



Утверждено:
директор спортивного комплекса
ООО «СК «АРМАДА»

А.Ю. Петухов

«20» января 2022 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ №3/3 к Публичной оферте,
утвержденной приказом
№ 1-07/22 от «20» января 2022 г.



ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ СКАЛОДРОМА (далее «Правила»)

1. Настоящие правила обязательны для соблюдения всеми посетителями Центра, в том числе Посетителями, Пользователями и гостями Центра

2. Общие положения

2.1. Спортивный скалодром представляет собой искусственное сооружение, имитирующее рельеф скалы (тренажёр для скалолазания).

К посещению скалодрома допускаются Посетители, заключившие с Клубом договор аренды, а также в обязательном порядке прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности при использовании скалодрома.

2.2. Скалолазание — вид спорта, связанный с повышенной опасностью, требующий высокой ответственности, осторожности и внимательности. Пребывание на территории скалодрома и использование скалолазного оборудования, а в особенности само скалолазание, представляют опасность для жизни и здоровья. Каждый занимающийся на скалодроме лично отвечает за свою безопасность.

2.3. Стороны руководствуются условиями Оферты (в том числе Правилами Центра) в части, не урегулированной Правилами посещения скалодрома и не противоречащей им.

2.4. Спортивный скалодром могут посещать Посетители, не имеющие медицинских противопоказаний, с 4-х летнего возраста.

2.5. Посетители, не достигшие 18-летнего возраста, могут заниматься на скалодроме только в сопровождении Законного представителя/сопровождающего лица при предъявлении соответствующих документов. Такие Посетители должны находиться под постоянным присмотром Законного представителя/сопровождающего лица. Во время присмотра за ребёнком Законный представитель/сопровождающее лицо не должен вмешиваться в работу Инструктора по скалолазанию (далее — Инструктор) и препятствовать ей.

Допускается самостоятельное посещение, под руководством Инструктора по скалолазанию, занятий на скалодроме несовершеннолетним посетителем при наличии письменного Согласия Законного представителя/сопровождающего лица (Приложение №4 к Правилам Парка): персональные занятия на скалодроме — с 4 лет; групповые занятия по скалолазанию — с 4 лет, самостоятельное использование скалодрома — с 14 лет.

Законный представитель/сопровождающее лицо несёт ответственность за действия ребёнка на территории Парка независимо от того, посещает ли ребёнок занятие самостоятельно или в сопровождении Законного представителя/сопровождающего лица.

2.6. Перед началом занятий Посетитель обязан ознакомиться с настоящими Правилами (в том числе техникой безопасности).

2.7. До первого посещения скалодрома Посетитель должен пройти устный инструктаж по технике безопасности при пользовании скалодромом, что удостоверяется подписью Посетителя в соответствующем Журнале о знаниях техники безопасности на скалодроме.

О проведённом инструктаже Посетителя, не достигшего 14 лет, в Журнале о знаниях техники безопасности на скалодроме расписывается Законный представитель/сопровождающее лицо, с 14 до 17 лет включительно - Законный представитель/сопровождающее лицо и Посетитель. Анкета Посетителя, не достигшего 14 лет, заполняется Законным представителем/сопровождающим лицом, с 14 лет - Посетитель.

Инструктаж проводит Инструктор по скалолазанию. Посетитель обязан пройти инструктаж и не вправе приступать к тренировкам до проведения инструктажа по технике безопасности при пользовании скалодромом. Посетитель/Законный представитель/сопровождающее лицо обязан сообщить Инструктору по скалолазанию до начала занятий на скалодроме о том, что посещает занятие впервые.

2.8. Страхующими/спортсменами, использующими нижнюю страховку, могут быть Посетители, достигшие 18-летнего возраста, прошедшие инструктаж по технике безопасности при страховке на территории скалодрома, что подтверждается подписью Посетителя в соответствующем Журнале инструктажа. Инструктаж проводит Инструктор по скалолазанию. Посетитель обязан пройти инструктаж и не вправе выполнять функцию Страхующего/использовать нижнюю страховку до проведения указанного инструктажа.

2.9. Страхующие могут страховать Посетителей, не достигших 18-летнего возраста, только под руководством Инструктора по скалолазанию.

2.10. Инструктор по скалолазанию может провести повторный инструктаж по технике безопасности при пользовании скалодромом и/или инструктажа по технике безопасности при страховке на территории скалодрома, если сочтёт его необходимым (например, при нарушении Посетителем техники безопасности). В этом случае Посетитель/Законный представитель/сопровождающее лицо по требованию Инструктора по скалолазанию обязан пройти повторный инструктаж.

2.11. Парк не несёт ответственности за несчастные случаи, которые могут возникнуть в результате страховки Посетителя третьими лицами.

2.12. Запрещается оставлять мусор и посторонние предметы на территории спортивного скалодрома, проходить на территорию скалодрома без сменной обуви. Необходимо придерживаться общих норм гигиены.

2.13. Посетители обязаны неукоснительно соблюдать настоящие Правила, а также выполнять требования Инструктора по скалолазанию, касающиеся вопросов соблюдения техники безопасности и Правил. Помните, что Инструктор по скалолазанию действует в Ваших интересах, предотвращая травмы.

2.14. Инструктор по скалолазанию или Администратор Парка вправе не допускать Посетителя к занятиям на скалодроме или удалить с территории скалодрома, если Посетителем допущено любое однократное нарушение Правил парка (включая настоящие Правила посещения спортивного скалодрома).

3.1. Противопоказания для занятий на скалодроме

- общие противопоказания для физической нагрузки;
- эпилепсия;
- аллергия на порошок магнезии (оксид магния);
- головокружения;
- астма;
- дистрофия;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- детский церебральный паралич;
- синдром Дауна;
- недавние травмы головы, позвоночника или суставов;
- применение лекарственных или сильнодействующих препаратов, ограничивающих или снижающих внимание, зрение, реакцию, а также возможность контролировать свои действия для себя или окружающих.

В любом случае, до начала занятий Посетитель обязан проконсультироваться у врача с целью выяснения наличия или отсутствия иных индивидуальных противопоказаний для

занятий на скалодроме.

3.2. Термины и определения

Скалодром – искусственное сооружение, имитирующий рельеф скалы (тренажёр для скалолазания).

Трасса - часть поверхности скалолазного стенда, обозначенная для лазания по определённому маршруту.

Зацеп - спортивный снаряд для скалолазания в виде искусственно созданного камня различной величины и формы, представляющий собой в совокупности имитацию природного рельефа.

Мат – мягкий настил, предотвращающий от ушибов при падении. Наличие мата не исключает возможности травм при лазании без страховки и нарушении техники безопасности.

Страховка – система мероприятий для предотвращения несчастных случаев во время срыва спортсмена с трассы.

Страховующий - Инструктор или Посетитель, прошедший инструктаж по технике безопасности при страховке на территории скалодрома. Страховующий страхует Посетителя во время лазания.

Верхняя страховка – способ страховки, при котором точки страховки находятся выше лазающего спортсмена. Верёвка проходит через определённые точки и спускается к спортсмену. В процессе лазания он двигается вверх или вниз, а страховующий человек вытягивает (выбирает) лишнюю верёвку или выдаёт её. В случае срыва участник повисает на верёвке немного ниже того места, до которого он смог подняться или спуститься.

Нижняя страховка – способ страховки, при котором точки страховки расположены вдоль всего маршрута. Один из концов веревки привязан к спортсмену, а страховующий держит в руках участок веревки в нескольких метрах от него. В процессе лазания спортсмен продевает («прощелкивает») веревку в карабин на той точке, до которой поднимается или «выщелкивает» веревку при спуске. Страховующий, при этом, постепенно «выдает» или «выбирает» веревку. В случае срыва участник повисает на верёвке 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.

Карабин – быстродействующее соединительное звено между двумя предметами, имеющими петли. Карабин имеет форму скобы с пружинной защёлкой. Муфтованные карабины оснащены специальной муфтой, не дающей им самопроизвольно открываться.

Спускное устройство – специальное приспособление для спуска по верёвке.

Оттяжка – петля из прочной капроновой ленты разной длины. В скалолазании применяется для подготовки трасс в лазании на трудность. Один карабин оттяжки «вщелкивается» в точку страховки, а во второй (нижний) карабин спортсменом, поднимающимся по трассе, «прощелкивается» страховочная веревка для обеспечения страховки.

Страховочная беседка (система, обвязка) — элемент скалолазного 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 скалолазании, должны соответствовать требованиям UIAA.

4. Общие правила техники безопасности при нахождении на скалодроме

4.1. Находиться на скалодроме разрешается только в присутствии Инструктора по скалолазанию.

4.2. Каждый Посетитель должен быть максимально внимательным к другим Посетителям и не предпринимать никаких действий, которые могут привести к угрозе собственной безопасности или безопасности других людей. Каждый должен учитывать опасность, которую

представляют для него лазающие люди и падающие сверху предметы, и предпринимать все необходимые меры предосторожности самостоятельно, под свою ответственность.

4.3. Не допускается посещение скалодрома лицами, находящимися в состоянии алкогольного, токсического или наркотического опьянения, под воздействием сильнодействующих или лекарственных препаратов, употребление которых ограничивает или снижает внимание, зрение, реакцию, а также возможность контролировать свои действия и осознавать их последствия для себя и окружающих.

4.4. Для занятий необходимо надевать удобную спортивную одежду, не стесняющую движений.

4.5. Нахождение на скалодроме допускается только в специальной скальной обуви, кедах или кроссовках. Вне скалодрома находиться в скальной обуви запрещено.

4.6. Не рекомендуется лазать в любых очках (Посетителям с плохим зрением желательно вместо очков использовать контактные линзы). Посетителям, находящимся в очках, необходимо надёжно зафиксировать очки во избежание их падения.

4.7. Перед началом тренировки необходимо проводить разминку (во избежание травм и растяжений при лазании). О её содержании, продолжительности и интенсивности необходимо проконсультироваться у Инструктора по скалолазанию.

4.8. Проведение занятий на скалодроме разрешается только с использованием полностью исправного специального снаряжения (спускового устройства, обвязок, веревки, карабинов, оттяжек), отвечающего необходимым требованиям безопасности (ГОСТ, UIAA, CE) и используемого в соответствии с рекомендациями фирм-производителей. Разрешается использовать только страховочное снаряжение (в том числе спусковые устройства), одобренное Инструктором по скалолазанию.

Перед началом тренировки каждый Посетитель обязан предъявить надетое снаряжение на проверку Инструктору по скалолазанию. Инструктор по скалолазанию вправе не допустить использование на скалодроме непригодного для осуществления страховки снаряжения. При использовании Посетителем собственного страховочного снаряжения, представляющего потенциальную опасность для владельцев и окружающих, Парк не несёт ответственности за возможные последствия его использования.

4.9. Лазать на скалодроме допускается только при обеспечении верхней или нижней страховки (только на плоскостях, предназначенных для этого и оборудованных соответствующими точками страховки). Допускается подъём без страховки на высоту не выше 50 сантиметров от ног до пола.

4.10. К лазанию с нижней страховкой на скалодроме допускаются Посетители, прошедшие инструктаж по технике безопасности при пользовании скалодромом, имеющие опыт занятий по скалолазанию с верхней страховкой (не менее 50 раз), что подтверждается подписью Посетителя в соответствующем Журнале инструктажа.

4.11. Перед началом подъема Инструктор по скалолазанию должен проверить надежность крепления узлов скалодрома и страховочных проушин.

4.12. Инструктор по скалолазанию и Страхующий (если Страхующий не является Инструктором) должны убедиться, что страховочная система правильно надета и застегнута, и должны получить подтверждение этого у Инструктора по скалолазанию.

4.13. При организации страховки и Страхуемому, и Страхующему разрешается использовать только карабины с закрученной муфтой. Страховочная веревка должна быть пристегнута к скалолазу карабином. После пристёгивания к верёвке оба обязаны убедиться в правильности пристёгивания себя и партнёра (обвязка, карабин, одна и та же верёвка).

4.14. Каждый раз перед началом подъема Посетитель обязан спросить у Страхующего, готова ли страховка. Начать движение можно, только услышав чёткий положительный ответ.

4.15. Перед началом движения по трассе необходимо удостовериться, что под трассой нет посторонних предметов и людей.

4.16. Посетитель перед началом занятия должен убедиться, что в карманах его одежды нет посторонних предметов, которые при падении могут травмировать Страхующего, а скалолазное оборудование надёжно закреплено.

4.17. Перед стартом на трассе Посетитель должен предупредить окружающих о своём

намерении лезть, убедиться, что окружающие поняли, где он будет лезть, убедиться, что его 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. Попросите Страхующего подстраховать себя, убедившись в его (её) компетентности осуществить страховку. Если трассы Посетителей пересекаются, то один должен пропустить другого.

4.18. Необходимо использовать правильные голосовые команды для координации действий с напарником.

4.19. Не допускается протравливание веревки через спусковое устройство с большой скоростью.

4.20. Верёвку при страховке необходимо выбирать с той же скоростью, с какой лезет спортсмен, чтобы не возникало провисания верёвки.

4.21. Страхующий должен вовремя выбирать веревку при подъеме скалолаза, чтобы свободное падение скалолаза при срыве было не более 0,5 метров.

4.22. Страхующий должен обеспечить медленный (менее 2 м/с) спуск спортсмена и мягкое его приземление, исключаящее касание пола или матов отличными от ног частями тела. Спуск должен быть контролируемым, т.е. таким, который Страхующий в любой момент может остановить.

4.23. Запрещено отвлекать Страхующего.

4.24. Приземление должно быть только на полусогнутые ноги. Приземление должно быть ровным, без заваливания.

4.25. При прохождении трасс всегда быть готовым к группированию в случае срыва; в случае непредвиденного схода с трассы (срыва) Посетитель/Страхующий обязан голосом (криком) предупредить окружающих о срыве. В случае если Вы не уверены в своих навыках осуществления безопасного схода с трассы, обязательно обратитесь к Инструктору по скалолазанию за дополнительной консультацией.

4.26. Каждый Посетитель несет личную ответственность за выбранную им технику и тактику собственной страховки и за свои действия. Страхующий несет ответственность за свои действия и безопасность партнера.

4.27. 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.

4.28. Лазающий Посетитель обязан выполнять следующие правила:

- запрещено лазать по трассе, которая уже занята;
- запрещено лазать по трассе, которая пересекается с другой, занятой трассой;
- запрещено прощелкивать веревку в оттяжку, в которую уже прощелкнута другая веревка;
- запрещено пропускать вщелкивание оттяжек;
- обязательно вщелкивание в первую оттяжку;
- при прохождении сложной трассы обязательно подстелить гимнастический мат;
- обязательно проследить за тем, чтобы используемое им снаряжение не падало вниз;
- не допускать наматывания веревки на части тела (руки, ноги, корпус, шея);
- не заносить ноги между стеной и веревкой;
- избегать вщелкивания, при котором требуется много выбранной веревки;
- вщелкивать оттяжки не переворачивая, веревка должна идти от стены через карабин к лазающему Посетителю;
- вщелкивание должно производиться по возможности из стабильной позиции;
- при неудачной попытке прощелкивания - не держать веревку в руках, быстро отпустить ее;
- при нестабильной позиции при вщелкивании - не держать веревку в зубах;
- при срыве не хвататься руками за веревку и оттяжки.

4.29. Посетитель обязан принимать во внимание и подчиняться требованиям Инструктора по скалолазанию во время тренировки.

5. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой

- 5.1. Запрещается отклоняться от линии маршрута во избежание «мятника».
- 5.2. Запрещается использование на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута.
- 5.3. При ввязывании веревки или вщелкивании карабинов в страховочную систему необходимо руководствоваться рекомендациями фирмы производителя страховочных систем и указаниям Инструктора по скалолазанию.
- 5.4. Страховующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей.

Расположение рук Страховующего:

Правила техники безопасности во время тренировок на скалодроме

Правильно располагайте руки!



6. Техника безопасности при лазании с нижней страховкой

6.1. Страховочная веревка должна быть ввязана в страховочную систему согласно рекомендациям фирмы производителя страховочных систем или указаниям Инструктора по скалолазанию. Веревку обязательно ввязывать в верхнюю и нижнюю петлю страховочной системы.

6.2. Разрешено привязываться к страховочной веревке только узлом «восьмерка встречная» или «двойной булинь». За правильность ввязывания страховочной веревки Посетитель несет ответственность самостоятельно, не зависимо от опыта и умений лазающего. В случае если у Посетителя возникают какие – либо сомнения в правильности завязывания узла, он обязан сам обратиться к Инструктору по скалолазанию, чтобы тот проверил его узел.

6.3. Каждый занимающийся обязан пройти обучение нижней страховке и получить разрешение на данный вид страховки у Инструктора по скалолазанию.

6.4. Страховующий должен обеспечить безопасность Посетителя, следуя правилам страховки с нижней:

- исключить такое протравливание веревки при страховке, которое может привести к падению лазающего Посетителя на пол;

проигрывателей или других развлекательных устройств, а также разговаривать по телефону во время лазания и осуществления страховки, отвлекаться и отвлекать других людей.

8.11. Жевать жевательную резинку, конфеты, другую еду, употреблять напитки во время лазания.

8.12. Подниматься без страховки выше 50 сантиметров от ног.

8.13. Находиться под лазающим человеком.

8.14. Находиться и, в частности, лазать на секторах, обозначенных знаком «закрыто».

8.15. Самостоятельно прикручивать, откручивать или менять положение зацепов или рельефов на стенах, самостоятельно развязывать и завязывать узлы на страховочных верёвках (это разрешено только Инструктору по скалолазанию!). При сомнении в правильности узлов, сохранности оборудования и инвентаря, правильности организации страховки и использования снаряжения (собой или окружающими) необходимо срочно сообщить об этом Инструктору по скалолазанию.

8.16. Лазать в грязной одежде и обуви.

8.17. Лазать босиком.

8.18. Совмещать функции Страховующего и хронометриста, т.е. Страховующий не должен засекают время.

8.19. Тренироваться во время проведения высотных работ на скалодроме.

8.20. Оставлять посторонние предметы на поверхности страховочного мата.

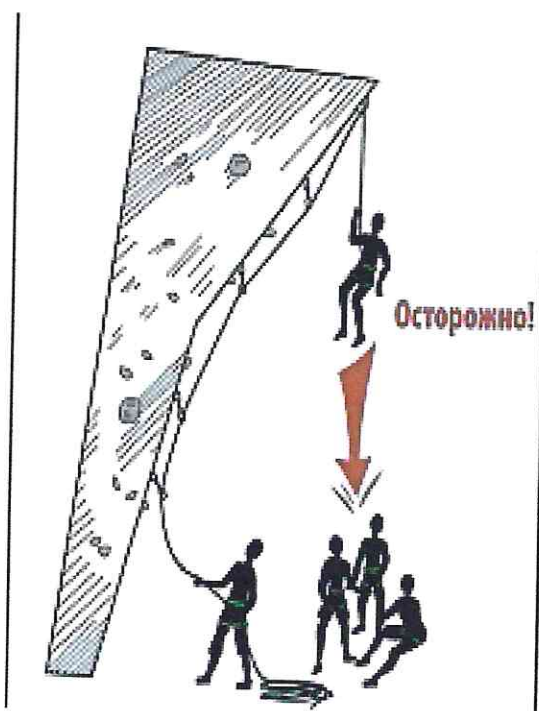
8.21. При лазании использовать края скалодрома, браться руками за крючья, карабины, использовать для опоры свою или чужую страховочную верёвку.

8.22. Спрыгивать с трасс, не убедившись в безопасности приземления.

8.23. Использовать сильно пахнущие духи и дезодоранты.

8.24. Использовать неисправное оборудование и снаряжение, принимать меры по самостоятельному ремонту оборудования.

8.25. Самостоятельно проводить устный инструктаж по технике безопасности другим посетителям. Устный инструктаж по технике безопасности при пользовании скалодромом может проводить только Инструктор по скалолазанию.



9. За невыполнение требований данной техники безопасности и требований Инструктора по скалолазанию во время тренировки Клуб ответственности не несет, нарушитель несет ответственность самостоятельно.