

### Załącznik nr 5 do Regulaminu sieci fitness klubów Zdrofit

#### ZASADY KORZYSTANIA ZE ŚCIANKI WSPINACZKOWEJ

1. Warunkiem koniecznym do rozpoczęcia korzystania ze ścianki jest zapoznanie się z niniejszymi zasadami oraz podpisanie oświadczenia, którego wzór znajduje się w recepcji Klubu wyposażonego w ściankę wspinaczkową, a także zgłoszenie się do Instruktora ścianki wspinaczkowej, obecnego na terenie Klubu.
2. Ze ścianki wspinaczkowej mogą korzystać osoby, które ukończyły 16 rok życia.
3. Członek Klubu, który zamierza asekurować innego użytkownika ścianki wspinaczkowej, przed rozpoczęciem korzystania ze ścianki wspinaczkowej musi zaliczyć wstępne szkolenie z asekuracji górnej („na wędkę”).
4. Członek Klubu, który nie zaliczył szkolenia, o którym mowa w punkcie 3, może się wspinać, jednak nie może asekurować ani wykonywać innych czynności związanych z asekuracją np. nie może wiązać liny do upręży.
5. Wspinanie z górną asekuracją („na wędkę”) jest dozwolone tylko w miejscach do tego przeznaczonych (tam, gdzie wiszą liny do takiej asekuracji).
6. Wspinanie z dolną asekuracją jest dozwolone dla osób, które ukończyły odpowiedni kurs wspinaczki na sztucznej ścianie z dolną asekuracją lub dla osób z dużym doświadczeniem w dziedzinie wspinania z dolną asekuracją.
7. Wspinanie z dolną asekuracją może odbywać się tylko przy użyciu lin dynamicznych!
8. Asekurować mogą tylko osoby wykonujące tę czynność zgodnie z zasadami bezpieczeństwa. Ocena poprawności wykonywanych czynności asekuracyjnych należy do Instruktora ścianki wspinaczkowej.
9. Za bezpieczeństwo na ścianie wspinaczkowej odpowiada Instruktor ścianki wspinaczkowej. Członek Klubu jest zobowiązany do powiadomienia Instruktor ścianki wspinaczkowej, o sytuacjach mogących stanowić zagrożenie dla życia lub zdrowia użytkowników ściany lub osób postronnych.
10. Instruktor ścianki wspinaczkowej ma prawo usunąć osoby niestosujące się do postanowień Regulaminu.
11. Obowiązuje zakaz korzystania ze ścianki wspinaczkowej pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.
12. Wspinanie jest dozwolone w upręży biodrowej lub pełnej. Rozmiar upręży musi być dobrze dobrany, uprząż musi być prawidłowo pozapinana.
13. Wspinanie bez asekuracji liną jest dozwolone na ścianie tylko do wysokości 50cm od podłogi do stopy wspinacza.
14. Do upręży wiążemy się węzłem ósemkowym, nie dopuszcza się mocowania liny do upręży za pomocą karabinka lub innych tego typu łączników.
15. Dwie osoby nie mogą wspinać się na jednej drodze (w miejscach, w których wisi jedna lina do asekuracji górnej lub gdzie znajduje się jeden ciąg ekspresów przeznaczonych do asekuracji dolnej).
16. Wolno się wspinać tylko w linii wędki lub w linii ekspresów w celu uniknięcia wahadła.
17. Niedozwolone jest wspinanie z luźnymi przedmiotami takimi jak telefony czy aparaty fotograficzne.
18. Zabrania się zbyt szybkiego opuszczania wspinacza po zakończeniu wspinania.
19. Osoba wspinająca się nie może być znacznie cięższa od osoby asekurującej (maksymalna różnica wagi powinna wynosić do 20kg).
20. Bezpośrednio pod ścianą wspinaczkową (w strefie zeskoku) nie mogą leżeć żadne przedmioty (butelki, torebki, części garderoby, woreczki na magnezję itd.).
21. Zabronione jest wspinanie bez obuwia, oraz używania magnezji w proszku.