

Утверждено Приказом директора
от «01» декабря 2015
ООО «Скалодром»
ИНН 7838460432 / КПП 783801001/ ОКВЭД 93.11(ОКВЭД2)
«Деятельность спортивных объектов»
190013 г. Санкт-Петербург, ул. Бронницкая,
д.24, лит.А помещение 8Н ком.1

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ СКАЛОЛАЗНОГО ЦЕНТРА «ТРАМОНТАНА»

Скалодром – место, связанное с повышенной опасностью. Поэтому перед посещением скалодрома и тренажерного зала необходимо ознакомиться с Правилами посещения и Инструкцией по технике безопасности нашего Скалолазного центра.

Основной нашей задачей является обеспечение вашей безопасности при посещении скалодрома и создание комфортных условий для тренировок!

Помните, что если в процессе занятий на скалодроме или тренажерном зале у вас возникнут вопросы, касающиеся ваших действий, то любой инструктор или тренер Скалолазного Центра поможет вам и ответит на интересующий вопрос!

Настоящая инструкция **ОБЯЗАТЕЛЬНА** к неукоснительному выполнению **ВСЕМИ** лицами, находящимися на территории скалолазного центра.

ООО «Скалодром» не несёт ответственности за возможные последствия, которые могут быть вызваны медицинскими противопоказаниями к занятиям скалолазанием у посетителей скалолазного центра. Поэтому, если у вас есть сомнения по поводу вашего здоровья, вы должны пройти медицинское освидетельствование и только затем приступить к скалолазным занятиям.

Все посетители обязаны ДО начала занятий подтвердить, что не имеют никаких противопоказаний к занятиям скалолазанием.

Факт приобретения услуг ООО «Скалодром» по пребыванию (посещению) на скалодроме является подтверждением отсутствия каких-либо противопоказаний к спортивным занятиям.

Приобретая услуги ООО «Скалодром» вы подтверждаете:

- свое ознакомление и согласие с настоящей Инструкцией по технике безопасности при занятии на скалодроме ООО «Скалодром» и принимаете Правила посещения скалолазного центра,
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом;
- свое нахождение в здравом уме и рассудке, способность отвечать за свои действия и осознавать их последствия для себя и третьих лиц;
- отсутствие в будущем претензий к ООО «Скалодром» в случае получения ущерба здоровью в результате посещения скалолазного центра.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. ООО «Скалодром» оказывает услуги физическим и юридическим лицам по предоставлению в пользование помещения скалолазного центра, оборудования для скалолазания, а в предусмотренных настоящими Правилами случаях услуги по проведению индивидуальных занятий с тренером.

1.2. Настоящие Правила определяют условия договора, заключаемого с посетителем скалолазного центра «Скалодром» и являются стандартной формой, не подлежащей изменению по соглашению сторон.

1.3. Посетитель скалолазного центра обязан по первому требованию представителя ООО «Скалодром» предъявить паспорт гражданина РФ или иной документ, содержащий сведения о возрасте посетителя.

1.4. ООО «Скалодром» гарантирует безопасность предоставляемых услуг лишь при условии неукоснительного и безусловного соблюдения посетителем Правил посещения центра, Инструкции по технике безопасности, а также указаний и требований инструктора.

1.5. ООО «Скалодром» гарантирует безопасность предоставляемых услуг и несёт ответственность за качество предоставляемых услуг только при использовании оборудования и снаряжения, являющегося собственностью ООО «Скалодром».

2. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СКАЛОЛАЗНОГО ЦЕНТРА

2.1. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

2.2. В помещениях Скалолазного Центра использовать сменную обувь, для прохода до раздевалки в уличной обуви использовать предоставляемые центром бахилы.

2.3. Соблюдать Правила посещения Скалолазного Центра. Соблюдать Правила техники безопасности Скалолазного Центра.

2.4. Самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье (при наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов воздержаться от посещения центр) и не ставить под угрозу здоровье окружающих его людей. При наличии признаков острого или хронического инфекционного и/или кожного заболевания посещение скалолазного центра не разрешается.

2.5. Посещать групповые занятия согласно расписанию, индивидуальные согласно графику, согласованному с тренером. При опоздании на занятие более чем на 10 минут тренер вправе не допустить к занятию или уйти с тренировки.

2.6. Не проводить инструктаж, не давать рекомендации на предмет занятий другим Посетителям Центра.

2.7. Осуществлять прием пищи в специально отведенных для этого местах – в холле скалодрома.

2.8. Употребление алкогольных напитков, наркотических средств, курение табака в Скалолазном Центре запрещено.

2.9. При посещении внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.

2.10. Посетителям центра запрещено входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование без специального на то разрешения персонала центра.

2.11. Запрещается нахождение детей противоположного пола старше 4 лет в раздевалках и саунах.

2.12. Сопровождать на всей территории (тренажерный зал, скалодром, зал йоги, сауны) центра детей в возрасте до 14 лет, кроме случаев нахождения детей на территории детской секции (школы).

2.13. Запрещается нахождение детей младше 14 лет в боулдеринговом, тренажерном залах. Их нахождение допускается только под присмотром родителей (законных представителей) или допускается только в рамках детской секции (школы)». Родители, находящиеся с ребенком до 14 лет в боулдеринговом зале, тренажерном зале не имеют права тренироваться, если только их ребенок не тренируется одновременно в рамках детской секции.

2.14. Дети, старше 14 лет, но младше 18 допускаются к самостоятельным занятиям только при предъявлении письменного разрешения одного из родителей. Найти и скачать его можно на нашем сайте:

<https://climbingcenter.ru/o-skalodrome/dokumenty>

2.15. Уходя из Скалолазного Центра, сдать ключ от шкафа в раздевалке, а так же любые другие предметы, арендованные им на время данного посещения Центра.

2.16. Посетители Центра должны пользоваться только услугами инструкторов Скалолазного Центра.

Проведение групповых или персональных тренировок Посетителями Центра не разрешается.

2.17. Правила посещения скалодрома.

2.17.1. Запрещается нахождение в скальных туфлях вне территории скалодрома.

2.17.2. Категорически запрещается оставлять посторонние предметы на поверхности страховочного мата.

2.17.3. Запрещается пользоваться боулдеринговыми трассами (за исключением траверсов) с одетым мешочком для магнезии.

2.17.4. Посетители обязаны придерживаться общепринятых норм гигиены.

2.17.5. Запрещается самостоятельно менять расположение зацепов на скалодроме.

2.18. Правила посещения тренажерного зала

- 2.18.1. Во избежание травм, настоятельно рекомендуем вам пройти первоначальный инструктаж в тренажерном зале.
- 2.18.2. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.
- 2.18.3. Просьба посещать тренажерный зал в специальной спортивной одежде и обуви.
- 2.18.4. Самостоятельное нахождение в тренажерном зале детей, не достигших 18 лет, запрещается. Дети могут посещать тренажерный зал только под руководством инструктора или другого ответственного лица.
- 2.18.5. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 14 лет в тренажерном зале запрещено. Дети до 14 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале в рамках Секции или в сопровождении персонального тренера.

2.19. Правила посещения зала йоги

- 2.19.1. Соблюдайте тишину и не пользуйтесь мобильными телефонами во время занятий.
- 2.19.2. Занятия происходят босиком. Оставляйте обувь перед входом в зал.
- 2.19.3. Соблюдайте правила личной гигиены, не используйте резкие парфюмерные запахи.

2.20. Правила посещения групповых занятий.

- 2.20.1. Групповые занятия проводятся по утвержденному расписанию.
- 2.20.2. Запись на групповые занятия происходит заранее у администратора.
- 2.20.3. Исполнитель оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых занятий.
- 2.20.4. При опоздании на занятие более чем на 10 минут тренер вправе не допустить ученика к занятию или уйти с тренировки.

2.21. Правила посещения финских саун и душевых.

- 2.21.1. Запрещается плескаться в отсек для камней ароматизаторы.
- 2.21.2. Используйте полотенца и стелите их на скамью. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с поверхностью каменки – это может вызвать сильные ожоги.
- 2.21.3. Не накрывать каменку посторонними предметами – это может привести к пожару.
- 2.21.4. Не оставляйте детей в сауне без присмотра родителей. Посещение детьми в возрасте до 14 лет финской парной разрешено только в сопровождении ответственных за них лиц.
- 2.21.5. Запрещается держать открытой дверь в сауну, дверь должна быть всегда плотно закрыта.

3. ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НАХОЖДЕНИИ НА СКАЛОДРОМЕ

- 3.1. ООО «Скалодром» предоставляет скалодром для проведения тренировок и не несет ответственность за неправильные или ошибочные действия занимающихся на нем лиц.
- 3.2. К занятиям на скалодроме допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и подтвердившие это своей собственноручной подписью в Журнале ознакомления с техникой безопасности и правилами посещения скалолазного центра ООО «Скалодром».
- Лица, не достигшие 14-летнего возраста могут посещать скалодром в сопровождении ответственного за него лица при предъявлении соответствующих документов. Подпись в Журнале ознакомления ставит ответственное лицо с указанием ф.и.о. лица не достигшего 14-летнего возраста. Подпись посетителя в Журнале ознакомления с техникой безопасности и Правилами посещения является подтверждением принятия на себя всей полноты ответственности за любые свои действия, совершенные на территории скалолазного клуба «Скалодром».
- 3.3. 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.
- 3.4. Лазать на скалодроме возможно только при обеспечении страховки, верхней (исключительно на плоскостях, предназначенных для этого и оборудованных соответствующими точками страховки), нижней (на плоскостях, оборудованных промежуточными точками страховки). Скалодром предназначен исключительно для отработки навыков скалолазания.
- 3.5. Проведение занятий на скалодроме разрешается только с использованием полностью исправного специального снаряжения (страховочного устройства, обвязки, веревки, карабинов, оттяжек), отвечающего необходимым требованиям безопасности (ГОСТ, UIAA, CE) и используемом в соответствии с рекомендациями фирм-производителей. Инструктор 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, ООО «Скалодром» не несёт ответственности за возможные последствия его использования.

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

3.7. Посетители обязаны неукоснительно выполнять требования сотрудников скалолазного клуба «Скалодром», касающиеся вопросов пребывания на территории скалолазного центра и занятий на скалодроме.

В случае если сотрудником Скалолазного центра будут выявлены нарушения Техники безопасности Посетителем либо выявлены действия (бездействие) Посетителя, которые могут угрожать жизни и здоровью самого посетителя либо жизни и здоровью третьих лиц, Скалолазный центр вправе отказать в посещении и запретить нахождение его на территории скалолазного центра без объяснения причин.

3.8. При нахождении на скалодроме запрещено:

- сидеть на матах под лазательными стенами, тем самым, мешая окружающим заниматься и создавая дополнительно угрозу причинения вреда своему здоровью и здоровью окружающих;
- находиться друг под другом во время лазания, кроме случаев обеспечения дополнительной гимнастической страховки лезущего;
- использовать страховочное устройство «Восьмерка» и ему подобные, при страховке с веревкой допускаются только полуавтоматические спусковые и страховочные устройства с функцией самоблокировки;
- отрабатывать различные технические альпинистские приемы и иные приемы, которые не являются отработыванием навыков скалолазания;
- братья 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;
- каким-либо образом отвлекаться при осуществлении любого вида страховки (помните, что от Ваших действий зависит здоровье и жизнь человека, который доверил Вам себя страховать!)

3.9 При лазании в зале боулдеринга и с гимнастической страховкой*:

- умышленно осуществлять опасное для своего и здоровья окружающих лиц прыгивание со скалодрома на страховочный мат;
- не осуществлять лазание с гимнастической страховкой при одетой системе особенно если сбоку пристёгнуто страховочное устройство или карабин.
- не придумывать и не осуществлять лазание скалолазных трасс, которые представляют опасность, как для самих занимающихся, так и для других посетителей;
- не располагать переносные маты таким образом, при котором они могут стать причиной травм, как личного характера, так и других занимающихся.

3.10 При лазании с верхней страховкой:

- запрещается отклоняться от линии маршрута во избежание «маятника»;
- запрещается использование на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута;
- в качестве страховочного узла разрешается использовать только узел «восьмерка»;
- страховочная веревка должна быть прикреплена к скалолазу либо разрешенным узлом, либо пришелкнута одним карабином, муфта которого должны быть закрыта.
- недопустимо вщелкивание «карабин в карабин».
- правильно вщелкнутый карабин должен пройти через грузовую петлю на страховочной системе и петлю

узла «восьмерка» на веревке.

- недопустимо вщелкивание карабина в контрольный узел на страховочной веревке.
- страхующему запрещается протравливать веревку через спусковое устройство с большой скоростью;
- страхующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей;
- запрещается лазать с верхней страховкой по сильно нависающим трассам.

3.11 При лазании с нижней страховкой:

- пользователь обязан привязываться к страховочной веревке узлом «восьмерка» с контрольным узлом, применение других узлов («булинь» и др.) – запрещено.;
- обязательно «прощелкивание» в первую оттяжку;
- запрещено пропускать оттяжки;
- до «прощелкивания» в первую оттяжку должна осуществляться гимнастическая страховка напарником.
- скалолаз обязан проследить за тем, чтобы используемое им снаряжение не падало вниз.

3.12 ООО «Скалодром» и ее сотрудники не несут ответственности за несчастные случаи, которые могут иметь место в результате страховки вас третьими лицами. Лишний раз убедитесь в компетентности того, кому доверяете собственные жизнь и здоровье, либо обратитесь за помощью по данному вопросу к дежурному инструктору или тренеру Скалодрома.

Скалодром — искусственное сооружение, имитирующее рельеф скалы (тренажёр для скалолазания).

Боулдеринг — вид скалолазания — серия коротких (5—8 перехватов) предельно сложных трасс.

Название происходит от английского «boulder» (валун), bouldering — лазание по валунам.

Трасса – Часть поверхности скалолазного стенда, обозначенная для лазания по определенному маршруту, называется трассой.

Зацеп — спортивный снаряд для скалолазания в виде искусственно созданного камня различной величины и формы, представляющий собой в совокупности имитацию природного рельефа. Используя зацепы различной формы с закреплением их на различном расстоянии друг от друга формируют трассу для скалолазания на искусственном рельефе. Зацепы крепятся к щитам, из которых сооружается скалодром, при помощи болтов.

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

* **Гимнастическая страховка в боулдеринге**— самый простой способ страховки, при котором лезущий спрыгивает или падает на страховочные маты при срыве. А при необходимости, дополнительно страхуется руками напарника, стоящего под ним и мягко подстраховывающего голову и шею партнера, исключая неконтролируемое падение на голову.

Страхующий должен быть внимателен, самостоятельно оценивать необходимость дополнительной страховки лезущего: не ударять его при срыве о выступающий рельеф скалодрома или собственные твёрдые части тела (колени, голову, локти). По возможности обеспечить плавное приземление напарника на ноги.

Лучшим и самым безопасным способом схода с трассы, **для новичков** на лёгких трассах, является самостоятельный спуск до комфортной высоты по зацепкам и мягкое спрыгивание на две полусогнутые, подпружиненные ноги, для дополнительной амортизации. Запрещено спрыгивать на одну ногу!

Запрещается принимать положение тела «вниз головой»!

Для более опытных скалолазов, при невозможности спуска и падении на страховочный мат, во избежание причинения себе травм необходимо группироваться (не выставлять прямые руки, не падать на локоть, осуществить амортизацию полусогнутыми напряженными ногами или кувырком).

Если вы не знаете, как правильно спрыгивать с трассы на страховочные маты, сомневаетесь в своих навыках или состоянии здоровья, немедленно обратитесь к инструкторам или тренерам скалодрома за помощью и разъяснениями!

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.

Точки страховки — на искусственном рельефе (скалодроме) являются частью конструкции скалодрома и представляют собой проушины для карабинов.

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

Страховочная беседка — элемент скалолазного и альпинистского 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 альпинизме, горном туризме и скалолазании, должны соответствовать требованиям UIAA.

Карабин — быстродействующее 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.

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, прощёлкивается страховочная верёвка для обеспечения страховки.

Мат — в спорте — мягкий настил, предохраняющий от ушибов при падении со снарядов или при прыжках.

Кампус-борд — это 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.

Узел «восьмёрка» — петля, применяемая в альпинизме. Петля-восьмёрка представляет собой узел-восьмёрку, завязанный на сдвоенной верёвке. Для встегивания в карабин на сдвоенной верёвке вяжется узел «восьмёрка» (рабочая петля, возвращаясь назад вдоль коренного конца, оборачивается 1¼ раза; затем рабочая петля продевается в двойную петлю первого перегиба)..

«Протравливать» веревку – осуществлять спуск на большой скорости.

Спуское устройство — специальное приспособление для спуска (дюльфера) по верёвке.

С «Правилами безопасности СЦ Трамонтана» ознакомлен. Инструкция по технике безопасности (ТБ) мной изучена и понятна.

ФИО _____ \ **Дата рождения** _____

Подпись _____