

ZASADY KORZYSTANIA ZE ŚCIANEK WSPINACZKOWYCH

I Zasady ogólne.

1. Ze ściany wspinaczkowej mogą korzystać:
 - samodzielnie - osoby mające ukończony 16 r. ż.;
 - pod nadzorem pełnoletniego opiekuna - dzieci do 16 r. ż.
2. Wszyscy użytkownicy mają obowiązek zaznajomić się z instrukcją użytkowania sztucznej ściany wspinaczkowej oraz regulaminem.
3. Wspinający wspinają się na własne ryzyko korzystając z powierzchni ściany wspinaczkowej na własną odpowiedzialność. Muszą oni podporządkować się „Regulaminowi ścianek wspinaczkowych”, decyzjom obsługi, a w szczególności operatora ścianek wspinaczkowych.

II Zasady wspinania.

Na ścianie wspinaczkowej w trakcie wspinania musi być obecny operator sztucznej ściany wspinaczkowej.

1. Wspinaczka dozwolona jest wyłącznie z asekuracją w uprzęży biodrowej używanej zgodnie z instrukcją obsługi i użytkowania opracowaną przez producenta uprzęży. Wyjątkiem jest wspinanie do wysokości 3 m.
2. Wspinanie do 3 m bez asekuracji (tzw. bouldering, norma PN-EN 12572 na sztuczne ściany wspinaczkowe ACS – *artificial climbing structure* – pozwala na umieszczanie pierwszego punktu asekuracyjnego na wysokości maksymalnie do 3,10 m) dopuszcza się po uprzednim zabezpieczeniu zeskoku ściany materiałem elastycznym np. materacami gimnastycznymi lub podłożem bezpiecznym (żwir lub piasek) zgodnie z normą PN-EN 1177.
3. Asekuracja jest przeprowadzana za pomocą liny wspinaczkowej przy użyciu przyrządu asekuracyjnego, który obsługuje osoba asekurująca. Uwaga: niektóre typy przyrządów asekuracyjnych zezwalają na używanie lin tylko o określonej, podanej w instrukcji do tych urządzeń, średnicy.
4. Sprzęt stosowany do wspinania musi posiadać atest (znak CE i numer). Instruktor/operator ściany ma prawo nie dopuścić do wspinaczki z użyciem nie atestowanego sprzętu.
5. Linę do uprzęży należy wiązać za pomocą węzła "ósemki", zgodnie z instrukcją producenta uprzęży.
6. Wspinacz może być cięższy od asekuranta maksymalnie 1,5 raza.
7. 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.
8. Bezwzględnie zabronione jest wspinanie się pod kimś.
9. Należy zadbać o to, by na podłodze pod ścianą nie znajdowały się zbędne przedmioty lub osoby.
10. Dozwolona maksymalna ilość osób wspinających się oraz przebywających w obrębie ściany określona jest na tabliczce znamionowej ściany wspinaczkowej.
11. Po ukończeniu drogi wspinaczkowej asekurujący 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) i nawet oparzeniem.
12. Nie wolno przechodzić pod wspinającym się ani przechodzić od strony ściany, pomiędzy ścianą a asekurującym w trakcie wspinaczki.



13. Na ścianie dozwolone są dwa rodzaje wspinania z asekuracją, tzw. wspinaczka „na wędkę” lub wspinaczka „z dolną asekuracją”. Osoby początkujące mogą wspinąć się najpierw tylko „na wędkę”. Przy obydwu rodzajach asekuracji należy pamiętać, aby asekurujący nie pozostawiał więcej niż 0,5m liny tzw. „luzu” wspinającemu się. Operator musi natychmiast reagować w przypadku nie przestrzegania tego warunku. Nie wolno także asekurującemu oddalać się nadmiernie od ściany np. nie wolno odchodzić od ściany zamiast wybierać tzw. luz. W przypadku odpadnięcia wspinacza grozi to poślizgiem asekuranta i uderzeniem o ziemię wspinacza. Nadmierny luz na linie 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.
14. Do wspinania z dolną asekuracją wolno używać tylko tzw. liny dynamicznej. Do asekuracji „na wędkę” można używać liny statycznej lub półstatycznej.
15. Używane liny powinny mieć zabezpieczone końcówki poprzez obtopienie termiczne, zalepienie plastrem lub folią termokurczliwą na szerokości 2 – 4cm, z każdego końca liny. Lina nie może posiadać poprzecieranej „koszulki” otaczającej rdzeń liny, zgrubień w końcowych odcinkach ani innych widocznych uszkodzeń.
16. Osoba wspinająca się „z dolną asekuracją” wpiną 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 nie wpinanie 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.
17. 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 układu indywidualnej asekuracji górnej.
18. Nigdy nie zapinać dwóch lin w jeden karabinek w ekspresach i w karabinkach wpiętych do punktu asekuracyjnego! Tak samo niedopuszczalne jest wpinanie dwóch lin naraz do jednego układu indywidualnej asekuracji górnej. Grozi zerwaniem liny!
19. Liny używane do asekuracji powinny być mocowane zawsze za pomocą karabinka (układ indywidualnej asekuracji górnej) lub ekspresu (w punktach asekuracyjnych). Nigdy nie wolno używać do tego celu pętli z taśmy lub liny! Grozi zerwaniem liny lub pętli! Jedyne odstępstwo od tej reguły to fabryczne zamocowanie układu indywidualnej asekuracji górnej bez karabinka.
20. Nigdy nie chwytać palcami za punkty asekuracyjne! Grozi zranieniem! W zasięgu ciała wspinającego się nie mogą znajdować się żadne przewody elektryczne, za które mógłby złapać ręką lub zahaczyć nogą.
21. Przed rozpoczęciem wspinania każdy wspinający się powinien sprawdzić czy:
 - 21.1 Prawidłowo zawiązano węzły pomiędzy liną a uprzężą.
 - 21.2 Zakręcono karabinki.
 - 21.3 Asekuracja została prawidłowo zawieszona.
22. Zabronione jest korzystanie ze ściany (wspinanie, zakładanie asekuracji itp.) przy oblodzeniu, zaśnieżeniu, podczas wyładowań atmosferycznych itp.
23. Obsługa ściany (zakładanie wędek itp.) odbywa się przy wykorzystaniu indywidualnej asekuracji zamocowanej na powierzchni ściany – operator wspiną się z „dolną asekuracją” do górnego indywidualnego punktu asekuracyjnego.
24. Osoba poruszająca się wzdłuż górnej krawędzi ściany podczas zakładania lin asekuracyjnych zobowiązana jest do stosowania auto-asekuracji (wpinanie się do górnych indywidualnych punktów asekuracyjnych). Sposób asekuracji polega na przepinaniu

krótkiej liny asekuracyjnej z dwiema końcówkami tzw. longe'a. Zawsze jedna końcówka longe'a być wpięta do punktu! W zakresie tych zasad operator jest szczegółowo szkolony.

III Zasady wymiany chwytów wspinaczkowych.

1. Wymiany chwytów (ustawianie dróg wspinaczkowych) dokonuje instruktor/operator ściany lub osoby wyznaczone, upoważnione i wymienione z imienia i nazwiska w regulaminie wewnętrznym ściany wspinaczkowej. Osoby muszą być przeszkolone i muszą zapoznać się z zasadami wymiany chwytów opisanymi w Zasadach obsługi, konserwacji i serwisu.
2. Osoby wspinające się na ścianie zobowiązane są zgłaszać zauważone uszkodzenia (pęknięcia) i obluźowanie się chwytów wspinaczkowych.
3. Operator sztucznej ściany wspinaczkowej nie może przykręcać chwytów ani ich wymieniać w trakcie działalności ściany, gdyż uniemożliwia to wykonywanie prawidłowego dozoru nad ścianą.

IV Postanowienia końcowe.

1. Przed rozpoczęciem pracy operator sprawdza każdorazowo:
 - a. czy dokręcone są wszystkie chwyt;
 - b. stan techniczny lin wspinaczkowych, uprząży, karabinków i ekspresów. Należy sprawdzić miejsca łączenia (szycia) taśm, czy szwy nie uległy spruciu (jest to widoczne, gdyż szycia dokonuje się nicią o kontrastowym kolorze);
 - c. ogólny porządek na ścianie (np. czy podłoga nie jest śliska, czy nie leżą pod ścianą zbędne przedmioty);
 - d. czy zamki karabinków w ekspresach nie zacinają się. Jeśli ma to miejsce należy natychmiast wymienić karabinek na inny;
 - e. przy rozwieszaniu stałych lin do asekuracji górnej należy sprawdzić, czy karabinki w układach indywidualnej asekuracji górnej są prawidłowo zakręcone;
 - f. czy na chwytach nie ma widocznych pęknięć. Jeśli są – należy natychmiast wymienić chwyt na inny dobry;
 - g. należy dokonać ogólnego przeglądu powierzchni ściany i sprawdzić, czy nie pojawiły się jakieś widoczne uszkodzenia np. pęknięcia.
2. O zauważonych uszkodzeniach należy natychmiast informować obsługę/operatora.
3. Osoba sprawująca opiekę nad ścianą (Instruktor/operator) jest zobowiązana do bieżącej kontroli stanu technicznego ściany i jej wyposażenia dodatkowego (chwyt, karabinki, punkty asekuracyjne) – udokumentowana kontrola przeprowadzana co 3 miesiące.
4. Właściciel obiektu jest zobowiązany do okresowego przeglądu stanu technicznego całej ściany co 1 rok, lub po każdym montażu przy zachowaniu wskazówek producenta zawartych w dokumentacji technicznej. Pierwszy przegląd należy przeprowadzić po 1 montażu – przegląd rozruchowy.
5. Nieprzestrzeganie niniejszej instrukcji może zagrażać bezpieczeństwu konstrukcji lub ćwiczących.
6. Przed rozpoczęciem wspinania niezbędne jest zapoznanie się z treścią instrukcji użytkownika ściany wspinaczkowej oraz regulaminu ścianek wspinaczkowych.