

Утверждаю
Генеральный директор
_____ Добровольский Д.А.
07.11.2022

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ПРИ НАХОЖДЕНИИ
НА ТЕРРИТОРИИ СКАЛОЛАЗНОГО ЦЕНТРА №1**

Москва, 2022

Настоящая инструкция предназначена для Посетителей и инструкторов Скалолазного центра для самостоятельного посещения и занятий с тренером.

Перед посещением Скалолазного центра Посетитель обязан ознакомиться с настоящей Инструкцией. Положения данной Инструкции обязательны к выполнению всеми лицами, находящимися на территории Скалолазного центра.

Оплачивая услуги Скалолазного центра и подписывая Журнал учета посещаемости Скалолазного центра (Приложение № 1 к настоящей Инструкции), Вы подтверждаете, что:

- Вам предоставили возможность изучить Инструкцию по технике безопасности Скалолазного центра и получить все необходимые разъяснения по всем пунктам данной инструкции;

- Вы внимательно прочитали и Вам понятны все положения Инструкции по технике безопасности Скалолазного центра;

- Вы обязуетесь соблюдать Инструкцию по технике безопасности Скалолазного центра;

- Вы прослушали инструктаж по технике безопасности;

- Вам известно состояние Вашего здоровья, и у Вас отсутствуют медицинские противопоказания для занятий спортом вообще и скалолазанием в частности;

- Вы имеете при себе полис обязательного медицинского страхования или имеете дополнительное страхование от несчастных случаев;

- Вы принимаете на себя риски, связанные с неадекватной реакцией Вашего организма на занятия скалолазанием, а также риски получения травм и увечий, вплоть до летального исхода.(этот текст больше подходит к Правилам посещения)

К

Если у Вас имеются медицинские противопоказания, которые могут повлиять на Вашу способность без вреда для себя и окружающих заниматься скалолазанием, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом до занятий скалолазанием.

Если у Вас есть сомнения по поводу состояния Вашего здоровья, Вы должны пройти медицинское освидетельствование, проконсультироваться с врачом и только после этого приступить к занятиям скалолазанием. Подписывая Журнал учета посещаемости Скалолазного центра, Вы подтверждаете, что не имеете никаких противопоказаний к занятиям скалолазанием.

Перед каждым посещением Скалолазного центра Посетитель **обязан** подтверждать знание Инструкции по технике безопасности Скалолазного центра своей собственноручно поставленной подписью в Журнале учета посещаемости Скалолазного центра (при посещении Скалолазного центра несовершеннолетним лицом, подпись ставит сопровождающее его лицо, имеющее на это право при предъявлении соответствующего документа).

Посетитель **НЕ ИМЕЕТ ПРАВА** приступать к тренировке или иному виду деятельности на территории скалодрома, не расписавшись в Журнале учета посещаемости Скалолазного центра.

Администрация Скалолазного центра и тренеры (инструкторы) школы скалолазания не несут ответственности за происшествия, случившиеся во время тренировок и других мероприятий, проводимых на территории Скалолазного центра, если они возникли по вине Посетителя вследствие нарушения положений настоящей Инструкции. Посетитель, нарушивший настоящую Инструкцию или намеренно нанесший вред здоровью третьих лиц, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

Инструкторы (тренеры) и администрация Скалолазного центра имеют право ограничить Посетителя в занятии скалолазанием, вплоть до удаления с территории Скалолазного центра, если посчитают действия Посетителя не соответствующими положениям настоящей Инструкции.

Незамедлительно сообщайте сотрудникам Скалолазного центра обо всех проблемах, сомнениях или возможных угрозах, связанных с состоянием скалолазного стенда и предоставляемого оборудования.

Посетитель несет ответственность за знание и умение пользоваться страховочными устройствами и иным снаряжением. При неумении обеспечить безопасность страхуемого или возникновении сомнений в правильности использования снаряжения, Посетитель обязан обратиться к дежурному тренеру (инструктору) за необходимыми разъяснениями.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Скалолазание является потенциально опасным видом спорта и может представлять повышенную угрозу жизни и здоровью Посетителей, в связи с чем неукоснительное соблюдение правил техники безопасности обязательно для каждого Посетителя скалодрома. Посетитель обязан обратиться за разъяснениями к любому сотруднику Скалолазного центра в случае, если какой-либо пункт данной инструкции остался для него неясен.

1.1. ООО “Вейкклаймбфит” (далее - Скалолазный центр) предоставляет скалолазный стенд для проведения тренировок и не несет ответственности за некорректные или ошибочные действия занимающихся на нем лиц и за состояние принесенного ими с собой снаряжения.

1.2. К посещению Скалолазного центра допускаются лица, не имеющие противопоказаний к занятиям скалолазанием, ознакомившиеся с Инструкцией по технике безопасности и подтвердившие это собственноручной подписью в Соглашении о принятии риска, возмещении и освобождении от ответственности (Приложение № 2), далее - “Соглашение”.

1.3. К самостоятельному посещению Скалолазного центра допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.

1.3.1. Лицо, не достигшее 18-летнего возраста, допускается к самостоятельному посещению Скалолазного центра только в сопровождении ответственного за него совершеннолетнего лица при предъявлении соответствующих документов. Сопровождающее лицо несет полную

ответственность за действия, жизнь и здоровье сопровождаемого несовершеннолетнего лица. В случае приобретения услуг Скалолазного центра (урок страховки, страхование инструктором и т.д. согласно прайс-листу Скалолазного центра), тренер (инструктор) несет ответственность только за свои собственные действия, а именно - за осуществление страховки надлежащим образом. Во всем остальном (состояние здоровья, адекватность поведения, выполнение указаний инструктора и т.п.) ответственность лежит на сопровождающем лице. Лица, не достигшие 18-летнего возраста, допускаются к занятиям только после того, как сопровождающее их совершеннолетнее лицо ознакомится с Инструкцией по технике безопасности и поставит подпись в Соглашении с формулировкой: «Я, (ФИО сопровождающего), несу ответственность за действия, жизнь и здоровье (ФИО несовершеннолетнего)».

1.3.2. Несовершеннолетние в возрасте от 16 до 18 лет допускаются к самостоятельным занятиям на скалодроме только при наличии письменного заявления от законного представителя или от тренера спортивного клуба, в котором состоит ребенок, поданного лично законным представителем или тренером.

1.3.3. Лица, не достигшие возраста 18 лет, допускаются к занятиям у тренера (инструктора) в группе или индивидуально только при наличии заявления от законного представителя несовершеннолетнего лица, заполненного по форме, установленной Скалолазным центром, строго во время, установленное расписанием групповых занятий, либо под роспись тренера (инструктора) о принятии ребенка на занятие и сдаче ребенка после занятия.

1.3.4. Несовершеннолетние, не достигшие возраста 6-ти лет, не допускаются до лазания на скалолазном стенде и могут находиться ТОЛЬКО в зоне отдыха.

1.3.5. Нахождение несовершеннолетних в зоне лазания разрешается ТОЛЬКО для проведения спортивных занятий в сопровождении тренера, инструктора или ответственного лица. В иных случаях дети могут находиться только в зоне отдыха и не допускаются в зону лазания и разминки.

1.4. Подпись Посетителя в Соглашении является подтверждением принятия на себя всей полноты ответственности за любые свои действия и действия представляемого несовершеннолетнего лица, совершенные на территории Скалолазного центра.

1.5. Категорически запрещается находиться на территории Скалолазного центра 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 в боулдеринговом зале), верхней или нижней (исключительно на стендах, предназначенных для этого и оборудованных соответствующими точками страховки).

1.7. Проведение занятий на территории Скалолазного центра разрешается только с использованием полностью исправного специального снаряжения (страховочных устройств, работающих по принципу Gri-gri, и конструкции типа «стакан» (АТС, Reverso и т.д.), обвязок, веревок, карабинов, оттяжек), отвечающего необходимым требованиям безопасности ГОСТ, UIAA, CE, используемого в соответствии с рекомендациями фирм-производителей. Инструктор вправе не допустить использование на территории Скалолазного центра снаряжения, не отвечающего требованиям безопасности. В случае использования Посетителем собственного страховочного оборудования, администрация Скалолазного центра и тренеры (инструкторы) не несут ответственности за возможные последствия его использования.

1.8. Находиться на территории Скалолазного центра разрешается только в присутствии дежурного тренера (инструктора) и дежурного администратора.

1.9. В случае возникновения каких-либо вопросов или сомнений в правильности совершаемых действий, Посетитель обязан обратиться за разъяснением к дежурному тренеру (инструктору) и продолжить занятия исключительно после наступления полной ясности в вопросах, которые вызывали сомнения.

1.10. Посетители обязаны неукоснительно выполнять требования сотрудников Скалолазного центра относительно пребывания на территории Скалолазного центра, проведения занятий и поведения на скалодроме.

1.11. Администрация Скалолазного центра и тренеры (инструкторы) **не несут ответственности** за несчастные случаи, которые могут иметь место в результате страховки Посетителя третьими лицами. Посетитель обязан заранее убедиться в компетентности того, кому доверяет собственную жизнь и здоровье, либо обратиться за помощью по данному вопросу к дежурному тренеру (инструктору).

1.12. При нахождении на скалодроме **запрещено:**

- разговаривать по телефону или иным образом отвлекаться при лазании или во время осуществления страховки;
- оставлять посторонние предметы на поверхности страховочного мата;
- принимать пищу, жевать жевательную резинку во время лазания, пить сладкую и газированную воду в зоне лазания;
- держаться за отверстия для установки зацепок;
- подниматься без страховки в зоне лазания на трудность на высоту выше 2,5 метров или выше маркировочной черты, обозначающей зону безопасности;
- находиться под человеком, лезущим с верхней или нижней страховкой;
- находиться друг под другом во время лазания;
- осуществлять страховку, если масса тела страхуемого превышает массу тела страхующего более чем в 1,5 раза;

- несовершеннолетним Посетителям самостоятельно пользоваться страховочным устройством и осуществлять страховку; осуществление страховки несовершеннолетним лицом допускается только под контролем тренера (инструктора);
- находиться в зонах, огороженных сигнальной лентой, и лазать на секторах, обозначенных знаком «закрыто»;
- залезать и находиться на конструкции скалодрома и за (в) конструкцией скалодрома;
- монтировать, демонтировать или менять положение зацепок и рельефов на стендах;
- лазать на скалодроме без сменной обуви или босиком;
- передвигаться в скальных туфлях вне зоны лазания Скалолазного центра;
- лазание с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствие матов;
- находиться на матах под лазательными стенами, тем самым мешая окружающим осуществлять страховку и создавая дополнительно угрозу причинения вреда своему здоровью и здоровью окружающих;
- сидеть на страховочных матах в залах вне зон безопасности;
- лежать на страховочных матах;
- держаться и наступать на страховочные проушины;
- лазать с кольцами на пальцах и другими предметами, которые могут зацепиться за элементы скалодрома, снаряжение, создать иные предпосылки к несчастному случаю;
- лазать со снаряжением и иными предметами, которые при подъеме могли бы упасть вниз;
- лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами;
- наступать на планки кампус-борда ногами;
- каким-либо образом отвлекаться при осуществлении страховки (помните, что от Ваших действий зависит здоровье и жизнь человека, который доверил Вам себя страховать!)

2. ОХРАНА ТРУДА ПРИ ЛАЗАНИИ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТРАХОВКОЙ

2.1. Осуществление гимнастической страховки и лазание с гимнастической страховкой должно проводиться 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.

2.2. При лазании с гимнастической страховкой на скалолазном стенде, оборудованном анкерными точками для организации верхней и нижней страховок, запрещается подниматься выше, чем на 2,5 метра по уровню рук от верхней поверхности страховочного мата.

2.3. Не рекомендуется спрыгивать с трасс на страховочный мат.

2.4. Спуск с трасс рекомендуется осуществлять лазанием.

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

2.6. В случае срыва Посетитель обязан голосом предупредить окружающих о срыве. При падении на страховочный мат необходимо сгруппироваться (не выставлять прямые руки, не падать на локоть, осуществить амортизацию полусогнутыми напряженными ногами или кувырком). Если Вы не уверены в своих навыках осуществления безопасного схода с трассы, обратитесь к сотруднику Скалолазного центра.

2.7. Перед стартом на трассе Посетитель обязан предупредить окружающих о своем намерении лезть, а также убедиться, что дальнейшее движение по трассе не представляет опасности (в том числе в случае срыва) для других посетителей, как лазающих, так и находящихся внизу. Попросите своего напарника или кого-либо из Посетителей Скалолазного центра осуществить гимнастическую страховку, убедившись в его (ее) компетентности;

2.8. Запрещается умышленно осуществлять опасное для своего здоровья и здоровья третьих лиц спрыгивание со стенда на страховочный мат.

2.9. Не рекомендуется осуществлять лазание с гимнастической страховкой при надетой страховочной системе.

2.10. Запрещается придумывать и осуществлять лазание трасс, которые представляют опасность как для самого Посетителя, так и для окружающих;

2.11. Запрещается располагать переносные маты таким образом, при котором они могут стать причиной травм.

3. ОХРАНА ТРУДА ПРИ ЛАЗАНИИ С ВЕРХНЕЙ СТРАХОВКОЙ

3.1. Осуществление верхней страховки и лазание с верхней страховкой должно проводиться 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. Перед началом лазания страхующий и лезущий должны осуществить взаимный контроль правильности организации процесса страховки: убедиться, что страховочная система надета правильно и используется в соответствии с рекомендацией производителя, проверить правильность узлов, убедиться в корректности использования страховочного устройства, проверить, замуфтованы ли карабины и т.д.

3.3 При лазании с верхней страховкой веревка должна быть вщелкнута в два карабина пункта разворота.

3.4 Если верхняя страховка организовывается Посетителем самостоятельно, Посетитель обязан вщелкнуть веревку в оба карабина пункта

разворота; при лазании с выщелкиванием должна быть организована дополнительная независимая точка страховки в виде страховочной оттяжки.

3.5. Запрещается отклоняться от линии маршрута во избежание эффекта маятника.

3.6. В зонах сильного нависания категорически запрещается лазание с верхней страховкой.

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

3.8. В качестве страховочного устройства допускается использование полуавтоматических устройств конструкции типа Gri-gri а также устройств конструкции типа «стакан» (АТС, Reverso и т.д.). Использование устройств иных типов конструкции недопустимо!

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

3.7. Пристегивание лезущего к веревке должно осуществляться следующим способом: привязанные к веревке узлом «двойная восьмерка» два развернутых в разные стороны стальных карабина встегиваются в центральную петлю страховочной системы, муфты карабинов плотно затягиваются.

3.8. Страховочное устройство должно быть встегнуто в страховочное кольцо обвязки одним карабином с завернутой муфтой.

3.9. Недопустимо вщелкивание «карабин в карабин».

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

3.11. Лезущий и страхующий обязаны взаимно следить за правильностью осуществления страховки, не допускать провиса веревки, цепляния веревки за конструкцию скалодрома, зацепы или иные элементы скалолазного стенда.

3.12. Запрещается протравливать веревку через спусковое устройство с большой скоростью.

3.13. Страхующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей.

3.14. Запрещается вщелкивать две веревки в один карабин пункта разворота или в одну промежуточную оттяжку.

3.15. При лазании с выщелкиванием Посетитель обязан привязываться к тому концу веревки, который проходит через все точки страховки, в том числе и через пункт разворота.

3.16. Запрещается во время осуществления верхней страховки отходить далеко от скалолазного стенда. В случае если страхующий не успевает выбрать веревку, это должны делать двое.

4. ОХРАНА ТРУДА ПРИ ЛАЗАНИИ С НИЖНЕЙ СТРАХОВКОЙ

4.1 Нижняя страховка и лазание с нижней страховкой должны 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!

4.2 Посетитель несет личную ответственность за выбранную им технику и тактику страховки и за свои действия при несчастном случае.

4.3 Разрешается ввязываться в веревку только узлом «двойная восьмерка» с контрольным узлом (проводник или полугрейпвайн). Ввязывание должно осуществляться в верхнюю и нижнюю петли страховочной системы.

4.4 Страховочное устройство должно быть встегнуто в страховочное кольцо обвязки одним карабином с завернутой муфтой.

4.5 Вщелкивание в первую оттяжку обязательно.

4.6 Во избежание опасного падения на маты необходимо до вщелкивания первой либо первых двух оттяжек осуществлять гимнастическую страховку.

4.7 Запрещается пропускать оттяжки.

4.8 Запрещается занимать страховочную дорожку, которая уже занята.

4.9 Запрещается лезть по страховочной дорожке, в страховочную оттяжку которой уже вщелкнута веревка.

4.10 Запрещено вщелкивать веревку в карабин, если в него уже вщелкнута веревка, особенно если это карабин пункта разворота.

4.11 Запрещается укорачивать оттяжки завязыванием узла, а также удлинять их, связывая стропы или соединяя карабинами.

4.12 Веревка должна быть вщелкнута в оттяжки без перекручивания последних.

4.13 Оттяжки должны быть вщелкнуты последовательно, в случае образования полиспада движение по трассе должно быть прекращено до устранения полиспада.

4.14 Запрещается при лазании с нижней страховкой пересекать веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте.

4.15 Во время лазания страхующий и лезущий должны следить за тем, чтобы страховочная веревка не проходила поверх частей тела лезущего.

4.16 Позиция страхующего под трассой должна исключать возможность падения на него зацепа (в случае поломки) или любого другого предмета, а также падения на него скалолаза в случае срыва.

4.17 Позиция страхующего должна исключать попадание лезущего при возможном срыве на участок веревки между страхующим и первой вщелкнутой оттяжкой.

4.18 Для исключения возможности падения лезущего необходимо обеспечить минимум выдаваемой веревки до вщелкивания третьей оттяжки.

4.19 Длина используемой для лазания веревки должна соответствовать выбранному маршруту с учетом спуска.

4.20 Если точка разворота состоит из двух карабинов, то веревку следует вщелкивать в оба карабина.

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

4.22 Лезущий и страхующий обязаны следить за тем, чтобы веревка проходила через оттяжки таким образом, чтобы при срыве с трассы не произошло самопроизвольное выщелкивание веревки из карабинов оттяжек.

4.23 Лезущий и страхующий обязаны следить за правильным выдаванием веревки, не допускать ее чрезмерного провиса, цепляния за зацепы или элементы конструкции скалолазного стенда. Выдавание веревки должно быть достаточным и не допускающим в случае срыва скалолаза его удара о конструкцию скалодрома или падения на других посетителей, а также 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.

4.24 Параллельная верхняя страховка осуществляется в соответствии с разделом 3 настоящей Инструкции.

5. ОХРАНА ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ С АВТОМАТИЧЕСКОЙ СТРАХОВКОЙ

5.1 Автоматическая страховка предназначена для использования только одним человеком.

5.2 Применение автоматической страховки допускается пользователями с массой тела не более 120 кг.

5.3 Запрещается производить самостоятельное прищелкивание автоматической страховки Посетителями в возрасте до 10 лет.

5.4 Посетители, не достигшие возраста 18 лет, обязаны осуществлять прищелкивание в присутствии тренера/инструктора или сопровождающего лица.

5.5 Перед прищелкиванием к автоматической страховке необходимо убедиться в том, что стропы автоматической страховки не перепутаны с другими веревками.

5.6 При прищелкивании к автоматической страховке необходимо прочно удерживать карабин, чтобы избежать сматывания страховочной стропы.

5.7 После щелкивания карабинов необходимо замуфтовать их (в случае карабинов с резьбовой муфтой) и расправить страховочную стропу.

5.8 Перед началом лазания пользователь обязан убедиться, что траектория спуска и зона приземления свободна от людей и препятствий.

5.9. Запрещается залезать на уровень или выше уровня крепления автоматической страховки.

5.10 Пользователь обязан следить за тем, чтобы стропа не оборачивалась вокруг него. При провисании стропы прекратить подъем, спуститься лазанием вниз и немедленно сообщить тренеру (инструктору).

5.11 Во избежание эффекта маятника, запрещается во время лазания отклоняться от линии трассы более чем на расстояние вытянутой руки.

5.12 Запрещается при спуске раскачиваться.

5.13 Запрещается вытягивать стропу автоматической страховки до упора.

5.14 Пользователь, не имеющий опыта пользования автоматической страховкой, обязан осуществить первый спуск с небольшой высоты.

5.15 После подъема пользователь обязан закрепить страховочную стропу в предназначенном для этого месте.

6. ОХРАНА ТРУДА ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ЗОНЫ РАЗМИНКИ

6.1. Вход в зону разминки разрешается только в чистой спортивной одежде и сменной спортивной обуви, запрещается заниматься на тренажерах в уличной обуви, в том числе при наличии бахил.

6.2. Запрещается проносить в зону разминки еду и напитки.

6.3. В целях обеспечения безопасности посетителей, к самостоятельным занятиям в зоне разминки допускаются лица не моложе 18 лет. Лица, не достигшие 18-летнего возраста допускаются к занятиям строго под присмотром сопровождающего лица. Несовершеннолетние в возрасте от 16 до 18 лет вправе самостоятельно заниматься в зоне разминки только при наличии заявления от законного представителя или от тренера спортивного клуба, в котором состоит ребенок, поданного лично законным представителем или тренером.

6.4 Нахождение детей до 4 лет в зоне разминки запрещено!

6.5 Во избежание травм Посетитель обязан подбирать нагрузки, соответствующие уровню своей подготовленности. При наличии противопоказаний (травма, заболевания с ограничениями к нагрузкам, а также прием медикаментов, способных мешать корректному выполнению упражнений, вызывающих нарушения координации, снижающих реакцию, способных вызывать потери сознания или другие клинические проявления (припадки, судороги)), заниматься в зоне разминки и на территории Скалолазного центра запрещено.

6.6 Перед использованием незнакомых тренажеров рекомендуется предварительно проконсультироваться у дежурного инструктора по вопросам их корректного использования.

6.7 Запрещено использовать неисправное оборудование и принимать самостоятельные меры к его ремонту. О случаях неисправности оборудования необходимо информировать дежурного инструктора и администрацию Скалолазного центра.

6.8 Во избежание травм на тренировках рекомендуется осуществлять разминку перед выполнением основной нагрузки. О ее содержании, продолжительности и интенсивности рекомендуется проконсультироваться у инструктора или тренера.

6.9 При работе с большими и/или свободными весами рекомендуется прибегать к помощи напарника по осуществлению страховки при выполнении упражнения.

6.10 Во избежание травм при выполнении любых упражнений в зоне разминки, не рекомендуется отвлекаться на звонки, оклики, разговоры и т.п. Закончите упражнение, установите свободный вес или тренажер в исходное положение и только после этого переключайте свое внимание.

6.11 Во время отдыха между подходами не занимайте тренажеры, чтобы другие Посетители могли воспользоваться ими.

6.12 Запрещается забираться ногами на верхние конструкции силовой рамы, находящейся в зоне разминки, сидеть на перекладинах, свешиваться в местах, не предназначенных для висения, или в тех местах, где ваши действия могут травмировать вас или окружающих.

6.13 Запрещается выполнение таких упражнений на силовой раме, которые могут травмировать вас или окружающих.

6.14 При выполнении упражнений на силовой раме рекомендуется подкладывать страховочный мат.

6.15 Запрещается использовать функциональные петли TRX не в соответствии с инструкцией по применению, в частности, вставить в петли ногами, раскачиваться как на качелях и т.п.

6.16 Требуется убирать за собой оборудование и коврики после их использования в места, отведенные для их хранения.

7. ОХРАНА ТРУДА ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА СЛЭКЛАЙНЕ

7.1 К занятиям на слэклайне не допускаются лица в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

7.2 Перед началом тренировки необходимо провести разминку, чтобы избежать растяжений и травм при неудачных прыгиваниях со слэклайна.

7.3 Необходимо всегда слушаться указаний тренера и приступать к занятиям только в присутствии тренера (инструктора).

7.4 Не допускается нахождение на стропе одновременно более 1-го человека.

7.5 В зоне ближе, чем 1 метр к стропе, может находиться только тренер (инструктор).

7.6 Не допускается механическое воздействие на стропу в момент, когда на ней находится человек.

7.7 Не допускаются пробежки, прыжки, катание по стропе и т.д. в отсутствие навыков и указаний тренера (инструктора).

7.8 Нахождение на стропе лиц, не достигших возраста 18 лет, допускается только в присутствии тренера (инструктора).

7.9 Несоблюдение вышеуказанных правил может повлечь серьезные травмы.

8. ПРАВИЛА ОХРАНЫ ТРУДА ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЯ

8.1 Провести визуальный контроль спортивного инвентаря, снаряжения на наличие дефектов. В случае их обнаружения сообщить тренеру (инструктору).

8.2 Убрать спортивный инвентарь, снаряжение в отведенное для его хранения место.

8.3 Обо всех обнаруженных неисправностях сообщить дежурному тренеру (инструктору).

9. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

9.1 Обратиться к дежурному инструктору или любому другому представителю Скалолазного центра с описанием ситуации.

9.2 В случае необходимости вызвать машину скорой помощи по номеру 112 и оказать доврачебную первую медицинскую помощь обязан представитель Скалолазного центра, если это не навредит пострадавшему

9.3 Дежурным инструктором (тренером) в присутствии администратора Скалолазного центра и не менее 3-х свидетелей составляется Акт фиксирования происшествия в соответствии с требованиями законодательства РФ.

Термины и определения

Боулдеринг - один из видов скалолазания, в котором нужно пройти серию коротких (5-12 перехватов), предельно сложных трасс. Название происходит от английского «boulder» (валун), bouldering - лазание по валунам.

«Двойная восьмерка» (фламандская петля) - узел, применяемый в альпинизме и скалолазании, который завязывается на вдвоенной веревке: рабочая петля, возвращаясь назад вдоль коренного конца, оборачивается $1\frac{1}{4}$ раза, затем рабочая петля продевается в двойную петлю первого перегиба.

Зацеп - часть скалолазного стенда в виде искусственно созданного камня, который может быть различной величины и формы. Совокупность зацепов на скалолазном стенде представляет собой имитацию природного рельефа. Зацепы различной формы, закрепленные на различном расстоянии друг от друга, формируют трассу для скалолазания на искусственном рельефе. Зацепы крепятся к гайкам, вбитым в щиты, из которых сооружается скалодром, при помощи болтов.

Зона лазания - зона, предназначенная непосредственно для лазания. Зоной лазания скалолазного центра считается площадь, уложенная страховочным матом, с размещенным на ней скалолазным стендом.

Зона отдыха - площадь скалолазного центра, исключая Зону лазания, Зону разминки, ресепшен, раздевалки и административные помещения.

Зона разминки - зона, предназначенная для подготовки Посетителя к началу занятия. К Зоне разминки скалолазного центра относится площадь, покрытая резиновым напольным покрытием, с установленными на ней тренажерами и приспособлениями для разминки, а также Силовой рамой.

Кампус-борд - тренажер 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.

Карабин - быстродействующее соединительное звено между двумя предметами, имеющими петли. Карабин имеет форму скобы с пружинной защелкой.

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 лазаний на трудность. Один карабин оттяжки вщелкивается в точку страховки, а во второй (нижний) карабин осуществляется вщелкивание веревки спортсменом, поднимающимся по трассе.

Петли TRX - это многофункциональный снаряд для занятий спортом, представляющий собой две соединенные стропы, с петлями на концах.

«Протравливать» веревку - осуществлять спуск на большой скорости.

Силовая рама - специализированная многофункциональная спортивная конструкция, состоящая из соединенных между собой металлических планок и стоек, установленная в зоне разминки Скалолазного центра.

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

Слэлайн - стропа или канат, натянутые между неподвижными объектами (столбами, колоннами, деревьями, стойками силовой рамы), используется для хождения на высоте.

Спусковое устройство - специальное приспособление для спуска по веревке.

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

Гимнастическая страховка - способ осуществления страховки, при котором лезущего страхует руками и собственным телом напарник, стоящий под ним. Страхующий 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 лезущего. Веревка проходит через эти точки и спускается к лезущему. В процессе лазания человек двигается вверх или вниз, а страхующий вытягивает («выбирает») лишнюю веревку или «выдает» ее. Таким образом, в случае срыва лезущий 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 веревки привязан к лезущему, а страхующий держит в руках участок веревки в нескольких метрах от него. В процессе лазания лезущий продевает (прощелкивает) веревку в карабин оттяжки на той точке, до которой поднимается. 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.

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

Страховочная система (обвязка, беседка) - элемент скалолазного и альпинистского снаряжения, состоит из соединенных между собой пояса и ножных обхватов, который спортсмен надевает на себя, и к которому с помощью узла двойная восьмерка и карабина крепится веревка. Страховочная система служит для распределения усилия при рывке веревки вследствие срыва на большую площадь и предотвращения травмирования спортсмена. Индивидуальные страховочные системы, используемые в альпинизме, горном туризме и скалолазании, должны соответствовать требованиям UIAA.

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