

13 января 2023 года

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА СКАЛОДРОМЕ «ВВЕРХ», ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Скалодром - искусственное сооружение, представляющее собой спортивный тренажер, имитирующий рельеф скалы (тренажер для скалолазания).

«Восьмёрка» (фламандская петля) - узел, применяемый в альпинизме и скалолазании, который завязывается на конце сдвоенной верёвке, возвращаясь назад вдоль коренного конца, оборачивается 1,25 раза; затем рабочая петля продевается в двойную петлю.

Зацеп - часть скалолазного тренажера в виде искусственно созданного камня, который может быть различной величины и формы зацепов на скалолазном стенде представляет собой имитацию природного рельефа. Зацепы различной формы, закрепленные на различном расстоянии друг от друга, формируют трассу для лазания на искусственном рельефе. Зацепы крепятся к гайкам при помощи болтов, вбитым в шты, из которых сооружается Скалодром. Зона лазания - зона, предназначенная непосредственно для лазания.

Зона отдыха - площадь скалодрома «ВВЕРХ», исключая Зону лазания, Зону разминки-заминки.

Зона разминки-заминки - зона, предназначенная для предварительной подготовки человека к началу занятия и заминки после занятий. К Зоне разминки-заминки скалодрома «ВВЕРХ» относится площадь, с установленными на ней тренажерами и приспособлениями для разминки.

Кампус-борд - тренажер для пальцев (лист фанеры с деревянными планками разной ширины), позволяющий отрабатывать динамические движения, точность и силу хвата.

Карабин - 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.

Мат - мягкий поролоновый настил с растянутым поверх него покрытием, предохраняющий от ушибов при падении со снарядов или при прыжках.

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, прошёлкивается страховочная верёвка для обеспечения страховки.

«Протравливать» веревку - пропускать верёвку через страховочное устройство таким образом, чтобы увеличилась длина нагруженного её конца.

Страховочное устройство - специальное приспособление для осуществления страховки партнера и самостоятельного спуска по верёвке.

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

Гимнастическая страховка - способ осуществления 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.

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 («прошёлкивает») верёвку в карабин на той точке, до которой поднимается (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.

Точки страховки - на искусственном рельефе (Скалодроме) являются частью конструкции Скалодрома и представляют собой проушины для карабинов, либо два карабина, закрепленные на вершину трассы.

Страховочная система - элемент скалолазного и альпинистского снаряжения, состоит из соединённых между собой пояса и ножных обхватов, который надевается 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.

Трасса - часть поверхности скалолазного тренажера, обозначенная для лазания по определенному маршруту.

Инструктор - сотрудник СК «ВВЕРХ» который проводит вводный инструктаж посетителей и следит за соблюдением посетителями техники безопасности.

Тренер - сотрудник СК «ВВЕРХ», который обучает технике скалолазания, проводит индивидуальный и групповые занятия.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Скалолазание является потенциально опасным видом спорта и может представлять повышенную угрозу жизни и здоровью посетителей, в связи с чем неукоснительное соблюдение техники безопасности обязательно для каждого посетителя скалодрома «ВВЕРХ». В случае, если какой-либо пункт данной инструкции остался неясен, посетителю необходимо обратиться за разъяснениями к любому сотруднику скалодрома «ВВЕРХ».

1.1. ООО «ВВЕРХ» (далее - Исполнитель) предоставляет скалодром для проведения тренировок и не несет ответственности за неправильные или ошибочные действия занимающихся на нем лиц и за состояние принесенного с собой оборудования.

1.2. К занятиям на скалодроме допускаются лица, не имеющие противопоказаний к занятиям скалолазанием, ознакомившиеся с условиями Публичного договора, правилами посещения и настоящей инструкцией по технике безопасности, выслушавшие инструктаж по технике безопасности и подтвердившие это своей собственноручной подписью в соответствующей расписке.

1.3. К самостоятельным занятиям на скалодроме допускаются лица от 14 лет.

1.3.1. Лицо, не достигшее 14-летнего возраста, может посещать скалодром только в сопровождении ответственного за него совершеннолетнего лица, предъявившего документ, удостоверяющий личность. При этом сопровождающее совершеннолетнее лицо несет ответственность за действия, жизнь и здоровье сопровождаемого несовершеннолетнего лица.

1.3.2. Несовершеннолетние в возрасте от 14 до 18 лет допускаются к самостоятельным занятиям на скалодроме только при наличии подписанной расписки-согласия для несовершеннолетнего от законного представителя (далее - Расписка). При отсутствии такой расписки, лицо, не достигшее 18-летнего возраста может посещать скалодром только в сопровождении совершеннолетнего лица (ответственного за него), который предъявил документ, удостоверяющий личность и ознакомился с условиями Публичного договора, Правилами посещения спортивного клуба «ВВЕРХ», Инструкцией по технике безопасности на скалодроме «ВВЕРХ», что подтверждается подписью в соответствующей расписке, что является подтверждением принятия на себя всей полноты ответственности за любые свои действия и действия представляемого несовершеннолетнего лица, совершенные на территории спортивного клуба «ВВЕРХ» (далее - СК).

1.3.3. Несовершеннолетние, не достигшие возраста 3-х лет, не допускаются до лазания и могут находиться ТОЛЬКО в зоне отдыха, либо посещать занятия подготовительной группы физической подготовки в присутствии тренера.

1.3.4. Нахождение несовершеннолетних лиц в возрасте до 14 лет в зоне лазания разрешается ТОЛЬКО для проведения спортивных занятий в сопровождении тренера, инструктора или ответственного лица! В противном случае дети могут находиться только в зоне отдыха и не допускаются в зону лазания и разминки.

1.4. В случае приобретения услуг тренера, тренер несет ответственность только в рамках своих действий, а именно, за осуществление страховки надлежащим образом. Во всем остальном (состояние здоровья, адекватность поведения и действий, выполнение указаний инструктора и т.п.) ответственность лежит на посетителе либо ответственным за него лице.

1.5. 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.

1.6. Лазать на скалодроме возможно только при обеспечении страховки: гимнастической (при лазании на болдеринговых плоскостях), верхней (исключительно на плоскостях, предназначенных для этого и оборудованных соответствующими точками страховки) или с нижней страховкой.

1.7. Проведение занятий на скалодроме разрешается только с использованием полностью исправного специального снаряжения (страховочных устройств гри-гри и конструкции «стакан», страховочных систем, веревок, карабинов, оттяжек), отвечающего необходимым требованиям безопасности (ГОСТ, UIAA, CE) и используемого в соответствии с рекомендациями фирм-производителей. Инструктор/тренер вправе не допустить использование на скалодроме непригодного для осуществления страховки снаряжения. В случае использования посетителями собственного страховочного оборудования, представляющего потенциальную опасность для владельцев и окружающих, Исполнитель не несёт ответственности за возможные последствия его использования.

1.8. Находиться на скалодроме разрешается только в присутствии инструктора.

1.9. В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий, посетитель обязан обратиться за разъяснением к инструктору/тренеру и продолжить занятия на скалодроме исключительно после наступления полной ясности в вопросах, порядке своих действий, которые вызвали сомнения.

1.10. Посетители обязаны неукоснительно выполнять требования сотрудников скалодрома «ВВЕРХ» относительно пребывания на территории скалодрома «ВВЕРХ», занятий и поведения на скалодроме.

1.11. Исполнитель и сотрудники скалодрома «ВВЕРХ» не несут ответственность за несчастные случаи, которые могут возникнуть в результате осуществления страховки третьими лицами. Посетитель заранее должен убедиться в компетентности того, кому доверяет собственную жизнь и здоровье, либо обратиться за помощью по данному вопросу к инструктору.

1.12. При нахождении на скалодроме запрещено:

- находиться на матах под лазательными стенами, тем самым мешая окружающим заниматься и создавая дополнительно угрозу причинения вреда своему здоровью и здоровью окружающих;
- сидеть на страховочных матах в залах вне зон безопасности;
- лежать на страховочных матах;
- находиться друг под другом во время лазания;
- находиться в зоне спуска/падения под лазающим;
- брать руками и наступать на страховочные проушины;
- залезать за конструкцию скалодрома;
- лазать с кольцами на пальцах и другими украшениями, которые могли бы зацепиться за элементы скалодрома, снаряжение, создать предпосылки к несчастному случаю, нанести травму посетителю и окружающим;
- лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами;
- лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме на стену могли бы упасть вниз;
- наступать на планки кампус-борда ногами;
- лазать по скалодрому босиком или в носках;
- каким-либо образом отвлекаться при осуществлении любого вида страховки;
- пользоваться металлическими щетками для чистки зацепок;
- на высоком скалодроме вылезать без страховки выше 2-х (двух) метров по уровню рук.

1.13. Лицо, которое проводит занятия на скалодроме «ВВЕРХ» является ответственным за жизнь, здоровье и безопасность лиц, принимающих участие в таких занятиях во время нахождения на территории СК, в том числе во время проведения занятия, отвечает за надлежащее соблюдение такими лицами настоящей инструкции, внутренних норм и правил, действующих на территории СК.

2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЛАЗАНИИ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТРАХОВКОЙ

2.1. Не рекомендуется подниматься выше, чем на 4 метра по уровню рук от верхней поверхности страховочного мата.

2.2. Не рекомендуется спрыгивать с трасс на страховочный мат.

2.3. Рекомендуется осуществлять спуск с трасс лазанием.

2.4. При прохождении трасс необходимо всегда быть готовым к группировке в случае срыва.

2.5. В случае непредвиденного схода с трассы (срыва) посетитель обязан голосом (криком) предупредить окружающих о срыве. При падении на страховочный мат, в целях избежания травм, необходимо группироваться (не выставлять прямые руки, не падать на локоть, осуществить амортизацию полусогнутыми напряженными ногами или кувырком). В случае, если нет уверенности в своих навыках осуществления безопасного схода с трассы, необходимо обязательно обратиться к инструктору/тренеру за дополнительной консультацией и помощью.

2.6. Перед стартом на трассе необходимо предупредить окружающих о своём намерении лезть, убедиться, чтобы окружающие поняли, где будет проходить лазание, убедиться, что такой старт и дальнейшее движение не создаёт препятствий и не угрожает (в том числе в случае непредвиденного схода с трассы) другим посетителям, как лазающим, так и находящимся внизу. Рекомендуется попросить своего напарника или кого-нибудь из посетителей скалодрома подстраховать себя, предварительно убедившись в его (её) компетентности осуществлять гимнастическую страховку;

2.7. Запрещается умышленно осуществлять опасное для своего здоровья и здоровья окружающих лиц спрыгивание со скалодрома на страховочный мат.

2.8. Запрещается осуществлять лазание с гимнастической страховкой при надетой системе, при пристёгнутом страховочном устройстве или карабине.

2.9. Не рекомендуется придумывать и осуществлять лазание трасс, которые представляют опасность как для самих занимающихся, так и для других посетителей;

2.10. Запрещается располагать переносные маты таким образом, при котором они могут стать причиной травм как для самого занимающегося, так и для окружающих.

2.11. Осуществление «гимнастической» страховки и лазание с «гимнастической» страховкой должно осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под присмотром компетентных лиц. Ответственность за получение, владение и правильное применение указанных навыков лежит на посетителе.

3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЛАЗАНИИ С ВЕРХНЕЙ СТРАХОВКОЙ

3.1. Осуществление верхней страховки и лазание с «верхней» страховкой должно осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под присмотром компетентных лиц. Ответственность за получение, владение и правильное применение указанных навыков лежит на посетителе.

3.2. Запрещается отклоняться от линии маршрута во избежание раскачивания на веревке.

3.3. Запрещается использование на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута.

3.4. В качестве страховочного устройства допускается использование полуавтоматического устройства «гри-гри» и устройств конструкции «стакан» (АТС, Яеуегзо и т.д.). Использование устройств иной конструкции недопустимо!

3.5. В качестве страховочного узла разрешается использовать только узел «восьмерка».

3.6. Пристегивание лезущего к веревке должно осуществляться следующим способом: привязанные к веревке узлом «восьмерка» (фламандская петля) два развернутых в разные стороны карабина с плотно заворачивающейся муфтой, встегиваются в центральную петлю страховочной системы.

3.7. Страховочное устройство страхующего должно быть встегнуто в центральную петлю страховочной системы одним карабином с завернутой муфтой.

3.8. Недопустимо вщелкивание «карабин в карабин».

3.9. Недопустимо вщелкивание карабина в контрольный узел на страховочной веревке.

3.10. Посетитель и страхующий его посетитель обязаны следить за правильным осуществлением страховки, не допускать провиса веревки, цепляния веревки за конструкцию скалодрома, зацепы или иные элементы конструкции.

3.11. Страхующему запрещается протравливать веревку через спусковое устройство с большой скоростью.

3.12. Страхующий обязан следить затем, чтобы его партнер не был спущен на находящимся внизу людей.

4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЛАЗАНИИ С НИЖНЕЙ СТРАХОВКОЙ

4.1. Вязывание лезущего в веревку должно осуществляться с помощью узла «восьмерка» (фламандская петля) в верхнюю и нижнюю петли страховочной системы.

4.2. Страховочное устройство страхующего должно быть встегнуто в центральную петлю страховочной системы одним карабином с завернутой муфтой.

4.3. Обязательно «прошелкивание» в первую оттяжку.

4.4. Запрещается пропускать оттяжки.

4.5. Посетитель обязан проследить за тем, чтобы используемое им снаряжение, а также посторонние предметы не падали вниз.

4.6. Посетитель и страхующий его посетитель (инструктор) обязаны следить за тем, чтобы веревка проходила через оттяжки таким образом, чтобы при срыве с трассы не произошло самопроизвольное вщелкивание веревки из карабинов оттяжек.

4.7. Посетитель и страхующий его посетитель (инструктор) обязаны следить за правильным «выдаванием» веревки, не допускать её чрезмерного провиса, цепляния за зацепы или элементы конструкции скалодрома. Выдавание веревки должно быть достаточным и не допускающим в случае срыва скалолаза с трассы его удара о конструкцию скалодрома или других посетителей, падения на пол. Веревка должна идти от лезущего человека к страхующему таким образом, чтобы при срыве лезущего исключить возможность цепляния веревки частями тела и переворачивания сорвавшегося человека.

