

# 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 2015 na južnem Tirolskem.

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 na visokogorske ture

10 priporočil Združenja planinskih  
organizacij alpskega loka (CAA)



VARNO NA VISOKOGORSKE TURE

VARNO NA VISOKOGORSKE TURE

# Varno na visokogorske ture

10 priporočil Združenja planinskih organizacij alpskega loka (CAA)

Ture v visokogorju ponujajo veliko priložnosti za doživljanje narave, druženje in pustolovščine. Naslednja priporočila naj pripomorejo k učinkovitemu soočenju s številnimi nevarnostmi v alpskem svetu. Praktičnih veščin se naučite na tečajih gibanja v visokogorju, izkušnje pa pridobivajte postopno.

Praktičnih veščin se naučite na tečajih gibanja po zelo zahtevnih poteh in z udeležbo na izletih planinskih društev, izkušnje pa pridobivajte postopno.

1.

## V gore zdravi in z dobro kondicijo

Visokogorske ture se odvijajo na velikih višinah in zahtevajo zelo dobro telesno pripravljenost. Zaradi intenzivne obremenitve srca in ožilja, pa tudi mišic in sklepov, zahtevajo dobro zdravje in realno oceno lastnih sposobnosti. Nikar ne hitite in izberite tempo, ki mu vsi lahko sledijo.

2.

## Upoštevanje aklimatizacije

Nad 2500 metri telo potrebuje čas, da se prilagodi nadmorski višini. Počasen vzpon in postopno višanje nadmorske višine prenočišča so odločilnega pomena. Sestop je najboljše zdravilo za simptome višinske bolezni kot so glavobol, vrtoglavica ali slabost.

3.

## Skrbno načrtovanje

Zemljevidi, vodniki, internet in poznavalci vas lahko poučijo o dolžini, višinski razliki, težavnosti ture in trenutnih razmerah. Posebej bodite pozorni na vremensko napoved, saj nevihte, sneg, veter in mraz bistveno povečajo nevarnost nesreč. Načrtujte tudi alternativne poti!

4.

## Na turo v manjši skupini

Na izbiro ture vplivajo sposobnosti, izkušnje, želje in velikost skupine. Idealna velikost skupine je od 2 do 6, več ljudi pomeni večje tveganje! Samostojna tura ni priporočljiva. Udeleženci naj bodo vedno seznanjeni s podatki o cilju in poti v obe smeri.

5.

## Ustrezna oprema

Prilagodite opremo ciljem in pazite, da nahrbtnik ni pretežak. Pred padcem in padajočim kamenjem se zavarujte z uporabo vrvi in čelade, pred zdrsom na ledenikih in snežnih pobočjih se zavarujete z uporabo cepina in derez. S seboj vzemite zaščito pred soncem, za nujne primere pa: komplet prve pomoči, bivak vrečo, mobilni telefon (številka za klic v sili v Evropi 112) in čelno svetilko.

6.

## Preverjanje trenutnih razmer

Ker se zaradi podnebnih sprememb umikajo ledeniki, tali sneg in viša nadmorska višina ledišča, se povečuje nevarnost podorov kamenja in padcev v ledeniške razpoke. Pomembno je, da se na turo odpravimo pravočasno, sproti presojamo vremenske in terenske razmere ter temu ustrezno prilagajamo izbiro poti.

7.

## Orientacija na terenu

Na brezpotju, na ledenikih in ob zelo slabi vidljivosti lahko orientacija postane težavna. Zato je pomembno, da znamo uporabljati zemljevid, višinomer, kompas in GPS. Če ste negotovi, se takoj vrnite.

8.

## Na ledeniku se navežite; kjer grozi nevarnost padca, se zavarujte

Skalnati grebeni, ledeniki, snežna in ledna pobočja zahtevajo visoko raven strokovnega znanja tehnik gibanja, varovanja in reševanja. Pred padci v ledeniške razpoke se zavarujte z gibanjem v ledeniški navezi. Opozorilo za gibanje po strmih terenu: sočasno vzpenjanje naveze je nevarno.

9.

## Zanesljiv korak je ključnega pomena

Padci zaradi zdrsa ali spotika so najpogostejši vzroki nezgod. Upoštevajte, da prehiteno tempo ali utrujenost močno vplivata na vašo zbranost in na zanesljivost vašega koraka. Za varno uporabo derez in cepina je potrebno intenzivno usposabljanje.

10.

## Spoštovanje narave in okolja

Visokogorje predstavlja dragocen prostor za gibanje v edinstvenem naravnem okolju. Uživate v tej svobodi in spoštujte občutljivo gorsko okolje! Bodite obzirni do drugih in podprite planinska društva pri skrbi za naravo in okolje.