



Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dzierżoniowie  
ul. Strumykowa 1, 58-200 Dzierżoniów

## REGULAMIN ŚCIANKI WSPINACZKOWEJ

1. Osoby korzystające ze ścianki wspinaczkowej zobowiązane są do zapoznania się oraz przestrzegania niniejszego regulaminu.
2. Wspinanie odbywa się na własną odpowiedzialność po wcześniejszym podpisaniu oświadczenia w Recepcji Hotelu.
3. Ze ściany wspinaczkowej mogą korzystać osoby pełnoletnie
4. Osoby niepełnoletnie mogą się wspinać wyłącznie za pisemną zgodą rodziców lub prawnych opiekunów. Ponadto osoby, które nie ukończyły 15 lat, mogą się wspinać wyłącznie pod bezpośrednią opieką rodziców lub prawnych opiekunów, rodzice mogą powierzyć opiekę nad dzieckiem wykwalifikowanemu instruktorowi.
5. W każdym przypadku ze ścianki wspinaczkowej korzystać mogą osoby wymienione w pkt. 2 i 3 tylko i wyłącznie pod nadzorem osób, posiadających odpowiednie kwalifikacje, potwierdzone odpowiednimi certyfikatami itp.
6. Wspinaczka dozwolona jest wyłącznie z asekuracją w uprząży biodrowej używanej w zgodzie z instrukcją obsługi i użytkowania opracowaną przez producenta uprząży. Wyjątkiem jest wspinanie do wysokości 3m. (tj. do przerywanej linii zaznaczonej na powierzchni ściany).
7. Osoba wspinająca się może ważyć maksymalnie do 1,5 raza więcej niż osoba asekurująca.
8. Asekuracja jest przeprowadzana za pomocą liny wspinaczkowej przy użyciu karabinka zakręcanego, stosując przyrząd asekuracyjny, który obsługuje osoba asekurująca.
9. Linę do uprząży należy wiązać za pomocą węzła "ósemki", przestrzegając instrukcji producenta uprząży.
10. Podczas wspinania podłoga pod ścianą musi być wolna od wszelkich zbędnych przedmiotów.
11. Zabronione jest wszelkie postępowanie zagrażające bezpieczeństwu własnemu lub innych użytkowników ściany, w szczególności: przeszkadzanie w asekuracji lub wspinaniu, wspinanie nad lub pod inną osobą, asekurowanie w oddaleniu od ściany, asekuracja na siedząco, huśtanie się na linach, wciąganie po linach do góry oraz inne wykorzystanie sprzętu i urządzeń niezgodne z ich prawidłowym przeznaczeniem.
12. 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.
13. 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. zwicnięcie nogi), a nawet oparzeniem!
14. Na ścianie dozwolona jest wspinaczka z górną asekuracją, tzw. wspinaczka „na wędkę”.
15. Należy pamiętać, aby asekurujący nie pozostawiał więcej niż 0,5m tzw. luzu na linie. 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 pośliznięciem asekurowającego 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 o ścianę. Może to być niebezpieczne dla zdrowia wspinacza

16. Na ścianie wolno wspinać 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
17. Przed rozpoczęciem wspinania każdy wspinający się powinien sprawdzić czy prawidłowo zawieszono węzeł łączący linę z uprzężą, zakręcono karabinki.
18. Wszelkie zauważone usterki techniczne lub niebezpieczne sytuacje wspinający się są zobowiązani zgłaszać w Recepcji Hotelu.

**Nieprzestrzeganie niniejszego regulaminu może zagrażać bezpieczeństwu osób oraz konstrukcji!**

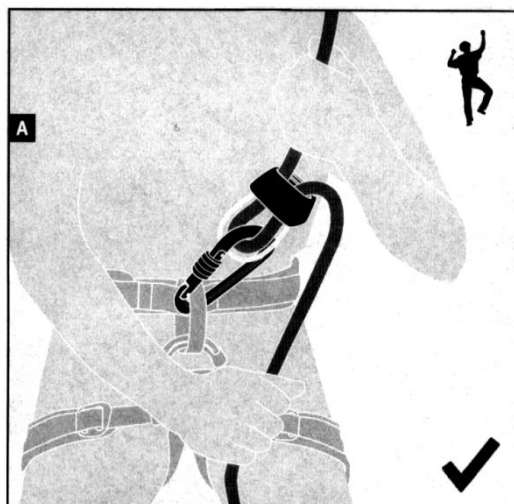
## Sposób użytkowania przyrządu asekuracyjnego tzw. kubka.

Kubek powinien być używany jedynie w sposób przedstawiony na poniższych rysunkach. Wszelkie inne zastosowanie jest nieprawidłowe i może grozić niebezpieczeństwem. Zawsze używać kubka z karabinkiem zakręcanym (ręcznie lub automatycznie). Zawsze należy sprawdzać, czy karabinek jest prawidłowo wpięty w kubek i ma zamknięty zamek.

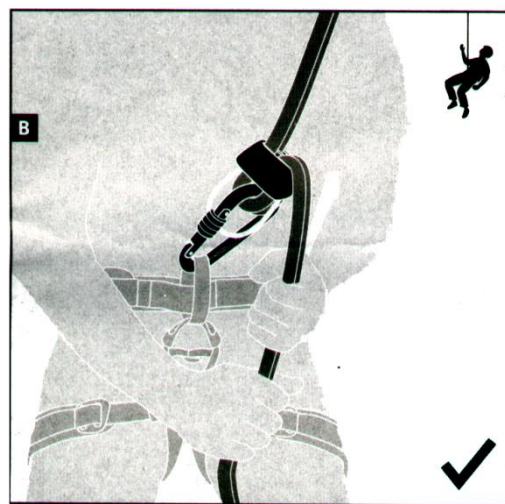
Linę należy umieścić w przyrządzie w sposób pokazany na rysunku A. W przypadku używania liny podwójnej/bliźniaczej linę umieścić zgodnie z rysunkiem B. Efektywne hamowanie występuje jedynie w przypadku zapewnienia odpowiedniego kąta opasania liny, tzn. kiedy końce liny po obu stronach kubka (u góry i u dołu) wychodzą pod kątem 180 stopni bądź zbliżonym.

### Uwaga:

Im mniejsza średnica liny, tym efekt hamujący jest słabszy. W przypadku używania kubka do zjazdu zaleca się stosowanie węzła prusika jako dodatkowe zabezpieczenie.



rys. A



rys. B