

Univerzitet u Beogradu

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja



KARAKTERISTIKE MULTIDISCIPLINARNE KRETNE AKTIVNOSTI U PRIOBALJU – COASTEERING

Završni rad

Student:

Darko Pepić

Mentor:

dr Vladimir Miletić, vanredni profesor

Beograd, 2025

Univerzitet u Beogradu

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja



KARAKTERISTIKE MULTIDISCIPLINARNE KRETNE AKTIVNOSTI U PRIOBALJU – *COASTEERING*

Završni rad

Student:
Darko Pečić

Mentor:
dr Vladimir Miletić, vanredni profesor

Članovi komisije:
dr Željko Rajković, vanredni profesor
dr Milinko Dabović, vanredni profesor

Beograd, 2025.

SAŽETAK

Coasteering je savremena multidisciplinarna aktivnost koja uključuje plivanje, penjanje bez užadi, skakanje sa stena i istraživanje obalnog reljefa u zoni plime i oseke. Ova aktivnost je nastala u Velikoj Britaniji, gde se razvila tokom 1970-ih godina i od tada se proširila na brojne regione sveta. Osnovni koncepti coasteering-a zasnivaju se na proceni rizika, ekološkoj odgovornosti i adaptivnom učenju. Izvođenje aktivnosti zahteva upotrebu specijalizovane opreme, primenu različitih tehnika kretanja i stalnu procenu prirodnih uslova. Bezbednost učesnika obezbeđuje se pravilnim planiranjem, korišćenjem zaštitne opreme i pridržavanjem propisanih procedura. Coasteering se sprovodi na različitim destinacijama širom sveta i prilagođena je različitim ciljnim grupama, što je čini dostupnom za početnike kao i za iskusne pustolove. Aktivnost predstavlja značajan potencijal za razvoj avanturističkog turizma u regionu i doprinosi podizanju svesti o očuvanju prirodnog okruženja.

Ključne reči: priroda, tehnike kretanja, bezbednost, avanturistički turizam, priobalje

ABSTRACT

Coasteering is a contemporary multidisciplinary activity that includes swimming, free climbing, cliff jumping, and exploring the coastal relief in the intertidal zone. This activity originated in the United Kingdom during the 1970s and has since expanded to numerous regions around the world. The fundamental concepts of coasteering are based on risk assessment, ecological responsibility, and adaptive learning. The practice of the activity requires the use of specialized equipment, the application of different movement techniques, and continuous evaluation of natural conditions. Participant safety is ensured through proper planning, the use of protective equipment, and adherence to established procedures. Coasteering is conducted in various destinations worldwide and is adapted to different target groups, making it accessible both to beginners and to experienced adventurers. The activity represents significant potential for the development of adventure tourism in the region and contributes to raising awareness about the preservation of the natural environment.

Key words: nature, movement techniques, safety, adventure tourism, coastal zone

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. TEORIJSKI OKVIR RADA	2
3. CILJ I ZADACI RADA	8
3.1 Predmet rada	8
3.2 Cilj rada	8
3.3 Zadaci rada.....	8
4. TEHNIČKA OPREMA I TEHNIKE U <i>COASTEERING-U</i>	9
4.1 Tehnička oprema za <i>coasteering</i>	9
4.2 Tehnike kretanja u <i>coasteering-u</i>	13
5. BEZBEDNOST I RIZICI.....	16
5.1 Potencijalne opasnosti u <i>coasteering</i> aktivnostima	16
5.2 Mere bezbednosti i prevencija povreda	18
6. DESTINACIJE ZA SPROVOĐENJE <i>COASTEERING-A</i>	20
6.1 <i>Coasteering</i> u drugim delovima sveta	20
6.2 Evropske destinacije za <i>coasteering</i>	21
6.3 <i>Coasteering</i> u okruženju	24
6.4 Lokaliteti sa adekvatnom geomorfologijom u Srbiji	27
7. ZAKLJUČAK	28
LITERATURA.....	29

1. UVOD

Coasteering predstavlja jedinstvenu avanturističku aktivnost. „Aktivnost je posebna jer predstavlja kombinaciju više veština, poput plivanja, penjanja, bočnog kretanja po stenovitim izbočinama i skakanja sa stena u more. Izvodi se u plimnoj zoni stenovite obale, kretanjem pešice i/ili plivanjem, obično bez pomoći ili podrške čamaca, kajaka, dasaka ili bilo kog drugog oblika plovila“ (Pula Outdoor, n.d.). *Coasteering* nije samo fizička aktivnost, to je kompleksno iskustvo koje zahteva visok nivo veština, procenu rizika i poznavanje sopstvenih granica.

Prve aktivnosti ovog tipa potiču iz 1970-ih godina u Velikoj Britaniji, gde su avanturisti počeli da istražuju obale *Cornwalla* i *Pembrokeshirea*. Kako su naveli Cleare i Collomb (1973), “Nekolicina entuzijasta veruje da će *coasteering* postati popularan i da ima svetlu budućnost”. Od tada, *coasteering* se zaista popularizovao u mnogim delovima sveta, uključujući Australiju, Novi Zeland i Sjedinjene Američke Države, postajući prepoznatljiv po svojoj sposobnosti da pruži učesnicima nezaboravno iskustvo u direktnom kontaktu s prirodom.

Osnovni cilj *coasteering-a* nije samo fizičko savladavanje prirodnih prepreka, već i razvijanje ličnih veština u oblastima timskog rada, liderstva i sposobnosti donošenja brzih odluka u nepredvidivim okolnostima. Ova aktivnost takođe pruža jedinstvenu priliku za učenje uz poštovanje okoline, ističući važnost održivosti i zaštite prirodnih staništa.

Značaj *coasteering-a* u savremenom društvu se ogleda u njegovom potencijalu da na nov, drugačiji način odgovori na rastuću potrebu za avanturističkim turizmom i aktivnostima koje promovišu zdrav životni stil. U doba kada su urbanizacija i tehnološki napredak doveli do toga da ljudi provode sve više vremena u zatvorenom prostoru, *coasteering* nudi oslobađajuće iskustvo u prirodi. Ova aktivnost ne samo da unapređuje fizičku kondiciju kroz izazovne fizičke aktivnosti, već i mentalno ojačava učesnike, pomažući im da razviju veštine suočavanja sa stresom i nepredviđenim situacijama. Pored ličnih benefita, *coasteering* doprinosi lokalnim ekonomijama kao deo avanturističkog turizma. U Velsu turističke aktivnosti na otvorenom, u koje spada i *coasteering*, značajno doprinose ekonomiji. Prema istraživanju izveštaja Outdoor Activity Tourism Impact Study: Final Report (2022), „procenjuje se da neto ekonomski uticaj firmi koje se bave turizmom aktivnostima na otvorenom iznosi 272,87 miliona funti godišnje, od čega se 205 miliona zadržava u Velsu”.

Takođe, *coasteering* promoviše ekološku svest i obrazovanje, jer učesnici postaju svesni potrebe za očuvanjem prirodnih lepota i ekosistema koje istražuju.

2. TEORIJSKI OKVIR RADA

Coasteering predstavlja multidisciplinarnu aktivnost koja integriše elemente različitih avanturističkih sportova kako bi se stvorilo jedinstveno iskustvo u prirodnom okruženju. „Sport *coasteering* uključuje učesnike obučene u neoprenska odela koji se penju i provlače duž priobalja, ponekad se uspinjući po liticama, skačući sa stena u more, ili plivajući kroz uvale i delimično potopljene pećine, tunele i svodove“ (Kinsella, 2023). Zbog toga pored dobre fizičke spreme, potrebna je i psihološka priprema, jer se učesnici često suočavaju sa nepredvidivim prirodnim izazovima poput promenljivih plima i oseka, jakih struja i hladne vode. Dobra stvar je što su aktivnosti adaptabilne, tako da svaki izlet može biti prilagođen specifičnim zahtevima i sposobnostima grupa ili pojedinaca. To uključuje prilagođavanje dužine rute, nivoa težine i vrste aktivnosti. *Coasteering* je takođe prilagodljiv različitim geografskim uslovima. U Velikoj Britaniji aktivnosti su često fokusirana na izazovne stenovite oblasti sa bogatom morskom florom i faunom, dok u drugim delovima sveta, kao što su Novi Zeland ili kalifornijska obala, *coasteering* može istraživati oblasti s peščanim plažama i stenama vulkanskog porekla, što nudi različite vrste izazova i vizuelnih doživljaja.

Coasteering obuhvata niz osnovnih koncepta koji omogućavaju sigurno i efikasno izvođenje ove aktivnosti, istovremeno maksimizirajući uživanje i obrazovnu vrednost za učesnike, a smanjujući opasnosti. Tri ključna koncepta u *coasteering-u* su: procena rizika, ekološka odgovornost i adaptivno učenje. **Procena rizika:** odnosi se na sposobnost učesnika i vodiča da procene i upravljaju rizicima povezanim sa prirodnim okruženjem. „Budući da se *coasteering* odvija u izrazito promenljivom okruženju, procena rizika zavisi od sposobnosti procene više različitih faktora. Interakcija između učesnika, uslova na moru, vremenskih prilika i fizičkih karakteristika terena može se smatrati veoma složenom procenom“. (National *Coasteering* Charter, 2024, str. 4) Pravilna procena rizika osigurava da se aktivnosti sprovode na način koji smanjuje mogućnost nezgoda, pri čemu se posebna pažnja posvećuje stvaranju sigurnosnih procedura kao što su izbor pravilnih ruta i primena sigurnosne opreme. **Ekološka odgovornost:** *coasteering* podstiče razumevanje ekoloških principa. Učesnici uče o važnosti očuvanja biodiverziteta i kako njihove aktivnosti mogu uticati na lokalne ekosisteme. Vodiči i organizatori često uključuju edukativne komponente preko kojih se učesnici informišu o flori i fauni regije, kao i o metodama minimalnog uticaja na okolinu, uključujući pravila o neostavljanju tragova i zaštiti staništa. Takođe, dokument National *Coasteering* Charter (2024, str. 18) navodi da „zaštita prirode i interakcija sa prirodnim pejzažom treba da budu uzeti u obzir prilikom odabira nove ili alternativne rute.“ **Adaptivno učenje:** s obzirom na to da se *coasteering* odvija u dinamičnom okruženju, učesnici moraju biti sposobni da se prilagode promenljivim uslovima. Adaptivno

učenje omogućava učesnicima da razviju veštine potrebne za prepoznavanje i reagovanje na nove izazove. To uključuje sve, od tehničkih veština penjanja i plivanja do sposobnosti donošenja odluka pod pritiskom.

Ovi koncepti formiraju temelj *coasteering-a* kao discipline koja se ne temelji samo na avanturi i fizičkim izazovima, već promoviše dublje razumevanje i poštovanje prirodnog sveta i sposobnosti učesnika.

Coasteering, kao formalno prepoznata aktivnost, započeo je svoj razvoj u Velikoj Britaniji tokom 1980-ih godina, “iako su svi aspekti *coasteering-a* neformalno praktikovani od strane ljudi veoma dugo, makar samo kao sredstvo za pristup zabačenoj uvali iza rta” (Coasteering Wales, 2020). Takođe, koreni se mogu tražiti i u tradicionalnim aktivnostima lokalnih stanovnika koji su kombinovali plivanje i penjanje da bi se kretali duž obalnih stena u potrazi za hranom i potrebnim materijalima. Dok se moderni *coasteering* razvija iz potrebe za avanturom i istraživanjem prirodnih, često nedostupnih oblasti obale. Ova aktivnost je prvobitno bila spontani izraz avanturizma među lokalnim entuzijastima koji su istraživali obalne pejzaže. Prve organizovane *coasteering* ekspedicije fokusirale su se na kombinaciju veština potrebnih za navigaciju izazovnih obalnih zona. Osnovna privlačnost *coasteering-a* ležala je u tome što je u tome što je učesnicima omogućila interakciju sa divljom i nepristupačnom prirodom na način koji prethodno nije bio moguć.

“Tokom 1990-ih, *coasteering* se pojavio kao komercijalno vođena rekreativna aktivnost, najpre duž stenovite obale Pembrokeshirea u Velsu” (Coasteering Wales, 2020). Tada su prvi avanturistički vodiči i agencije počeli da uključuju *coasteering* kao deo svoje ponude. Ovo je označilo novu eru u kojoj je *coasteering* počeo da dobija strukturu, sa standardizovanim procedurama za sigurnost i obuku. Prvi zvanični protokoli za sigurnost i vodičke standarde postavljeni su u Velikoj Britaniji, zahvaljujući naporima organizacija poput National Coasteering Charter (NCC) u Velsu, koje su radile na razvoju smernica koje osiguravaju bezbednost učesnika dok istražuju obalne stene i vodene puteve. Sa institucionalizacijom *coasteering-a*, aktivnost je dobila i svoj obrazovni aspekt. Programi obuke za vodiče ne samo da uključuju fizičke veštine potrebne za navigaciju obalnim terenom, već i ekološku edukaciju, prvu pomoć, kao i metode procene rizika. Ovi programi doprinose održavanju visokih standarda i osiguravaju da *coasteering* ostane sigurna, odgovorna i obrazovna aktivnost.

Coasteering uključuje različite tipove aktivnosti koje se međusobno dopunjuju kako bi formirale celovito iskustvo:

- Skakanje sa stena (*Cliff jumping*): “Skakanje sa stena je jedan od najzujbudljivijih delova *coasteering*-a. Počinje se sa nižim skokovima radi izgradnje samopouzdanja, a zatim se prelazi na više. Svi skokovi su pod nadzorom, a učesnicima se pokazuje kako da skaču na bezbedan način”(Cornish Wave, n.d.) (Slika 1.).



Slika 1. Skakanje sa stene / *Cliff jumping*
(<https://www.margaretriveradventure.com.au/coasteering>)

- Plivanje u moru (*Sea swimming*): Plivanje između stena i obale je osnovna aktivnost u *coasteering-u* koja pomaže učesnicima da se prilagode morskom okruženju. Ova aktivnost podstiče razvoj veštine kretanja uvedenoj sredini i snalaženja u morskim strujama, što je ključno za sigurnost i efikasnost u *coasteering-u* (Slika 2).



Slika 2. Plivanje u moru / *Sea swimming*
(<https://fun-activities.net/activity/coasteering>)

- Penjanje bez užadi (*Bouldering*): Uključuje penjanje po stenovitim obalama koje ne zahteva korišćenje užeta. Penjanje jača fizičku snagu ali i mentalnu odlučnost u rešavanju problema sa kojima se penjači susreću. *Bouldering* u *coasteering-u* često uključuje kratke sekcije koje su prilagođene sposobnostima grupa (Slika 3.).



Slika 3. Penjanje bez užadi / *Bouldering*
(<https://fun-activities.net/activity/coasteering>)

- Istraživanje pećina (*Cave exploration*): *Coasteering* takođe može uključivati istraživanje morskih pećina koje su dostupne samo iz vode. Ova aktivnost nudi jedinstven uvid u geološku i ekološku raznolikost obalskih zona. Istraživanje pećina dodatno obogaćuje ovu aktivnost i čini je zanimljivijom (Slika 4.).



Slika 4. Istraživanje pećina / *Cave exploration*
(<https://fun-activities.net/activity/coasteering>)

Svaki od ovih tipova aktivnosti zahteva specifičnu opremu i tehniku, kao i razumevanje i poštovanje prirodnog okruženja kako bi se minimizirali rizici i maksimizirao pozitivan uticaj na učesnike.

Uspeh i sigurnost u *coasteering-u* zavise od adekvatne opreme i primene odgovarajućih tehnika koje pružaju zaštitu, funkcionalnost i udobnost tokom različitih aktivnosti. Neoprenska odela su neophodna za izolaciju i zaštitu od hladne vode, dok kacige štite glavu od udaraca tokom skakanja sa stena ili penjanja. Specijalizovane vodootporne cipele sa dobrim prijanjanjem uz nogu, "specifične su po tome što daju potporu nogama na terenu koji je neravan i klizav" (Trio Lux Resort, 2022). A plivački prsluci pružaju dodatnu plovnost u otežanim morskim uslovima. Efikasno plivanje u morskim uslovima zahteva prilagođavanje stilova plivanja zavisno od struja i talasa, dok tehnike penjanja uključuju osnove penjanja bez upotrebe užadi, sa fokusom na upotrebu tela za održavanje ravnoteže. Skakanje sa stena zahteva precizno procenjivanje visine i dubine vode, uz pravilno izvođenje skoka kako bi se minimizirali rizici od povreda.

Kao što je navedeno u dokumentu National Coasteering Charter (2024, str. 3), "Smernice, koje su razvili aktivni pružaoci *coasteering* usluga, namenjene su kao praktičan, lako razumljiv savet, koji pomaže pružaocima da nastave da razvijaju i promovišu bezbednu praksu *coasteering-a*. Ovi saveti su razvijeni kako bi informisali pružaoce o predloženim minimalnim operativnim standardima."

3. CILJ I ZADACI RADA

3.1 Predmet rada

Predmet rada je analiza i prikaz *coasteering-a* kao savremene multidisciplinarne aktivnosti u prirodi, koja objedinjuje elemente kretanja kroz priobalne reljefne oblike.

3.2 Cilj rada

Cilj rada je dati prikaz tehnika *coasteering-a* kao relativno novog avanturističkog sadržaja.

3.3 Zadaci rada

- Navesti definicije *coasteering-a*
- Navesti poreklo i istorijski razvoj *coasteering-a*
- Navesti kretne sadržaje obuhvaćene terminom *coasteering-a*
- Navesti potencijalne opasnosti i mere bezbednosti za ovaj sadržaj
- Navesti neophodnu tehničku opremu *coasteering-a*
- Navesti destinacije na kojima se ova aktivnost sprovodi

4. TEHNIČKA OPREMA I TEHNIKE U *COASTEERING-U*

Kako bi *coasteering* bio bezbedan i efikasan, neophodna je pravilna upotreba odgovarajuće tehničke opreme i poznavanje osnovnih tehnika koje omogućavaju uspešno savladavanje izazova obalnog terena. Oprema štiti učesnike u nepredvidivim uslovima morskog okruženja, a takođe im omogućava slobodu kretanja i potpun doživljaj aktivnosti. S druge strane, tehnike koje se primenjuju u *coasteering-u* zahtevaju razumevanje različitih oblika kretanja, prilagođavanja plimnim talasima, kao i pravilnog izvođenja skokova i penjanja bez pomoći užadi. U narednim delovima poglavlja biće detaljno predstavljani osnovni elementi opreme koji se koriste, njihove funkcije i karakteristike, kao i tehničke veštine koje se najčešće primenjuju u okviru ove aktivnosti.

4.1 Tehnička oprema za *coasteering*

Coasteering kao ekstremni sport zahteva korišćenje specijalizovane opreme koja učesnicima omogućava da bezbedno i efikasno uživaju u svim aspektima aktivnosti. Ova oprema nije samo vitalna za zaštitu od fizičkih povreda, već i za poboljšanje ukupnog iskustva učesnika dok se suočavaju sa izazovima prirodnog okruženja. “Coasteerer-i (posebno ako su pod nadzorom vodiča) obavezno nose sigurnosnu opremu - uključujući kacigu, prsluk za plutanje i obuću sa dobrom zaštitom i prijanjanjem” (Kinsella, 2023).

Neoprensko odelo: pruža termalnu zaštitu u hladnim vodama. Ova odela su izrađena od neoprena i dizajnirana su da zadrže toplotu tela bez obzira na hladnoću vode. Debljina odela varira od 3mm do 7mm, zavisno od očekivanih temperatura vode i vremenskih uslova. Neoprenska odela povećavaju hidrodinamičnost u vodi i štite kožu od abrazije i ogrebotina od stena. Osim toga, “sedalni deo neoprenskog odela, kao i zadnji deo butina i kolena bi trebali biti ojačani, što će sprečiti habanje neoprena na delovima odela koji su najizloženi” (Trio Lux Resort, 2022). Održavanje neoprenskih odela uključuje temeljno ispiranje slatkom vodom nakon svake upotrebe, kako bi se uklonila so, pesak i drugi otpad. Odela treba sušiti u dobro provetrenom prostoru, izbegavajući direktno izlaganje suncu koje može dovesti do degradacije neoprena. Redovno treba pregledati odelo da nema nikakvih oštećenja ili habanja, posebno na šavovima (Slika 5.).



Slika 5. Neoprensko odelo

(<https://www.decathlon.rs/p/170595-73186-plavo-kaki-musko-neoprensko-odelo-za-surfovanje-500-3-2.html>)

Kacige: “uloga je uveliko poznata, a posebno u uslovima brzih promena lokacija i specifičnosti ambijenta” (Miletić, 2011). One su dizajnirane da apsorbuju udarce i smanje rizik od povreda glave. Kacige za *coasteering* moraju biti robustne, sa ventilacionim otvorima za komfor i podesivim trakama za optimalno zatezanje. Kacige su obično napravljene od tvrde plastike i pene koja može amortizovati udarce. Važno je da kaciga ima odgovarajuće sertifikate koji potvrđuju da ispunjava industrijske standarde sigurnosti. Održavanje kacige uključuje redovno čišćenje unutrašnjosti i spoljašnjosti mekom krpiom i blagim deterdžentom, kako bi se uklonili prljavština, so i pesak. Takođe, redovno treba proveravati da nema nekakvih pukotina ili oštećenja na kacigi. Bilo kakva vidljiva oštećenja mogu kompromitovati efikasnost kacige u zaštiti glave, pa je u takvim slučajevima treba zameniti (Slika 6.).



Slika 6. Kaciga za zaštitu glave

(<https://www.decathlon.rs/p/303152-139566-kaciga-za-kanjoning-i-rafting-hel-500-s-dvojnim-sertifikatom.html>)

Zaštitna obuća: “da bi kretanje po vlažnim stenama bilo moguće, tehnologija se pobrinula za izradu posebnih patika za ove uslove” (Miletić, 2011). Ova obuća je specijalizovana sa izdržljivim, protivkliznim đonovima koji omogućavaju bolje prijanjanje na mokrim stenama i drugim klizavim terenima. Đonovi su obično izrađeni od čvrste gume sa dubokim šarama koje pomažu u sprečavanju klizanja. Gornji deo obuće je dizajniran da bude brzo sušeci, što je važno u aktivnostima u vodi gde česte prelazi iz vode na kopno zahtevaju materijale koji su otporni na vlagu. Osim toga, zaštitna obuća često ima ojačana područja oko prstiju i peta, pružajući dodatnu zaštitu od udaraca i pritiska. Održavanje zaštitne obuće podrazumeva redovno čišćenje nakon svake upotrebe. Treba ih isprati čistom vodom da se uklone svi tragovi soli, peska i mulja, a zatim ostaviti da se suše na vazduhu, ali bez direktnog izlaganja suncu koje može oštetiti materijale. Redovno pregledavanje đonova i šavova osigurava da obuća ostane u dobrom stanju i sigurna za upotrebu (Slika 7.).



Slika 7. Vodootporne cipele za vodene sportove i outdoor aktivnosti
(<https://kajaci.rs/proizvod/bestard-canyon-guide-muske-outdoor-cipele>)

Plivački prsluci: pružaju neophodnu plovnost i povećavaju sigurnost učesnika u vodi. Prsluci su napravljeni da održe glavu i torzo iznad vode, čak i kada je učesnik umoran ili ako dođe do nezgode. Prsluci moraju biti izrađeni od izdržljivih, vodootpornih materijala koji mogu izdržati grub tretman u morskome okruženju. Obično imaju više tačaka podešavanja kako bi se osiguralo da prsluk savršeno pristaje različitim oblicima i veličinama tela. Održavanje plivačkih prsluka podrazumeva iste principe kao i kod ostale opreme (Slika 8.).



Slika 8. Plivački prsluk
(<https://kajaci.rs/proizvod/aqua-design-expedition-club-rafting-prsluk>)

Rukavice: pružaju zaštitu rukama od abrazije i omogućavajući bolje prijanjanje tokom penjanja. To je posebno važno kada učesnici moraju da se penju po stenama ili se drže za razne klizave površine tokom kretanja kroz različite delove staze. “Pored zaštite ruku, glavna funkcija neoprenskih rukavica je da održavaju toplotu ruku” (Trio Lux Resort, 2022). Rukavice za *coasteering* su obično izrađene od neoprena ili drugih izdržljivih materijala koji mogu podneti kontakt saoštrim stenama. Održavanje podrazumeva postupak kao kod neoprenskog odela (Slika 9.).



Slika 9. Neoprenske rukavice
(<https://www.decathlon.rs/p/167118-66826-rukavice-za-kanjoning-3-mm-za-oba-pola.html>)

Sigurnosna užad i karabineri: su ponekad neophodni u *coasteering-u* za prolazak kroz izazovnije delove staza. Užad mora biti dovoljno čvrsta da izdrži težinu i napetost tokom korišćenja, dok karabineri treba da pružaju pouzdano i brzo spajanje i otpuštanje. Užad za *coasteering* je obično izrađena od materijala otpornih na habanje i vodu, što je važno zbog čestog kontakta sa morskom vodom. Karabineri moraju biti od materijala koji ne korodira lako, kao što

su nerđajući čelik ili aluminijum, kako bi se osigurala njihova dugotrajnost i funkcionalnost u morskim uslovima. Održavanje užadi i karabinera uključuje redovno pregledanje u potrazi za znakovima oštećenja ili korozije. Užad treba čuvati na suvom mestu kada se ne koristi, a nakon upotrebe isprati slatkom vodom i osušiti pre skladištenja. Karabineri se moraju redovno čistiti od peska i soli, posebno mehanizmi za zaključavanje, koji moraju ostati slobodni od otpadaka kako bi pravilno funkcionisali. Zamena bilo kojeg dela opreme koji pokazuje znake značajnog trošenja ili korozije je neophodna kako bi se održala sigurnost aktivnosti.

Važno je napomenuti da *coasteering* nema specijalizovanu opremu isključivo samo za tu aktivnost, već se koristi kombinacija opreme iz drugih, srodnih aktivnosti na vodi i u prirodi. To znači da je oprema za *coasteering* funkcionalno „sklopljena” od proverenih i testiranih elemenata iz različitih disciplina. Na primer, neoprenska odela odgovaraju onim iz ronjenja i surfovanja. Kacige su identične onima koje se koriste u kanjoningu, raftingu ili čak planinskom biciklizmu. Plivački prsluci preuzeti su iz raftinga i kajaka. Specijalizovane cipele za vodu, koje imaju čvrst đon i dobar grip, često su iste kao one koje se koriste u rečnom kanjoningu. Ovakav pristup korišćenju opreme čini *coasteering* pristupačnijim i praktičnijim. Učesnici i organizatori ne moraju kupovati ili razvijati posebnu opremu, već kombinuju proverene delove koji su već dokazani u sličnim uslovima

„Sva oprema obezbeđena učesnicima ili korišćena od strane vodiča mora biti kompatibilna, održavana u skladu sa uputstvima proizvođača, pravilno skladištena i upotrebljena u skladu sa tim smernicama”, navodi se u National *Coasteering* Charter (2022). Održavanjem opreme u dobrom stanju, učesnici mogu maksimalno iskoristiti svoje iskustvo sa minimalnim rizikom.

4.2 Tehnike kretanja u *coasteering-u*

Kretanje kroz priobalni teren u *coasteering-u* zahteva kombinaciju različitih tehnika prilagođenih specifičnim uslovima. Osnovne tehnike kretanja omogućavaju sigurno savladavanje prepreka i efikasno kretanje u promenljivom okruženju.

Plivanje je osnovna veština u *coasteering-u*, i svi polaznici moraju znati da plivaju i da se osećaju prijatno u vodi, iako se nose pomoćni prsluci. Plivanje u morskim uslovima je drugačije od onog u bazenima zbog prisustva talasa, struja i promene dubine. Prilagođavanje položaja tela, racionalna potrošnja energije i korišćenje pravilnih pokreta bitni su za efikasno i sigurno kretanje kroz vodu.

Penjanje po stenama bez užadi koristi se za savladavanje prirodnih prepreka na obali. Ova tehnika zahteva dobar balans, planiranje pokreta i razumevanje položaja težišta tela za postizanje stabilnih položaja. Kretanje treba biti kontrolisano, sa fokusom na oslonac stopalima i

pravilno raspoređivanje težine. Površine su često klizave, pa je potrebno dodatnu pažnju posvetiti odabiru tačaka oslonca.

Skakanje u vodu sa različitih visina često je deo *coasteering* aktivnosti. Pravilno izvođenje skokova zahteva procenu dubine vode i položaja tela prilikom skoka i doskoka. Skakanje se izvodi sa blago savijenim kolenima i stabilnim trupom kako bi se smanjio rizik od povreda. A opet, “možete skočiti kako god želite - i kako samopouzdanje raste tokom ture, ljudi zaista izvode sve ambicioznije i zabavnije akrobacije u vazduhu - ali najvažnije je da se u vodu ulazi nogama prvo. Po mogućstvu sa spojenim nogama.” (Kinsella, 2023).

Hodanje i trčanje po nepravilnim površinama omogućava brzo kretanje duž obale. Hodanje preko mokrog i neravnog kamenja zahteva usklađene pokrete i korišćenje ruku za ravnotežu. Učesnici prilagođavaju tempo i način kretanja zavisno od terena i vremenskih uslova.

Savladavanje složenijih prepreka u *coasteering-u* zahteva primenu naprednih tehnika koje omogućavaju kretanje kroz zahtevne terene i nepovoljne vremenske uslove. Ove tehnike su korisne u situacijama kada su osnovne metode nedovoljne za sigurno napredovanje.

Dinamičko penjanje se koristi na strmim i klizavim površinama gde je potrebno brzo kretanje uz precizne i kontrolisane pokrete. Učesnici koriste tehnike penjanja prilagođene terenu, oslanjajući se na trenje između obuće i podloge, kao i na snagu ruku i nogu za ravnotežu.

Plivanje kroz uske prolaze podrazumeva navigaciju kroz morske prolaze između stena ili pećinskih otvora, često uz prisustvo jakih struja. U takvim situacijama koristi se kombinacija kontrolisanih pokreta i optimalnog disanja kako bi se očuvala snaga i omogućio siguran prolazak kroz ograničene prostore. Kinsella (2023) detaljno opisuje jedno takvo iskustvo u svojoj knjizi: “Ležeći na leđima i mašući nogama, plutamo kroz uzak prolaz između dve stene - manevar poznat kao *zawn* plivanje - i penjemo se na novu izbočinu. Ovog puta Sid nas izaziva da skočimo i pokušamo da doplivamo ispod vode do suprotne stene. Pošto nas prsluk za plutanje automatski vuče ka površini, to je gotovo nemoguće, ali mi nekako uspeva da zaronim dovoljno duboko i prođemo.”

Kontrolisano spuštanje niz stene primenjuje se kada je potrebno bezbedno sići niz strme ili vertikalne površine. Ova tehnika može uključivati oslanjanje na prirodne neravnine i upotrebu sigurnosnih užadi u težim uslovima. “Uska specijalizacija kod izvođenja spuštanja niz uže dovodi do potrebe poznavanja izrade gornjih fiksnih tački za postavljanje užeta. Slobodnom procenom iskusnog člana tima, izrađuje se više ili manje ovakvih veza. Sidrišta pored značaja za spuštanje imaju ulogu i kod zatezanja užadi sa namenom kreiranja improvizovane žičare za prenos ljudi i opreme preko problematičnih reljefnih detalja” (Miletić, 2011). Prilikom spuštanja potrebno je

postepeno opterećivati oslonac, odnosno proveravati čvrstinu i stabilnost oslonca. Takođe se koriste i ruke za dodatnu stabilnost i održavanje ravnoteže. Kretanje treba biti kontrolisano, bez naglih pokreta koji bi mogli dovesti do gubitka ravnoteže ili pada.

Korišćenje talasa pri kretanju pomaže u plivanju ili izlasku iz vode na stene. Učesnici prate ritam talasa i koriste ih za dodatnu potisnu snagu, čime smanjuju napor potreban za prelazak sa jednog dela rute na drugi. Ova tehnika zahteva dobro poznavanje uslova u morskotokovima i pravilnu procenu vremena za izvođenje pokreta.

Osnovne i napredne tehnike u *coasteering-u* omogućavaju učesnicima da se efikasno kreću kroz različite uslove u priobalju i prilagode specifičnostima terena. Savladavanje ovih veština doprinosi sigurnijem istraživanju obale i pomaže u prevazilaženju prirodnih prepreka. Napredne tehnike dodatno unapređuju sposobnost korišćenja terena i prirodnih uslova, a njihova primena zavisi od iskustva učesnika i složenosti rute.

Učesnici se pripremaju za realne situacije pomoću obuke zasnovane na scenarijima. Ovaj pristup omogućava vežbanje tehnika u kontrolisanim uslovima pre nego što se suoče sa izazovima u prirodnom okruženju. Važan element ovog treninga je simulacija nepovoljnih vremenskih uslova. Učesnici se postepeno uvode u scenarije koji uključuju jake talase, promene plime i oseke ili ograničenu vidljivost. Ove situacije zahtevaju prilagođavanje tehnika plivanja, penjanja i kretanja po stenama kako bi se održala stabilnost i efikasnost u otežanim uslovima. Vežbe timske koordinacije pomažu u razvoju komunikacije i zajedničkog donošenja odluka, što je bitno kada grupa mora brzo da reaguje na nepredviđene okolnosti. Scenariji uključuju asistenciju partneru prilikom penjanja ili kontrole skokova kako bi se osigurala sigurnost svih učesnika. Trening se takođe fokusira na simulaciju hitnih situacija, gde učesnici uče kako da reaguju u slučaju pada, iscrpljenosti ili povrede. Ove vežbe uključuju tehnike stabilizacije u vodi, signalizaciju za pomoć i osnovne metode evakuacije iz vode i opasnih situacija. Ovaj vid priprema doprinosi boljem snalaženju učesnika u stvarnim situacijama i povećava sigurnost svih učesnika tokom samog izvođenja aktivnosti.

5. BEZBEDNOST I RIZICI

5.1 Potencijalne opasnosti u *coasteering* aktivnostima

Coasteering se odvija u dinamičnom i promenljivom prirodnom okruženju, gde vremenski i uslovi u morskome okruženju mogu značajno uticati na sigurnost učesnika. “Kada se *coasteering* sprovodi u okviru vođene ture sa pouzdanom agencijom, ruta i rizici se redovno procenjuju. Međutim, kada se aktivnost izvodi samostalno, postoji više faktora koje treba uzeti u obzir (plima, dubina vode, struje, stanje stena i litica, izlazne rute, vremenski uslovi i dr.), pa je nivo rizika znatno viši” (Kinsella, 2023). Jak vetar, kiša ili nagle promene temperature mogu otežati kretanje i povećati rizik od nezgoda. Jake padavine čine stene klizavijim i smanjuju vidljivost, dok snažan vetar može otežati održavanje ravnoteže prilikom penjanja ili skakanja u vodu. Osim toga, nagle promene vremena mogu dovesti do situacija u kojima učesnici nisu adekvatno opremljeni za novonastale uslove.

Uslovi u morskome okruženju predstavljaju jedan od najnepredvidivijih faktora rizika. Jaki talasi mogu otežati izlazak iz vode na stene, povećati mogućnost sudara sa stenama ili uzrokovati brže iscrpljivanje učesnika. Zbog toga je važno znati koristiti kretanje talasa i napraviti sinergiju sa njima, a nikako ići protiv njih. Jer kako navodi Miletić (2011), “svako ko pokuša da se bori protiv sila prirode, biće poražen u samom pokušaju, a da toga nije ni svestan”. Struje su još jedan značajan rizik, posebno u oblastima sa podvodnim kanalima i uskim prolazima gde voda može iznenada promeniti pravac i brzinu kretanja. Plima i oseka takođe utiču na dostupnost određenih ruta. Ppi visokoj plimi neki prolazi mogu postati potpuno potopljeni, dok pri oseci mogu postati previše plitki za sigurno skakanje.

Karakteristike terena takođe povećavaju rizik u *coasteering-u*. Stene uz obalu su često neravne, mokre i prekrivene algama, što povećava mogućnost proklizavanja i gubitka oslonca. Oštre ivice stena mogu izazvati posekotine i povrede pri kontaktu sa kožom ili opremom. Pojedine oblasti mogu imati podvodne formacije koje nisu vidljive sa površine, što može predstavljati ozbiljan rizik prilikom skakanja sa visine. Zbog toga “prethodnica svakog skoka je spotting terena iz koga se mora proceniti visina skoka, dubina doskočišta, i ostali limitirajući faktori problematični za bezbednost”, navodi Miletić (2011).

Prirodni faktori rizika u *coasteering-u* zahtevaju pažljivo praćenje vremenske prognoze, analizu stanja mora i procenu terena pre svake ekspedicije. Razumevanje ovih elemenata vodičima omogućava bolju pripremu grupa i smanjuje verovatnoću nezgoda tokom aktivnosti.

Pored prirodnih faktora rizika, prisutni su fizički rizici povezani sa povredama koje mogu nastati usled pada, sudara sa stenama, zamora mišića ili nepravilnog izvođenja tehnika.

Padovi i proklizavanja su najčešći uzroci povreda u *coasteering-u*. Nepravilno postavljanje stopala tokom kretanja može dovesti do gubitka ravnoteže, što može rezultirati lakšim povredama poput ogrebotina i modrica, ali i ozbiljnijim problemima kao što su uganuća, prelomi ili povrede glave. Posebnu pažnju treba obratiti prilikom penjanja i spuštanja niz stene, gde nesigurni oslonci mogu dovesti do gubitka kontrole nad pokretima. Sudari sa stenama mogu nastati i tokom plivanja u područjima sa jakim talasima ili pri skokovima u vodu. Talasi mogu nepredvidivo “baciti” učesnika prema stenama i time dovesti do udaraca. Skakanje u vodu bez prethodne procene dubine i položaja podvodnih prepreka može rezultirati povredama zglobova, leđa ili čak ozbiljnijim posledicama u slučaju kontakta sa skrivenim stenama ispod površine.

Rizici od udaraca u koasteringu, prema *National Coasteering Charter (2022)*, uključuju sledeće:

- Padanje kamenja sa visine
- Padanje ili klizanje na stene ispod
- Gaženje ili padanje na potopljene stene
- Skokovi sa visine u vodu
- Talasa koji mogu baciti učesnika na stene

Zamor mišića i iscrpljenost često se javljaju kod početnika ili onih koji nisu pripremljeni za fizički napor koji *coasteering* zahteva. Ova aktivnost uključuje konstantno kretanje kroz vodu i preko stena, što može dovesti do zamora koji smanjuje kordinaciju pokreta i sposobnost pravilnog donošenja odluka. Umorni učesnici češće prave greške, gube ravnotežu ili nisu sposobni da efikasno odgovore na nepredviđene situacije.

Fizički rizici u *coasteering-u* mogu se smanjiti pravilnom pripremom, zagrevanjem i postepenim prilagođavanjem učesnika na uslove u kojima se aktivnost odvija. Poznavanje sopstvenih granica i praćenje znakova zamora ključni su za smanjenje rizika od povreda i iscrpljenosti.

Rizici u *coasteering-u* mogu nastati i zbog neadekvatne opreme, nepravilne upotrebe ili ljudskih grešaka. Ove situacije mogu dovesti do nesigurnih uslova, povećanja verovatnoće povreda ili otežavanja pružanja pomoći u hitnim slučajevima. Neispravna ili neadekvatna oprema može ozbiljno ugroziti učesnike. Oštećena kaciga ne pruža odgovarajuću zaštitu u slučaju udarca, neoprensko odelo lošeg kvaliteta ne može dovoljno očuvati telesnu temperaturu, dok obuća sa istrošenim đonom gubi sposobnost prijanjanja na mokrim površinama. Korišćenje opreme koja nije pravilno podešena, poput previše labavih prsluka za plutanje ili nepravilno vezanih

sigurnosnih užadi, može dovesti do situacija u kojima učesnik gubi stabilnost ili se suočava sa dodatnim opasnostima tokom aktivnosti. Neiskustvo i precenjivanje sopstvenih sposobnosti često dovode do nesmotrenih odluka koje povećavaju rizik od nezgoda. Učesnici koji nemaju iskustva u skakanju sa visine ili plivanju u jakim strujama mogu napraviti pogrešne procene situacije, što dalje vodi povredama ili iscrpljenosti. Takođe, nepoznavanje pravilne tehnike penjanja povećava rizik od proklizavanja i pada. Samouverenost bez realne procene sposobnosti može dovesti do nepotrebnih rizika, posebno kada učesnici pokušavaju da izvedu složenije manevre bez prethodne obuke. Nedostatak timske koordinacije i komunikacije može otežati kretanje grupe i povećati rizik od incidenta. *Coasteering* se često izvodi u grupama, gde je međusobna podrška važna za sigurnost svih učesnika. Ako članovi tima ne komuniciraju jasno o preprekama, rizicima i sopstvenim ograničenjima, može doći do situacija u kojima neko preuzima prevelik rizik ili se nađe u problemu bez adekvatne pomoći. Loša organizacija i nedostatak sinhronizacije prilikom skakanja, penjanja ili prelaska kroz vodene prolaze dodatno povećavaju mogućnost nezgoda.

“Kao i svaka druga sportska aktivnost, bez odgovarajuće pripreme, planiranja, opreme i poznavanja prirodnih sila u određenom području, *coasteering* može dovesti do povreda” (Pula Outdoor, 2021).

5.2 Mere bezbednosti i prevencija povreda

Efikasna priprema i pažljivo planiranje rute doprinose smanjenju rizika u izvođenju aktivnosti. Odabir lokacije, analiza vremenskih i uslova u morskome okruženju, kao i određivanje sigurnih izlaznih tačaka, omogućavaju učesnicima da se bolje prilagode izazovima terena i izbegnu nepredviđene situacije. Takođe ovakve aktivnosti bi trebale da se izvode uz lokalne iskusne vodiče, koji poznaju teren i vremenske uslove. “Kada se priključite organizovanoj aktivnosti, nalazite se pod vođstvom iskusnog vodiča. Dobar vodič ima iskustvo i poznavanje lokalnog područja i obalnih staza, kretanja plime i oseke, talasa, morskih struja, vremenskih uslova i drugih faktora koji mogu uticati na vašu avanturu. U organizovanoj aktivnosti sa vodičem, bićete potpuno opremljeni svime što je potrebno za zabavno i bezbedno vreme provedeno na moru” (Pula Outdoor, 2021). Ne treba se upuštati u samostalno istraživanje neistraženih obala.

Analiza vremenskih i morskih uslova treba da bude prvi korak u planiranju svake ekspedicije. Pre nego što se krene na teren, neophodno je pratiti vremensku prognozu i stanje mora, uključujući brzinu vetra, talase, struje i temperaturne uslove. Promene u plimi i oseci takođe treba uzeti u obzir, jer mogu uticati na dostupnost određenih prolaza i bezbednost skokova u vodu.

Izbor rute i bezbednosnih izlaza zavisi od iskustva učesnika i prirode terena. Pre nego što se aktivnost započne, neophodno je identifikovati sve potencijalno opasne delove rute, kao što su

strme stene, klizavi prolazi ili područja sa jakim strujama. Takođe, važno je obeležiti tačke na kojima je moguće napustiti rutu u slučaju nepredviđenih okolnosti. Ove tačke služe kao sigurnosne zone u slučaju loših vremenskih uslova, povreda ili iscrpljenosti učesnika.

Priprema učesnika i opreme podrazumeva fizičku i mentalnu spremnost svih članova grupe. "Nikako ne treba zanemariti činjenicu, da postoji evidentna razlika težine među pojedinim lokacijama, koje nude mogućnost za ovu aktivnost u prirodi. Kako bi pojedinci znali u šta se upuštaju i kako bi im psihološka priprema tekla u planiranom smeru pred određenu turu, tako je izvršena standardizacija težine", navodi Miletić (2011) za aktivnost kanjoninga, što se direktno može preneti i na *coasteering*. Tako da pre polaska, učesnici treba da budu upoznati sa planom rute, mogućim izazovima i procedurama u slučaju hitnih situacija. Pregled i podešavanje opreme osigurava da svi imaju odgovarajuću zaštitu i da im oprema neće predstavljati prepreku tokom aktivnosti.

Učesnici koji su prethodno upoznati sa tehnikama kretanja, reakcijama na nepredviđene situacije i timskom koordinacijom imaju veću kontrolu nad svojim pokretima i bolje procenjuju rizike u promenljivim uslovima.

Komunikacija i koordinacija u grupi igraju važnu ulogu u smanjenju nesporazuma i pravovremenom reagovanju na potencijalne opasnosti. Učesnici treba da budu upoznati sa osnovnim signalima i komandama kako bi mogli efikasno da prenesu važne informacije u situacijama kada je verbalna komunikacija otežana zbog buke talasa ili velike udaljenosti. Organizovana struktura grupe i pravilno raspoređivanje u zavisnosti od iskustva smanjuju verovatnoću gubitka kontrole nad situacijom.

Pravila za hitne slučajeve i evakuaciju osiguravaju da učesnici znaju kako da reaguju u slučaju povrede, iscrpljenosti ili neočekivanih vremenskih promena. Svi članovi grupe moraju biti upoznati sa načinima pozivanja pomoći i metodama asistencije u vodi i na stenovitom terenu. Znanje osnovnih tehnika pružanja prve pomoći u morskim uslovima može biti presudno u situacijama kada je medicinska pomoć udaljena. Sveukupno poštovanje pravila i protokola, omogućiće svim učesnicima lepo i bezbedno iskustvo.

6. DESTINACIJE ZA SPROVOĐENJE *COASTEERING-A*

6.1 *Coasteering* u drugim delovima sveta

Oblast Margaret River (slika 10.) u zapadnoj **Australiji** poznata je po svojim zapanjujućim priobalnim liticama i čistim vodama. Lokalne kompanije nude ture koje uključuju skakanje sa stena, plivanje kroz morske pećine i penjanje po stenovitim obalama. Ove ture su prilagođene različitim nivoima iskustva, od početnika do iskusnih avanturista. Takođe, obala oko Sidneja, posebno u nacionalnom parku *Royal*, pruža izazovne rute sa predivnim pogledima na Tihi okean.



Slika 10. *Coasteering* tura u Margaret River-u, Australija
(<https://www.margaretriver.com/plan-your-trip/tours-experiences/margaret-river-adventure-company-2/?bookingdate=2025-03-24&adults=2>)

Oblast oko nacionalnog parka Abel Tasman, na **Novom Zelandu**, poznata je po svojim zlatnim plažama, kristalno čistoj vodi i bogatoj morskoj fauni. Ture u ovoj oblasti često uključuju plivanje sa fokama, istraživanje morskih pećina i skakanje sa litica različitih visina. Ove aktivnosti pružaju jedinstvenu priliku za bliski susret sa prirodom i istraživanje skrivenih delova obale.

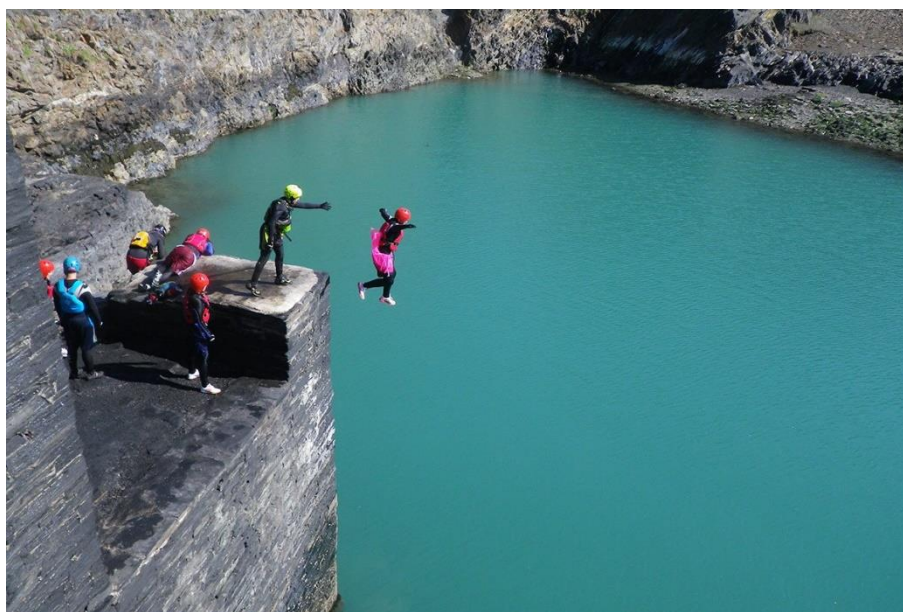
Coasteering tek počinje da se razvija u **Sjedinjenim Američkim Državama**, ali određene oblasti već počinju da prepoznaju njen potencijal. Obala *Mainea*, sa svojim stenovitim pejzažima i hladnim vodama, pruža izazovne rute za iskusne *coasteerer-e*. Takođe, obala Kalifornije, posebno oblasti oko Santa Kruza, nudi mogućnosti za *coasteering* sa svojim stenovitim formacijama i jakim talasima. Lokalne kompanije počinju da nude vođene ture koje uključuju elemente *coasteering-a*, kao što su plivanje, penjanje i skakanje sa stena.

6.2 Evropske destinacije za *coasteering*

- **Velika Britanija: Vels (*Wales*), *Cornwall* i Škotska**

Velika Britanija, posebno Vels, smatra se mestom nastanka *coasteering*-a. „Postoji mnogo različitih tumačenja o tome gde je i kako tačno ovaj sport nastao, ali široko je prihvaćeno da je Endi (Midlton) bio taj koji je pokrenuo *coasteering* kao komercijalnu aktivnost baš ovde, na obali *Pembrokeshire*” (Kinsella, 2023). Ova aktivnost se zatim proširila na celu Veliku Britaniju i doživela ogromnu popularnost. Danas, Vels, *Cornwall* i Škotska nude neke od najuzbudljivijih *coasteering* iskustava.

Vels je poznat po svojim dramatičnim obalama i raznovrsnim *coasteering* rutama. *Pembrokeshire*, smešten na jugozapadu Velsa, nudi brojne staze koje prolaze kroz skrivene uvale, morske pećine i litice različitih visina. Plava laguna u *Abereiddyju* (Slika 11.), nekadašnji kamenolom škriļjca, sada je popularno mesto za skokove u vodu i plivanje. Severni Vels, posebno ostrvo *Anglesey*, pruža izazovne rute sa strmim liticama i brzim morskim strujama, idealne za iskusne *coasteerer*-e.



Slika 11. Skok u vodu sa zida kamenoloma. Plava laguna u *Abereiddyju*, *Pembrokeshire*, *Wales*. (<https://www.celticquestcoasteering.com/stag-hen-coasteering>)

Cornwall, na jugozapadu Engleske, poznat je po svojim zlatnim plažama i kristalno čistom moru. Oblast oko *Newquaya* nudi *coasteering* ture koje uključuju plivanje kroz morske pećine (Slika 12.), penjanje po stenama i skokove sa litica. *Praa Sands*, sa svojim belim peskom i skrivenim uvalama, pruža savršeno okruženje za one koji žele da iskuse *coasteering* u mirnijem okruženju. *Porthcurno*, sa predivnim pejzažima i čistom vodom, takođe je popularna destinacija.



Slika 12. Plivanje kroz morske pećine, Cornwall
(https://kernow-coasteering.co.uk/coasteering-gallery?utm_source)

Škotska obala ističe se pejzažima i bogatom historijom, pruža jedinstvene *coasteering* avanture. Oblast oko *Arbroatha* na istočnoj obali poznata je po svojim crvenim peščanim stenama i skrivenim pećinama (Slika 13.). Na zapadnoj obali, oblasti kao što su *Oban* i *Isle of Mull* nude *coasteering* ture koje kombinuju istraživanje morskih pećina, plivanje u skrivenim lagunama i posmatranje divljih životinja, uključujući foke i morske ptice.



Slika 13. Litice *Arbroatha*, Škotska
(https://www.reddit.com/r/EarthPorn/comments/sb0rzq/the_cliffs_of_arbroath_scotland_1440x1085_oc/?rdt=53492)

- **Španija: Baskija i Katalonija**

Španija, sa svojom raznolikom obalom, pruža brojne mogućnosti za *coasteering*, posebno u regionima Baskije i Katalonije.

Obala Baskije poznata je po strmim liticama i snažnim talasima. Oblast oko San Sebastiana nudi ture koje uključuju plivanje kroz morske pećine, penjanje po stenama i skokove sa litica. Lokalne kompanije pružaju vođene ture koje kombinuju avanturu sa učenjem o lokalnoj kulturi i istoriji.

Katalonija, sa svojom blagom klimom i raznolikom obalom, pruža odlične uslove za ture. *Costa Brava* (Slika 14.), sa svojim skrivenim uvalama i kristalno čistim morem, nudi ture koje uključuju plivanje kroz morske tunele, penjanje po stenama i skokove sa litica različitih visina. Oblast oko *Tossa de Mara* posebno je popularna zbog svojih divnih pejzaža i bogate morske flore i faune.



Slika 14. Skok u vodu na *coasteering* turi, *Costa Brava*

(<https://www.manawa.com/en-GB/activity/spain/sant-feliu-de-guixols/coasteering/coasteering-in-sant-feliu-de-guixols-costa-brava/6491>)

- **Portugal: Lisabon i Algarve**

Portugal, sa svojom dugom atlantskom obalom, pruža brojne mogućnosti za *coasteering*, posebno u regionima oko Lisabona i *Algarvea*. Oblast oko Lisabona, posebno *Serra da Arrabida* (Slika 15.), poznata je po svojim belim liticama i tirkiznom moru. “Najbolji *coasteering* u *Portinho da Arrábida* je iskustvo namenjeno onima koji traže snažne emocije, na rajskom mestu unutar Morskog parka *Luís Saldanha*“ (Travel-in-Portugal, n.d.). *Algarve*, na južnoj obali Portugala, poznat je po liticama, skrivenim plažama i toplom moru. Oblast oko *Lagos-a* pruža *coasteering* ture koje uključuju istraživanje morskih pećina, plivanje kroz prirodne lukove i skokove sa litica

različitih visina. Topla klima i prelepi pejzaži čine ovu oblast idealnom za *coasteering* tokom većeg dela godine.



Slika 15. *Coasteering* u Serra da Arrabida

(<https://www.travel-in-portugal.com/excursions/setubal/coasteering-portinho-da-arrabida.htm>)

Evropa pruža brojne destinacije za *coasteering*, od surovih obala Velike Britanije do sunčanih litica Portugala. Svaka od ovih destinacija nudi jedinstvena iskustva koja kombinuju avanturu, prirodne lepote i kulturno bogatstvo.

6.3 *Coasteering* u okruženju

Iako *coasteering* nije široko rasprostranjen u regionu bivše Jugoslavije, postoje područja na kojima se ove aktivnosti izvode, kao i područja koja imaju potencijal razvoj *coasteering-a*. Hrvatska i Slovenija trenutno su jedine zemlje u regionu gde postoje organizovane *coasteering* ture.

Hrvatska, sa svojom razućenom jadranskom obalom i stenovitim priobaljem, pruža odlične uslove za *coasteering*. U okolini Pule (Slika 16.), lokalne turističke agencije organizuju takve ture. Pula Outdoor, jedna je od prvih organizacija koja nudi ovu aktivnost. I uspešno je privukla turiste željne avanture i adrenalina.



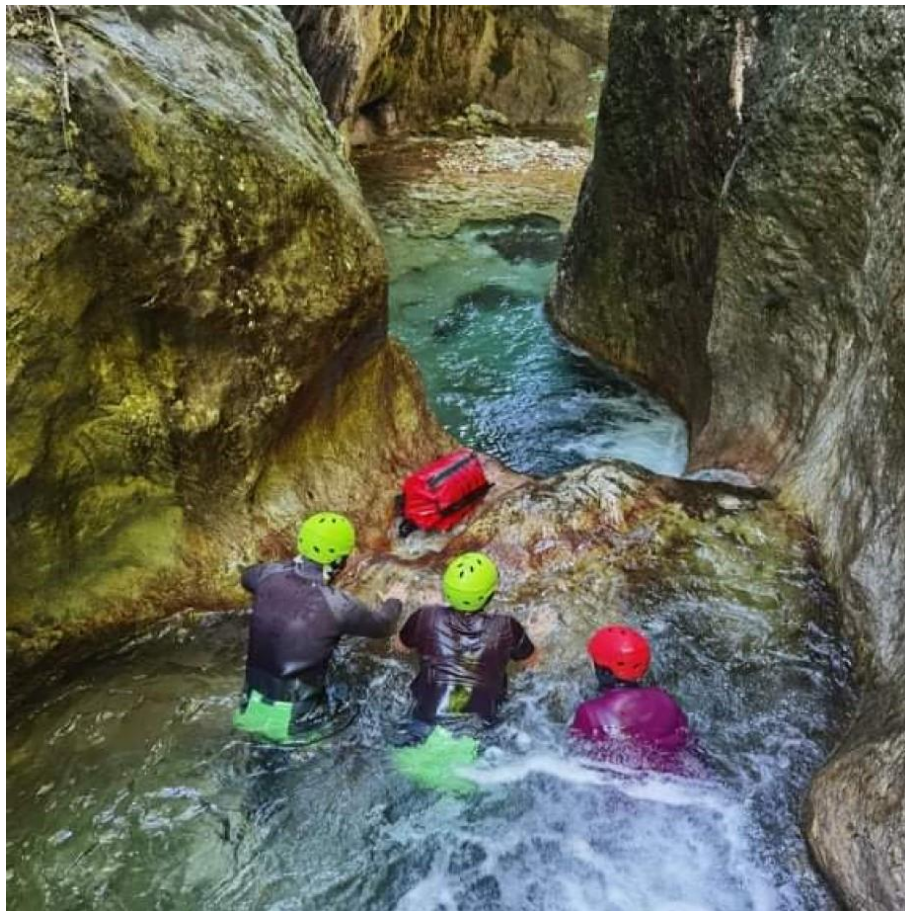
Slika 16. Coasteering tura u Puli, Hrvatska.
(<https://pulaoutdoor.com/croatia-coasteering>)

U **Sloveniji**, iako je obala relativno kratka, njeni određeni delovi pružaju mogućnost organizovanja coasteering-a. Stenovite formacije uz more pružaju mogućnost kombinacije penjanja i skakanja, ali zbog ograničenog prostora i manje raznovrsnosti terena, *coasteering* u Sloveniji nije toliko razvijen kao u Hrvatskoj.

Crnogorska obala, poznata po svojim strmim liticama, ima odlične predispozicije za razvoj *coasteering-a*. Boka Kotorska, iako zaliv, poseduje stenovite obale koje omogućavaju kombinaciju plivanja, penjanja i skakanja. Osim toga, južni delovi crnogorske obale, poput Svetog Stefana i Luštice, sadrže niz prirodnih prolaza, morskih pećina i litica koje bi bile pogodne za ovakve aktivnosti.

Države bez izlaza na more, poput Srbije, Bosne i Hercegovine (ima izlaz na more, ali zanemarljivo u pogledu organizacije *coasteering-a*) i Severne Makedonije, ne mogu implementirati *coasteering* u njegovom izvornom obliku, ali koncept može biti prilagođen za rečne i jezerske ekosisteme. Određeni kanjoni i stenovite rečne obale mogli bi poslužiti kao osnova za razvoj slične aktivnosti. Kanjoning se može smatrati srodnom disciplinom *coasteering-u*, koji je prilagođen rečnim koritima i jezerima sa stenovitim obalom. Kako navodi Black (2013), “spuštanje ili penjanje kroz kanjon može zahtevati planinarenje, provlačenje (*scrambling*), skakanje, klizanje, spuštanje niz uže (*rappelling*) i plivanje”. Prema tim navodima mogu se uočiti bliske povezanosti sa *coasteering* aktivnostima. U Bosni i Hercegovini postoji raznovrsna ponuda za kanjoning, dok se u Srbiji tek razvijaju i nisu široko popularizovane. Samo neke od oblasti sa predivnom prirodom u Bosni i Hercegovini su:

- Kanjon reke Rakitnice (Bosna i Hercegovina): koji se nalazi između planina Bjelašnice i Visočice u Bosni i Hercegovini, smatra se jednim od najdubljih i najočuvanijih kanjona u ovom delu Evrope. Sa brojnim vodopadima, uskim prolazima i prirodnim bazenima, idealan je za zahtevnije oblike kanjoninga. Već se koristi za organizovane ture u okviru avanturističkog turizma, a zbog divlje i netaknute prirode ima potencijal za dalji razvoj vođenih ekspedicija i obuku vodiča.
- Mostarska Bijela (Bosna i Hercegovina): je kraći, ali vizuelno veoma upečatljiv kanjon u blizini Mostara. Kroz pojedine delove kanjona voda protiče ispod stenovitih svodova, stvarajući jedinstven ambijent za rekreativni kanjonig. Pristupačniji je i manje tehnički zahtevan, što ga čini pogodnim za širu publiku i razvoj tura prilagođenih početnicima (Slika 17.).
- Neretva i Trebišnjica (Bosna i Hercegovina): Ove reke imaju stenovite obale koje bi uz minimalne prilagodbe mogle omogućiti razvoj aktivnosti inspirisane *coasteering-om*.



Slika 17. Kanjonig niz Bijelu, Bosna i Hercegovina
(<https://mionama.ba/kanjonig-niz-bijelu>)

U regionu bivše Jugoslavije postoji interesovanje za avanturistički turizam, što znači da bi u budućnosti moglo doći do većeg razvoja *coasteering-a*, posebno u priobalnim područjima Hrvatske i Crne Gore, ali i kroz prilagođene oblike ove aktivnosti u unutrašnjosti.

6.4 Lokaliteti sa adekvatnom geomorfologijom u Srbiji

S obzirom na predivnu prirodu i odlične lokacije, postoji dosta prostora za razvoj prilagođene *coastering* aktivnosti rečnim i jezerskim obalama na teritoriji Republike Srbije. Neki od lokaliteta trebaju da povežu nakoliko specifičnih aktivnosti u sastavu *coasteringa* i kao takvi u svom sastavu pored vodenih površina potrebno je da imaju sledeće geografske elemente: vertikalni odsek za slobodno penjanje i skakanje u vodu, pećinu, zaliv za postavku tirolske traverze i pristupni put za pešačenje. Predlog navedenih lokaliteta prikazan je tabelarno ispod teksta (Tabela 1).

Tabela 1. Lokaliteti sa elementima od značaja za realizaciju aktivnosti *coasteringa*

Lokalitet	GK	Element od značaja za realizaciju aktivnosti				
		Vodena površina	Vertikalni odsek	Pećina	Uvala	Pristupni put
Kanjon Drine (Rastište)	43°51'50.0"N 19°16'49.1"E	Jezero Perućac	Stene u kanjonu	+	+	+
Kanjon reke Gradac (Degurić)	44°14'17.2"N 19°53'01.0"E	Reka Gradac; Reka Belička	Vertikalne litice	+	-	+
Kanjon reke Trešnjice	44°08'33.3"N 19°32'42.4"E	Reka trešnjica	Krečnjački odsecci	-	-	+
Kanjon Uvca (Meandri Uvca)	43°21'14.8"N 19°58'03.5"E	Sjeničko jezero	Krečnjačke litice	+	+	+

Objašnjenje skraćenice GK – geografske koordinate

7. ZAKLJUČAK

Coasteering se pokazao kao savremen i dinamičan vid fizičke aktivnosti, koji spaja različite discipline poput plivanja, penjanja bez užadi, skakanja sa stena i istraživanja pećina. Kroz teorijski okvir, praktične aspekte i geografske primere, potvrđeno je da ova aktivnost nosi višestruke benefite kako za pojedince, tako i za lokalne zajednice koje je uključuju u svoju turističku ponudu. Takođe, *coasteering* podstiče učesnike na razmišljanje o održivosti i očuvanju prirodne sredine, jer se odvija u osjetljivim ekosistemima morske obale.

Jedna od osnovnih vrednosti *coasteering-a* jeste u njegovoj dostupnosti široj populaciji. Zahvaljujući prilagodljivosti ruta, stepenu težine i vođenim turama, ova aktivnost nije rezervisana samo za osobe sa vrhunskom sportskom formom, već pruža mogućnost svakome sa osnovnim nivoom fizičke kondicije da iskusni avanturu u direktnom kontaktu sa prirodom. *Coasteering* nudi izazov i uživanje, ali i razvoj ličnih i timskih veština kao što su koordinacija, donošenje odluka pod pritiskom i upravljanje rizicima.

Sigurnost polaznika zavisi od više faktora: poznavanja tehnika kretanja, pravilne upotrebe opreme, poznavanja terena i vremenskih uslova, ali i međuljudske koordinacije u grupi. Potencijalni rizici u *coasteering-u* nisu zanemarljivi, ali se kroz dobro planiranje, kvalitetnu opremu i obuku mogu znatno umanjiti. Prvi korak ka sigurnosti jeste da se ide sa organizovanom turom, sa iskusnim vodičima, i da se ne upušta samostalno u ovakvu aktivnost. U tom kontekstu, edukacija vodiča i standardizacija kroz dokumente kao što je *National Coasteering Charter* doprinose i povećavaju bezbednost učesnika.

Pregledom destinacija jasno se uočava da je *coasteering* najzastupljeniji u Velikoj Britaniji, posebno u oblastima kao što su *Pembrokeshire* u Velsu i *Cornwall* u Engleskoj, gde je ova aktivnost i nastala. Aktivnost se zatim proširila i na druge evropske zemlje, uključujući Portugal, Španiju kao i određene delove Hrvatske, pre svega duž jadranske obale, a širi se i na ostale kontinente poput Australije i Severne Amerike. U okruženju bivše Jugoslavije prisutni su oblici sličnih aktivnosti, poput kanjoninga, ali *coasteering* kao turističko-sportska ponuda javlja se samo u Hrvatskoj i Sloveniji.

Slobodno se može reći da *coasteering* nije samo sport ili rekreativna aktivnost, već celovit koncept koji kombinuje fizički izazov, učenje kroz iskustvo, timski rad i poštovanje prirode. Ovaj rad uspešno prikazuje sve ključne elemente koji čine *coasteering* jedinstvenim i vrednim istraživanja, kako sa sportskog, tako i sa društvenog i edukativnog aspekta.

LITERATURA

1. Beal, P. (2011). *Bouldering: Movement, tactics, and problem solving*. Seattle, WA: Mountaineers Books.
2. Black, D. (2013). *Canyoneering: A guide to techniques for wet and dry canyons* (2nd ed.). Falcon Guides.
3. Cleare, J., & Collomb, R. (1973). *Sea cliff climbing*. David & Charles.
4. Cvetković, M. (2023). *Aktivnosti u prirodi*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
5. Kinsella, P. (2023). *Caving, Canyoning, Coasteering: 30 exhilarating adventures around Britain*. Bradt Travel Guides.
6. Miletić, V. (2011). *Izlaz iza otvorenih vrata: Aktivnosti u prirodi; Filozofija modernog života*. Samostalno izdanje autora.
7. Mitić, D. (2001). *Rekreacija*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
8. National Coasteering Charter. (2024). *Safety advice for coasteering providers* (Version 4). National Coasteering Charter. <https://www.nationalcoasteeringcharter.org.uk/>
9. Savić, Z. M., i Miletić, K. (2012). *Aktivnosti u prirodi*. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Nišu.
10. South West Wales Tourism Partnership. (2022). *Outdoor activity tourism impact study: Final report*. Miller Research Ltd.
11. Stojanović, T., Savić, Z., i Miletić, V. (2013). *Planinarenje i logorovanje*. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.

Internet izvori:

1. <https://pulaoutdoor.com/hr/sto-je-coasteering/> (Pristupljeno: 26. Mart 2025)
2. <https://www.coasteering-wales.co.uk/about-coasteering-wales/history> (Pristupljeno: 28. Mart 2025)
3. <https://cornishwave.com/a-beginners-guide-to-coasteering/> (Pristupljeno: 1. April 2025)
4. https://trioluxresort.com/sr_rs/rafting-tarom-blog/oprema-za-kanjoning-kako-da-odaberete-10-najvaznijih-delova-opreme/ (Pristupljeno: 1. April 2025)
5. <https://www.travel-in-portugal.com/excursions/setubal/coasteering-portinho-da-arrabida.htm> (Pristupljeno: 4. April 2025)