

## REGULAMIN ŚCIANY WSPINACZKOWEJ

CHWYCIARNIA ARENA GLIWICE  
Ul. Akademicka 50 w Gliwicach

### I. Użytkownicy.

#### **Ze ściany wspinaczkowej mogą korzystać:**

- A. Osoby dorosłe tzn. mające ukończony 18 rok życia.
- B. Osoby niepełnoletnie (poniżej 18 r.ż) mogą wspiąć się tylko za pisemną zgodą przynajmniej jednego z rodziców. Osoby te mogą wspiąć się tylko pod opieką rodziców lub upoważnionej pisemnie przez obojwoje rodziców osoby dorosłej. Dozwolone jest upoważnienie do sprawowania opieki udzielone operatorowi sztucznej ściany wspinaczkowej. Dopuszcza się samodzielne wspinanie osoby niepełnoletniej, która ukończyła 16 r.ż za pisemną zgodą rodziców. Dopuszcza się możliwość asekuracji przez osoby niepełnoletnie (poniżej 18 r.ż.) za zgodą właściciela ściany wspinaczkowej lub za zgodą operatora sztucznej ściany wspinaczkowej po wcześniejszej weryfikacji umiejętności asekuracji przez nieletniego.
- C. Osoby dorosłe tzn. mające ukończone 18 rok życia wspinają się na własną odpowiedzialność. Dopuszcza się możliwość samodzielnego wspinania przez osoby pełnoletnie po odpowiedniej weryfikacji umiejętności wspinaczkowych przez operatora ściany wspinaczkowej.
- D. Wszyscy wspinający się mają obowiązek zaznajomić się z instrukcją obsługi i użytkowania sztucznej ściany wspinaczkowej, a także zapoznać się z instrukcją użytkowania każdego sprzętu i urządzenia, które wypożyczają, np. przyrządu asekuracyjnego lub upręży wspinaczkowej. Dozwolone jest instruowanie w tym zakresie przez licencjonowanego operatora sztucznej ściany wspinaczkowej delegowanego przez właściciela ściany.
- E. Jeżeli na ścianie wspinaczkowej nie odbywają się zorganizowane zajęcia z wychowania fizycznego, sportu, rekreacji itp., wspinający wspinają się na własne ryzyko wynajmując powierzchnię ściany wspinaczkowej na własną odpowiedzialność. Muszą oni podporządkować się „Regulaminowi Małej Areny” opracowanemu przez osobę (prawną lub fizyczną) prowadzącą działalność na sztucznej ścianie wspinaczkowej.
- F. W przypadku zajęć zorganizowanych i prowadzonych przez Chwyciarnia Arena Gliwice (wspinaczkowe urodziny, alternatywny wf, sekcje wspinaczkowe itp.),

pracownicy oddelegowani przez właściciela ściany wspinaczkowej do prowadzenia tychże zajęć, mają możliwość rezerwacji stref wspinaczkowych na te zajęcia.

- G. Za przestrzeganie instrukcji i regulaminu odpowiada operator ściany, który powinien być obecny na obiekcie podczas wspinania (nie dotyczy osób o uprawnieniach instruktorskich oraz osób pełnoletnich zweryfikowanych zgodnie z p. I.C). Decyzjom operatora należy się bezwzględnie podporządkować. Operator ma możliwość wyproszenia ze ściany osób, które nie podporządkowują się jego decyzjom bez zwracania kosztów za wejście.
- H. W przypadku prowadzenia zorganizowanych zajęć z wychowania fizycznego, sportu, rekreacji ruchowej lub rehabilitacji, itp. prowadzący działalność na ścianie zobowiązany jest zadbać o prowadzenie tych zajęć przez osoby posiadające odpowiednią wiedzę i uprawnienia, tj. instruktor sportu, trener o specjalności wspinaczka sportowa lub instruktor wspinaczki terapeutycznej.
- I. Szkolenia z zasad bezpiecznej asekuracji może być prowadzone wyłącznie przez operatora sztucznej ściany wspinaczkowej oddelegowanego w tym celu przez właściciela ściany lub przez osobę posiadającą uprawnienia instruktora wspinaczki sportowej pod warunkiem uzupełnienia oświadczenia opiekuna grupy, w którym należy podać numer uprawnień instruktorskich.
- J. Przed rozpoczęciem wspinaczki zaleca się wykonanie serii ćwiczeń rozgrzewających. Wspinaczka bez rozgrzewki grozi kontuzją!

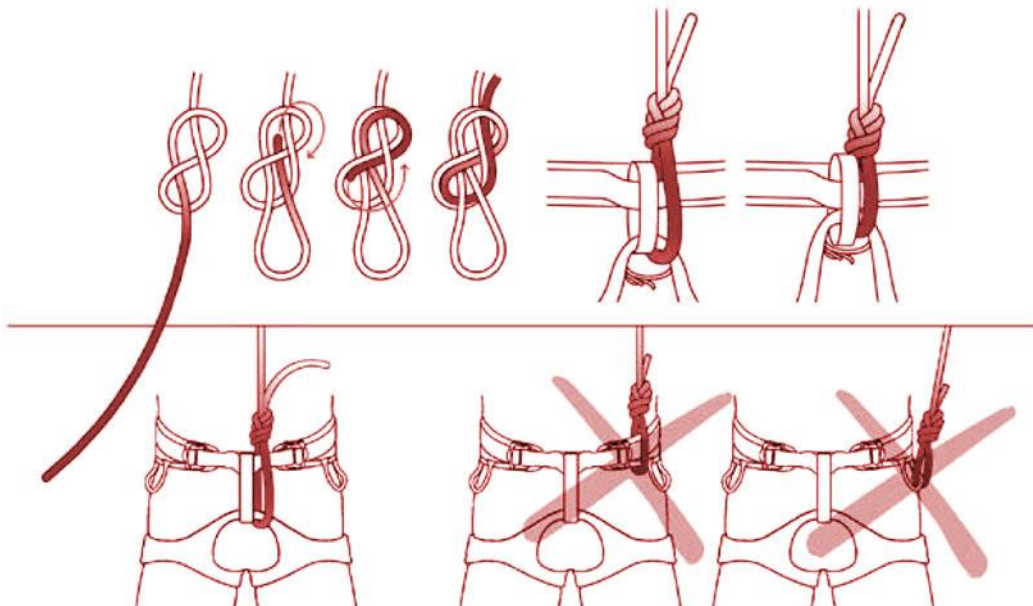
## **II. Zasady wspinania.**

**Na ścianie wspinaczkowej w trakcie wspinania powinien być obecny operator sztucznej ściany wspinaczkowej delegowany przez właściciela ściany.**

- A. Wspinaczka dozwolona jest wyłącznie z asekuracją w uprząży biodrowej używanej w zgodzie z instrukcją obsługi i użytkowania opracowaną przez producenta uprząży oraz w zmiennym czystym obuwiu. Wyjątkiem jest wspinanie do wysokości 3m. (tj. do przerywanej linii zaznaczonej na powierzchni ściany).
- B. Osobom o wąskiej talii zaleca się używane uprząży wspinaczkowej dwuczęściowej (z pasem piersiowym). Dzieci o wadze do 40 kg powinny wspinąć się w uprząży pełnej, przeznaczonej dla dzieci.
- C. Wspinanie do 3m bez asekuracji dopuszcza się po uprzednim zabezpieczeniu zeskoku ściany materiałem elastycznym np. materacami gimnastycznymi zgodnie z normą PN-EN 12572-2: 2008.
- D. Asekuracja jest przeprowadzana za pomocą liny wspinaczkowej przy użyciu przyrządu asekuracyjnego ze wspomaganie hamowania który obsługuje osoba asekurująca. Przyrządy dopuszczone do użytkowania: Gri Gri, Neox (Petzl); Click

Up, Alpine (Climbing Technology); Mega Jul, Jul, Giga Jul, Pinch, Eddy (Edelrid); Smart (Mammut); Birdie (Beal); Kinetic (Edelweiss); Tubik ABS (Simond); Revo (Wild Country); ATC Pilot (Black Diamond); Ergo (Salewa); Rama (Singing Rock); Rainbow Fish (Austrialpin); Matik (Camp); Lifeguard (Mad Rock); Vergo (Trango). Zabronione jest używanie do tego celu kubków/reverso, ósemek oraz półwyblinki. Uwaga: niektóre typy przyrządów asekuracyjnych zezwalają na używanie lin tylko o określonej, podanej w instrukcji do tych urządzeń, średnicy. Niedozwolone jest asekurowanie na przyrządach zjazdowych i do prac wysokościowych (np. Petzl ID, Rig itp.) oraz wspinanie w uprzężach do prac na wysokości.

- E. Sprzęt stosowany do wspinania musi posiadać atest (znak CE i numer), oraz posiadać oznaczenie UIAA. Instruktor/operator ściany ma prawo nie dopuścić do wspinaczki z użyciem nieatestowanego lub starego sprzętu. Do każdego rodzaju sprzętu używanego na ścianie powinna być dołączona instrukcja określająca zasady bezpiecznej obsługi i warunki technicznego użytkowania wywieszona w widocznym miejscu i udostępniana dodatkowo w oddzielnym egzemplarzu na życzenie wspinającego się. Instrukcja taka jest opracowana przez producenta sprzętu i dołączana po dostarczeniu wyposażenia do niniejszej instrukcji w załącznikach.
- F. Linę do upręży należy wiązać za pomocą węzła "ósemki", przedstawionego na rysunku, przestrzegając instrukcji producenta upręży.



- G. Podczas wspinania podłoga pod ścianą (strefa bezpiecznego użytkowania SW) musi być wolna od wszelkich zbędnych przedmiotów i osób.
- H. Osoba asekurowująca musi zachować maksymalną uwagę, dlatego nie wolno jej w tym przeszkadzać. Uczniowie oraz osoby niedoświadczone w asekuracji powinny stosować dodatkową asekurację (osoba trzecia trzymająca linę za przyrządem

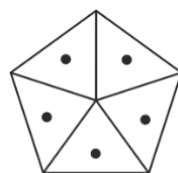
asekuracyjnym). Osoba asekurowująca ze względów bezpieczeństwa i higieny podczas asekuracji musi mieć ubrane obuwie pełne (zabrania się asekuracji boso, w japonkach itp., w przypadku nagłego odpadnięcia może to grozić kontuzją przy uderzeniu o ścianę). Osoba asekurowująca pod żadnym pozorem nie może wypuszczać z rąk liny blokującej. W czasie asekuracji zabrania się robienia zdjęć przez osobę, która asekurowuje.

- I. Osoba wspinająca się może ważyć maksymalnie do **1,5** raza więcej niż osoba asekurowująca! W przypadku maksymalnej różnicy wagi wskazanej powyżej zaleca się stosowanie przyrządów wyrównujących różnicę, typu Edelrid Ohm.
- J. Wspinający powinien trzymać się linii prostej pod górnym punktem asekuracyjnym ( $\pm 1,5$  m), tak aby w przypadku odpadnięcia uniknąć ruchu wahadłowego i możliwości potłuczeń.
- K. Zabronione jest wspinanie się pod kimś, grozi to kolizją w przypadku odpadnięcia. Dotyczy to zarówno wspinania z liną jak i boulderingu. Niedozwolone szczególnie jest zaczęcie wspinania w linii, w której ktoś się już wspina. (tj. nie wolno zaczynać prowadzić w linii, w której ktoś się wspina na wędkę i odwrotnie).
- L. Przed rozpoczęciem wspinania bezwzględnie należy się upewnić, że w kieszeniach nie ma się żadnych luźnych przedmiotów, które mogłyby wypaść (telefon, klucze itp.). Wspinanie z luźnymi przedmiotami w kieszeniach może grozić poważną kontuzją.
- M. Zabrania się wspinania w strefach na wędkę, z prowadzeniem oraz z automatyczną asekuracją TrueBlue z dodatkowym sprzętem wpiętym w szpajarkę uprząży, sprzęt może się wypiąć, a podczas swobodnego opuszczania w dół w strefie z automatyczną asekuracją Trueblue istnieje ryzyko opuszczenia na osobę pod automatami i dodatkowy sprzęt przy szpejarce w takiej sytuacji stwarza dodatkowe zagrożenie.
- N. Zabrania się wspinania w słuchawkach. Zakaz dotyczy stref dostępnych na wędkę, z prowadzeniem, a w szczególności z automatyczną asekuracją TrueBlue.
- O. Z sali treningowej (campus) korzystać mogą wyłącznie dorośli oraz osoby niepełnoletnie pod opieką instruktora prowadzącego trening. Zabrania się wspinania dzieciom (do 16. r.ż) , nawet pod opieką rodziców/prawnych opiekunów.
- P. Po ukończeniu drogi wspinaczkowej asekurowujący partner opuszcza wspinacza na linie przy pomocy przyrządu asekuracyjnego z prędkością nie większą niż 1m/s. Większa prędkość może grozić nadmiernym zużyciem liny, przegrzewaniem się przyrządów asekuracyjnych, kontuzją wspinacza (np. zwichnięcie nogi) a nawet oparzeniem!

- Q. Nie wolno przechodzić pod wspinającym się, a także pomiędzy ścianą, po której się on wspina, a osobą która go asekuruje w trakcie wspinaczki.
- R. Na ścianie dozwolone są 3 rodzaje wspinania z asekuracją, tzw. wspinaczka „na wędkę”, wspinaczka przy użyciu automatycznej asekuracji Tru-Blue oraz wspinaczka „z dolną asekuracją”. Osoby początkujące mogą wspinać się najpierw tylko „na wędkę” lub przy użyciu asekuracji automatycznej Tru-Blue. Przy wspinaniu „na wędkę” oraz „z dolną” asekuracją należy pamiętać, aby asekurujący nie pozostawiał więcej niż 0,5m tzw. luzu na linie. Operator musi natychmiast reagować w przypadku nieprzestrzegania tego warunku. Nie wolno także asekurującemu oddalać się nadmiernie od ściany np. nie wolno odchodzić od ściany zamiast wybierać tzw. luz na linie. W przypadku odpadnięcia wspinacza grozi to poślizgnięciem asekurującego i uderzeniem o ziemię wspinacza. Nadmierny luz na linie (powyżej 0,5m) może także spowodować w przypadku odpadnięcia wspinacza w przewieszeniu uderzenie z dużą siłą np. nogami o ścianę, wskutek wykonania tzw. wahadła, wykonanego w płaszczyźnie prostopadłej do powierzchni ściany. Może to być niebezpieczne dla zdrowia wspinacza.
- S. Konstrukcja ściany wspinaczkowej Chwyciarnia Arena Gliwice dopuszcza możliwość wspinania wielowyciągowego oraz ćwiczenia technik linowych. Jest to możliwe jedynie po wcześniejszym ustaleniu mailowym, w wyznaczonym czasie oraz przy zachowaniu wszelkich zasad bezpieczeństwa. Ostateczna decyzja w kwestii dopuszczenia możliwości wspinania wielowyciągowego lub prowadzenia ćwiczeń z technik linowych należy do operatora sztucznej ściany wspinaczkowej oddelegowanego przez właściciela ściany.
- T. Do wspinania z asekuracją dolną oraz górną wolno używać tylko liny dynamicznej zgodnie z zaleceniami i instrukcjami danego producenta.
- U. Używane liny powinny mieć zabezpieczone końcówki poprzez obtopienie termiczne, zalepione plastrem lub folią termokurczliwą na szerokości 2-4cm z każdego końca liny. Lina nie może mieć poprzecieranej „koszulki” otaczającej rdzeń liny, zgrubień w końcowych odcinkach ani innych widocznych uszkodzeń mechanicznych. **Na każdym końcu liny musi być zawiązany węzeł blokujący.**
- V. Osoba wspinająca się „z dolną asekuracją” wpina linę do tzw. ekspresów (dwa karabinki połączone krótką, atestowaną taśmą) wpiętych uprzednio do punktów asekuracyjnych na ścianie. Niedopuszczalne jest wpinanie się do punktów asekuracyjnych nie zamocowanych fabrycznie lub opuszczanie podczas wspinaczki niektórych punktów asekuracyjnych poprzez niewpinanie się do nich. Osoba asekurująca, zwłaszcza przy wspinaniu „z dolną asekuracją” musi uważać

dodatkowo, żeby w razie tzw. odpadnięcia wspinacz nie spadł na nią z góry. Należy w tym celu bezwzględnie unikać stania bezpośrednio pod wspinaczem zwłaszcza w początkowej fazie wspinaczki.

- W. Na ścianie wolno wspinąć się używając rzeźby powierzchni samej ściany wspinaczkowej, w tym rys, szczelin, a nie tylko dokręcanych chwytów. Powierzchnia ściany została specjalnie zaprojektowana w tym celu. Nie wolno natomiast chwytać za górną krawędź konstrukcji i układy indywidualnej asekuracji górnej.
- X. Nigdy nie zapinać dwóch lin w jeden karabinek w ekspresach i w karabinkach wpiętych do punktu asekuracyjnego! Tak samo niedopuszczalne jest wpięcie dwóch lin naraz do jednego układu indywidualnej asekuracji górnej. Grozi to zerwaniem liny!
- Y. **Liny używane do asekuracji powinny być mocowane zawsze za pomocą karabinka (układ indywidualnej asekuracji górnej) lub ekspresu (w punktach asekuracyjnych. Mocowanie liny w stanowisku asekuracyjnym pośrednim lub dolnym z użyciem do tego celu pętli z taśmy lub liny (stanowiska samonastawne z dwóch punktów asekuracyjnych przewidzianych do tego celu na powierzchni ściany wspinaczkowej) zawsze wymaga zastosowania karabinka zakręcanego! Przełożenie liny bezpośrednio przez pętlę (bez karabinka) grozi zerwaniem liny lub pętli! Jedyne odstępstwo od tej reguły to fabryczne zamocowanie układu indywidualnej asekuracji górnej bez karabinka.**
- Z. **Nigdy nie chwytać palcami za punkty asekuracyjne! Grozi zranieniem!**
- AA. **Strefa bezpiecznego użytkowania ściany wspinaczkowej określona jako rzut górnej krawędzi ściany na podłogę + 2m, na całej swej wysokości musi być wolna od wszystkich przedmiotów i innych elementów wyposażenia budowli (np. kabel elektryczne, lampy, wystające rury, balustrady itp.). Szczególnie dotyczy to sytuacji późniejszego montażu różnych innych urządzeń na obiekcie.**
- BB. **Niedopuszczalne jest korzystanie ze ściany wspinaczkowej pod wpływem alkoholu, środków odurzających i innych substancji wpływających na postrzeganie rzeczywistości i szybkość reakcji wspinających się.**
- CC. **Przed rozpoczęciem wspinania każdy wspinający się powinien sprawdzić czy:**
- Prawidłowo zawiązano węzeł łączący linę z uprzężą.
  - Zakręcono karabinki.
  - Asekuracja została prawidłowo zawieszona.



CHWYCIARNIA

