УТВЕРЖДАЮ
Президент Федерации скалолазания России
_____ Бычков Д.А.
«19» мая 2025 года

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ
при занятиях в Центре скалолазания ЦСКА

Настоящие Правила безопасности при занятиях в Центре скалолазания ЦСКА (далее - Правила) предназначены для Посетителей, инструкторов и тренеров Скалолазного центра для самостоятельного посещения и занятий с тренером или инструктором.

Перед посещением Скалолазного центра Посетитель обязан ознакомиться с настоящими Правилами. Положения данных Правил обязательны к выполнению всеми лицами, находящимися на территории Центра скалолазания ЦСКА (далее – ЦС).

Оплачивая услуги Центра скалолазания ЦСКА и подписывая Журнал учета посещаемости Центра скалолазания (Приложение № 1 к настоящим Правилам), Вы подтверждаете, что:

- Вам предоставили возможность изучить Правила и получить все необходимые разъяснения по всем пунктам данных Правил;
- Вы внимательно прочитали и Вам понятны все положения Правил;
- Вы обязуетесь соблюдать Правила;
- Вам известно состояние Вашего здоровья, и у Вас отсутствуют медицинские противопоказания для занятий спортом вообще и скалолазанием в частности;
- Вы имеете при себе полис обязательного медицинского страхования или имеете дополнительное страхование от несчастных случаев;
- Вы принимаете на себя риски, связанные с неадекватной реакцией Вашего организма на занятия скалолазанием, а также риски получения травм и увечий, вплоть до летального исхода.

Если у Вас имеются медицинские противопоказания, которые могут повлиять на Вашу способность без вреда для себя и окружающих заниматься скалолазанием, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом до занятий скалолазанием.

Если у Вас есть сомнения по поводу состояния Вашего здоровья, Вы должны пройти медицинское обследование, проконсультироваться с врачом и только после этого приступить к занятиям скалолазанием.

В случае, если у вас отсутствует опыт лазания и на скалодроме вы находитесь впервые, вы не имеете права находиться в тренировочном либо боулдеринговом зале без прохождения вводного занятия, на котором вас познакомят с правилами нахождения на скалодроме, техникой безопасности, первичными навыками пользования автоматической страховкой и боулдеринговым залом и дадут базовые знания для возможности самостоятельного посещения скалодрома ЦС ЦСКА в дальнейшем.

Перед каждым посещением Скалолазного центра Посетитель обязан подтверждать знание Правил своей собственноручно поставленной подписью в Журнале учета посещаемости Центра скалолазания (при посещении ЦС несовершеннолетним лицом,

подпись ставит сопровождающее его лицо, имеющее на это право при предъявлении соответствующего документа).

Посетитель НЕ ИМЕЕТ ПРАВА приступать к тренировке или иному виду деятельности на территории скалодрома, не расписавшись в Журнале учета посещаемости Центра скалолазания.

В рамках посещения скалодрома вы можете воспользоваться общими раздевалками, находящимися на втором и третьем этажах центра. В случае, если вам необходим ящик для переодевания, сотрудник ресепшн выдаст вам ключ под залог. В залог можно оставить любой документ или ценность, за исключением паспорта и денежных средств. Залог будет возвращен вам при сдаче выданного ключа на ресепшн.

При посещении индивидуальных и групповых занятий время опоздания посетителя входит во время проведения тренировки. Стоимость занятия или ее часть не компенсируется, также нет возможности перенести время, на которое посетитель опоздал, на будущие посещения.

Определения и термины

Центр скалолазания ЦСКА – здание, расположенное по адресу: г. Москва, ул. 3-я Песчаная дом 2, строение 1 (именуемое в дальнейшем «ЦС»).

Скалодром – искусственное сооружение, имитирующее рельеф скалы (тренажер для скалолазания).

Боулдеринг – дисциплина скалолазания, серия коротких сложных трасс. Скалодромы «боулдеринг» расположены в зале для соревнований на 1 этаже ЦС, в зале боулдеринга, расположенном на 4 этаже ЦС, а также в зоне уличных скалодромов.

Тренировочный зал – скалодром в ЦС, расположенный на 1 этаже здания, предназначенный для тренировок в дисциплине «трудность».

Соревновательный зал – зал для проведения мероприятий, соревнований и тренировочного процесса сборных команд. В соревновательном зале расположены три скалодрома, для трех дисциплин: лазание на трудность, лазание на скорость и боулдеринг.

Уличный скалодром – комплекс скалодромов, расположенный на внешней стороне здания Центра скалолазания ЦСКА, включающий в себя скалодромы для трех дисциплин: лазание на трудность, лазание на скорость и боулдеринг.

Фанрокс – скалодром, предназначенный для занятий скалолазанием начинающих детей и подростков, расположен на 4 этаже ЦС.

Трасса – часть поверхности скалолазного стенда, отведенная для лазания по определенному маршруту.

Зацеп – спортивный снаряд для скалолазания в виде искусственно созданного камня. Зацепы могут быть различной величины и формы. Зацепы, закрепленные на различном расстоянии друг от друга, формируют трассу для скалолазания на искусственном рельефе. Зацепы крепятся к щитам, из которых сооружается скалодром, при помощи болтов и/или шурупов.

Страховка (в скалолазании) – система мероприятий для предотвращения несчастных случаев во время срыва спортсмена с трассы. Во всех видах страховки с использованием веревки используется узел «восьмерка» с контрольным узлом.

Зона лазания – зона вдоль скалодрома в тренировочном зале от стены до красной линии, проходящей на расстоянии около 2 метров, предназначенная для подготовки к старту, начала лазания и страховки и не предназначенная для любой другой активности.

Гимнастическая страховка – способ страховки, при котором лезущего страхует руками напарник, стоящий рядом с ним. Страхующий должен быть внимателен и при срыве спортсмена обеспечить плавное приземление (если возможно, на ноги) или подстраховать голову и шею спортсмена.

Верхняя страховка – способ страховки, при котором точки страховки находятся выше лезущего. Веревка проходит через эти точки и спускается к лезущему. Лезущий использует для крепления к страховке узел “восьмерка” сконтрольным узлом или два стационарно закрепленных карабина. В процессе лазания он двигается вверх или вниз, а страхующий, «выбирает» лишнюю веревку или «выдает» ее. 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 веревки привязан к лезущему узлом “восьмерка” с контрольным узлом, а страхующий удерживает веревку в нескольких метрах от него с помощью специального страховочного (тормозного) устройства. В процессе лазания участник продевает («вщелкивает») веревку в карабин на той точке, до которой поднимается (или выщелкивает веревку при спуске или подъеме, если подъем осуществляется с выщелкиванием веревки из оттяжек). Страхующий при этом постепенно «выдает» или «выбирает» веревку. Таким образом, в случае срыва участник повисает недалеко от той точки страховки, до которой он смог подняться или спуститься («вщелкнуться» или «выщелкнуться»).

Страховочная система (беседка, обвязка) — элемент скалолазного и альпинистского снаряжения, состоит из соединенных между собой пояса и ножных обхватов, который спортсмен надевает на себя, и к которому с помощью узла «восьмерка» с контрольным узлом или двух карабинов крепится веревка. Страховочная система служит для распределения усилия при рывке веревки вследствие срыва (падения) на большую площадь и предотвращения травмирования спортсмена.

Карабин — быстродействующее соединительное звено между двумя предметами, имеющими петли. Карабин имеет форму скобы с пружинной защелкой. Муфтованные карабины оснащены специальной муфтой, предотвращающей их случайное открытие.

Оттяжка — петля из прочной ленты разной длины. В скалолазании применяется для организации страховки. Один карабин (верхний) оттяжки стационарно закреплен в точке страховки, а во второй (нижний) карабин лезущий последовательно вщелкивает веревку для обеспечения нижней страховки.

Мат (в спорте) — мягкий настил (амортизационное покрытие), предохраняющий от ушибов при падении или при прыжках.

Пункт разворота (станция верхней страховки) – сдвоенная точка страховки, состоящая из двух независимых карабинов, объединенных в одну страховочную точку.

В пункте разворота вместо карабинов также может использоваться другая специальная система, создающая достаточное трение для верёвки и отвечающая требованиям безопасности. Применяется для организации верхней страховки, а также для спуска при лазании с нижней страховкой. Веревка всегда вщелкивается в оба карабина пункта разворота либо в специальное устройство разворота.

Узел "восьмерка" – специальный узел, который используется в основном для закрепления карабина на основной веревке либо для привязывания лезущего к веревке при лазании с нижней страховкой.

1. Общие положения

1.1. Скалолазание является потенциально опасным видом спорта и потому требует большой осторожности и ответственности. Объем личной ответственности определяется правилами техники безопасности, которые должен соблюдать каждый посетитель скалодрома. Пребывание на территории скалодрома и использование скалолазного оборудования, а в особенности само лазание, представляют риск и являются личной ответственностью каждого.

1.2. Настоящие правила нахождения в Центре скалолазания ЦСКА и занятий на скалодромах разработаны с целью обеспечения безопасных и комфортных условий занятий, тренировок и нахождения на территории скалодромов. Следование данным правилам сведет к минимуму риск получения травм.

1.3. Соблюдение техники безопасности на скалодроме является обязательным для всех посетителей ЦС. Все посетители обязаны выполнять требования работников Центра скалолазания ЦСКА, касающиеся правил. В случае, если посетитель отказывается соблюдать действующие правила, то инструктор вправе прекратить пребывание посетителя на территории Центра скалолазания ЦСКА.

1.4. Находиться на скалодроме разрешается только в присутствии на территории скалодрома дежурного инструктора.

1.5. Первое посещение Центра скалолазания посетителем, не имеющим скалолазного опыта, возможно только через прохождение вводного либо персонального занятия.

1.6. 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, которые вызывали сомнения.

1.7. Администрация скалодрома не несет ответственности за несчастные случаи, которые могут иметь место в результате страховки третьими лицами.

1.8. В случае нарушения Посетителем требований настоящих правил Администрация скалодрома освобождается от ответственности за вред, причиненный вследствие оказания услуги.

1.9. К занятиям на скалодроме допускаются лица, не имеющие противопоказаний к занятиям скалолазанием, ознакомившиеся с техникой безопасности и подтвердившие это своей подписью в Журнале ознакомления с техникой безопасности.

1.10. Посетитель скалодрома обязан ознакомиться с данными правилами и поставить подпись в Журнале ознакомления при каждом новом сеансе пользования услугой.

1.11. Подпись посетителя скалодрома в Журнале ознакомления Правилами безопасности является подтверждением принятия на себя всей полноты ответственности за любые свои действия, совершенные на территории скалодрома.

1.12. Лазать на скалодроме возможно только при обеспечении страховки: гимнастической при лазании на боулдеринговых плоскостях (при необходимости) либо при лазании с нижней страховкой до первой оттяжки, верхней (исключительно на плоскостях, оборудованных соответствующими точками страховки), нижней (на плоскостях, оборудованных промежуточными точками страховки).

1.13. Проведение занятий на скалодроме разрешается только с использованием специального снаряжения (страховочные устройства, обвязки, веревки, карабины, оттяжки), отвечающего необходимым требованиям безопасности (ГОСТ, UIAA, CE) и используемом в соответствии с рекомендациями фирм-производителей. Надежность снаряжения подтверждается соответствующими сертификатами. Разрешается использовать только полностью исправное специальное снаряжение. Для верхней и нижней страховки разрешается использовать механические устройства с функцией блокировки сертификата EN 15151–2 и полуавтоматические устройства сертификата EN 15151–1. Посетители обязаны каждый раз перед лазанием проверять состояние своего и прокатного снаряжения, а также состояние стационарных веревок, узлов, карабинов, правильность использования снаряжения. Работники скалодрома вправе запретить использование снаряжения, безопасность которого вызывает сомнения. На скалодромах запрещено использование страховочного устройства «восьмерка», а также использование веревок длиной менее 45 метров при проведении занятий в залах «тренировочный» и в зале для соревнований.

1.14. При обнаружении каких-либо неисправностей на скалодроме (проворачивающиеся зацепы, сомнительно закрепленные болты и т.п.) следует немедленно сообщить об этом инструктору скалодрома.

1.15. Каждый посетитель скалодрома должен быть максимально внимательным к другим занимающимся и не предпринимать никаких действий, которые могут привести к угрозе собственной безопасности или безопасности

других. Каждый должен учитывать опасность, которую представляют для него лазающие люди и падающие сверху предметы, и предпринимать все необходимые меры предосторожности самостоятельно, под свою ответственность.

1.16. О каждом несчастном случае, при котором причинен вред посетителю, необходимо сообщать инструктору.

1.17. Не допускается посещение скалодрома 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. Также запрещается употребление алкогольных напитков и наркотических средств на территории ЦС ЦСКА.

1.18. При неоднократном игнорировании Посетителем замечаний инструктора о нарушении правил безопасности, составляется Акт о соответствующем нарушении, на основании которого доступ посетителя в ЦС ЦСКА может быть приостановлен. Денежные средства за оказанные услуги при этом не возвращаются.

2. Правила безопасности при нахождении в Центре скалолазания ЦСКА

2.1. Запрещается находиться на матах и прочих поверхностях в зоне лазания, кроме случаев страховки, подготовки к старту или начала лазания.

2.2. Запрещается браться руками и наступать на страховочные проушины и иные металлические конструкции, засовывать пальцы в отверстия для установки зацепок.

2.3. Запрещается лазать с кольцами на пальцах рук и другими украшениями либо элементами одежды/аксессуарами, которые могли бы зацепиться за элементы скалодрома, снаряжение, создать предпосылки к несчастному случаю, нанести травму посетителю и окружающим.

2.4. Запрещается лазать и страховать с длинными распущенными волосами.

2.5. Запрещается лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме на стену могут упасть вниз.

2.6. Запрещается закрывать одеждой обвязку, в частности, силовое кольцо. Длинная одежда должна быть заправлена под обвязку, а силовое кольцо должно быть хорошо видимым.

2.7. Осуществление страховки в тренировочном зале разрешается только в обуви с закрытым конструктивно носком (кроссовки, кеды, ботинки и т.п.). В обуви возможны прорези, которые не будут приводить к контакту ноги со стеной. Запрещена страховка в мягкой обуви (мягкие тапочки, сланцы, шлепанцы для бассейна или пляжа, сандалии и т.п.). Запрещается страховка босиком либо в носках.

2.8. Запрещается использовать страховочную веревку, длина которой не позволяет осуществить безопасный спуск партнера с самой высокой точки стенда. Рекомендуемая длина веревки - 50 м, минимальная 45 м. В метре от конца веревки всегда должен быть завязан стопорный узел.

2.9. Запрещается разговаривать по телефону или иным образом отвлекаться при лазании или во время страховки напарника.

2.10. Запрещается лазание и страховка в наушниках и иной гарнитуре.

2.11. Запрещается перемещаться в любых помещениях Центра скалолазания бегом.

2.12. Запрещается оставлять посторонние предметы на поверхности страховочного мата, а также в зоне лазания.

2.13. Запрещается принимать пищу, жевать жевательную резинку во время лазания. Запрещается употребление сладких напитков, а также пронос на скалодромы любых напитков в пластиковых/бумажных/картонных стаканчиках.

2.14. Запрещается подниматься без страховки на высоту выше первой оттяжки.

2.15. В тренировочном зале запрещается лазать траверсом ввиду отсутствия дополнительных матов.

2.16. Запрещается находиться под человеком, лезущим с верхней или нижней страховкой, находиться друг под другом во время лазания.

2.17. Запрещено находиться и лазать на секторах, огороженных защитной лентой, или обозначенных как закрытые иным образом.

2.18. Запрещается залезать на непредусмотренные для лазания поверхности скалодрома, конструкции.

2.19. Запрещается самостоятельно прикручивать, откручивать или менять положение зацепок или рельефов на стенах.

2.20. Запрещается осуществлять страховку, если масса тела страхуемого значительно превышает массу тела страхующего (более чем в 1,5 раза). В подобных случаях страховка должна осуществляться через дополнительное устройство, компенсирующее разницу в весе.

2.21. Запрещается лазать на скалодроме босиком, а также в любой иной обуви, кроме скальных туфель, за исключением вводных занятий, а также случаев, разрешенных инструктором в связи с ограниченными возможностями проката. В этом случае лазание возможно в сменной обуви (кроссовки, кеды).

2.22. Запрещается нахождение в скальных туфлях в иных помещениях, кроме тренировочного и боулдерингового зала и уличного скалодрома.

2.23. Запрещается выходить за ограничительную линию на полу при осуществлении страховки (за исключением страховки при лазании с выщелкиванием).

2.24. Запрещается использовать нецензурную лексику при общении с посетителями скалодрома, инструкторами, тренерами и иными лицами.

3. Правила безопасности при лазании с «верхней» страховкой

3.1. «Верхняя» страховка и лазание с «верхней» страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под контролем инструктора.

3.2. Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки.

3.3. Во избежание эффекта маятника, запрещается во время движения по стене значительно отклоняться от линии трассы.

3.4. Запрещается использование на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута (предусмотренной для движения по соседней трассе).

3.5. Страховочная веревка должна быть привязана к лезущему узлом «восьмерка» с контрольным узлом, либо должна быть прищелкнута двумя муфтованными карабинами, защелки которых направлены в разные стороны, а муфты закрыты. Применение других узлов («булинь» и др.) – запрещено.

3.6. При осуществлении «верхней страховки» веревка должна проходить через две независимые точки с муфтованными карабинами, расположенные не далее двух метров друг от друга или через специальное устройство станции верхней страховки.

3.7. При страховке рекомендовано выбирать веревку либо методом перехвата, либо проскальзыванием свободного конца веревки сквозь ладонь при одновременном удерживании его другой рукой.

3.8. Категорически запрещено отпускать руку, удерживающую свободный конец веревки вне зависимости от типа применяемого страховочного устройства.

3.9. Недопустимо вщелкивание карабина в другой карабин.

3.10. При ввязывании веревки или вщелкивании карабинов в страховочную систему необходимо руководствоваться рекомендациями производителя страховочных систем или указаниями инструктора скалодрома.

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

3.12. Запрещается спускать партнера на веревке с большой скоростью.

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

3.14. Запрещается вщелкивать две веревки в одну промежуточную оттяжку или в верхний станционный карабин.

3.15. Запрещается во время страховки совершать какие-либо действия, не связанные с осуществляемой страховкой, отвлекаться на постороннее общение.

3.16. На всех плоскостях скалодрома запрещается самостоятельная организация верхней страховки. Для верхней страховки могут быть использованы только стационарные точки верхней страховки,

расположенные на скалодроме. Однако на всех плоскостях разрешено лазание с выщелкиванием, если веревка проходит через все промежуточные точки страховки и точку разворота, и лезущий закреплен узлом “восьмерка” с контрольным узлом к тому концу веревки, который проходит через промежуточные точки страховки.

3.17. При лазании с выщелкиванием необходимо следить за тем, чтобы на сильном нависании (в случае маятника) скалолаз не нанес при срыве травм себе и окружающим его людям.

3.18. При лазании с выщелкиванием веревка должна быть вщелкнута во все точки страховки на маршруте, в том числе в два карабина (или easytop) пункта разворота.

3.19. При лазании с выщелкиванием скалолаз обязан оставлять для спуска минимум две независимые точки страховки в верхней части маршрута.

3.20. При лазании с выщелкиванием сверху вниз запрещено выщелкивать с 1-ой по 3-ю оттяжки снизу.

3.21. Запрещается во время «верхней» страховки отходить далеко от стены (за исключением страховки при лазании с выщелкиванием). В случае если один страхующий не успевает выбрать веревку, это должны делать двое.

4. Правила безопасности при лазании с «нижней» страховкой

4.1. «Нижняя» страховка и лазание с «нижней» страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под присмотром инструктора.

4.2. Каждый лазающий несет личную ответственность за выбранную им технику и тактику страховки и несет ответственность за свои действия, если они привели к несчастному случаю.

4.3. Пользователь обязан привязываться к страховочной веревке узлом «восьмерка» с контрольным узлом. Применение других узлов («булинь» и др.) запрещено.

4.4. Категорически запрещено отпускать руку, удерживающую свободный конец веревки, вне зависимости от типа применяемого страховочного устройства.

4.5. Запрещено занимать страховочную дорожку, которая уже занята.

4.6. Запрещено вщелкивать веревку в карабин оттяжки либо верхней станции (разворот), если там уже вщелкнута веревка.

4.7. Лазание с нижней страховкой разрешено только при условии, что страховочная веревка ввязана в страховочную систему согласно рекомендациям фирмы производителя данной системы или указаниям инструктора узлом “восьмерка” с контрольным узлом.

4.8. Запрещается укорачивать оттяжки завязыванием узла, а также удлинять их, связывая стропы или соединяя их карабинами.

4.9. Веревка должна быть вщелкнута в оттяжки без перекручивания последних.
4.10. Обязательно вщелкивание веревки в первую оттяжку.
4.11. Запрещено пропускать вщелкивание оттяжек.
4.12. Оттяжки должны быть вщелкнуты последовательно, в случае нарушения последовательности движение по трассе должно быть прекращено до устранения нарушения.
4.13. Во избежание опасного падения, необходимо при вщелкивании первой либо первых двух оттяжек осуществлять «гимнастическую» страховку.
4.14. Запрещается при лазании с «нижней» страховкой пересекать веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте.
4.15. Во время лазания страхующий и лезущий должны следить за тем, чтобы страховочная веревка не проходила поверх частей тела лезущего и не цеплялась за выступающие элементы рельефа.
4.16. Позиция страхующего под трассой должна исключать возможность падения на него зацепа (в случае поломки), а также падения на него скалолаза в случае срыва.
4.17. Позиция страхующего должна исключать попадание лезущего при возможном срыве на участок веревки между страхующим и первой вщелкнутой оттяжкой.
4.18. Страхующий должен обеспечивать необходимую слабину веревки при движении страхуемого и контролировать натяжение веревки при срыве таким образом, чтобы исключить жесткий удар страхуемого о поверхность скалодрома, а также его падение на других посетителей.
4.19. Страхующий обязан внимательно следить за действиями лезущего и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации (пропуск оттяжки, уход от линии точек страховки, нахождение над или под другим спортсменом и т.п.).
4.20. Лезущий и страхующий обязаны проследить за тем, чтобы используемое ими снаряжение, а также посторонние предметы не падали вниз.
4.21. Для исключения возможности падения лезущего на пол, необходимо выдавать не более строго необходимой длины веревки вплоть до вщелкивания третьей оттяжки.

5. Правила безопасности при лазании в боулдеринговом зале

5.1. «Гимнастическая» страховка и лазание с «гимнастической» страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под контролем инструктора.
5.2. Вылаз на второй ярус скалодрома, а также на верхнее ребро отдельно стоящих конструкций скалодрома запрещен.
5.3. Запрещается находиться на матах босиком.

5.4. Перед прохождением боулдеринговой трассы необходимо убедиться, что маты уложены правильно, отсутствуют щели между матами, маты скреплены соответствующими фиксаторами, на матах нет посторонних предметов.

5.5. Запрещается располагать переносимые маты таким образом, при котором они могут стать причиной травм любого находящегося в зале.

5.6. Перед началом прохождения трассы пользователь обязан предупредить окружающих о своем намерении лезть и убедиться, что не будет создана помеха для других посетителей - как лазающих, так и находящихся внизу.

5.7. Запрещается спрыгивать на страховочный мат с топа (самого верха) трассы. Перед спрыгиванием необходимо спуститься ниже, используя все возможные соседние зацепки.

5.8. 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).

5.9. Запрещается принимать положение тела «вниз головой».

5.10. В процессе лазания необходимо избегать опасного положения тела, избегать расклинивания любых частей тела.

5.11. Запрещено придумывать и осуществлять лазание трасс, которые представляют опасность, как для самих занимающихся, так и для других посетителей.

5.12. Запрещено лазание в страховочной системе.

5.13. Запрещено лазание с пристегнутым к себе мешочком с магнезией.

5.14. Запрещено находиться под лезущим человеком, лазать над либо под другими лезущими людьми.

5.15. Запрещается оставлять любые предметы (мешки с магнезией, щетки для чистки зацепок, бутылки с водой и т.д.) на матах. На уличном боулдеринговом скалодроме запрещено оставлять такие предметы вне специально обозначенной зоны.

5.16. При прохождении трасс, расположенных близко к выступающим конструктивным элементам зала, а также к оконному или дверному проемам, необходимо обеспечивать гимнастическую страховку.

5.17. Запрещено сидеть на парапете второго этажа, а также ставить/класть предметы на парапет (стаканы, бутылки, сумки, щетки и т.п.).

5.18. Запрещено проносить горячие напитки в стаканах в зал, также запрещен прием пищи на матах и питье сладких напитков в зале. Возможно использование закрывающихся бутылок или термосов с несладкими напитками.

6. Правила безопасности при лазании с автоматической страховкой

6.1. Автоматическая страховка предназначена для использования только одним человеком.

6.2. Минимальный вес посетителя для использования автоматической страховки - 15 килограмм, максимальный - 120 килограмм.

6.3. Запрещается производить самостоятельное прищелкивание автоматической страховки пользователям в возрасте до десяти лет.

6.4. Все посетители обязаны осуществлять прищелкивание в присутствии инструктора. При самостоятельном прищелкивании карабинов автоматической страховки, посетитель обязан повернуться лицом к инструктору и продемонстрировать правильность вщелкивания. Начинать лазание без визуального контроля правильности вщелкивания со стороны инструктора строго запрещено.

6.5. В зоне, предназначенной для автоматических страховок, запрещено лазание с нижней страховкой.

6.6. При прищелкивании к автоматической страховке необходимо сначала пристегнуть свободный карабин в силовое кольцо страховочной системы, потом отстегнуть от “ворот безопасности” второй карабин и тоже пристегнуть его в силовое кольцо, чтобы избежать самостоятельного подъема страховочной стропы.

6.7. После вщелкивания карабинов необходимо убедиться, что карабины в силовом кольце расположены муфтами в разные стороны, а муфты - закрыты.

6.8. Запрещается лазание при вщелкивании только одного карабина автоматической страховки.

6.9. Перед началом лазания пользователь обязан убедиться, что траектория спуска и зона приземления свободна от людей и препятствий.

6.10. Запрещается залезать на уровень или выше уровня крепления автоматической страховки в верхней части трассы.

6.11. Пользователь обязан следить за тем, чтобы стропа не оборачивалась вокруг него. При провисании стропы прекратить лазание и немедленно сообщить инструктору.

6.12. Во избежание эффекта маятника, запрещается во время движения по стене отклоняться от линии трассы.

6.13. Запрещается при спуске раскачиваться, а спустившись - вытягивать стропу до упора.

6.14. Посетители, использующие автоматическую страховку впервые, обязаны осуществить первый пробный спуск с высоты не более 2-2,5 метров.

6.15. После тренировки пользователь обязан закрепить страховочную стропу в предназначенном для этого месте, отстегнув сначала от силового кольца один карабин и пристегнув его к “воротам безопасности”, потом отстегнув от силового кольца второй карабин и оставив его свободным.

6.16. В начале маршрута, оборудованного автоматической страховкой, обязательно должны быть установлены “ворота безопасности”, препятствующие лазанию без вщёлкивания в автоматическую страховку.

7. Правила безопасности при посещении зоны разминки и тренажерного зала

7.1. Вход в зону разминки разрешается только в чистой спортивной одежде и сменной спортивной обуви, запрещается заниматься на тренажерах в уличной обуви, в том числе при наличии бахил.

7.2. Запрещается проносить в зону разминки еду и напитки в стаканчиках.

7.3. В целях обеспечения безопасности посетителей, к самостоятельным занятиям в зоне разминки допускаются лица не моложе 18 лет. Лица, не достигшие 18-летнего возраста, допускаются к занятиям строго под присмотром сопровождающего лица. Несовершеннолетние в возрасте от 16 до 18 лет вправе самостоятельно заниматься в зоне разминки только при наличии заявления от законного представителя или от тренера спортивного клуба, в котором состоит ребенок, поданного лично законным представителем или тренером.

7.4. Нахождение детей в возрасте до 5 лет в зоне разминки запрещено.

7.5. Во избежание травм Посетитель обязан подбирать нагрузки, соответствующие уровню своей подготовленности. При наличии противопоказаний (травма, заболевания с ограничениями к нагрузкам, а также прием медикаментов, способных мешать корректному выполнению упражнений, вызывающих нарушения координации, снижающих реакцию, способных вызывать потери сознания или другие клинические проявления (припадки, судороги), заниматься в зоне разминки и на территории Центра скалолазания ЦСКА запрещено.

7.6. Перед использованием незнакомых тренажеров рекомендуется предварительно проконсультироваться у дежурного инструктора по вопросам их корректного использования.

7.7. Запрещено использовать неисправное оборудование и принимать самостоятельные меры к его ремонту. О случаях неисправности оборудования необходимо информировать дежурного инструктора и администрацию ЦС.

7.8. Во избежание травм на тренировках рекомендуется осуществлять разминку перед выполнением основной нагрузки. О ее содержании, продолжительности и интенсивности рекомендуется проконсультироваться у инструктора или тренера.

7.9. При работе с большими и/или свободными весами рекомендуется прибегать к помощи напарника по осуществлению страховки при выполнении упражнения.

7.10. Во избежание травм при выполнении любых упражнений в зоне разминки, не рекомендуется отвлекаться на звонки, оклики, разговоры и т.п. Закончите упражнение, установите свободный вес или тренажер в исходное положение и только после этого переключайте свое внимание.

7.11. Во время отдыха между подходами не занимайте тренажеры, чтобы другие посетители могли пользоваться ими.

7.12. Запрещается забираться ногами на верхние конструкции силовой рамы, находящейся в зоне разминки, сидеть на перекладине, свешиваться в

местах, не предназначенных для висения, или в тех местах, где ваши действия могут травмировать вас или окружающих.

7.13. Запрещается выполнение упражнений на силовой раме, которые могут травмировать вас или окружающих.

7.14. При выполнении упражнений на силовой раме рекомендуется подкладывать страховочный мат.

7.15. Запрещается использовать функциональные петли TRX не в соответствии с инструкцией по применению, в частности, вставать в петли ногами, раскачиваться как на качелях и т.п.

7.16. Необходимо убирать за собой оборудование и коврики после их использования в места, отведенные для их хранения.

8. Особенности организации детских тренировок

8.1. Лица, не достигшие 18-летнего возраста, допускаются к занятиям на скалодроме в сопровождении ответственного за них совершеннолетнего лица (лиц) при предъявлении соответствующих документов (копия Свидетельства о рождении, письменное согласие одного из родителей на посещение скалодрома, договор между родителями несовершеннолетнего и тренером/инструктором или со спортивной организацией, в которой работает тренер/инструктор).

8.2. Лица, не достигшие 18-летнего возраста, допускаются к занятиям только при предъявлении копии свидетельства о рождении с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) и после того, как сопровождающее совершеннолетнее лицо ознакомится с настоящей инструкцией по технике безопасности и поставит подпись с формулировкой: «Я, (ФИО) несу ответственность за действия, жизнь и здоровье (ФИО полностью)» в журнале ознакомления с техникой безопасности. При этом сопровождающее совершеннолетнее лицо несет ответственность за действия, жизнь и здоровье сопровождаемого несовершеннолетнего лица, о чем свидетельствует соответствующая подпись в Журнале ознакомления с техникой безопасности.

8.3. Запрещается оставлять детей без присмотра родителей или доверенных лиц на всей территории скалодрома.

8.4. Запрещены занятия скалолазанием и нахождение на скалодромах самостоятельно (за исключением организованных групп): в зале боулдеринга – лиц, не достигших 10 лет; в тренировочном зале – лиц, не достигших 5 лет.

8.5. В составе организованных групп под присмотром тренера допустимы занятия детей возрастом с 5 лет – как в зале боулдеринга, так и в тренировочном зале.

8.6. Несовершеннолетним посетителям категорически запрещается страховать совершеннолетних посетителей.

8.7. Допускается страховка несовершеннолетним несовершеннолетнего под контролем инструктора или тренера спортивной школы/секции, исключительно с использованием активных полуавтоматических страховочных устройств (*active assisted braking belay device),* соответствующих сертификату EN 15151-1 (например, Petzl Grigri, MadRock LifeGuard, Beal Birdie, Edelrid Eddy и т.п.).

8.8. Запрещается страховка несовершеннолетним несовершеннолетнего под контролем родителя или иного лица, квалификация которого в области техники страховки не подтверждена.

9. Правила поведения после окончания занятия

После окончания занятия посетитель обязан:

9.1. Провести визуальный осмотр спортивного инвентаря, арендованного снаряжения на наличие дефектов. В случае их обнаружения сообщить инструктору.

9.2. Убрать спортивный инвентарь, снаряжение в отведенное для хранения место либо сдать в прокат.

9.3. Обо всех обнаруженных неисправностях сообщить представителю Администрации скалодрома (инструктору либо работнику проката).

10. Правила поведения при травмоопасных случаях

10.1. При наступлении несчастного случая (далее - НС) посетитель обязан обратиться к дежурному инструктору или любому другому сотруднику скалодрома.

10.2. Сотрудник скалодрома в случае необходимости вызовет дежурного врача или медсестру, которые окажут первую медицинскую помощь. В здании ЦС на первом этаже расположен медпункт.

10.3. В случае происшествий на скалодроме, дежурным инструктором в присутствии свидетелей и дежурной медицинской сестры составляется Акт о происшествии в соответствии с требованиями законодательства РФ.

11. Правила поведения в зале «Фанрокс»

11.1. Скалодром «Фанрокс» предназначен для активного досуга. Исполнитель услуг не несет ответственности за возможные травмы, возникшие в результате несоблюдения правил безопасности.

11.2. Максимальное количество человек, участвующих в занятиях - 12 человек (исключение составляют организованные группы детей, а также группы при проведении специализированных мероприятий).

11.3. Минимальный допустимый вес занимающегося составляет 15 кг, максимальный вес - 120 кг.

11.4. На Скалодром «Фанрокс» допускаются дети старше 4 лет, для детей в возрасте до 6 лет обязательно присутствие родителей в зале или ответственных лиц совершеннолетнего возраста. Лица, не достигшие 18-летнего возраста допускаются к занятиям на Скалодроме только при предъявлении копии свидетельства о рождении и письменного согласия одного из родителей (законного представителя) на посещение несовершеннолетним Скалодрома, и в сопровождении совершеннолетнего лица (лиц), несущих полную ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего, а также за соблюдение им настоящих Правил.

11.5. Родители (либо сопровождающие совершеннолетние лица) несут ответственность за действия и поведение детей.

11.6. Посещения Скалодром «Фанрокс» допустимы только в сменной обуви с закрытым конструктивно носком (кроссовки, кеды, ботинки и т.п.»). В обуви возможны прорези, которые не будут приводить к контакту ноги со стеной. Запрещены посещения в мягкой обуви (мягкие тапочки, сланцы, шлепанцы для бассейна или пляжа, сандалии и т.п.). Запрещается посещение босиком либо в носках.

11.7. Запрещается самостоятельное пристегивание ребенком к автоматической страховке. Пристегивание к автоматической страховке ребенка осуществляется только инструкторами скалодрома «Фанрокс».

11.8. Запрещено лазание на скалодроме «Фанрокс» без каски, подшлемника и страховочной системы.

11.9. Запрещено находиться в зале в верхней одежде и уличной обуви.

11.10. Администрация Центра скалолазания ЦСКА и скалодрома “Фанрокс”, в частности, не несет ответственности за детей после окончания занятий.