ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ СКАЛОДРОМА

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.

* 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.
* Лица, не достигшие 18-летнего возраста, допускаются к занятиям только после того, как сопровождающее совершеннолетнее лицо ознакомится с настоящими Правилами по технике безопасности и поставит подпись в Протоколе с формулировкой: «я несу ответственность за соблюдение им Правил посещения и инструкции по технике безопасности Скалодрома, за его действия, жизнь и здоровье» в графе ознакомления с Правилами по технике безопасности и ознакомит своего подопечного.
* Подпись посетителя в Протоколе об ознакомлении с Правилами по технике безопасности, является подтверждением принятия на себя всей полноты ответственности за любые свои действия и действия представляемого несовершеннолетнего лица, на территории Скалодрома.
* Перед тренировкой рекомендуется проводить разминку во избежание травм и растяжений.
* Занимающиеся обязаны иметь на занятиях спортивную форму и сменную обувь без каблуков с немаркой подошвой.
* Запрещено лазать босиком или в носках.
* При любом сомнении в исправности инвентаря или правильности использования, занимающийся обязан обратиться к инструктору Скалодрома для проверки.
* Посетители обязаны неукоснительно и немедленно выполнять требования и распоряжения сотрудников Скалодрома относительно вопросов соблюдения техники безопасности, пребывания, занятий и поведения на территории Скалодрома.
* Инструктор вправе отстранить занимающегося при нарушении правил техники безопасности Скалодрома. При отстранении от занятий по любым причинам, занимающийся может приступить к занятиям только после устранения причины и с явного разрешения инструктора.
* При занятиях на Скалодроме допускается использование шведских стенок, турников, кампус-борда, скамеек для различных упражнений.
* К занятиям на Скалодроме допускаются лица, не имеющие противопоказаний к занятиям скалолазанием, ознакомившиеся с Техникой безопасности и подтвердившие это своей собственноручной подписью в Протоколе.
* Лазать на скалодроме возможно только при обеспечении страховки (гимнастической при лазании на боулдеринговых плоскостях), верхней (исключительно на плоскостях, предназначенных для этого и оборудованных соответствующими точками страховки).
* Пользуясь спортивным инвентарем Скалодрома, посетитель обязан самостоятельно убедиться в его исправности и в случае сомнений, отказаться от использования или проконсультироваться с инструктором Скалодрома.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

* Стоять, сидеть или лежать под стенкой Скалодрома, тем самым мешая занятиям и создавая дополнительную угрозу причинения вреда своему здоровью и здоровью окружающих.
* Лазать с кольцами на пальцах и другими украшениями, которые могут зацепиться за элементы Скалодрома.
* Лазать со снаряжением и иными вещами, которые могут упасть вниз, оставлять посторонние предметы на поверхности страховочных матов.
* Оставлять посторонние предметы на поверхности мата, бегать по матам, мешать другим занимающимся.
* Жевать жевательную резинку или другие продукты во время лазания, выносить напитки и еду в зону разминки и лазания.
* Залезать за конструкцию и внутрь Скалодрома.
* Находиться под лезущим человеком.
* Использовать оборудование Скалодрома не по назначению.
* Прикручивать, откручивать, менять положение зацепов или рельефов на стенах.
* Заменять или снимать оборудование и снаряжение со стен скалодрома и в зоне разминки.
* Располагать переносные маты, таким образом, при котором они могут стать причиной собственных травм и травм окружающих людей.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЛАЗАНИИ

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

Не рекомендуется спрыгивать с трасс на страховочный мат.

Рекомендуется осуществлять спуск с трасс лазанием.

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

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 напряжёнными ногами или кувырком), не прыгать на одну ногу. В случае, если Вы не уверены в своих навыках осуществления безопасного схода с трассы, обязательно обратитесь к инструктору скалодрома за дополнительной консультацией.

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

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;

Скалодром и его сотрудники не несут ответственности за несчастные случаи, которые могут иметь место в результате страховки Вас третьими лицами. Заранее убедитесь в компетентности того, кому доверяете собственные жизнь и здоровье, либо обратитесь за помощью по данному вопросу к инструктору.