

Правила техники безопасности скалодрома «Южная Стена»

1. Общие положения

- 1.1. Скалодром является объектом повышенной опасности. Занятия скалолазанием, а также использование оборудования (болдеринг, MoonBoard, регулируемые плоскости, зоны СФП/ОФП и иное оборудование) связаны с риском получения травм.
- 1.2. Посетитель подтверждает, что осознаёт и принимает риски, связанные с занятиями, включая, но не ограничиваясь: падениями, столкновениями, травмами при приземлении, ошибками техники выполнения упражнений.
- 1.3. Посетитель осуществляет занятия добровольно и на свой риск, самостоятельно оценивая свои действия, уровень подготовки и состояние здоровья.
- 1.4. Посетитель обязан соблюдать настоящие Правила и указания персонала скалодрома.
- 1.5. В случае возникновения вопросов или сомнений в безопасности своих действий Посетитель обязан обратиться к сотруднику скалодрома и продолжить занятия только после получения разъяснений.

2. Допуск к занятиям

- 2.1. Посетитель допускается к занятиям только после ознакомления с настоящими Правилами.
- 2.2. Начинающие посетители обязаны пройти вводный инструктаж (занятие) перед самостоятельными занятиями.
- 2.3. Запрещено находиться на скалодроме:
- в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
 - под воздействием препаратов, снижающих концентрацию и координацию;
 - при наличии медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам.
- 2.4. Посетитель подтверждает, что самостоятельно оценивает состояние своего здоровья и несёт ответственность за возможные последствия занятий.
- 2.5. Посетитель обязан ознакомиться с планом эвакуации и путями выхода из помещения.

3. Общие правила поведения

3.1. Посетитель обязан:

- соблюдать осторожность и контролировать пространство вокруг себя;
- не находиться в зоне возможного падения других посетителей;
- не создавать помех другим занимающимся.

3.2. Запрещено:

- находиться под лезущим человеком;
- бегать в зоне лазания и зоне приземления;
- отвлекать посетителей во время выполнения ими упражнений.

3.3. Запрещено сидеть или лежать на матах в зоне приземления.

3.4. Посетитель несёт ответственность за последствия своих действий, в том числе за нарушение настоящих Правил.

4. Правила лазания (болдеринг)

4.1. Лазание осуществляется без страховочной верёвки с использованием матов.

4.2. При срыве или спрыгивании необходимо:

- приземляться на две ноги;
- сгибать колени для амортизации;
- по возможности выполнять перекат.

4.3. Запрещено:

- приземляться на одну ногу или на прямые ноги;
- спрыгивать с финишных зацепов без снижения;
- лазать пересекающиеся трассы;
- начинать движение при наличии человека в зоне падения;
- лазать с предметами, которые могут выпасть;
- лазать в уличной обуви, босиком или в носках.

4.4. Украшения (кольца, серьги, часы, цепочки) должны быть сняты перед началом занятий.

4.5. Посетитель самостоятельно определяет допустимый для себя уровень сложности трасс и несёт ответственность за принятые решения.

5. Правила использования MoonBoard

5.1. Зона MoonBoard предназначена для подготовленных посетителей.

5.2. Запрещено:

- находиться под лезущим;
- выполнять динамические движения без контроля зоны приземления;
- использовать MoonBoard без разминки.
- лазать двум и более людям одновременно.

5.3. Посетитель самостоятельно оценивает уровень своей подготовки и несёт ответственность за использование оборудования.

5.4. Дети допускаются только с разрешения тренера.

6. Регулируемые конструкции

6.1. Изменение угла наклона конструкций осуществляется только сотрудниками скалодрома.

6.2. Запрещено:

- самостоятельно изменять угол наклона;
- находиться в зоне конструкции во время её регулировки.
- лазать двум и более людям одновременно.

6.3. Перед началом занятий необходимо убедиться в фиксации конструкции.

7. Зона СФП / ОФП и турники

7.1. Использование оборудования осуществляется с учётом уровня подготовки посетителя.

7.2. Посетитель обязан:

- выполнять упражнения с соблюдением техники безопасности;
- соблюдать дистанцию между занимающимися.

7.3. Запрещено:

- использовать оборудование не по назначению;

- выполнять упражнения с риском падения на других посетителей;
- выполнять элементы, требующие подготовки, без соответствующего уровня.

7.4. Посетитель самостоятельно несёт ответственность за выбор упражнений и уровень нагрузки.

8. Требования к детям

8.1. Детям до 4 лет запрещено находиться в зоне лазания и разминки.

8.2. Дети до 16 лет могут находиться в зоне лазания только под контролем:

- тренера, или
- ответственного сопровождающего лица.

8.3. Родители (сопровождающие) несут полную ответственность за безопасность и поведение детей вне тренировочного процесса.

9. Запрещенные действия

Запрещено:

- залезать внутрь конструкций;
- заходить в технические помещения;
- наступать ногами на планки кампус-борда;
- лазать вне зоны матов;
- жевать жевательную резинку и принимать пищу в зоне лазания;
- использовать повреждённое оборудование;
- продолжать занятия при обнаружении неисправностей.

10. Действия при травмах и неисправностях

10.1. При получении травмы посетитель обязан немедленно прекратить занятия и сообщить сотруднику скалодрома.

10.2. При обнаружении неисправностей оборудования необходимо прекратить его использование и уведомить персонал.

11. Ответственность

11.1. Посетитель несёт ответственность за соблюдение настоящих Правил и свои действия.

11.2. Посетитель подтверждает, что занятия осуществляются им на свой риск.

11.3. Администрация не несёт ответственности за травмы, полученные вследствие нарушения Правил техники безопасности, указаний персонала или действий самого Посетителя.

11.4. Администрация не несёт ответственности за действия третьих лиц, включая других посетителей.

11.5. Администрация вправе отказать в допуске или удалить посетителя при нарушении Правил.

12. Заключительные положения

12.1. Посетитель, не согласный с настоящими Правилами, не допускается к занятиям.