

# 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.

Članice Združenja 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 Swizzer



## 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](https://www.facebook.com/PlaninskaZvezaSlovenije)

Izdala Planinska zveza Slovenije, december 2018, 5000 izvodov  
foto Matjaž Šerkezi, oblikovanje: Media Center

Sprejeto na generalni skupščini združenja CAA leta 2015 v Brixnu  
in posodobljeno leta 2018 v Torinu.



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

# Varno turno smučanje

10 priporočil Združenja planinskih organizacij alpskega loka (CAA)

VARNO TURNO SMUČANJE



VARNO TURNO SMUČANJE



# Varno turno smučanje

10 priporočil Združenja planinskih organizacij alpskega loka (CAA)

Turno smučanje, krpljanje in turno deskanje na snegu so odlični načini za nabiranje kondicije, doživljanje narave in druženje. S temi priporočili se želimo aktivno odzvati na tveganja, ki so prisotna v gorah pozimi. Praktičnih veščin se lahko naučite na tečajih in plazovnih delavnicah, kjer boste postopoma pridobili potrebne izkušnje.

1.

## Zdravi in telesno pripravljene v gore

Turno smučanje je vzdržljivostni šport. Srčni utrip in obtok se pospešita, mišice pa so zelo obremenjene, zato sta nujno potrebna dobra fizična pripravljenost in realna ocena lastnih sposobnosti. Ne hitite; tempo naj bo takšen, da nihče v skupini ne bo izčrpan. Varčujte z energijo, da je bo ostalo dovolj tudi za spust.

2.

## Natančno načrtujte turo

Zemljevidi, vodniki, internet in strokovnjaki so odlični viri informacij (cilji, razdalje, višinske razlike, trenutne razmere). Še posebej bodite pozorni na vremensko napoved. Mraz, močan veter in slaba vidljivost močno povečajo tveganje za nastanek nesreč. Pripravite si alternativne cilje in kontrolne točke.

3.

## Uporabljajte vso potrebno opremo

Poskrbite, da boste imeli primerno opremo za zimske razmere in za cilj, ki ste si ga izbrali. Plazovna žolna, lopata in sonda so standardna

oprema, zraven pa sodijo tudi komplet prve pomoči, bivač vreča in mobilni telefon (evropska številka za klic v sili je 112). Plazovni nahrbtnik poveča možnost preživetja. Pred začetkom ture preverite delovanje opreme, predvsem plazovne žolne.

4.

## Seznajte se s poročilom o snežnih razmerah

Pred turo se pozanimajte o plazovni nevarnosti: stopnja nevarnosti, nevarna območja, stanje snežne odeje.

5.

## Ocenite tveganje pred plazovi

Ocenjevanje plazovne nevarnosti na terenu je težavno. Pri sprejemanju odločitev uporabljajte metode za preverjanje stabilnosti snežne odeje in bodite pozorni na vse, kar se vam zdi sumljivo. Izogibajte se nevarnim območjem in se obrnite, če se pojavijo kakršni koli dvomi.

6.

## Orientacija in postanki

Na turi bodite nenehno pozorni na orientacijo. Znanje uporabe zemljevida, višinomera, kompasa, mobilnih aplikacij ali GPS-sprejemnika je nujno. Hrana, pijača in postanki so ključnega pomena za ohranjanje koncentracije in preprečevanje utrujenosti.

7.

## Ohranjajte razdaljo med člani skupine

Ohranjanje razdalje zmanjša obremenitev snežne odeje in tveganje, ki ste mu izpostavljeni. Če so turni smučarji med vzpenjanjem po strmih pobočju deset metrov narazen, so tudi obratno lažji. Med spusti naj bo razdalja vsaj trideset

metrov. Strma pobočja smučajte posamezno.

8.

## Izogibajte se padcem

Padci pri spustih so glavni vzrok poškodb pri turnem smučanju, prav tako pa močno obremenijo snežno odejo. Dobra tehnika smučanja in hitrost, ki je primerna vašim sposobnostim, zmanjša tveganje za nesreče. Smučarska čelada vas lahko zaščiti pred poškodbami glave. Previdno! Če je sneg leden ali so prisotne skale, se nevarnost padca poveča.

9.

## Smučajte v majhnih skupinah

Majhne skupine (do šest ljudi) so varnejše. Komunikacija z ostalimi ter medsebojna skrb in pozornost bodo zmanjšali tveganje za nastanek nevarnih situacij. Ostanite s skupino. O cilju, smeri vzpona in spusta ter predvidenem času vrnitve obvestite nekoga, ki mu zaupate. Pomembna opomba za smučarje/deskarje, ki se na turo odpravljate sami: majhna nezgoda lahko hitro postane velika težava.

10.

## Spoštujte naravo

Gore so dragoceno okolje, kjer lahko doživimo nedotaknjeno divjino. Uživate v tej svobodi. Spoštujte divje živali in zaščitena območja. Ne hodite na območja, kjer poteka pogozdovanje. Za dostop do izhodišča uporabljajte javni prevoz ali si delite avto z ostalimi.