УТВЕРЖДАЮ

Президент РОО «Федерация скалолазания Красноярского края»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кичкайло А.В.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по технике безопасности**

**при занятиях на скалодроме**

**г. Красноярск**

**2019**

**Инструкция по правилам и технике безопасности при занятиях на скалодроме**

**Инструкция ОБЯЗАТЕЛЬНА к неукоснительному выполнению ВСЕМИ посетителями скалодрома.**

**Внимательно прочитайте все пункты данного документа!**

1. **Обязанности инструктора или тренера**

**Перед началом занятия:**

* 1. Визуально осмотреть стационарные веревки на наличие внешних механических повреждений (надрезы, грыжи, перетёртости) особенно в местах завязывания узлов. При обнаружении повреждений, не использовать веревку до замены на исправную.
  2. Визуально осмотреть стационарные карабины, рапиды и стропы на нижних точках страховки (которые служат для изменения направления веревки при страховке на противовесе) на наличие механических повреждений. Закрутить муфты.
  3. Визуально осмотреть на наличие механических повреждений все стационарные карабины, используемые для пристежки в страховочную систему. При обнаружении повреждений не использовать карабины до замены на исправные.
  4. Разложить маты под трассами и соединить их клапанами (при наличии), закрывающими щели.
  5. При выявлении механических повреждений чехлов мата, заменить поврежденный мат на целый (при наличии) и сообщить об этом администратору спортивного сооружения.
  6. Убрать с матов и из зоны проведения тренировок посторонние предметы и вещи.
  7. Визуально осмотреть все специальное снаряжение, выдаваемое посетителям скалодрома. При выявлении повреждений, отказаться от использования этого снаряжения.
  8. Проследить, чтобы все посетители расписались в журнале по технике безопасности при нахождении на скалодроме.

**Во время тренировки:**

* 1. Инструктор должен следить за обеспечением и соблюдением требований безопасности при проведении занятий на скалодроме.
  2. При нарушении техники безопасности необходимо указать посетителю на его ошибку и попросить исправить её. Предупредить, что инструктор вправе ограничить посещение скалодрома при невыполнении требований безопасности.
  3. При невыполнении посетителем указаний, инструктор должен ограничить посетителя в занятии скалолазанием.

**При работе с несовершеннолетними:**

* 1. На каждого ребенка должно быть составлено согласие на посещение скалодрома от одного из родителей или законного представителя.
  2. Инструкторам и тренерам рекомендуется допускать детей до занятий на скалодроме на основании медицинской справки об отсутствии противопоказаний.
  3. Перед началом лазания инструктор или тренер обязан лично проверить у несовершеннолетнего правильность завязывания узлов, пристежки карабинов, закручены ли муфты карабинов, правильность одевания страховочной системы.
  4. Во время лазания и осуществления страховки контролировать действия несовершеннолетних.
  5. Подбирать напарников соответствующих по весу при осуществлении страховки (согласно пункту 2.22).
  6. Рекомендуется начинать обучать ребенка методам верхней страховки с помощью самоблокирующегося устройства типа Гри-Гри с 12 лет, а методам нижней страховки с самоблокирующимся устройством с 16 лет. Необходимо оценивать морально-дисциплинарные качества каждого ребенка, которому доверяется страховка.
  7. На одного инструктора или тренера рекомендуется не более 10 детей в возрасте до 16 лет.
  8. Родители тренирующихся детей могут быть допущены к страховке во время занятия, только при наличии навыков верхней или нижней страховки или после прохождения соответствующего курса обучения.
  9. Для детей с плохой координацией (или детей в возрасте до 7 лет) или с нарушениями нервной системы рекомендуется использовать полные страховочные системы, поддерживающие верхнюю часть тела, для исключения повисания вниз головой, а также каски. Инструктор или тренер должен оценивать физические параметры ребенка (рост, обхват талии и бедер) и его особенности здоровья при принятии решения об использовании полной страховочной системы и каски вне зависимости от возраста ребенка.
  10. После завершения тренировки убедиться, что все дети покинули территорию скалодрома.

**После завершения тренировки:**

* 1. Завязать на всех свободных концах веревок узел «восьмерка проводник».
  2. Визуально осмотреть стационарные веревки, карабины, нижние точки страховки на наличие внешних механических повреждений.
  3. Убрать весь инвентарь (коврики, скакалки, маты и пр.), использованный на тренировке, на место.
  4. Убрать все забытые вещи или снаряжение в специально отведенное место.
  5. Убедиться, что все посетители покинули территорию скалодрома.
  6. Переписать ключи от помещений на другого тренера или сдать ключи.

1. **Общие положения**
   1. Скалолазание - вид спорта связанный с риском, поэтому требует высокой ответственности и осторожности. Объем личной ответственности, прежде всего, определяется следующими правилами техники безопасности, которые должен соблюдать каждый посетитель Скалодрома. Пребывание на территории скалодрома и использование скалолазного оборудования, а в особенности само лазание, представляет опасность и является ответственностью лично каждого.
   2. Настоящая инструкция разработана с целью обеспечения безопасных и комфортных условий тренировок. Следование данной инструкции сведет к минимуму риск получения травм.
   3. Соблюдение техники безопасности на скалодроме является обязательным для всех посетителей скалодрома; Личный опыт, привычки не являются основанием несоблюдения техники безопасности.
   4. Находиться на скалодроме разрешается только в присутствии на территории скалодрома инструктора или тренера.
   5. Посетители обязаны неукоснительно выполнять требования инструкторов или тренеров, касающиеся вопросов соблюдения техники безопасности и правил посещения скалодрома, даже если это противоречит личным навыкам, привычкам и умениям.
   6. Посетители скалодрома могут быть допущены к верхней или нижней страховке только после прохождения соответствующего курса обучения у инструктора или тренера. При наличии у посетителя необходимых навыков инструктор или тренер может допустить его к страховке, только после проверки этих навыков.
   7. В случае нарушения требований настоящей инструкции, Исполнитель услуги освобождается от ответственности за вред, причиненный вследствие оказания услуги.
   8. К занятиям на скалодроме допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям скалолазанием, ознакомившиеся с техникой безопасности и подтвердившие это своей подписью в Журнале ознакомления с техникой безопасности при проведении занятий на скалодроме при каждом посещении скалодрома.
   9. Инструкторы, тренеры и администрация имеют право запретить осуществлять страховку или ограничить посетителя в занятии скалолазанием, вплоть до удаления со скалодрома, если посчитают действия посетителя несоответствующие установленным на скалодроме правилами обеспечения техники безопасности.
   10. Проведение занятий на скалодроме разрешается только с использованием полностью исправного специального снаряжения (страховочного устройства, обвязки, веревки, карабинов, оттяжек и пр.), отвечающего необходимым требованиям безопасности (ГОСТ, UIAA, CE, EN). Снаряжение должно использоваться в соответствии с рекомендациями фирм-производителей. Инструктор вправе не допустить использование на скалодроме непригодного для осуществления страховки снаряжения на свое усмотрение. В случае использования посетителями собственного страховочного оборудования, представляющего потенциальную опасность для владельцев и окружающих, инструкторы не несут ответственности за возможные последствия его использования.
   11. Лазать на скалодроме возможно только при обеспечении страховки гимнастической (при лазании в боулдеринговом зале), верхней (только на плоскостях скалодрома предназначенных для этого и оборудованных соответствующими точками страховки) и нижней (на плоскостях оборудованных точками для нижней страховки).
   12. При обнаружении каких-либо неисправностей на скалодроме (проворачивающиеся зацепы, сомнительно закрепленные крючья и т.п.) следует немедленно сообщить об этом инструктору скалодрома.
   13. Каждый посетитель скалодрома должен быть максимально внимательным к другим посетителям и не предпринимать никаких действий, которые могут привести к угрозе собственной безопасности или безопасности другого человека. Каждый должен учитывать опасность, которую представляют для него лазающие люди и падающие сверху предметы, и предпринимать все необходимые меры предосторожности самостоятельно, под свою ответственность.
   14. О каждом несчастном случае, при котором пострадал посетитель, необходимо сообщить инструктору или тренеру.
   15. В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий посетитель обязан обратиться за разъяснением к инструктору и продолжить занятия на скалодроме исключительно после наступления полной ясности в своих действиях, которые вызывали сомнения.
   16. Лица, не достигшие 18-летнего возраста допускаются к занятиям на скалодроме в сопровождении ответственного за него совершеннолетнего лица (лиц) при предъявлении соответствующих документов (копия Свидетельства о рождении и письменного согласия одного из родителей на посещение скалодрома, договора между родителями несовершеннолетнего и тренером/инструктором или со спортивной организацией, в которой работает тренер/инструктор).
   17. Запрещается оставлять детей, не участвующих в тренировочном процессе, без присмотра родителей, тренера или доверенных лиц на всей территории скалодрома.
   18. При признаках плохого самочувствия немедленно прекратить занятия и сообщить об этом тренеру или инструктору, и при необходимости обратиться в медпункт.
   19. Категорически запрещено нахождение на скалодроме лиц, находящихся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, под воздействием иных сильнодействующих или лекарственных препаратов, употребление которых ограничивает способность контролировать свои действия.
2. **Правила техники безопасности при нахождении на скалодроме**
   1. Запрещается сидеть на матах под лазательными стенами, тем самым, мешая окружающим заниматься и создавая дополнительно угрозу причинения вреда своему здоровью и здоровью окружающих, находиться друг под другом во время лазания.
   2. **Перед началом страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, правильность завязанного узла, ввязывания узла в страховочную систему, прищелкивания карабина к страховочной системе, проверить закручены ли муфты карабинов и завязан ли узел на свободном конце веревки. ПОМНИТЕ! КОНТРОЛЬ НАПАРНИКА ПЕРЕД ЛАЗАНИЕМ САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПУНКТ БЕЗОПАСНОСТИ!**
   3. Запрещается оставлять личные вещи и снаряжение в зоне лазания под скалодромом, на матах и на самом скалодроме.
   4. Запрещается браться руками и наступать на страховочные проушины;
   5. Страховка партнера может осуществляться только в кроссовках, кедах и другой обуви с не скользящей подошвой надежно фиксирующей пятку. **Страховка в сланцах и босиком ЗАПРЕЩЕНА!**
   6. Запрещается лазать с кольцами на пальцах рук, кистях и другими украшениями, которые могли бы зацепиться за элементы скалодрома, снаряжение, создать предпосылки к несчастному случаю, нанести травму посетителю и окружающим.
   7. Запрещается лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами;
   8. Запрещается лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме на стену могли бы упасть вниз.
   9. Запрещается засовывать пальцы в отверстия для установки зацепок.
   10. Запрещается лазание без сменной обуви и босиком.
   11. Запрещается разговаривать по телефону или иным образом отвлекаться во время страховки напарника.
   12. Запрещено отвлекать человека, осуществляющего страховку.
   13. Запрещается принимать пищу, жевать жевательную резинку во время лазания, пить сладкую и газированную воду в зоне лазания.
   14. В зонах сильного нависания категорически запрещается лазание с верхней страховкой.
   15. Запрещается подниматься без страховки на высоту более чем 3 метра от земли по уровню рук (кроме боулдеринговых скалодромов) или выше ограничительной полосы;
   16. Запрещается находиться под лезущим человеком с верхней или нижней страховкой, находиться друг под другом во время лазания.
   17. Запрещается спускать партнера на веревке с большой скоростью.
   18. Несовершеннолетним посетителям запрещается самостоятельно пользоваться страховочным устройством и страховать человека - допускается страховка только под контролем инструктора и после проверки инструктором узла, страховочных карабинов и правильности прищелкивания страховочного устройства.
   19. Запрещено находиться и лазать в секторах и на трассах, обозначенных знаком «закрыто».
   20. Запрещается залазить и находиться за сооружении скалодрома и в сооружении скалодрома.
   21. Запрещается прикручивать, откручивать или менять положение зацепок или рельефов на стенах.
   22. Запрещается осуществлять страховку, если масса тела страхуемого значительно превышает массу тела страхующего (более чем в 1,5 раза).
   23. Запрещается осуществлять страховку в сидячем или лежачем положении, страховка может осуществляться только в положении стоя.
   24. Запрещается лазание с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов.
   25. При лазании со страховочным устройством без механизма самоблокировки веревки (типа Гри-Гри), обязательно использование страховочных перчаток.
3. **Правила безопасности при лазании с верхней страховкой**
   * 1. При лазании с верхней страховкой веревка должна быть вщелкнута **в два карабина с муфтами или два рапида** (диаметром не мене 12 мм) станции (пункта разворота) или **в две разнесенные не более чем на 2 метра верхние независимые точки страховки**. Карабины или рапиды должны висеть так, чтобы их защелки (ворота) открывались в разные стороны, а муфта завинчивалась вниз. Муфты должны быть закрыты.
   1. Запрещается отклоняться от линии маршрута во избежание «маятника».
   2. Запрещается использование на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута.
   3. Страховочная веревка должна быть ввязана в страховочную систему (обвязку) узлом «восьмерка» с контрольным узлом или «двойной булинь» с контрольным узлом, либо прищелкнута **двумя карабинами**, защелки (ворота) которых направлены в разные стороны, а муфты закрыты.
   4. Недопустимо вщелкивание «карабин в карабин».
   5. Правильно вщелкнутые карабины должны пройти через петли на страховочной системе рекомендуемые фирмой-производителем и петлю узла «восьмерка» или «двойной проводник» на веревке.
   6. При ввязывании веревки или вщелкивании карабинов в страховочную систему необходимо руководствоваться рекомендациями фирмы производителя страховочных систем или указаниями инструктора скалодрома.
   7. Недопустимо вщелкивание карабина в контрольный узел на страховочной веревке;
   8. Страхующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей.
   9. Запрещается вщелкивать две веревки в одну промежуточную оттяжку или в станцию (пункт разворота).
   10. Верхняя страховка может осуществляться **«противовесом»** без страховочного устройства. При таком способе страховочная веревка должна быть вщелкнута в нижнюю точку страховки двумя муфтованными карабинами, расположенными защелками в разные стороны или рапидом диаметром не менее 12 мм (муфты карабинов должны быть закрыты, а муфта рапида должна быть затянута ключом). **Страховочный конец веревки должен быть прищелкнут двумя замуфтованными карабинами к страховочной системе человека**, осуществляющего страховку, через петлю рекомендуемую фирмой-производителем (согласно пункта 4.6).
   11. При осуществлении верхней страховки «**противовесом»** без страховочного устройства, перед началом лазания обязательно проверить вщелкнута ли страховочная ветка веревки в нижнюю точку страховки. Такой способ страховки не рекомендуется для взрослых посетителей.
   12. В зонах сильного нависания запрещается лазание с верхней страховкой. Однако в зонах нависания разрешено лазание «с выщелкиванием», если веревка проходит через все промежуточные точки страховки и два карабина станции или две разнесенные точки страховки.
   13. При лазании «с выщелкиванием» скалолаз должен привязываться к тому концу веревки, который проходит через все точки страховки.
   14. При лазании «с выщелкиванием» необходимо следить за тем, что бы на сильном нависании, в случае маятника, скалолаз не нанес при срыве травм себе и окружающим его людям.
   15. При лазании "с выщелкиванием" скалолаз обязан оставлять для спуска минимум две независимые точки страховки.
4. **Правила безопасности при лазании с нижней страховкой**
   1. Лазание с нижней страховкой всегда сопряжено со значительным риском падения и получения травм. Каждый посетитель скалодрома обязан пройти курс соответствующего обучения нижней страховке у инструктора или обладать всеми необходимыми навыками при лазании с нижней страховкой.
   2. Каждый лазающий несет личную ответственность за свое снаряжение и несет ответственность за свои действия, отличающиеся от инструкций и указаний инструктора, в случае несчастного случая.
   3. Нельзя занимать страховочную дорожку, которая уже занята.
   4. Нельзя лезть по той страховочной дорожке, в страховочную оттяжку которой уже вщелкнута веревка.
   5. Нельзя вщелкивать веревку в карабин оттяжки или станции (пункта разворота), если там уже вщёлкнута веревка.
   6. Разрешено привязываться к страховочной веревке только узлом «восьмерка» с контрольным узлом или «двойной булинь» с контрольным узлом.
   7. Лазание с нижней страховкой разрешено только при условии, что страховочная веревка ввязана в страховочную систему согласно рекомендациям фирмы производителя страховочных систем или указаниям инструктора.
   8. Запрещается прищелкивать веревку карабином к обвязке при лазании с нижней страховкой.
   9. Обязательно вщелкивание в первую оттяжку.
   10. Запрещено пропускать вщелкивание оттяжек.
   11. Оттяжки должны быть вщелкнуты последовательно, в случае «полиспаста» движение по трассе должно быть прекращено до устранения полиспаста.
   12. Запрещено вщелкиваться в оттяжки на занятом маршруте.
   13. До вщелкивания в первую оттяжку человек осуществляющий страховку должен организовать гимнастическую страховку.
   14. Во время лазания страхующий и лезущий должны следить за тем, чтобы страховочная веревка не проходила поверх частей тела лезущего и не цеплялась за выступающие элементы рельефа.
   15. Позиция страхующего под трассой должна исключать возможность падения на него зацепа (в случае поломки) или другого снаряжения, а также падения на него скалолаза в случае срыва.
   16. Позиция страхующего должна исключать попадание лезущего при возможном срыве на участок веревки между страхующим и первой вщелкнутой оттяжкой.
   17. Страхующий обязан внимательно следить за действиями лезущего и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации (пропуск крюка, уход от линии пунктов страховки, нахождение над или под другим спортсменом и т.п.).
   18. Запрещается укорачивать оттяжки завязыванием узла, а также удлинять их, связывая стропы или соединяя карабинами.
   19. Запрещается при лазании с нижней страховкой пересекать веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте.
   20. Скалолаз обязан проследить за тем, чтобы используемое им снаряжение не падало вниз.
   21. Следует убедиться, что под лезущем человеком не находятся люди, и срыв лезущего человека не приведет к травмам обоих.
   22. Запрещается такое протравливание веревки при страховке, которое может привести падение человека на землю.
   23. Для исключения возможности падения лезущего на пол, необходимо обеспечить достаточный минимум выдаваемой веревки до вщелкивания третьей оттяжки.
   24. Страхующему запрещено отходить от стены более, чем на 2 метра.
   25. Длина используемых для лазания веревок должна быть достаточной для спуска с выбранного для лазания маршрута.
   26. На свободном конце веревки, который находится внизу, обязательно необходимо завязывать узел "восьмерка проводник" или "полугрейпвайн".
   27. При лазании с нижней страховкой необходимо осуществлять динамическую страховку, чтобы исключить жесткий удар страхуемого о поверхность скалодрома.
   28. Запрещено двигаться по маршруту с веревкой в зубах или с выбранной веревкой в руке.
   29. Запрещено хвататься за оттяжки и страховочную ветку веревки при падении.
5. **Правила безопасности при лазании с гимнастической страховкой, а также в боулдеринговом зале**
   1. Посещение скалодрома и пользование сооружениями скалодрома, в том числе занятия боулдерингом, происходят исключительно на свой страх и риск и под личную ответственность.
   2. Боулдеринг (лазание без веревки) допускается только в специально отведенных для боулдеринга зонах или специальных скалодромах.
   3. Боулдеринг является видом спорта связанным с повышенным риском и опасностью для жизни и здоровья и поэтому требует соответствующей предосторожности и личной ответственности. Область ответственности определена в частности в соответствующих правилах, которые доступны всем посетителям для ознакомления.
   4. Запрещено подниматься выше рекомендуемой высоты на данном скалодроме от верхней поверхности страховочного мата.
   5. Запрещается умышленно осуществлять опасное для своего и здоровья окружающих лиц спрыгивание со скалодрома на страховочный мат.
   6. На боулдеринговом скалодроме запрещено лазание при одетой страховочной системе (обвязке) особенно если сбоку пристёгнуто страховочное устройство или карабин.
   7. Не придумывать и не осуществлять лазание скалолазных трасс, которые представляют опасность, как для самих занимающихся, так и для других посетителей.
   8. Запрещено лазить с посторонними предметами в карманах, а также со щетками для чистки зацепов в карманах или прикрепленными к мешочку для магнезии.
   9. Не располагать переносные маты таким образом, при котором они могут стать причиной травм, как личного характера, так и других занимающихся.
   10. Обязательно соединение двух матов, находящихся рядом, специальным клапаном в месте их соединения.
   11. Не стоять, не сидеть и не лежать под лезущим человеком, не лазать над людьми находящимся под собой.
   12. Запрещается кидать мешок с магнезией на маты, прыгать на него и пинать его.
   13. Запрещается разбрасывать личные вещи по гимнастическому мату.
   14. При падении спиной вниз нельзя выставлять руки назад, необходимо падать на спину сгруппировавшись, иначе можно повредить руку.
   15. При падении лицом вперед, необходимо гасить падение руками и ногами.
   16. Не спрыгивайте на мат с прямыми ногами, всегда амортизируйте падение, сгибая ноги в коленных суставах.
6. **Правила безопасности при проведении занятий с автоматической страховкой**
   1. «Автоматическая страховка» предназначена для использования только одним человеком.
   2. Применение «автоматической страховки» допускается пользователями с массой тела соответствующей инструкции по пользованию устройства.
   3. Запрещается производить самостоятельное прищелкивание автоматической страховки пользователями в возрасте до десяти лет.
   4. Пользователи в возрасте до восемнадцати лет обязаны осуществлять прищелкивание в присутствии тренера/инструктора.
   5. Перед прищелкиванием к «автоматической страховке» необходимо проверить, что стропы не перепутаны с другими веревками.
   6. При присоединении к «автоматической страховке» необходимо прочно удерживать карабин, чтобы избежать самостоятельного сматывания страховочной стропы.
   7. После вщелкивания карабинов необходимо замуфтовать их (в случае карабинов с резьбовой муфтой) и расправить страховочную стропу.
   8. Перед началом лазания пользователь обязан убедиться, что траектория спуска и зона приземления свободна от людей и препятствий.
   9. Запрещается залезать на уровень или выше уровня крепления «автоматической страховки».
   10. Пользователь обязан следить за тем, чтобы стропа не оборачивалась вокруг него. При провисании стропы прекратить лазание и немедленно сообщить тренеру/инструктору.
   11. Во избежание эффекта маятника, запрещается во время движения по стене отклоняться от линии трассы.
   12. Запрещается при спуске раскачиваться, а спустившись вытягивать стропу до упора.
   13. Пользователь, не имеющий навыков пользования «автоматической страховкой», обязан осуществить первый спуск с небольшой высоты.
   14. После завершения лазания пользователь обязан закрепить страховочную стропу в предназначенном для этого месте.

**Думайте о себе и об окружающих, будьте внимательны, вежливы и отзывчивы, от ваших действий зависит жизнь и здоровье друзей и других людей!!!**

**Приятного лазания!!!**