



УТВЕРЖДАЮ
Президент РОО «Федерация скалолазания Красноярского края»
Кичкайло А.В.
«18» января 2024 г.



**ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности
при занятиях на скалодроме**

г. Красноярск
2024

Определения и термины

Скалодром — искусственное сооружение, имитирующее рельеф скалы (тренажёр для скалолазания).

Боулдеринг — вид скалолазания — серия коротких (5—8 перехватов) предельно сложных трасс. Название происходит от английского «boulder» (валун), bouldering — лазание по валунам.

Трасса — Часть поверхности скалолазного стенда, обозначенная для лазания по определенному маршруту, называется трассой.

Зацеп — спортивный снаряд для скалолазания в виде искусственно созданного камня различной величины и формы, представляющий собой в совокупности имитацию природного рельефа. Используя зацепы различной формы с закреплением их на различном расстоянии друг от друга формируют трассу для скалолазания на искусственном рельефе. Зацепы крепятся к щитам, из которых сооружается скалодром, при помощи болтов.

Страховка (в скалолазании) — система мероприятий для предотвращения несчастных случаев во время срыва спортсмена с трассы. Во всех видах страховки с использованием верёвки используется узел «восьмёрка».

Гимнастическая страховка в боулдеринге — самый простой способ страховки, при котором лезущего страхует руками и собственным телом напарник, стоящий под ним. Страховщик должен быть внимателен и при срыве спортсмена обеспечить плавное приземление, если возможно, на ноги.

Верхняя страховка — способ осуществления страховки, при котором, точки страховки находятся выше участника. Верёвка проходит через эти точки и спускается к участнику. В процессе лазания он двигается вверх или вниз, а человек, осуществляющий страховку, вытягивает («выбирает») лишнюю веревку или «выдаёт» её. Таким образом, в случае срыва, участник повисает на веревке немного ниже того места, до которого он смог подняться или спуститься. Нагрузка при рывке и риск получить травму являются при этом минимальными.

Точки страховки — на искусственном рельефе (скалодроме) являются частью конструкции скалодрома и представляют собой проушины для карабинов.

Нижняя страховка — способ осуществления страховки, при котором точки страховки расположены вдоль всего маршрута. Один из концов верёвки привязан к участнику, а страхующий держит в руках участок верёвки в нескольких метрах от него. В процессе лазания участник продевает («прощёлкивает») верёвку в карабин на той точке, до которой поднимается или (или выщёлкивает верёвку при спуске). Страхующий при этом постепенно «выдаёт» или «выбирает» веревку. Таким образом, в случае срыва участник повисает недалеко от той точки страховки, до которой он смог подняться или спуститься.

Страховочная беседка (обвязка) — элемент скалолазного и альпинистского снаряжения, состоит из соединённых между собой пояса и ножных обхватов, который спортсмен надевает на себя, и к которому с помощью узла «восьмёрка» или карабина крепится верёвка. Страховочная система служит для распределения усилия при рывке верёвки вследствие срыва (падения) на большую площадь и предотвращения травмирования спортсмена. Индивидуальные страховочные системы, используемые в альпинизме, горном туризме и скалолазании, должны соответствовать требованиям UIAA.

Карабин — быстродействующее соединительное звено между двумя предметами имеющими петли. Карабин имеет форму в виде скобы с пружинной защёлкой.

Муфтованные карабины оснащены специальной муфтой, не дающей им самопроизвольно открываться.

Оттяжка — петля из прочной капроновой ленты разной длины. В скалолазании применяется для подготовки трасс в лазании на трудность. Один карабин оттяжки вщёлкивается в точку страховки, а во второй (нижний) карабин спортсменом, поднимающимся по трассе, прощёлкивается страховочная верёвка для обеспечения страховки.

Мат — В спорте — мягкий настил, предохраняющий от ушибов при падении со снарядов или при прыжках.

Кампус-борд — это тренажёр для пальцев (лист фанеры с деревянными планками разной ширины), позволяющий отрабатывать динамические движения, точность и силу хвата. Фанера закреплена под углом 15—20 градусов к стене.

Восьмёрка (фламандская петля) — петля, применяемая в альпинизме. Петля не требует контрольного узла на конце и используется в основном для закрепления карабина на основной веревке. Петля-восьмёрка представляет собой узел-восьмёрку, завязанный на сдвоенной верёвке. Для встегивания в карабин на сдвоенной верёвке вяжется узел «восьмёрка» (рабочая петля, возвращаясь назад вдоль коренного конца, оборачивается 1¼ раза; затем рабочая петля продевается в двойную петлю первого перегиба). Узел не требует контрольного узла на конце и используется в основном для закрепления карабина на основной веревке.

Спусковое устройство — специальное приспособление для спуска по верёвке.

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:

- 1.1. 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.
- 1.2. 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.
- 1.3. 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.
- 1.4. Разложить маты под трассами и соединить их клапанами (при наличии), закрывающими щели.
- 1.5. При выявлении механических повреждений чехлов мата, заменить поврежденный мат на целый (при наличии) и сообщить об этом администратору спортивного сооружения.
- 1.6. Убрать с матов и из зоны проведения тренировок посторонние предметы и вещи.
- 1.7. Визуально осмотреть все специальное снаряжение, выдаваемое посетителям скалодрома. При выявлении повреждений, отказаться от использования этого снаряжения.
- 1.8. Проследить, чтобы все посетители расписались в журнале по технике безопасности при нахождении на скалодроме.

Во время тренировки:

- 1.9. Инструктор должен следить за обеспечением и соблюдением требований безопасности при проведении занятий на скалодроме.
- 1.10. 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.
- 1.11. При невыполнении посетителем указаний, инструктор должен ограничить посетителя в занятии скалолазанием.

При работе с несовершеннолетними:

- 1.12. На каждого ребенка должно быть составлено согласие на посещение скалодрома от одного из родителей или законного представителя.
- 1.13. Инструкторам и тренерам рекомендуется допускать детей до занятий на скалодроме на основании медицинской справки об отсутствии противопоказаний.
- 1.14. Перед началом лазания инструктор или тренер обязан лично проверить у несовершеннолетнего правильность завязывания узлов, пристежки карабинов, закручены ли муфты карабинов, правильность одевания страховочной системы.
- 1.15. Во время лазания и осуществления страховки контролировать действия несовершеннолетних.
- 1.16. Подбирать напарников соответствующих по весу при осуществлении страховки (согласно пункту 2.22).
- 1.17. 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.

- 1.18. На одного инструктора или тренера рекомендуется не более 10 детей в возрасте до 16 лет.
- 1.19. 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.
- 1.20. 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.
- 1.21. После завершения тренировки убедиться, что все дети покинули территорию скалодрома.

После завершения тренировки:

- 1.22. Завязать на всех свободных концах веревок узел «восьмерка проводник» или «двойная восьмерка проводник».
- 1.23. Визуально осмотреть стационарные веревки, карабины, нижние точки страховки на наличие внешних механических повреждений.
- 1.24. Убрать весь инвентарь (коврики, скакалки, маты и пр.), использованный на тренировке, на место.
- 1.25. Убрать все забытые вещи или снаряжение в специально отведенное место.
- 1.26. Убедиться, что все посетители покинули территорию скалодрома.
- 1.27. Переписать ключи от помещений на другого тренера или сдать ключи.

2. Общие положения

- 2.1. 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.
- 2.2. Настоящая инструкция разработана с целью обеспечения безопасных и комфортных условий тренировок. Следование данной инструкции сведет к минимуму риск получения травм.
- 2.3. Соблюдение техники безопасности на скалодроме является обязательным для всех посетителей скалодрома; Личный опыт, привычки не являются основанием несоблюдения техники безопасности.
- 2.4. Находиться на скалодроме разрешается только в присутствии на территории скалодрома инструктора или тренера.
- 2.5. 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.
- 2.6. 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.
- 2.7. В случае нарушения требований настоящей инструкции, Исполнитель услуги освобождается от ответственности за вред, причиненный вследствие оказания услуги.
- 2.8. 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.
- 2.9. 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.
 - 2.10. 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.
 - 2.11. 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).
 - 2.12. При обнаружении каких-либо неисправностей на скалодроме (проворачивающиеся зацепы, сомнительно закрепленные крючья и т.п.) следует немедленно сообщить об этом инструктору скалодрома.
 - 2.13. 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.
 - 2.14. О каждом несчастном случае, при котором пострадал посетитель, необходимо сообщить инструктору или тренеру.
 - 2.15. 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.
 - 2.16. 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).
 - 2.17. Запрещается оставлять детей, не участвующих в тренировочном процессе, без присмотра родителей, тренера или доверенных лиц на всей территории скалодрома.
 - 2.18. При признаках плохого самочувствия немедленно прекратить занятия и сообщить об этом тренеру или инструктору, и при необходимости обратиться в медпункт.
 - 2.19. 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.

3. Правила техники безопасности при нахождении на скалодроме

- 3.1. 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.

- 3.2. **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!**
- 3.3. Запрещается оставлять личные вещи и снаряжение в зоне лазания под скалодромом, на матах и на самом скалодроме.
- 3.4. Запрещается братья руками и наступать на страховочные проушины;
- 3.5. Страховка партнера может осуществляться только в кроссовках, кедах и другой обуви с не скользящей подошвой надежно фиксирующей пятку. **Страховка в сланцах и босиком ЗАПРЕЩЕНА!**
- 3.6. 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.
- 3.7. Запрещается лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами;
- 3.8. Запрещается лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме на стену могли бы упасть вниз.
- 3.9. Запрещается засовывать пальцы в отверстия для установки зацепок.
- 3.10. Запрещается лазание без сменной обуви и босиком.
- 3.11. Запрещается разговаривать по телефону или иным образом отвлекаться во время страховки напарника.
- 3.12. Запрещено отвлекать человека, осуществляющего страховку.
- 3.13. Запрещается принимать пищу, жевать жевательную резинку во время лазания, пить сладкую и газированную воду в зоне лазания.
- 3.14. В зонах сильного нависания категорически запрещается лазание с верхней страховкой.
- 3.15. Запрещается подниматься без страховки на высоту более чем 3 метра от земли по уровню рук (кроме боулдеринговых скалодромов) или выше ограничительной полосы;
- 3.16. Запрещается находиться под лезущим человеком с верхней или нижней страховкой, находиться друг под другом во время лазания.
- 3.17. Запрещается спускать партнера на веревке с большой скоростью.
- 3.18. 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.
- 3.19. Запрещено находиться и лазать в секторах и на трассах, обозначенных знаком «закррито».
- 3.20. Запрещается залазить и находиться за сооружении скалодрома и в сооружении скалодрома.
- 3.21. Запрещается прикручивать, откручивать или менять положение зацепок или рельефов на стенах.
- 3.22. Запрещается осуществлять страховку, если масса тела страхуемого значительно превышает массу тела страхующего (более чем в 1,5 раза).
- 3.23. Запрещается осуществлять страховку в сидячем или лежащем положении, страховка может осуществляться только в положении стоя.
- 3.24. Запрещается лазание с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов.
- 3.25. При лазании со страховочным устройством без механизма самоблокировки веревки (типа Гри-Гри), обязательно использование страховочных перчаток.

4. Правила безопасности при лазании с верхней страховкой

- 4.1.1. При лазании с верхней страховкой веревка должна быть вщелкнута **в два карабина с муфтами или два рапида** (диаметром не менее 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.
- 4.2. Запрещается отклоняться от линии маршрута во избежание «маятника».
- 4.3. Запрещается использование на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута.
- 4.4. Страховочная веревка должна быть ввязана в страховочную систему (обвязку) узлом «восьмерка» с контрольным узлом, либо прищелкнута **двумя карабинами**, защелки (ворота) которых направлены в разные стороны, а муфты закрыты.
- 4.5. Недопустимо вщелкивание «карабин в карабин».
- 4.6. Правильно вщелкнутые карабины должны пройти через петли на страховочной системе рекомендуемые фирмой-производителем и петлю узла «восьмерка проводник» или «двойная восьмерка проводник» на веревке.
- 4.7. При ввязывании веревки или вщелкивании карабинов в страховочную систему необходимо руководствоваться рекомендациями фирмы производителя страховочных систем или указаниями инструктора скалодрома.
- 4.8. Недопустимо вщелкивание карабина в контрольный узел на страховочной веревке;
- 4.9. Страховщик обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей.
- 4.10. Запрещается вщелкивать две веревки в одну промежуточную оттяжку или в станцию (пункт разворота).
- 4.11. 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).
- 4.12. 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.
- 4.13. 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.
- 4.14. При лазании «с выщелкиванием» скалолаз должен привязываться к тому концу веревки, который проходит через все точки страховки.
- 4.15. При лазании «с выщелкиванием» необходимо следить за тем, чтобы на сильном нависании, в случае маятника, скалолаз не нанес при срыве травм себе и окружающим его людям.
- 4.16. При лазании "с выщелкиванием" скалолаз обязан оставлять для спуска минимум две независимые точки страховки.

5. Правила безопасности при лазании с нижней страховкой

- 5.1. 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.
- 5.2. Каждый лазающий несет личную ответственность за свое снаряжение и несет ответственность за свои действия, отличающиеся от инструкций и указаний инструктора, в случае несчастного случая.
 - 5.3. Нельзя занимать страховочную дорожку, которая уже занята.
 - 5.4. Нельзя лезть по той страховочной дорожке, в страховочную оттяжку которой уже вщелкнута веревка.
 - 5.5. Нельзя вщелкивать веревку в карабин оттяжки или станции (пункта разворота), если там уже вщелкнута веревка.
 - 5.6. Разрешено привязываться к страховочной веревке только узлом «восьмерка» с контрольным узлом.
 - 5.7. Лазание с нижней страховкой разрешено только при условии, что страховочная веревка ввязана в страховочную систему согласно рекомендациям фирмы производителя страховочных систем или указаниям инструктора.
 - 5.8. Запрещается прищелкивать веревку карабином к обвязке при лазании с нижней страховкой.
 - 5.9. Обязательно вщелкивание в первую оттяжку.
 - 5.10. Запрещено пропускать вщелкивание оттяжек.
 - 5.11. Оттяжки должны быть вщелкнуты последовательно, в случае «полиспаста» движение по трассе должно быть прекращено до устранения полиспаста.
 - 5.12. Запрещено вщелкиваться в оттяжки на занятом маршруте.
 - 5.13. До вщелкивания в первую оттяжку человек осуществляющий страховку должен организовать гимнастическую страховку.
 - 5.14. 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.
 - 5.15. 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.
 - 5.16. Позиция страхующего должна исключать попадание лезущего при возможном срыве на участок веревки между страхующим и первой вщелкнутой оттяжкой.
 - 5.17. 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.).
 - 5.18. Запрещается укорачивать оттяжки завязыванием узла, а также удлинять их, связывая стропы или соединяя карабинами.
 - 5.19. Запрещается при лазании с нижней страховкой пересекать веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте.
 - 5.20. Скалолаз обязан проследить за тем, чтобы используемое им снаряжение не падало вниз.
 - 5.21. Следует убедиться, что под лезущим человеком не находятся люди, и срыв лезущего человека не приведет к травмам обоих.
 - 5.22. Запрещается такое протравливание веревки при страховке, которое может привести к падению человека на землю.
 - 5.23. Для исключения возможности падения лезущего на пол, необходимо обеспечить достаточный минимум выдаваемой веревки до вщелкивания третьей оттяжки.
 - 5.24. Страхующему запрещено отходить от стены более, чем на 2 метра.
 - 5.25. Длина используемых для лазания веревок должна быть достаточной для спуска с выбранного для лазания маршрута.
 - 5.26. На свободном конце веревки, который находится внизу, обязательно необходимо завязывать узел "восьмерка проводник" или "полугрейпвайн".
 - 5.27. При лазании с нижней страховкой необходимо осуществлять динамическую страховку, чтобы исключить жесткий удар страхуемого о поверхность скалодрома.

- 5.28. Запрещено двигаться по маршруту с веревкой в зубах или с выбранной веревкой в руке.
- 5.29. Запрещено хвататься за оттяжки и страховочную ветку веревки при падении.

6. Правила безопасности при лазании с гимнастической страховкой, а также в боулдеринговом зале

- 6.1. Посещение скалодрома и пользование сооружениями скалодрома, в том числе занятия боулдерингом, происходят исключительно на свой страх и риск и под личную ответственность.
- 6.2. Боулдеринг (лазание без веревки) допускается только в специально отведенных для боулдеринга зонах или специальных скалодромах.
- 6.3. 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.
- 6.4. Запрещено подниматься выше рекомендуемой высоты на данном скалодроме от верхней поверхности страховочного мата.
- 6.5. Запрещается умышленно осуществлять опасное для своего и здоровья окружающих лиц спрыгивание со скалодрома на страховочный мат.
- 6.6. На боулдеринговом скалодроме запрещено лазание при одетой страховочной системе (обвязке) особенно если сбоку пристёгнуто страховочное устройство или карабин.
- 6.7. Не придумывать и не осуществлять лазание скалолазных трасс, которые представляют опасность, как для самих занимающихся, так и для других посетителей.
- 6.8. Запрещено лазить с посторонними предметами в карманах, а также со щетками для чистки зацепов в карманах или прикрепленными к мешочку для магнезии.
- 6.9. Не располагать переносные маты таким образом, при котором они могут стать причиной травм, как личного характера, так и других занимающихся.
- 6.10. Обязательно соединение двух матов, находящихся рядом, специальным клапаном в месте их соединения.
- 6.11. Не стоять, не сидеть и не лежать под лезущим человеком, не лазать над людьми находящимися под собой.
- 6.12. Запрещается кидать мешок с магнезией на маты, прыгать на него и пинать его.
- 6.13. Запрещается разбрасывать личные вещи по гимнастическому мату.
- 6.14. При падении спиной вниз нельзя выставлять руки назад, необходимо падать на спину сгруппировавшись, иначе можно повредить руку.
- 6.15. При падении лицом вперед, необходимо гасить падение руками и ногами.
- 6.16. Не спрыгивайте на мат с прямыми ногами, всегда амортизируйте падение, сгибая ноги в коленных суставах.

7. Правила безопасности при проведении занятий с автоматической страховкой

- 7.1. «Автоматическая страховка» предназначена для использования только одним человеком.
- 7.2. Применение «автоматической страховки» допускается пользователями с массой тела соответствующей инструкции по пользованию устройства.
- 7.3. Запрещается производить самостоятельное прищелкивание автоматической страховки пользователями в возрасте до десяти лет.
- 7.4. Пользователи в возрасте до восемнадцати лет обязаны осуществлять прищелкивание в присутствии тренера/инструктора.

- 7.5. Перед прищелкиванием к «автоматической страховке» необходимо проверить, что стропы не перепутаны с другими веревками.
- 7.6. При присоединении к «автоматической страховке» необходимо прочно удерживать карабин, чтобы избежать самостоятельного сматывания страховочной стропы.
- 7.7. После вщелкивания карабинов необходимо замуфтовать их (в случае карабинов с резьбовой муфтой) и расправить страховочную стропу.
- 7.8. Перед началом лазания пользователь обязан убедиться, что траектория спуска и зона приземления свободна от людей и препятствий.
- 7.9. Запрещается залезать на уровень или выше уровня крепления «автоматической страховки».
- 7.10. Пользователь обязан следить за тем, чтобы стропа не оборачивалась вокруг него. При провисании стропы прекратить лазание и немедленно сообщить тренеру/инструктору.
- 7.11. Во избежание эффекта маятника, запрещается во время движения по стене отклоняться от линии трассы.
- 7.12. Запрещается при спуске раскачиваться, а спустившись вытягивать стропу до упора.
- 7.13. Пользователь, не имеющий навыков пользования «автоматической страховкой», обязан осуществить первый спуск с небольшой высоты.
- 7.14. 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!!!