Правила техники безопасности
 Скалолазного Центра «Массив» г. Калуга.

НАСТОЯЩИЕ ПРАВИЛА ОБЯЗАТЕЛЬНЫ К ВЫПОЛНЕНИЮ ВСЕМИ ЛИЦАМИ, НАХОДЯЩИМИСЯ НА ТЕРРИТОРИИ СКАЛОЛАЗНОГО ЦЕНТРА.

**Персональные данные клиента Скалолазного Центра «Массив»:**

Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отчество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Паспорт\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Контактный телефон\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Электронная почта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_даю свое согласие Индивидуальному предпринимателю Зубкову Александру Витальевичу на обработку своих персональных данных в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.07.2006г. №152-ФЗ «О персональных данных». Цель обработки - оказание услуг и осуществление хозяйственной деятельности в соответствии с Уставом. Обработка персональных данных осуществляется смешанным путем с использованием ввода, хранения, уточнения, поиска. Обработка персональных данных прекращается с достижением целей обработки или ликвидацией юридического лица.

1. Общие положения.

1.1. Скалолазание – вид спорта, связанный с риском, и потому требует высокой осторожности и ответственности. Объем личной ответственности, прежде всего, определяется следующими правилами техники безопасности (далее – ТБ). Пребывание на территории Скалодрома, использование скалолазного оборудования, и, в особенности, само лазание, представляют исключительную опасность, риск и являются личной ответственностью каждого посетителя.

1.2. Индивидуальный предприниматель Зубков Александр Витальевич (далее – Руководитель СЦ «Массив») предоставляет Скалолазный Центр «Массив», расположенный по адресу: г. Калуга, ул. Азаровская, д. 28 (далее – СЦ «Массив»), в аренду для самостоятельных занятий скалолазанием и не несет ответственность за неправильные или ошибочные действия занимающихся на нем лиц.

1.3. Соблюдение техники безопасности является обязательным для всех посетителей СЦ «Массив». С целью обеспечения безопасности в СЦ «Массив» приняты следующие рекомендации и правила по ТБ. Личный опыт, привычки не являются основанием для несоблюдения ТБ.

1.4. Руководитель СЦ «Массив» и его сотрудники не несут ответственности за несчастные случаи, которые могут иметь место в результате страховки вас третьими лицами. Пожалуйста, убедитесь в компетентности того, кому доверяете собственные жизнь и здоровье, либо обратитесь за помощью по данному вопросу к дежурному инструктору.

1.5. Подписанный бланк «Правила Техники Безопасности Скалолазного Центра «Массив» является подтверждением того, что посетитель принимает на себя всю полноту ответственности за любые свои действия, совершенные на территории СЦ «Массив». Инструкторы, тренеры и администрация имеют право запретить осуществлять страховку или ограничить посетителя в занятии скалолазанием, вплоть до удаления из СЦ «Массив», если посчитают действия посетителя несоответствующими установленным в СЦ «Массив» правилам.

1.6. Посетители обязаны неукоснительно выполнять требования сотрудников СЦ «Массив», касающиеся вопросов соблюдения ТБ и правил посещения СЦ «Массив», даже если это противоречит личным навыкам, привычкам и умениям.

1.7. Запрещается использовать грязное снаряжение (испачканное краской, мастикой, шпаклевкой и т.п.).

1.8. Каждый посетитель СЦ «Массив» должен быть максимально внимательным к другим посетителям, и не предпринимать никаких действий, которые могут привести к угрозе собственной безопасности или безопасности другого посетителя. Каждый должен учитывать опасность, которую представляют для него лазающие люди и находящиеся выше предметы, и предпринимать все необходимые меры предосторожности самостоятельно, под свою ответственность.

1.9. О каждом несчастном случае, при котором пострадал посетитель, необходимо сообщить работникам СЦ «Массив» за стойкой ресепшна.

1.10. В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий, посетитель обязан обратиться за разъяснением к дежурному инструктору. Занятие скалолазанием можно продолжать только после получения разъяснений или консультаций инструктора СЦ «Массив» по всем вопросам, которые вызвали сомнения.

1.11. Родители или другие лица, уполномоченные осуществлять контроль над детьми, несут ответственность за своих детей, либо, соответственно, за доверенных им лиц. В особенности для детей при нахождении в СЦ «Массив» и, в частности, при лазании существуют особенные риски, относительно которых их родители или другие уполномоченные лица обязаны заботиться самостоятельно.

1.12. Запрещается оставлять детей без присмотра родителей или доверенных лиц на всей территории СЦ «Массив».

1.13. Категорически запрещено нахождение в СЦ «Массив» лиц, находящихся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, под воздействием иных сильнодействующих или лекарственных препаратов, употребление которых ограничивает способность контролировать свои действия.

1.14. Каждый страхующий несет личную ответственность за выбранную им технику и тактику страховки, а также за жизнь и здоровье страхуемого лица.

1.15. При нахождении на территории СЦ «Массив» необходимо соблюдать «Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (Covid-19)», указанные в Условиях оказания услуг, а также на сайте massive-climbing.ru.

2. Общие правила техники безопасности на Скалодроме.

2.1. Лазать на Скалодроме разрешается только при обеспечении страховки: гимнастической (при лазании в болдеринговом зале и лазании траверсом на высоком Скалодроме), верхней (исключительно в местах, предназначенных для этого, и оборудованных соответствующим снаряжением), нижней (в местах, предназначенных для этого, и оборудованных промежуточными точками страховки и оттяжками), а также автостраховки.

2.2. Проведение занятий на Скалодроме разрешается только с использованием полностью исправного специального снаряжения (страховочного устройства, страховочной обвязки, веревки, карабинов, оттяжек, и т.п.), отвечающего необходимым требованиям безопасности (ГОСТ, UIAA, CE), разрешенного к использованию на Скалодроме, и используемого в соответствии с рекомендациями фирм-производителей. Инструктор вправе запретить использование на Скалодроме непригодного для осуществления страховки снаряжения.

2.3. Находиться на территории Скалодрома разрешается только в присутствии дежурного инструктора и дежурного администратора.

2.4. Перед использованием снаряжения Посетитель обязан проверить его безопасность и рабочее состояние. Проверять следует как личное, так и снаряжение, принадлежащее Скалодрому. В случае использования посетителями неисправного страховочного снаряжения администрация СЦ «Массив» не несёт ответственности за последствия его использования.

2.5. Администрация СЦ «Массив» оставляет за собой право по собственному усмотрению запрещать использование на своей территории какого-либо вида страховочного снаряжения, применение которого ему кажется небезопасным.

2.6. На территории Cкалодрома запрещается:

2.6.1. Сидеть и лежать на матах под лазательными стенами;

2.6.2. Находиться над лезущим человеком или под ним;

2.6.3. Браться руками и наступать на страховочные проушины;

2.6.4. Лазать с кольцами на пальцах рук, а также с другими украшениями, которые могут зацепиться за элементы Скалодрома, снаряжение, создать предпосылки к несчастному случаю, нанести травму посетителю или окружающим;

2.6.5. Лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами;

2.6.6. Лазать с длинными ногтями на руках;

2.6.7. Лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме на стену могут упасть вниз;

2.6.8. Лазать с предметами в карманах, которые могли бы нанести вред при падении на них;

2.6.9. Разговаривать по телефону, слушать музыку в наушниках во время страховки, или каким-либо другим образом отвлекаться от страховки;

2.6.10. Отвлекать людей от страховки;

2.6.11. Жевать жевательную резинку, конфету, или держать во рту какие-либо другие мелкие предметы во время лазания;

2.6.12. Лазать с верхней страховкой в зонах, предназначенных для нижней страховки, за исключением лазания с выщелкиванием;

2.6.13. Лазать с нижней страховкой в зонах, предназначенных для верхней страховки;

2.6.14. Лазать боулдеринг на высоком Скалодроме;

2.6.15. Осуществлять опасное для своего здоровья и здоровья окружающих лиц спрыгивание со Скалодрома на страховочный мат. Необходимо осуществлять спуск с трасс лазанием;

2.6.16. Подниматься без страховки на высоту более чем 3,5 метра по уровню рук, или выше маркировочной черты, обозначающей зону безопасности на высоком Скалодроме;

2.6.17. Находиться и лазать на секторах, обозначенных знаком «закрыто»;

2.6.18. Залезать за сооружения Скалодрома и находиться на них;

2.6.19. Устанавливать, снимать, или менять положение зацепов, цветных маркеров, или рельефов на стенах;

2.6.20. Устанавливать, снимать, или заменять снаряжение, которым оборудован Скалодром;

2.6.21. Располагать переносные маты таким образом, при котором они могут стать причиной собственных травм и травм окружающих людей;

2.6.22. Оставлять на матах мешки с магнезией, снаряжение, и иные предметы;

2.6.23. Лазать босиком, в носках, или в обычной обуви. Лазать разрешается только в скальных туфлях;

2.6.24. Заходить в зоны, огражденные специальной маркировочной лентой;

2.6.25. Страховать сидя или лежа. Страховку напарника разрешается осуществлять только в положении стоя;

2.6.26. Начинать движение по стене, не убедившись в готовности напарника к страховке;

2.6.27. Начинать страховку, не убедившись в правильности ввязывания/вщелкивания напарника в страховочную веревку;

2.6.28. Раскачиваться на веревках;

2.6.29. Вщелкивать две веревки в одну промежуточную оттяжку или в одну страховочную станцию;

2.6.30. Отвлекать человека, осуществляющего страховку;

2.6.31. Спускать партнера на веревке с большой скоростью;

2.6.32. Лазать с верхней и нижней страховкой без узла на свободном конце веревки. При срыве конец верёвки может проскочить сквозь руку и страховочное устройство;

2.6.33. Слушать музыку в наушниках во время лазания;

2.6.34. Лазать с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов;

2.6.35. Осуществлять страховку, если страхуемый значительно превышает по весу страхующего;

2.6.36 Заниматься альпинизмом и использовать альпинистское снаряжение, кроме разрешенного на Скалодроме;

2.7. Дети от 7 до 18 лет допускаются на Скалодром только под руководством тренера и при условии предоставления заявления от родителя, паспорта/копии родителя, подписавшего заявление,

свидетельства о рождении (паспорта) лица, не достигшего 18 лет.

2.8. Дети до 7 лет не допускаются к занятиям на Скалодроме! Это может быть опасно для них и для других посетителей.

3. Правила техники безопасности при лазании в боулдеринговом зале.

3.1. В болдеринговом зале необходимо следить за тем, чтобы на месте возможного падения не находились люди, предметы, или незакрытые стыки страховочных матов. Перед стартом на трассе необходимо убедиться, что Ваш старт и дальнейшее движение не создаёт препятствий и не угрожает другим посетителям. При прохождении трасс всегда быть готовым к группировке в случае срыва. При выполнении особо сложных технических элементов во время лазания необходимо обеспечивать гимнастическую страховку.

3.2. В боулдеринговом зале запрещается:

3.2.1. Находиться лицам, не достигшим 7-ми лет;

3.2.2. Подниматься выше 4.5 метров (по уровню рук) от верхней поверхности страховочного мата;

3.2.3. Осуществлять опасное для своего здоровья и здоровья окружающих лиц спрыгивание со Скалодрома на страховочный мат. Необходимо осуществлять спуск с трасс только лазанием.

3.2.4. Выполнять на мате акробатические элементы;

3.2.5. Осуществлять лазание в боулдеринговом зале при надетой страховочной системе, особенно с пристёгнутым на неё снаряжением;

3.2.6. Придумывать и лазать маршруты, представляющие опасность, как для самих занимающихся, так и для других посетителей;

3.2.7. Располагать переносные маты таким образом, при котором они могут стать причиной травм;

3.2.8. Сидеть под лезущим человеком и лазать над другими лезущими людьми;

3.2.9. Кидать мешок с магнезией на маты;

3.2.10. Проносить и оставлять на страховочном мате посторонние предметы, в том числе воду, напитки, мобильные телефоны и т.п.;

3.2.11. Наступать на планки кампус-борда ногами, кроме планок, предназначенных для этого (планки для ног, расположены на высоте до полуметра от матов).

4. Правила техники безопасности при лазании с верхней страховкой и при лазании «с выщелкиванием».

4.1. При лазании с верхней страховкой, страховочная веревка должна проходить через два карабина станции.

4.2. Если верхняя страховка организовывается лазающим самостоятельно, то веревка должна быть прощелкнута в оба карабина станции. На свободном конце веревки должен быть узел, страхующий от выскальзывания. При срыве конец верёвки может проскочить сквозь руку и страховочное устройство.

4.3. Запрещается отклоняться от линии маршрута во избежание «маятника».

4.4. Запрещается использование на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута.

4.5. Страховочная веревка должна быть прикреплена к скалолазу либо разрешенным на Скалодроме узлом «восьмерка», либо прищелкнута двумя карабинами, муфты которого должны быть закрыты.

4.6. Недопустимо вщелкивание «карабин в карабин».

4.7. В качестве узла для привязывания веревки к страховочной системе разрешается использовать только узел «восьмерка». Скалодром не несет ответственности за использование для страховки других видов узлов, либо неправильное использование узлов.

4.8. Правильно вщелкнутые карабины должны пройти через кольцо страховочной системы, предназначенное для страховки и петлю узла на веревке.

4.9. При ввязывании веревки или вщелкивании карабинов в страховочную систему необходимо руководствоваться рекомендациями фирмы-производителя страховочных систем.

4.10. Недопустимо вщелкивание карабина в контрольный узел на страховочной веревке.

4.11. Страхующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей, или предметы.

4.12. Скалолаз обязан ввязываться и лезть привязанным к тому концу веревки, который проходит через все точки страховки, в том числе и через станцию;

4.13. При лазании с выщелкиванием необходимо следить за тем, чтобы на сильном нависании в случае «маятника» не нанести при срыве травм себе и/или окружающим.

4.14. При лазании с выщелкиванием лазающий обязан оставлять для спуска минимум две независимые точки страховки, одной из которых обязательно должна быть станция с веревкой, проходящей через два её карабина.

4.15. При лазании с выщелкиванием страховочная система лазающего должна быть ввязана в страховочную веревку узлом «восьмерка».

4.16 Использовать в качестве страховочного устройства только гри-гри.

4.17 Посетитель допускается к лазанию с верхней страховкой и лазанием с выщелкиванием только после обучения и прохождения внутреннего экзамена.

5. Правила техники безопасности при лазании с нижней страховкой.

5.1. Лазание с нижней страховкой разрешено только в специально отведенных для этого местах, оборудованных стационарными оттяжками. Лазание с нижней страховкой всегда сопряжено со значительным риском падения и получения травм. В интересах каждого посетителя использовать общепризнанную технику страховки:

5.2. Запрещается занимать страховочную дорожку, которая уже занята.

5.3. Запрещается вщелкивать веревку в карабин, если там уже вщёлкнута веревка, особенно если это карабины станции.

5.4. Запрещается вщелкивать две веревки в разноименные карабины одной станции.

5.5. Веревка должна быть встегнута в оттяжки без перекручивания последних.

5.6. Оттяжки должны быть прощелкнуты последовательно, в случае «полиспаста» движение по трассе должно быть прекращено пока не будет исправлена ошибка.

5.7. Разрешено привязываться к страховочной веревке только узлом «восьмерка».

5.8. Крепить страховочную веревку к системе с помощью карабина запрещено.

5.9. Лазание с нижней страховкой разрешено только при условии, что страховочная веревка ввязана в страховочную систему согласно рекомендациям фирмы-производителя страховочных систем.

5.10. Обязательно прощелкивание в первую оттяжку.

5.11. До прощелкивания в первую оттяжку должна осуществляться гимнастическая страховка.

5.12. Пропускать вщелкивание промежуточных точек страховки запрещено.

5.13. Запрещается пересекать в процессе лазания веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте.

5.14. Следует убедиться, что под лезущим человеком не находятся люди и что срыв лезущего человека не приведет к травмам обоих.

5.15. Страхующий должен исключить вероятность падения лезущего человека на страховочную веревку.

5.16. Запрещается такое протравливание веревки при страховке, которое может привести к падению человека на землю.

5.17. Во время лазания спортсмен должен следить за положением страховочной веревки с тем, чтобы она не наматывалась на части тела и не цеплялась за выступающие элементы рельефа.

5.18. Позиция страхующего под трассой должна исключать возможность падения на него зацепа (в случае поломки) или другого снаряжения, а также сбивания его лезущим спортсменом в случае срыва.

5.19. Позиция страхующего должна исключать попадание страхуемого при возможном срыве на участок веревки между страхующей и первой оттяжкой.

5.20. Страхующий должен обеспечивать необходимую слабину 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-ой

и 2-ой оттяжки на маршруте, исключив вероятность падения лезущего на пол.

5.21. Длина используемых для лазания веревок должна составлять минимум 20 метров, рекомендуемая длина 25 метров;

5.22. Спуск должен производиться в основном на предусмотренных для этих целей станциях в конце трасс, а не на промежуточных точках страховки. Если станция состоит из двух карабинов, то следует вщелкиваться в оба карабина.

5.23 Использовать в качестве страховочного устройства только гри-гри или стакан(ATC).

5.23 Посетитель допускается к лазанию с нижней страховкой только после обучения и прохождения внутреннего экзамена.

6. Техника безопасности при лазании с автоматической страховкой.

6.1. Лазание с автостраховкой допускается только в специально отведенных для этого зонах, оснащенных специальным оборудованием. О местонахождении таких зон уточните у инструктора.

6.2. Проконсультируйтесь с инструктором перед первым использованием автостраховки.

6.3. Вес скалолаза не должен быть меньше 15 и выше 115 кг.

6.4. Прищелкиваться к автостраховке вдвоем запрещено.

6.5. Трос должен быть вщелкнут в страховочное кольцо системы карабином без перекручивания, муфта карабина должна быть закрыта.

6.6. При подъёме трос подтягивает скалолаза вверх с усилием примерно 2 кг. В случае провисания или неравномерного хода троса, необходимо прекратить подъём и обратиться к дежурному инструктору.

6.7. При подъёме наверх нельзя допускать формирования ослабления натяжения троса.

6.8. В верхней точке перед началом спуска необходимо удостовериться в том, что при срыве не возникнет маятника.

6.9. Если процесс спуска происходит неравномерно, пожалуйста, обратитесь к дежурному инструктору.

6.10. Запрещается прыгать вверх в процессе лазания.

6.11. После спуска, пристегните карабин страховки к специальному страховочному кольцу.

6.12. В случае возникновения любых замечаний в работе автостраховки, незамедлительно, сообщите об этом дежурному инструктору.

7. Техника безопасности при нахождении в Зоне ОФП.

7.1. Вход в зону ОФП разрешается только в спортивной одежде и сменной спортивной обуви.

7.2. В зоне ОФП запрещается:

7.2.1. Заниматься на тренажерах в уличной обуви и скальных туфлях;

7.2.2. Проносить в зону разминки еду и напитки в открытой таре;

7.2.3. Использовать неисправное оборудование и принимать самостоятельные меры к его ремонту;

7.2.4. Занимать тренажеры во время отдыха;

7.2.5. Забираться ногами на верхние конструкции силовой рамы, сидеть на перекладинах;

7.2.6. Использовать функциональные петли TRX и гимнастические кольца не в соответствии с инструкцией по применению, в частности, вставать в петли ногами, раскачиваться как на качелях и т.п.

7.3. В зоне ОФП необходимо:

7.3.1. Подбирать нагрузки, соответствующие уровню подготовленности Посетителя;

7.3.2. Перед использованием незнакомых тренажёров предварительно проконсультироваться у тренера по правильности их использования;

7.3.3. Осуществлять предварительную разминку перед выполнением основной нагрузки;

7.3.4. Прибегать к помощи напарника по осуществлению страховки при выполнении упражнения;

7.3.5. Убирать за собой оборудование и коврики после их использования в места, отведённые для их хранения.

8. Определения и термины.

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

8.2. Высокий скалодром – зона Скалодрома, предназначенная для лазания траверсом, или лазания с нижней или верхней страховкой.

8.3. Боулдеринг — вид скалолазания, подразумевающий небольшую высоту подъёма и гимнастическую страховку. На естественном рельефе – лазание по камням. В боулдеринге не применяются веревки, а для страховки используются маты.

8.4. Боулдеринговый зал – зона Скалодрома, предназначенная для занятий боулдерингом, оборудованное матами и конструкциями высотой не более 5 метров.

8.5. Дополнительные зоны – зоны Скалодрома, не относящиеся к Высокому скалодрому и боулдеринговому залу.

8.6. Зона ОФП – зона Скалодрома, предназначенная для разминки и общефизической подготовке, а также специальным упражнениям на правильную проработку нужных мышц и связок.

8.7. Трасса – определенный набор зацепов на поверхности Скалодрома, обозначающий маршрут подъёма.

8.8. Зацеп — вид искусственного выступа скалы. Может быть различной величины и формы. Зацепы различной формы, как правило, одного цвета, обозначенные также цветным маркером, и закрепленные на различном расстоянии друг от друга формируют трассу для скалолазания.

8.9. Страховка — система мероприятий для предотвращения несчастных случаев во время срыва спортсмена с трассы. Бывает нижняя, верхняя и гимнастическая страховка.

8.10. Гимнастическая страховка — самый простой способ страховки, при котором лазающего страхует руками и собственным телом напарник, стоящий под ним. Страхующий должен быть внимателен и при срыве лезущего должен обеспечить плавное приземление, если возможно, на ноги.

8.11. 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.

8.12. Точки страховки – проушины для установки карабинов или оттяжек. Являются частью конструкции Скалодрома.

8.13. Нижняя страховка – способ осуществления страховки, при котором точки страховки, оборудованные оттяжками, расположены вдоль всего маршрута. Один из концов верёвки привязан к страховочной системе лезущего, другой продет через страховочное устройство, которое закреплено на страховочной системе страхующего. В процессе лазания участник последовательно вщелкивает верёвку в нижние карабины оттяжек на той точке, до которой поднимается (или выщёлкивает верёвку при спуске). Страхующий при этом постепенно «выдаёт» или «выбирает» веревку через страховочное устройство. Таким образом, в случае срыва участник повисает недалеко от той точки страховки, до которой он смог подняться или спуститься.

8.14. Лазание с выщелкиванием – способ лазания, при котором веревка изначально продета через страховочную станцию и все оттяжки трассы. Лазающий привязывается к тому концу веревки, который проходит к нему по направлению от страхующего через станцию и затем через все точки страховки. Поднимаясь выше, лазающий постепенно выщелкивает веревку из оттяжек, пока не поднимется до предпоследней оттяжки, страхующий же выбирает веревку через страховочное устройство.

8.15. Траверс – лазание в сторону вдоль страховочного мата с соблюдением небольшой высоты подъема. На траверсе обязательна гимнастическая страховка.

8.16. Страховочная система — 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 или карабина крепится верёвка. Страховочная система служит для распределения усилия при рывке верёвки вследствие срыва (падения) на большую площадь и предотвращения травмирования спортсмена.

8.17. 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.

8.18. Оттяжка — петля из прочной капроновой ленты разной длины с двумя карабинами по концам. В скалолазании применяется для лазания с нижней страховкой, либо лазании с выщелкиванием. Верхний карабин оттяжки вщёлкивается в точку страховки. Нижний карабин служит для вщёлкивания страховочной верёвки и обеспечения страховки.

8.19. Мат — мягкий настил, предохраняющий от ушибов при падении с небольшой высоты.

8.20. Кампус-борд — тренажер для пальцев (лист фанеры с деревянными планками разной ширины), позволяющий отрабатывать динамические движения, точность и силу хвата.

8.21. Восьмёрка — узел, применяемый в скалолазании. Используется в основном для закрепления карабина на основной веревке, либо для непосредственного ввязывания веревки в страховочную систему.

8.22. Страховочное устройство — специальное, сертифицированное устройство, приспособление для организации страховки с помощью веревки.

8.23. Страховочная станция – сдвоенная точка страховки, состоящая из двух независимых карабинов, объединенных в одну страховочную точку. Используется для организации верхней страховки, а также для спуска при лазании с нижней страховкой. Веревка в станцию всегда прощелкивается в оба карабина.

8.24. Цветные маркеры –цветная липкая лента, обозначающая зацепки в трассе.

8.25. Динамическая веревка – специальная веревка для занятий скалолазанием, применяется для лазания с нижней страховкой, обладает пружинящими свойствами.

8.26. Вщелкивание – быстрое продевание веревки в карабин через его защелку.

8.27. Дорожка – вертикальный ряд точек страховки с оттяжками, имеющий индивидуальный номер. На каждой дорожке есть несколько трасс.

8.28. Рельеф – разновидность зацепа, как правило большой формы. Может быть пластиковым либо деревянным.

8.29. Скальные туфли – обувь для занятий скалолазанием.

8.30. Карниз – особо нависающая, либо горизонтальная часть скалодрома, сменяющаяся выше вертикалью либо слабым нависанием.

8.31. Мешочек с магнезией – мешочек со специальным порошком, предотвращающим запотевание рук. Магнезия - аналог талька.

9. Правила поведения при травмоопасных случаях.

9.1. Обратиться к дежурному инструктору или любому другому сотруднику СЦ «Массив» с описанием ситуации.

9.2. Сотрудник СЦ «Массив» в случае необходимости вызовет машину скорой помощи и окажет доврачебную первую медицинскую помощь.

9.3. Дежурным инструктором в присутствии администратора и свидетелей составляется Акт фиксированного происшествия, в соответствии с требованиями законодательства РФ.

Я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_СВОЕЙ ПОДПИСЬЮ ПОДТВЕРЖДАЮ, ЧТО МНЕ 18 ЛЕТ ИЛИ БОЛЕЕ, ЧТО Я ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЛ, МНЕ ПОНЯТНЫ И Я СОГЛАСЕНСО ВСЕМИ ПОЛОЖЕНИЯМИ «ПРАВИЛ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ СКАЛОЛАЗНОГО ЦЕНТРА «МАССИВ», И Я ОБЯЗУЮСЬ СОБЛЮДАТЬ ЭТИ ПРАВИЛА, ЧТО МНЕ ПРЕДОСТАВИЛИ ВСЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРОЧИТАТЬ И ПОЛУЧИТЬ РАЗЪЯСНЕНИЯ ПО ВСЕМ ПУНКТАМ ДАННОЙ ИНСТРУКЦИИ, НАПЕЧАТАННОЙ НА ЭТОМ БЛАНКЕ.

МНЕ ИЗВЕСТНО СОСТОЯНИЕ МОЕГО ЗДОРОВЬЯ, И Я ГАРАНТИРУЮ, ЧТО НЕ ИМЕЮ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К ПРЕБЫВАНИЮ И ЗАНЯТИЯМ СКАЛОЛАЗАНИЕМ В СКАЛОЛАЗНОМ ЦЕНТРЕ «МАССИВ». Я ПРИНИМАЮ НА СЕБЯ РИСК, СВЯЗАННЫЙ С НЕАДЕКВАТНОЙ РЕАКЦИЕЙ МОЕГО ОРГАНИЗМА НА ЗАНЯТИЯ СКАЛОЛАЗАНИЕМ, С ПОЛУЧЕНИЕМ ТРАВМ И УВЕЧИЙ, ВПЛОТЬ ДО ЛЕТАЛЬНОГО ИСХОДА. Я ПОДТВЕРЖДАЮ, ЧТО ОЗНАКОМИЛСЯ С ПРАВИЛАМИ ПОСЕЩЕНИЯ СКАЛОЛАЗНОГО ЦЕНТРА, И ОБЯЗУЮСЬ ИХ СОБЛЮДАТЬ.

ПОДПИСЫВАЯ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ, ВЫ ПОДТВЕРЖДАЕТЕ, ЧТО ВЫ УМЕЕТЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СТРАХОВОЧНЫМ УТРОЙСТВОМ, ВЛАДЕЕТЕ ПРИЕМАМИ СТРАХОВКИ С ВЕРЕВКОЙ, И ВЫ СПОСОБНЫ ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОГО СТРАХУЕТЕ. ПРИМЕЧАНИЕ: ЕСЛИ ВЫ НЕ УМЕЕТЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СТРАХОВОЧНЫМ УСТРОЙСТВОМ И НЕ ЗНАЕТЕ, КАК ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОГО ВЫ СТРАХУЕТЕ, ВЫ ОБЯЗАНЫ ПРОЙТИ КУРС СООТВЕТСТВУЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ У ИНСТРУКТОРОВ СКАЛОЛАЗНОГО ЦЕНТРА «МАССИВ» ДО ПОЛНОГО ОСВОЕНИЯ ЭТИХ НАВЫКОВ.