Evropi: 112). Pri orientaciji si pomagajte z zemljevidi in GPS-om.



4.

## Primerna obutev

Dobri pohodniški oziroma planinski čevlji ščitijo stopalo in ublažijo obremenitev nanj ter izboljšajo oprijem pri stopanju. Pri izbiri obutve se prepričajte, da se čevlji odlično prilagodijo, imajo podplate z dobrim oprijemom, so vodoodporni in lahki.



5.

## Zanesljiv korak je ključnega pomena

Padci zaradi zdrsa ali spotikanja so najpogostejši vzroki nezgod. Upošteвайте, da prehitro tempo hoje ali utrujenost zelo vplivata na gotovost vašega koraka in na vašo zbranost. Prav tako pazite na padajoče kamenje, s previdno hojo pa se boste izognili proženju kamenja.



6.

## Ostanite na označenih poteh

Na neoznačenih poteh obstaja večja nevarnost, da zaidete s poti, poveča se tudi nevarnost padcev in podora kamenja. Izogibajte se bližnjic. Če ugotovite, da ste zašli, se vrnite nazaj na zadnje mesto kjer se še znajdete. Strma pobočja s starim snegom se pogosto podcenjuje, a so zelo nevarna in nam na njih zlahka zdrsnemo.



7.

## Redni odmori

Redni počitki pohodnikom in planincem omogočajo, da si opomorejo ter uživajo v pokrajini in druženju. Redno jejte in pijte, da ohranite svojo moč in zbranost. Izotonični napitki so idealni za pogasitev žeje, žitne ploščice, suho sadje in piškoti pa potešijo lakoto med hojo.



8.

## Odgovornost za otroke

Za otroke je zelo pomembno, da krajino odkrivajo na zabaven in raznolik način. Na odsekih poti, kjer obstaja nevarnost padca, naj za vsakega otroka skrbi ena izkušena odrasla oseba. Zelo zahtevni pohodi, kjer je potrebna dolgotrajna koncentracija, niso primerni za otroke.



9.

## Manjše skupine

Manjše skupine so bolj prilagodljive in članom omogočijo, da si med seboj pomagajo. Vsi v vaši skupini naj bodo seznanjeni s podatki o cilju pohoda ter poti v obe smeri. Skupina naj se drži skupaj. Samohodci pozor: tudi manjša nezgoda lahko zahteva resno reševanje.



10.

## Spoštovanje narave in okolja

Varujte naravno okolje. Za sabo ne puščajte smeti, ostanite na poti, ne motite divjih ali domačih živali, ne dotikajte se rastlin in spoštujte zavarovana območja. Uporabljajte javni prevoz ali skrbite za čim bolj optimalno izkoriščenost osebnih vozil.

