



Gorsko kolesarjenje – varno in strpno

10 priporočil, ki jih je pripravilo Združenje planinskih organizacij alpskega loka – Club Arc Alpin

Gorsko kolesarjenje je zdrav šport na prostem, ki nudi veliko možnosti za gibanje, dogodivščine in druženje. Naslednja priporočila so planinske organizacije oblikovale zato, da bodo gorske kolesarske ture potekale bolj varno, okolju prijazno in brez konfliktov.

1. Zdravi na kolo

Gorsko kolesarstvo je vzdržljivostni šport. To je šport, ki spodbujevalno vpliva na delovanje srca, na krvni obtok in mišice, zato od vas zahteva, da ste zdravi in da realno ocenite svoje zmožnosti. Ne tekmuje s časom, intenzivnostjo in dolžino kolesarskih tur stopnjujte počasi.

2. Skrbno načrtovanje

Pri izbiri kolesarske ture, ki ustreza vaši pripravljenosti in sposobnostim, naj vam bodo v pomoč specialistična literatura, zemljevidi, internet in poznavalci. Turo se vedno prilagodi glede na skupino, vremensko napoved in trenutne razmere. Opozorilo gorskim kolesarjem, ki vozijo sami: tudi majhna nezgoda lahko vodi do resne nesreče.

3. Kolesarite samo na primernih poteh

Ne kolesarite izven urejenih poti, da ne povzročite erozije tal. Uporabljajte samo za to namenjene ceste in poti ter spoštujte krajevne omejitve in predpise, da se izognete nesporazumom z lastniki zemljišč, skrbniki poti in drugimi uporabniki.

4. Preglejte vaše kolo

Pred vsakim kolesarjenjem preverite zavore, tlak v pnevmatikah, zatesnjenost koles, vzmetenje in prestave. Z letnim servisom kolesa pri specializiranem serviserju boste zagotovili, da je kolo tehnično v neoporečnem stanju. Pazite, da je sedež v pravilnem 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. Zemljevidi in GPS vam nudijo dragocene podatke.

6. Vedno nosite čelado

Čez hribe in doline – vedno nosite čelado! V primeru padca ali trčenja vas lahko čelada zaščiti pred poškodbami glave, ali vam celo reši življenje. Tudi ščitniki preprečujejo poškodbe.

7. Pešci imajo prednost

Bodite uvidetni do pešcev, tako da svojo prisotnost naznanite dovolj zgodaj in upočasnite vožnjo. Če je potrebno, ustavite. Prijazen pozdrav je vedno lepa gesta. Kolesarite v majhnih skupinah in se izogibajte potem, ki jih uporablja veliko pohodnikov.

8. Uravnajte svojo hitrost

Prilagodite svojo hitrost razmeram! Vozite previdno in bodite vedno pripravljeni na zaviranje, saj se lahko nepričakovane ovire pojavijo kadar koli. O kolesarjenju in zavornih tehnikah lahko več izveste na tečajih gorskega kolesarjenja.

9. Za seboj ne puščajte ničesar

Preprečite erozijo tal in poškodbe na poteh tako, da zavirate narahlo in ne da bi kolesi zablokirali. Smeti odnesite 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. Živalim se približajte v tempu hoje. Za sabo zapirajte vrata ograd za živino.

Ta priporočila je sestavila Komisija za planinske športe, usposabljanje in varnost CAA s Komisijo CAA za gorske kočice in poti ter Komisijo za varstvo narave in urejanje alpskega prostora CAA. Potrjena so bila na Generalni skupščini CAA 14. 9. 2013 v Bovcu, v Sloveniji.