

УТВЕРЖДАЮ  
Президент Федерации скалолазания России  
Бычков Д.А.  
13 марта 2020 г.



**ИНСТРУКЦИЯ  
по технике безопасности  
при занятиях на скалодроме**

г. Москва  
2020

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

## 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 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. Следование данной инструкции сведет к минимуму риск получения травм.
- 1.3 Соблюдение техники безопасности на скалодроме является обязательным для всех посетителей скалодрома.
- 1.4 Находиться на скалодроме разрешается только в присутствии на территории скалодрома дежурного инструктора и дежурного администратора.
- 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 Исполнитель не несет ответственности за несчастные случаи, которые могут иметь место в результате страховки третьими лицами.
- 1.8 В случае нарушения требований настоящей инструкции, Исполнитель услуги 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 Пользователь скалодрома обязан ознакомиться с данной инструкцией по технике безопасности и поставить подпись в Журнале ознакомления при каждом новом сеансе пользования услугой.
- 1.11 Подпись пользователя скалодрома в Журнале ознакомления с техникой безопасности и Правилами посещения 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, 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. В случае использования посетителями собственного страховочного оборудования, представляющего потенциальную опасность для владельцев и окружающих, Исполнитель не несет ответственности за возможные последствия его использования.

- 1.14 При обнаружении каких-либо неисправностей на скалодроме (проворачивающиеся зацепы, сомнительно закрепленные крючья и т.п.) следует немедленно сообщить об этом инструктору скалодрома.
- 1.15 Каждый пользователь 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 самостоятельно, под свою ответственность.
- 1.16 О каждом несчастном случае, при котором причинен вред посетителю, необходимо сообщить 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.
- 1.18 Инструктор имеет право отстранить лицо, пользующееся услугами скалодрома, от пользования скалодромом при несоблюдении правил пользования услугой и техники безопасности.
- 1.19 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).
- 1.20 Лица, не достигшие 18-летнего возраста, допускаются к занятиям только 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.
- 1.21 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 стенами, тем самым мешая окружающим заниматься и создавая дополнительно 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, которые могли бы зацепиться за элементы скалодрома, снаряжение, создать предпосылки к несчастному случаю, нанести травму посетителю и окружающим.
- 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 разговаривать по телефону или иным образом отвлекаться при лазании или во время страховки напарника.

- 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 пальцами отверстия для установки зацепок.
- 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, находиться друг под другом во время лазания.
- 2.13 Несовершеннолетним посетителям запрещается самостоятельно пользоваться страховочным устройством и страховать человека: допускается страховка под контролем инструктора.
- 2.14 Запрещено находиться и лазать на секторах обозначенных знаком «закрыто».
- 2.15 Запрещается залезать и находиться на сооружении скалодрома и за (в) сооружением скалодрома.
- 2.16 Запрещается прикручивать, откручивать или менять положение зацепок или рельефов на стенах.
- 2.17 Запрещается осуществлять страховку, если масса тела страхуемого значительно превышает массу тела страхующего (более чем в 1,5 раза).
- 2.18 Запрещается лазать на скалодроме без сменной обуви либо босиком.
- 2.19 Запрещается нахождение в скальных туфлях вне зоны лазания скалодрома.
- 2.20 Запрещается лазание 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 исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний 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.
- 3.4 Если верхняя страховка организовывается самостоятельно скалолазом, то веревка должна быть вщелкнута в оба карабина пункта разворота, 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.
- 3.9 Недопустимо вщелкивание «карабин в карабин».
- 3.10 Правильно вщелкнутые карабины должны пройти через две петли на страховочной системе и петлю узла «восьмерка» на веревке.

- 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 Страховщик 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 страховщик 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, после прохождения 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 Пользователь 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.

- 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, 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) 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 проследить за тем, чтобы используемое им снаряжение (а также посторонние предметы) не падало вниз.
- 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 вщелкивания третьей оттяжки.
- 4.23 Длина используемой для лазания веревки должна соответствовать выбранному маршруту с учетом спуска.
- 4.24 Запрещается вщелкивать 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 вщелкивать 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, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под присмотром компетентных лиц.
- 5.2 Запрещено подниматься выше, чем рекомендовано на данном скалодроме.
- 5.3 Перед прохождением боулдеринговой трассы необходимо убедиться, что маты уложены правильно, отсутствуют щели между матами, маты скреплены соответствующими фиксаторами, на матах нет посторонних предметов.

- 5.4 Запрещается располагать переносимые маты, таким образом, при котором они могут стать причиной травм любого находящегося в зале.
- 5.5 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.
- 5.6 Запрещается спрыгивать на страховочный мат с топа трассы. Перед спрыгиванием необходимо спуститься ниже, используя все возможные соседние зацепки.
- 5.7 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).
- 5.8 Запрещается принимать положение тела «вниз головой».
- 5.9 В процессе лазания необходимо избегать опасного положения тела, избегать расклинивания любых частей тела.
- 5.10 Запрещено придумывать и осуществлять лазание трасс, которые представляют опасность, как для самих занимающихся, так и для других посетителей.
- 5.11 В боулдеринговом зале запрещено лазание в страховочной системе, особенно при пристегнутых к ней сбоку страховочном устройстве, карабине или иных приспособлениях.
- 5.12 Запрещено стоять и сидеть под лезущим человеком, лазать над другими лезущими людьми.
- 5.13 Занимающимся (кроме страхующего) запрещается находиться в зоне возможного падения на маты лазающих спортсменов.
- 5.14 Запрещается бросать мешок с магнезией на маты, прыгать на него и пинать его.
- 5.15 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 страховкой**

- 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 Обратиться к дежурному инструктору или любому другому сотруднику скалодрома с описанием ситуации.
- 8.2 Сотрудник скалодрома в случае необходимости вызовет машину скорой помощи и окажет доврачебную первую медицинскую помощь.
- 8.3 Дежурным инструктором в присутствии администратора и свидетелей составляется Акт фиксированного происшествия, в соответствии с требованиями законодательства РФ.

## Определения и термины

**Скалодром** – искусственное сооружение, имитирующее рельеф скалы (тренажер для скалолазания), в данном случае под скалодромом также понимается спортивный клуб, организованный и оборудованный для предоставления услуг скалолазания.

**Боулдеринг** – дисциплина скалолазания, серия коротких предельно сложных трасс.

**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 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.

**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** – двоякая 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 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.