

Утверждаю
Директор Спортивного центра «Скала»
Сердюк В.И.
«03» марта 2025 года

Положение по Технике безопасности на скалодроме.

Скалолазание — вид спорта, связанный с повышенным риском получения травм, поэтому перед посещением скалодрома необходимо ознакомиться с правилами техники безопасности и неукоснительно их соблюдать во время тренировок. Главная цель Правил — обеспечить безопасные и комфортные условия тренировок. Выполнение правил нахождения на скалодроме и осуществления страховки сведет к минимуму риск получения травм. Соблюдение техники безопасности на скалодроме является обязательным для всех посетителей скалодрома. Личный опыт, привычки не являются основанием для несоблюдения техники безопасности. Данное положение регламентируется «Правилами техники безопасности на скалодроме» согласованный и утвержденный ФАИССРК от 10 декабря 2024г.

Регламент техники безопасности на скалодроме

Основное ответственное лицо по безопасности является Директор Спортивного центра в подчинении которого находится дежурный инструктор. Дежурный инструктор выполняет инструкции правил безопасности, инструктирует клиентов, следит за работой других инструкторов и тренеров в зале и несет личную ответственность за безопасность в период его дежурства. Директор Спортивного Центра в периоде 2 раза в год обязан приглашать независимую комиссию по проверке систем безопасности на скалодрому.

Общие правила безопасности на скалодроме

- С любыми вопросами или сомнениями в правильности ваших действий следует обращаться к дежурному инструктору.
- К занятиям на скалодроме допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- Находиться на скалодроме и проводить тренировку разрешается только в присутствии дежурного инструктора.
- Запрещается посещение скалодрома лицами, находящимися в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также под воздействием иных сильнодействующих или лекарственных препаратов, употребление которых снижает реакцию и способность контролировать свои действия.
- Лица, не достигшие 14-летнего возраста, допускаются к занятиям на скалодроме только в сопровождении совершеннолетних. Запрещается оставлять детей без присмотра родителей или инструктора на всей территории скалодрома.
- Каждый посетитель скалодрома обязан быть максимально внимательным к себе и окружающим и не предпринимать действий, которые могут повлечь угрозу собственной безопасности или безопасности других людей.
- Все посетители обязаны соблюдать чистоту и порядок, бережно относиться к оборудованию и снаряжению скалодрома.
- Запрещается оставлять мусор и посторонние предметы на территории скалодрома, проходить на территорию скалодрома без сменной обуви или бахил.
- Все посетители обязаны придерживаться общепринятых норм гигиены.

- Перед началом тренировки рекомендуется проводить разминку — во избежание травм и растяжений при лазании.

Лазание на скалодроме

1. Лазание на скалодроме разрешается только при обеспечении одного из видов страховки:
 - верхней страховки — на предназначенных для этого плоскостях, оборудованных соответствующими для данного вида верхними точками страховки;
 - нижней страховки — на плоскостях, оборудованных промежуточными точками страховки;
 - гимнастической страховки — без верёвки, на болдеринговых плоскостях, при помощи страховочных матов и рук страхующего. Применяется только в зале для болдеринга.
2. Проведение тренировок на скалодроме разрешено только с использованием исправного снаряжения (страховочного устройства, обвязки, веревки, карабинов, оттяжек), отвечающего требованиям безопасности (ГОСТ, UIAA, CE). Надежность снаряжения должна быть подтверждена соответствующими сертификатами. Инструктор вправе запретить использование того или иного снаряжения при подозрении на неисправность или угрозу безопасности.
3. При нахождении на скалодроме запрещено:
 - лазать с кольцами на пальцах и другими украшениями, которые могут зацепиться за элементы скалодрома и снаряжение;
 - лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами;
 - лазать с длинными ногтями на руках;
 - лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме по стене могут упасть вниз;
 - осуществлять страховку напарника в сидячем или лежащем положении, страховка может осуществляться только стоя;
 - отвлекаться на посторонние действия при осуществлении любого вида страховки;
 - отвлекать человека, осуществляющего страховку;
 - оставлять посторонние предметы на поверхности страховочных матов;
 - лазать босыми ногами;
 - жевать жевательную резинку во время лазания;
 - сидеть на матах под лазательными стенами вне зависимости от наличия или отсутствия на них лезущих;
 - находиться друг под другом во время лазания;
 - брать руками и наступать на страховочные проушины;
 - залезать за конструкцию скалодрома или внутрь конструкции (за наружные щиты);
 - самостоятельно производить перестановку зацепок;
 - Носить наушники при лазании на стене. Хотя бы одно ухо было свободно, чтобы слышать команды друг друга либо предупреждение об опасности.

Техника безопасности в болдеринговом зале (с гимнастической страховкой)

1. Страхующий не должен допустить падения лезущего мимо матов, на элементы конструкции скалодрома, окружающих людей.
2. Щели между матами должны быть перекрыты дополнительными матами во избежание опасных приземлений и травм.

3. При 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);
4. При лазании запрещено:
 - лазать с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов;
 - подниматься выше 4 метров (по уровню рук) от верхней поверхности страховочного мата;
 - спрыгивать на страховочный мат с топа трассы. Перед спрыгиванием необходимо спуститься ниже, используя все возможные зацепки;
 - стоять и сидеть под лезущим человеком, лазать над другим лезущим человеком;
 - приносить и оставлять на страховочном мате посторонние предметы, в том числе магнезию, воду, напитки, мобильные тлф и прочее;
 - осуществлять опасное для собственного здоровья и окружающих спрыгивание со скалодрома на страховочный мат;
 - лазать с гимнастической страховкой при надетой страховочной системе;
 - лазать с мешком для магнезии, за исключением «траверсов».

Техника безопасности при лазании с верхней страховкой

1. Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки.
2. Перед началом каждого подъема, страхуемый должен узнать у страхующего о готовности страховки;
3. Вербка должна проходить через две независимые точки страховки, расположенные на расстоянии не более полутора метров друг от друга и несущие сопоставимые нагрузки. Также страховочная веревка должна быть либо прищелкнута двумя муфтованными карабинами, защелки которых направлены в разные стороны, а муфты закрыты. Муфты на карабинах в любом случае должны быть завинчены.
4. Страховочная веревка должна быть прикреплена к скалолазу либо разрешенным узлом, либо прищелкнута одним карабином, муфта которого должна быть завинчена.
5. Привязываться к страховочной веревке разрешено только узлами «восьмерка».
6. Правильно вщелкнутый карабин должен пройти через две петли на страховочной системе и петлю узла «восьмерка» на веревке;
7. При лазании с верхней страховкой запрещено:
 - использовать на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута;
 - вщелкивать карабин в контрольный узел на страховочной веревке;
 - прокладывать два маршрута через одну точку страховки;
 - вщелкивать «карабин в карабин»;
 - лазать с верхней страховкой по сильно нависающим трассам;
 - находиться друг под другом во время прохождения маршрута;
 - браться за крючья руками при лазании;
 - отклоняться от линии маршрута во избежание «маятника»;
8. Страхующий не должен протравливать страховочную веревку через спусковое устройство с большой скоростью.
9. Страхующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей.

Техника безопасности при лазании с нижней страховкой

1. Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки.
2. Длина используемых для лазания веревок должна соответствовать выбранному маршруту с учетом спуска.
3. Разрешено привязываться к страховочной веревке только узлом «восьмерка».
4. Обязательно прощелкивание в первую оттяжку на высоте не выше 3-3,5 метров.
5. Во время движения спортсмена к первому крюку под трассой должен находиться мат и осуществляться гимнастическая страховка.
6. Расстояние между оттяжками не должно превышать два метра.
7. Веревка должна быть встегнута в оттяжки без перекручивания последних.
8. Оттяжки должны быть вщелкнуты последовательно, в случае «полиспаста» движение по трассе должно быть прекращено до устранения полиспаста.
9. При лазании с нижней страховкой запрещено:
 - вщелкивать карабин в контрольный узел на страховочной веревке;
 - пропускать вщелкивание оттяжек;
 - вщелкиваться в оттяжки на занятом маршруте;
 - пересекать веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте;
 - находиться под другим лезущим по стене скалолазом;
 - осуществлять страховку, если страхуемый значительно превышает по весу страхующего.
 - Разница в весе: лезущий спортсмен не должен быть тяжелее страхующего более чем в полтора раза. Например, если он весит 90кг, вес страхующего не должен быть меньше 60кг. Страховать при этом надо более жестко, особенно на первых метрах лазанья, чтобы сорвавшийся не ударился об пол из-за растяжения веревки.
10. Во время лазания спортсмен должен следить, чтобы страховочная веревка не наматывалась на части тела и не цеплялась за выступающие элементы рельефа.
11. При лазании с выщелкиванием скалолаз должен обеспечить свою страховку таким образом, чтобы в случае срыва «маятник» не повлек травмирование себя и окружающих людей.
12. При лазании необходимо следить, чтобы используемое снаряжение не падало вниз. Следует убедиться, что под лезущим человеком не находятся люди и что срыв лезущего человека не приведет к травмам обоих; Страхующий должен исключить вероятность падения лезущего человека на страховочную веревку;
13. Страхующий должен:
 - обеспечивать необходимую слабинку веревки при движении напарника;
 - контролировать натяжение веревки при срыве таким образом, чтобы исключить жесткий удар страхуемого о поверхность скалодрома или попадание его на выступающие части скального рельефа;
 - контролировать количество выдаваемой веревки во время прохождения 1-го и 2-го крючьев на маршруте, исключив вероятность падения лезущего на пол;
 - выбрать такую позицию под трассой, чтобы исключать возможность падения на него зацепа или снаряжения, а также сбивания его лезущим спортсменом в случае срыва;
 - внимательно следить за действиями страхуемого и своевременно предупреждать его о возникновении опасной ситуации (пропуске крюка, отклонении от линии точек страховки, нахождении над или под другим спортсменом и т. п.).

Техника безопасности при лазании с автоматической страховкой

1. Перед использованием автоматической страховки убедиться в том, что стропа висит ровно и нет перекрытия;
2. Держаться только за специальную плотную часть стропы;
3. Стропа должна быть вщёлкнута в страховочное кольцо системы двумя карабинами (основным и дополнительным) муфта карабина должна быть завинчена.
4. После спуска пристегните карабин страховки к специальному страховочному треугольнику.

Личная ответственность

1. Каждый спортсмен несет личную ответственность за выбранную им технику и тактику собственной страховки и за свои действия.
2. Человек, взявший на себя обязанность осуществлять страховку партнера, несет полную ответственность за свои действия и безопасность партнера.

Термины

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

Болдеринг — вид скалолазания, серия коротких (5-8 перехватов) достаточно сложных трасс.

Трасса — часть поверхности скалолазного стенда, обозначенная для лазания по определённому маршруту, называется трассой.

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

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 — самый простой способ страховки, при котором напарник лезущего страхует его своими руками и собственным телом. Страховщик должен быть внимателен и при срыве спортсмена обеспечить плавное приземление, если возможно, на ноги.

Мат — мягкий настил, предохраняющий от ушибов при падении.

Верхняя страховка — способ осуществления страховки, при котором, точки страховки находятся выше лезущего спортсмена. Верёвка проходит через данные точки и спускается к спортсмену. В процессе лазания он двигается вверх или вниз, а страхующий человек 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.

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.

Восьмёрка — петля, применяемая в альпинизме. Петля не требует контрольного узла на конце и используется в основном для закрепления карабина на основной веревке.

Спусковое устройство — специальное приспособление для спуска по верёвке.

Страховочная беседка — элемент скалолазного и альпинистского снаряжения, состоящий из соединённых между собой пояса и ножных обхватов, и к которому с помощью узла «восьмёрка» или карабина крепится верёвка. Страховочная система служит для распределения усилия при рывке верёвки вследствие срыва (падения) и предотвращения травмирования спортсмена.