

Утверждаю
президент
Федерации скалолазания России
Д. А. Бычков
«25» марта 2025 г.



ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности
при занятиях на скалодроме

г. Москва
2025

Данная инструкция по технике безопасности рекомендована Федерацией скалолазания России для применения в практической деятельности организациями, реализующими услуги по пользованию скалодромом.

Определения и термины

Скалодром – искусственное сооружение (стенд), имитирующее рельеф скалы (тренажер для скалолазания), в данном случае под скалодромом также понимается спортивный клуб/организация, организованный и оборудованный стендами для скалолазания (самостоятельно или с тренером).

Боулдеринг – дисциплина скалолазания, серия коротких предельно сложных трасс, имитирующая лазание по камням/валунам и не предусматривающая использование веревок и беседок для обеспечения страховки.

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

Зацеп – спортивный снаряд для скалолазания в виде искусственно созданного камня с возможностью крепления с стенду. 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 или шурупов. Зацепы могут быть изготовлены из разных материалов.

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.

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 осуществления страховки, при котором точки страховки находятся выше участника. Веревка 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 «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 участнику, а страхующий держит в руках участок веревки 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). 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) — 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, не дающей им самопроизвольно открываться.

Оттяжка — петля из прочной ленты разной длины. В скалолазании применяется для организации страховки. Один карабин оттяжки вщелкивается в точку страховки, а во второй (нижний) карабин спортсменом, поднимающимся по трассе, вщелкивается страховочная веревка для обеспечения нижней страховки.

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

Пункт разворота — 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. Вербка всегда вщелкивается в оба карабина пункта разворота.

Восьмерка — специальный узел, требует контрольного узла на конце и используется в основном для закрепления карабина на основной веревке.

«Протравливать» веревку — осуществлять спуск выдавая веревку проскальзыванием в руке страхующего.

1. Общие положения

1.1. Скалолазание является потенциально опасным видом спорта и потому требует высокой 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 для здоровья и являются личной ответственностью каждого.

1.2. Настоящая инструкция по технике безопасности при занятиях на скалодроме разработана с целью обеспечения безопасных и комфортных условий тренировок. Данные правила направлены на снижение риска получения травм при занятиях скалолазанием.

1.3. Соблюдение техники безопасности на скалодроме является обязательным для всех посетителей скалодрома.

1.4. Находиться на скалодроме разрешается только в присутствии сотрудника скалодрома (тренера, инструктора, администратора и т.п.)

1.5. Посетители обязаны неукоснительно выполнять требования сотрудников скалодрома, касающиеся вопросов соблюдения техники безопасности и правил посещения скалодрома.

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. Скалодром/сотрудники скалодрома не несут ответственности за наступление любых последствий (в т.ч. травм), которые могут иметь место в результате обеспечения страховки третьими лицами.

1.8. В случае нарушения настоящих Правил, Скалодром не несет ответственности за последствия, наступившие в следствие действий посетителей скалодрома. Равно, как за последствия, наступившие в следствие стечения обстоятельств (риски вида спорта).

1.9. К посещению скалодрома допускаются лица, не имеющие противопоказаний к занятиям скалолазанием, ознакомившиеся с Правилами техники безопасности и подтвердившие ознакомление и согласие с правилами в договоре со

скалодромом, в Журнале ознакомления с Правилами техники безопасности или иным способом, установленным скалодромом.

1.10. Скалодром самостоятельно устанавливает порядок ознакомления с Правилами по технике безопасности, из которых следует, что посетитель скалодрома ознакомился с ними и согласен (в т.ч. расписка, договор, журнал ознакомления и т.п.)

1.11. Лазание на скалодроме допускается при соблюдении настоящих Правил. Виды страховки применяются в зависимости от вида плоскости, ее высоты и наличия точек страховки.

1.12. Заниматься на скалодроме (если такой вид лазания предполагает использование страховочного снаряжения) 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.

При этом, скалодром может сам вносить дополнительные ограничения в использовании оборудования.

В случае использования посетителями собственного страховочного оборудования, представляющего потенциальную опасность для владельцев и окружающих, Исполнитель не несет ответственности за возможные последствия его использования.

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

1.14. Каждый посетитель скалодрома должен быть максимально внимательным к другим посетителям, и не предпринимать никаких действий, которые могут привести к угрозе собственной безопасности или безопасности другого. Каждый должен учитывать опасность, которую представляют для него лазающие люди и падающие сверху предметы и предпринимать все необходимые меры предосторожности, под свою ответственность. Строго запрещается ходить или стоять под лезущим человеком (исключением является обеспечение страховки, если это применимо).

1.15. О каждой нестандартной ситуации, несчастном случае необходимо сообщить сотруднику Скалодрома.

1.16. 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.

1.17. Сотрудник скалодрома имеет право отстранить посетителя скалодрома, от пользования скалодромом при несоблюдении правил по технике безопасности.

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

1.19. Лица, не достигшие 18-летнего возраста, допускаются к занятиям только после того, как сопровождающее совершеннолетнее лицо ознакомится с настоящими Правилами по технике безопасности, доведет их до лица, не достигшего 18-ти летнего возраста. Порядок подтверждения ознакомления с Правилами, доведения правил до несовершеннолетнего устанавливаются скалодромом. Сопровождающий несет ответственность за действия, жизнь и здоровье сопровождаемого несовершеннолетнего лица.

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

2. Правила техники безопасности при нахождении на скалодроме

2.1. Запрещается сидеть на матах под лазательными стендами. Это не только мешает окружающим заниматься, но и создает угрозу причинения вреда своему здоровью и здоровью окружающих.

2.2. Запрещается братья руками и наступать на страховочные проушины.

2.3. Запрещается лазать с кольцами на пальцах рук и другими украшениями во избежание травм.

2.4. Запрещается лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами.

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

2.6. Запрещается использовать телефон или иным образом отвлекаться при лазании или во время обеспечения страховки другого посетителя Скалодрома.

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

2.8. Запрещается принимать пищу, жевать жевательную резинку во время лазания, пить сладкую и газированную воду в зоне лазания.

2.9. Запрещается использовать отверстия для установки зацепов при лазании (засовывать туда пальцы).

2.10. В зонах сильного нависания категорически запрещается лазание с верхней страховкой.

2.11. Запрещается подниматься без страховки на высоту выше рекомендованной на данном скалодроме, или выше маркировочной черты, обозначающую зону безопасности на высоком скалодроме.

2.12. Запрещается находиться под человеком, лезущим с верхней или нижней страховкой, кроме случаев обеспечения гимнастической страховки, если это применимо.

2.13. Запрещается находиться друг под другом во время лазания.

2.14. Несовершеннолетним посетителям запрещается самостоятельно пользоваться страховочным устройством и страховать человека: допускается страховка под контролем инструктора или тренера.

2.15. Запрещено находиться и лазать на секторах обозначенных знаком «закрето».

2.16. Запрещается залезать и находиться на сооружении скалодрома (стенда) и за (в) сооружением скалодрома.

2.17. Запрещается прикручивать, откручивать или менять положение зацепов или рельефов на стенах.

2.18. Запрещается осуществлять страховку, если масса тела страхуемого значительно превышает массу тела страхующего (более чем в 1,5 раза) за исключением случаев, когда применяются устройство, компенсирующее разницу в весе.

2.19. Запрещается лазать на скалодроме без сменной обуви либо босиком.

2.20. Запрещается нахождение в скальных туфлях вне зоны лазания скалодрома.

2.21. Запрещается лазание без страховки или с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов.

3. Правила техники безопасности при лазании с «верхней» страховкой

3.1. «Верхняя» страховка и лазание с «верхней» страховкой должны осуществляться при владении соответствующими навыками или под присмотром компетентных лиц.

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

3.3. При лазании с верхней страховкой веревка должна быть вщелкнута в два карабина пункта разворота или проведена через специальное страховочное приспособление/устройство с учетом инструкции производителя приспособления/устройства.

3.4. Если верхняя страховка организовывается самостоятельно скалолазом, то веревка должна быть вщелкнута в оба карабина пункта разворота(или проведена через специальное страховочное приспособление/устройство), а при лазании с выщелкиванием должна быть организована дополнительная точка в виде страховочной оттяжки.

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

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

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

3.8. При осуществлении «верхней страховки» веревка должна проходить через две независимые точки, расположенные не далее двух метров друг от друга или проведена через специальное страховочное приспособление/устройство с учетом инструкции производителя приспособления/устройства.

3.9. Карабины должны быть вщелкнуты в страховочную систему, согласно предписаниям инструкции страховочной системы и петлю узла «восьмерка» на веревке.

3.10. Недопустимо вщелкивание «карабин в карабин».

3.11. При ввязывании веревки или вщелкивании карабинов в страховочную систему необходимо руководствоваться рекомендациями фирмы производителя страховочных систем или указаниям инструктора скалодрома.

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

3.13. Запрещается спускать партнера на веревке с большой скоростью.

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

3.15. Запрещается лазать с верхней страховкой по сильно нависающим трассам.

3.16. В зонах нависания запрещается лазание с верхней страховкой. Однако в зонах нависания разрешено лазание с выщелкиванием, если веревка проходит через все промежуточные точки страховки и точку разворота, и лезущий закреплен к тому концу веревки, который проходит через промежуточные точки страховки.

3.17. Запрещается вщелкивать две веревки в одну промежуточную оттяжку или в верхний стационарный карабин.

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

3.19. 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.

3.20. При лазании с выщелкиванием веревка должна быть вщелкнута во все точки страховки на маршруте, в том числе в два карабина пункта разворота.

3.21. При лазании с выщелкиванием скалолаз обязан оставлять для спуска минимум две независимые точки страховки.

3.22. При лазании с верхней страховкой (веревка закреплена только в точке разворота), и при лазании с выщелкиванием (веревка проходит через все промежуточные точки страховки и точку разворота), веревка в верхней точке должна быть вщелкнута минимум в две независимые точки страховки.

3.23. При лазании с выщелкиванием скалолаз обязан ввязываться и лезть привязанным к тому концу веревки, который проходит через все точки страховки, в том числе и через пункт разворота.

3.24. Запрещается во время «верхней» страховки отходить далеко от стены. В случае если один страхующий не успевает выбрать веревку, это должны делать двое.

4. Правила техники безопасности при лазании с «нижней» страховкой

4.1. «Нижняя» страховка и лазание с «нижней» страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, либо при прохождении обучения и отработки полученных знаний под присмотром компетентных лиц.

4.2. Каждый лазающий несет личную ответственность за выбранную им технику и тактику страховки и несет ответственность за свои действия в случае несчастного случая.

4.3. Каждый лазающий с веревкой (если применимо) обязан привязываться к страховочной веревке узлом «восьмерка» с контрольным узлом. Применение других узлов («булинь» и др.) – запрещено.

4.4. Запрещено занимать страховочную дорожку, которая уже занята.

4.5. Запрещено лезть по той страховочной дорожке, в страховочную оттяжку которой уже вщелкнута веревка.

4.6. Запрещено вщелкивать веревку в карабин оттяжки, если там уже вщелкнута веревка, особенно если это карабины сдвоенной верхней точки (разворот).

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/тренера (которые не могут противоречить указаниям производителя).

4.8. Запрещается укорачивать оттяжки завязыванием узла, а также удлинять их, связывая стропы или соединяя 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 «полиспаста» движение по трассе должно быть прекращено до устранения полиспаста.

4.13. Во избежание опасного падения, рекомендуется 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) или другого снаряжения, 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 слабинку веревки при движении страхуемого и контролировать натяжение веревки при срыве таким образом, чтобы исключить жесткий удар страхуемого о поверхность скалодрома, а также падение на других посетителей.

4.19. Страхующий обязан внимательно следить за действиями лезущего и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации (пропуск крюка, уход от линии пунктов страховки, нахождение над или под другим спортсменом и т.п.).

4.20. Скалолаз обязан предусмотреть, что используемое им снаряжение (а также посторонние предметы) не могли упасть вниз во время нахождения на стенде скалодрома.

4.21. При лазании с выщелкиванием лезущий должен обеспечить свою страховку таким образом, чтобы в случае срыва маятник не привел к травмам его самого и окружающих людей.

4.22. Для исключения возможности падения лезущего на пол, необходимо обеспечить минимум выдаваемой веревки до щелкивания третьей оттяжки.

4.23. Длина используемой для лазания веревки должна соответствовать выбранному маршруту с учетом спуска.

4.24. Запрещается щелкивать две веревки в карабины, предназначенные для спуска, страховочные оттяжки и пункты разворота, состоящих из двух карабинов.

4.25. Если точка разворота состоит из двух карабинов, то следует щелкивать веревку в оба карабина.

5. Правила техники безопасности при лазании с гимнастической страховкой, а также в боулдеринговом зале

5.1. «Гимнастическая» страховка и лазание с «гимнастической» страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками или во время прохождения обучения и отработки полученных знаний под присмотром компетентных лиц.

5.2. Применение гимнастической страховки не гарантирует исключение травм при падении, а лишь уменьшает вероятность последствий падения.

5.3. При обеспечении гимнастической страховки, ключевая задача страхующего при срыве – стабилизировать падающего так, чтобы его голова, плечи, оказались выше нижней части тела в момент касания матов падающим.

5.4. Целесообразность применения гимнастической страховки, момент начала ее применения и ограничение по высоте применения, определяется самими лазающими/страхующими и/или тренером/инструктором исходя из опыта и здравого смысла.

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

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

5.7. Перед началом прохождения трассы пользователь обязан убедиться, что не будет создана помеха/угроза получению травм для других посетителей, как лазающих, так и находящихся около трассы и, при необходимости предупредить тех, кто находится около трассы о своем намерении лезть.

5.8. Запрещается спрыгивать на страховочный мат с топа трассы. Перед спрыгиванием необходимо спуститься ниже, используя все возможные соседние зацепки.

5.9. При падении на страховочный мат, во избежание причинения себе травм необходимо группироваться (не выставлять прямые руки, не падать на локоть, осуществить амортизацию полусогнутыми напряженными ногами или кувырком).

5.10. Запрещается принимать положение тела «вниз головой».

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

5.12. Крайне не рекомендуется придумывать и осуществлять лазание трасс, которые могут представлять опасность, как для самих занимающихся, так и для других посетителей.

5.13. В боулдеринговом зале запрещено лазание в страховочной системе, особенно при пристегнутых к ней сбоку страховочном устройстве, карабине или иных приспособлениях.

5.14. Запрещено стоять и сидеть под лезущим человеком, лазать над другими лезущими людьми.

5.15. Занимающимся (кроме страхующего) запрещается находиться в зоне возможного падения на маты лазающих спортсменов.

5.16. Запрещается бросать мешок с магнезией на маты, прыгать на него и пинать его.

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

6. Правила безопасности при проведении занятий с автоматической страховка.

6.1. «Автоматическая страховка» предназначена для использования только одним человеком.

6.2. Применение «автоматической страховки» допускается пользователями с массой тела согласно инструкции по пользованию устройства.

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

6.4. Пользователи в возрасте до восемнадцати лет обязаны осуществлять прищелкивание в присутствии тренера/инструктора.

6.5. Перед прищелкиванием к «автоматической страховке» необходимо проверить, что стропы не перепутаны с другими веревками.

6.6. При присоединении к «автоматической страховке» необходимо прочно удерживать карабин, чтобы избежать самостоятельного сматывания страховочной стропы.

6.7. После вщелкивания карабинов необходимо замуфтовать их (в случае карабинов с резьбовой муфтой) и расправить страховочную стропу.

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

6.9. Запрещается залезать на уровень или выше уровня крепления «автоматической страховки».

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

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

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

6.13. Пользователь, не имеющий навыков пользования «автоматической страховкой», обязан осуществить первый спуск с небольшой высоты.

6.14. После тренировки пользователь обязан закрепить страховочную стропу в предназначенном для этого месте.

7. Правила техники безопасности после окончания занятия

- 7.1. Провести визуальный осмотр спортивного инвентаря, снаряжения на наличие дефектов. В случае их обнаружения сообщить тренеру/инструктору.
- 7.2. Убрать спортивный инвентарь, снаряжение в отведенное для хранения место.
- 7.3. Обо всех обнаруженных неисправностях сообщить представителю Исполнителя.

8. Правила поведения при травмоопасных случаях

- 8.1. Незамедлительно обратиться к дежурному инструктору или любому другому сотруднику скалодрома с описанием ситуации.
- 8.2. Сотрудник скалодрома в случае необходимости окажет доврачебную первую медицинскую помощь.
- 8.3. Дежурным инструктором в присутствии администратора и свидетелей составляется Акт фиксирования происшествия.