

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ КЛУБА БЕЗОПАСНОГО СКАЛОЛАЗАНИЯ «ХОЧУ ЛАЗАТЬ»**

Скалодром – место, связанное с повышенной опасностью. Перед посещением скалодрома необходимо ознакомиться с Правилами посещения и Инструкцией по технике безопасности при нахождении на скалодроме.

Настоящая инструкция **ОБЯЗАТЕЛЬНА** к неукоснительному выполнению **ВСЕМИ** лицами, находящимися на территории клуба безопасного скалолазания “Хочу Лазать” (далее по тексту клуб “Хочу Лазать”).

Клуб «Хочу Лазать» не несёт ответственности за возможные последствия, которые могут быть вызваны медицинскими противопоказаниями к занятиям скалолазанием у посетителей скалолазного клуба. 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 клуба “Хочу Лазать” по пребыванию (посещению) на скалодроме является подтверждением отсутствия каких-либо противопоказаний к спортивным занятиям.

Приобретая услуги клуба “Хочу Лазать” Вы подтверждаете:

- свое ознакомление и согласие с настоящей Инструкцией по технике безопасности при занятии в клубе “Хочу Лазать” и принимаете Правила посещения скалолазного клуба;
- 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 клубу “Хочу Лазать” в случае получения ущерба здоровью в результате посещения скалолазного клуба.

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

1.1. Клуб «Хочу Лазать» оказывает услуги физическим и юридическим лицам по предоставлению в пользование помещения скалолазного клуба, оборудования для скалолазания, а в предусмотренных настоящими Правилами случаях услуги по проведению индивидуальных занятий с тренером и групповых тренировок с тренером.

1.2. Количество и состав предоставляемых услуг, как основных, так и дополнительных предоставляются в соответствии с прейскурантом, устанавливающим цены на основные и дополнительные услуги.

1.3. Посетитель клуба обязан по первому требованию представителя клуба “Хочу Лазать” предъявить паспорт гражданина РФ или иной документ, содержащий сведения о возрасте посетителя.

1.4. Клуб «Хочу Лазать» гарантирует безопасность предоставляемых услуг лишь при условии неукоснительного и безусловного соблюдения посетителем Правил посещения клуба, Инструкции по технике безопасности, а также указаний и требований тренера.

1.5. Клуб «Хочу Лазать» гарантирует безопасность предоставляемых услуг и несёт ответственность за качество предоставляемых услуг только при использовании оборудования и снаряжения, являющегося собственностью клуба «Хочу Лазать».

## **2. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ КЛУБА «ХОЧУ ЛАЗАТЬ»**

2.1 Перед началом занятий **ознакомиться** и **неукоснительно** соблюдать настоящие Правила посещения и Инструкцию по технике безопасности.

2.2 Перед началом занятий все посетители обязаны оплатить услуги клуба «Хочу Лазать» либо предъявить абонемент на право посещения скалолазного клуба на стойке администратора.

2.3 При первом посещении скалолазного клуба посетитель обязан подтверждать знание техники безопасности и правил посещения скалолазного клуба своей собственноручно поставленной подписью в Журнале ознакомления на стойке администратора.

2.4 Скалодром могут посещать лица, достигшие 18-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Лица, не достигшие 18-летнего возраста могут посещать скалодром в сопровождении ответственного за него лица при предъявлении копии удостоверения личности, письменного согласия одного из родителей на посещение клуба «Клуба» или в сопровождении тренера.

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

2.6 Администрация клуба, а также тренер имеют право отказать в посещении клуба или удалить из помещения клуба любое лицо, в отношении которого имеются любые основания предполагать, что указанное лицо находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения или под воздействием препаратов, указанных в п. 2.5. настоящих правил.

2.7 При удалении из помещения клуба лица по основаниям, предусмотренным п.2.6. настоящих Правил, денежные средства, уплаченные за услугу, посетителю не возвращаются.

2.8 На территории скалолазного клуба **ЗАПРЕЩЕНО** распитие спиртных напитков, употребление наркотических и иных сильнодействующих веществ, курение.

2.9 Все посетители обязаны соблюдать чистоту и порядок, бережно относиться к оборудованию и имуществу скалолазного клуба, снаряжению. Запрещается оставлять мусор и посторонние предметы на территории скалолазного клуба, проходить на территорию клуба без сменной обуви или бахил.

2.10 На территории скалолазного клуба «Хочу Лазать» принято уважать интересы окружающих, общаться вежливо, не допускать нецензурных выражений и поступков,

которые могли бы каким-либо образом оскорбить посетителей и сотрудников скалолазного клуба.

2.11 Запрещается нахождение в скальных туфлях вне территории клуба.

2.12 Категорически запрещается оставлять посторонние предметы на поверхности страховочного мата.

2.13 Запрещается лазать босиком.

2.14 Посетители обязаны придерживаться общепринятых норм гигиены.

2.15 Запрещается самостоятельно менять расположение зацепов на скалодроме.

2.16 Забытые вещи хранятся в помещении скалолазного клуба в течение 30 (тридцати) дней и могут быть возвращены владельцу на стойке администратора при предъявлении доказательств о праве владения забытой вещью.

2.17 Клуб «Хочу Лазать» не несет ответственности за сохранность личного имущества посетителей скалолазного клуба, оставленных в раздевалке.

2.18 В случае несоблюдения посетителем Правил посещения скалолазного клуба и нарушения Инструкции по технике безопасности при нахождении на скалодроме сотрудники клуба "Хочу Лазать" вправе удалить его с территории скалолазного клуба без возмещения стоимости оплаченных услуг.

2.19 Все посетители, находящиеся на территории клуба "Хочу Лазать" обязаны неукоснительно подчиняться любым требованиям и указаниям тренера, касающимся поведения на территории клуба, использования оборудования и снаряжения.

2.20 Рекомендуем посетить туалет до тренировки в сопровождении ответственного лица (родителя). Во время тренировки дети в туалет допускаются только в сопровождении сотрудников клуба (администратора или тренера).

### **3 ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НАХОЖДЕНИИ НА СКАЛОДРОМЕ**

3.1 Клуб «Хочу Лазать» 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 клуба «Хочу Лазать». Лица, не достигшие 18-летнего возраста могут посещать скалодром в сопровождении ответственного за него лица при предъявлении соответствующих документов. При этом сопровождающее совершеннолетнее лицо несет ответственность за действия, жизнь и здоровье сопровождаемого несовершеннолетнего лица, о чем свидетельствует соответствующая подпись в журнале ознакомления с настоящими Правилами.

При регулярном посещении клуба «Хочу Лазать» необходимо предоставить справку от педиатра, подтверждающую отсутствие противопоказаний заниматься данным видом спорта.

В случае приобретения услуг по групповым занятиям, индивидуальным занятиям или вводное занятие тренер несет ответственность только в рамках своих действий, а именно, за осуществление страховки надлежащим образом и соблюдении своей Должностной Инструкции. Во всем остальном (состояние здоровья, адекватность поведения и действий, выполнение указаний тренера и т.п.) ответственность лежит на сопровождающем лице. Лица, не достигшие 18-летнего возраста, допускаются к занятиям только после того, как сопровождающее совершеннолетнее лицо ознакомится с настоящими Правилами и техникой безопасности и поставит подпись с формулировкой: «Я, (ФИО) несу ответственность за действия, жизнь и здоровье (ФИО полностью)» в журнале ознакомления с настоящими Правилами и техникой безопасности.

Нахождение детей на скалодроме разрешается ТОЛЬКО для проведения спортивных занятий в сопровождении тренера или ответственного лица!

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 «Хочу Лазать».

3.3 Лазать на скалодроме возможно только при обеспечении страховки: верхней (на плоскостях, предназначенных для этого и оборудованных соответствующими точками страховки), нижней(на плоскостях, оборудованных промежуточными точками страховки) или гимнастической (при лазании на болдеринговых плоскостях).

3.4 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, клуб «Хочу Лазать» не несёт ответственности за возможные последствия его использования.

3.5 Находиться на скалодроме разрешается только в присутствии на территории скалолазного клуба «Хочу Лазать» тренера.

3.6 В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий посетитель обязан обратиться за разъяснением к тренеру 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 "Хочу Лазать", касающиеся вопросов пребывания на территории скалолазного клуба и занятий на скалодроме.

3.8 При нахождении на скалодроме запрещено:

- сидеть на матах под лазательными стенами вне зависимости от наличия или отсутствия на них лезущих;
- находиться друг под другом во время лазания;
- 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;
- каким-либо образом отвлекаться при осуществлении любого вида страховки (помните, что от Ваших действий зависит здоровье и жизнь человека, который доверил Вам себя страховать!)

### 3.10 При лазании без веревки (с гимнастической страховкой):

- запрещено подниматься выше 0,5 метров (по уровню ног) от верхней поверхности страховочного мата;
- умышленно осуществлять опасное для своего и здоровья окружающих лиц спрыгивание со скалодрома на страховочный мат;
- не придумывать и не осуществлять лазание скалолазных трасс, которые представляют опасность как для самих занимающихся, так и для других посетителей;
- в случае непредвиденного схода с трассы (срыва) посетитель обязан голосом (криком) предупредить окружающих о срыве. При падении на страховочный мат, в целях избежания причинения себе травм необходимо группироваться (не выставлять прямые руки, не падать на локоть, осуществить амортизацию полусогнутыми напряжёнными ногами или кувырком). В случае, если Вы не уверены в своих навыках осуществления безопасного схода с трассы, обязательно обратитесь к сотруднику скалодрома за дополнительной консультацией;
- перед стартом на трассе предупредите окружающих о своём намерении лезть, убедитесь, что окружающие поняли, где Вы будете лезть, убедитесь, что Ваш 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 своего напарника или кого-нибудь из посетителей скалодрома подстраховать себя, убедившись в его (её) компетентности осуществить гимнастическую страховку;

### 3.11 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 прищелкнута одним карабином, муфта которого должны быть закрыта.
- недопустимо вщелкивание «карабин в карабин».
- правильно вщелкнутый карабин должен пройти через две петли 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.
- осуществление «верхней» страховки и лазание с «верхней» 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.

### 3.12 При лазании с нижней страховкой:

- разрешено привязываться к страховочной веревке только узлом «восьмерка»;
- обязательно «прощелкивание» в первую оттяжку;
- запрещено пропускать оттяжки;
- до «прощелкивания» в первую оттяжку должна осуществляться гимнастическая страховка;
- скалолаз обязан проследить за тем, чтобы используемое им снаряжение не падало вниз;
- скалолаз и страхующий его посетитель (тренер) обязаны следить за тем, чтобы верёвка проходила через оттяжки таким образом, чтобы при срыве с трассы не произошло самопроизвольное выщёлкивание верёвки из карабинов оттяжек;
- скалолаз и страхующий его посетитель (тренер) обязаны следить за правильным «выдаванием» верёвки, не допускать её чрезмерного провиса, цепляния за зацепы или элементы конструкции скалодрома. Выдавание верёвки должно быть достаточным и не допускающим в случае срыва скалолаза с трассы его удара о конструкцию скалодрома или других посетителей, падения на пол. Верёвка должна идти от лезущего человека к страхующему таким образом, чтобы при срыве лезущего исключить возможность цепляния верёвки частями тела и переворачивания сорвавшегося человека,
- осуществление «нижней» страховки и лазание с «нижней» 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.

3.13 Клуб «Хочу Лазать» и его 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 свою жизнь и здоровье, либо обратитесь за помощью по данному вопросу к тренеру.

## 4. ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ НА СКАЛОДРОМЕ

### 4.1 При проведении занятий по скалолазанию тренер обязан:

- Проверять состояние личного (страховочные системы) и общественного снаряжения (веревки, оттяжки, карабины) на наличие потертостей, надрывов, дефектов. В случае необходимости – заменить их на новые.
- При обнаружении неисправностей в элементах конструкции скалодрома, пунктах страховки и т.п. прекратить занятие до устранения аварийной ситуации.
- Обеспечить занятость безопасной деятельностью учащихся, находящихся в спортивном зале, не занятых деятельностью на скалодроме во время тренировки.
- Соблюдать правила внутреннего распорядка, установленный график занятий и общие требования по охране труда.
- Обеспечивать соблюдение посетителями всех вышеперечисленных правил и требований данной Инструкции.
- В случае грубого нарушения правил и требований данной Инструкции, тренер обязан отстранить посетителя от занятия
- При получении травмы оказать первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь и сообщить о случившемся администрации скалодрома и родителям, также необходимо составить акт о несчастном случае.

- Тренер несет ответственность ( в рамках соблюдения своей должностной инструкции) за жизнь и здоровье занимающихся с момента начала и до момента окончания занятия.
- После окончания занятий тренер обязан вывести детей из зала, где расположен скалодром, увести в раздевалку, сообщить родителям и администратору об окончании тренировки.
- Тренер не несет ответственность за жизнь и здоровье занимающихся, которые могут иметь место в результате страховки Вас третьими лицами. Лишний раз убедитесь в компетентности того, кому доверяете собственную жизнь и здоровье, либо обратитесь за помощью по данному вопросу к тренеру.
- Тренер следит за тем, чтобы во время групповой тренировки родители не присутствовали в зале, напоминает об этом администратору, либо решает ситуацию самостоятельно. Родители могут отвлекать детей от тренировки и помешать тренировочному процессу.
- Тренер обеспечивает полную безопасность занятия. Если тренер видит, что программа тренировки не соответствует полной безопасности для каждого ребенка, видит что риск не исключен полностью - тогда тренер подстраивает программу так, чтобы исключить любой риск.

## Скалолазные термины

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

**Трасса** – часть поверхности скалолазного стенда, обозначенная для лазания по определенному маршруту

**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** - самый простой способ страховки, при котором лезущего страхует руками и собственным телом напарник, стоящий под ним. Страховщик должен быть внимателен и при срыве спортсмена обеспечить плавное приземление, если возможно, на ноги.

**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.

**Восьмёрка (фламандская петля)** - петля, применяемая в альпинизме. Петля не требует контрольного узла на конце и используется в основном для закрепления карабина на основной веревке. 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  $1\frac{1}{4}$  раза; затем рабочая петля продевается в двойную петлю первого перегиба). Узел не требует контрольного узла на конце и используется в основном для закрепления карабина на основной веревке.

**«Протравливать» веревку»** – осуществлять спуск на большой скорости.

**Спусковое устройство** - специальное приспособление для спуска (дюльфера) по верёвке.



Заявление от родителя несовершеннолетнего ребенка на посещение  
Клуба «Хочу Лазать».

Я, \_\_\_\_\_,  
(Ф.И.О. полностью)

паспортные данные: № \_\_\_\_\_, кем и когда выдан

---

Контактный телефон родителя: \_\_\_\_\_  
подтверждаю данным заявлением, что являюсь родителем (законным представителем)  
несовершеннолетнего ребенка:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. полностью);

приходящегося мне \_\_\_\_\_  
и принимаю на себя ответственность за его жизнь и здоровье во время посещения  
клуба «Хочу Лазать», расположенного по адресу г. Челябинск, ул. Витебская,4.

Я подтверждаю, что ознакомил(а) своего ребёнка с Общими правилами поведения на  
скалодроме «ХОЧУ ЛАЗАТЬ», техникой безопасности в клубе.

Я подтверждаю, что у моего ребёнка нет медицинских противопоказаний к активным видам  
отдыха и спорта.

Своей подписью подтверждаю, что с правилами скалодрома ознакомлен(а) и несу полную  
ответственность за ребёнка.

Я понимаю, что скалолазание является экстремальным видом спорта и может представлять  
повышенную угрозу для жизни, здоровья и имущества моего ребенка. Я получил (-а)  
разъяснения и консультацию по всем интересующим меня вопросам у администрации клуба  
«Хочу Лазать».

Даю свое согласие на обработку в клубе «Хочу Лазать» персональных данных  
несовершеннолетнего, относящихся исключительно к перечисленным ниже категориям  
персональных данных: фамилия, имя, отчество; пол; дата рождения; тип документа,  
удостоверяющего личность; данные документа, удостоверяющего личность.

Данное согласие действует до достижения целей обработки персональных данных или в  
течение срока хранения информации.

Данное согласие может быть отозвано в любой момент по моему письменному заявлению.

**Я подтверждаю, что, давая такое согласие, я действую по собственной  
воле и в интересах несовершеннолетнего.**

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Подпись расшифровка (разборчиво)

Дата \_\_\_\_\_

