

УТВЕРЖДЕНО

Правлением Федерации
скалолазания России
(заседание №9 28.05.2021 г.)



Бьезков Д.А

Инструкция по технике безопасности при занятиях скалолазанием на естественном рельефе

Определения и термины

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.

Нижняя страховка – способ осуществления страховки, при котором лезущий самостоятельно прощелкивает веревку в промежуточные точки страховки (оттяжки) по мере продвижения по маршруту, а человек, осуществляющий страховку, вытягивает («выбирает») лишнюю веревку или «выдает» ее. Таким образом, в случае срыва, лезущий повисает на веревке ниже последней прощелкнутой оттяжки. Величина свободного падения зависит от расположения лезущего по отношению к последней прощелкнутой оттяжке, действий страхующего. Неправильные действия лезущего и страхующего могут повысить риск получения травм.

Гимнастическая страховка – способ страховки, при котором лезущего страхует руками напарник, стоящий рядом или под ним. Страхующий должен быть внимателен и при срыве спортсмена обеспечить плавное приземление (если возможно, на ноги) или подстраховать голову спортсмена.

Боулдермат – мобильный мат для выравнивания площадки для приземления и смягчения падений при лазании в боулдеринге на скалах.

Зацеп – элементы скального рельефа, используемые скалолазом для прохождения трассы. Зацепы могут быть различной величины и формы. Зацепы, расположенные на различном расстоянии друг от друга, формируют трассу для скалолазания.

Сдвоенная верхняя точка (страховочная станция) – две точки, находящиеся в конце трассы, объединенные (сблокированные) в одну страховочную точку. Используются для организации верхней страховки и для спуска при лазании с нижней страховкой. При наличии двух карабинов на страховочной станции – веревка должна вщелкиваться в оба карабина.

Скальный сектор – организованный и оборудованный участок скалы для скалолазания.

Страховка (в скалолазании) – система мероприятий для предотвращения несчастных случаев во время срыва спортсмена с трассы. Во всех видах страховки с использованием веревки для привязывания лезущего используется узел «восьмерка» с контрольным узлом.

Точки страховки – на естественном рельефе чаще всего стационарные (не съемные) и представляют собой проушины для карабинов.

Трасса – часть поверхности скалы, предназначенная для лазания по определенному маршруту.

Узел «восьмерка» – специальный узел, требует контрольного узла.

1. Общие положения

- 1.1 Скалолазание является потенциально опасным видом спорта и потому требует высокой осторожности и ответственности. Объем личной ответственности определяется действующим Законодательством и Правилами техники безопасности. Пребывание на территории скального сектора 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 скалах разработана с целью обеспечения безопасных и комфортных условий тренировок. Следование данной инструкции сведет к минимуму риск получения травм.
- 1.3 Соблюдение техники безопасности на скальном секторе является обязательным для всех посетителей.
- 1.4 Лазать на скальном секторе возможно только при обеспечении страховки: гимнастической при лазании боулдеринга и в начале трасс с нижней страховкой, верхней или нижней (при наличии соответствующих точек страховки).
- 1.5 Проведение занятий на скальном секторе 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.
- 1.6 При обнаружении каких-либо неисправностей на скальном секторе (ломающиеся зацепы («живые» камни), сомнительно закрепленные крючья и т.п.) следует немедленно сообщить об этом ответственному за район.
- 1.7 Каждый посетитель скального сектора должен быть максимально внимательным к другим скалолазам, 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, падающие камни, предметы и предпринимать все необходимые меры предосторожности самостоятельно, под свою ответственность.
- 1.8 Не допускается участвовать в скалолазной тренировке лицам, находящимся 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.

- 1.9 Лица, не достигшие 18-летнего возраста, допускаются к занятиям на скалах в сопровождении ответственного за него совершеннолетнего лица (лиц).
- 1.10 Запрещается оставлять детей без присмотра родителей или доверенных лиц на всей территории скального сектора.

2. Правила техники безопасности при нахождении на скальном секторе

- 2.1 Запрещается ходить по вершинам скал и бросать камни, когда внизу находятся люди.
- 2.2 Запрещается сидеть спиной к вертикальным и положительным участкам скалы.
- 2.3 Следует избегать нахождения без необходимости в зоне возможного падения камней. Особенно лежать в этих зонах. При сидении рядом с лазательными стенами необходимо соблюдать внимательность.
- 2.4 В случае падения камней подаётся команда: "Камень!". По этой команде следует посмотреть вверх. При отрыве камня лезущий человек должен попытаться удержать оторванный им камень. От камней уворачиваться в последний момент, когда ясно, что он не изменит траекторию.
- 2.5 Запрещается братья руками, засовывать пальцы в страховочные проушины.
- 2.6 Запрещается лазать с кольцами на пальцах рук и другими украшениями, которые могли бы зацепиться за элементы скал, снаряжение, создать предпосылки к несчастному случаю, нанести травму посетителю.
- 2.7 Не рекомендуется лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами, которые могут попасть в карабины, страховочные устройства.
- 2.8 Запрещается лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме по маршруту могут упасть вниз.
- 2.9 Станционные карабины и станцию верхней страховки рекомендуется использовать только для спуска, но не для лазания. Рекомендуется вешать свои оттяжки или карабины (направленные защелками в разные стороны) в станцию верхней страховки и осуществлять страховку через них для прохождения маршрута всеми участниками группы. На последнем прохождении осуществляется перещелкивание в станционный карабин или перевязка в станционные кольца и спуск вниз (при обеспечении страховки или само страховки во время перещелкивания).
- 2.10 Запрещается спуск, если станция верхней страховки оказывается не сдвоена. В этом случае необходимо осуществить перевязку и пропустить веревку в обе точки станции.
- 2.11 Перевязка на станции верхней страховки должна осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под присмотром компетентных лиц. В любой момент перевязки должна обеспечиваться страховка или само страховка.

- 2.12 Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, правильность завязанного узла, ввязывания узла в страховочную систему, прищелкивания карабина к страховочной системе, проверить закручены ли муфты карабинов и завязан ли узел на свободном конце веревки. **ПОМНИТЕ! КОНТРОЛЬ НАПАРНИКА ПЕРЕД ЛАЗАНИЕМ - САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПУНКТ БЕЗОПАСНОСТИ!**
- 2.13 Страховка партнера может осуществляться только в кроссовках, кедах и другой обуви с не скользящей подошвой надежно фиксирующей пятку. Страховка в сланцах и босиком **ЗАПРЕЩЕНА!**
- 2.14 Запрещается разговаривать по телефону, слушать музыку в наушниках или иным образом отвлекаться при лазании или во время страховки напарника.
- 2.15 Запрещено отвлекать человека, осуществляющего страховку.
- 2.16 Рекомендуется заранее договориться об используемых голосовых командах для координации действий с напарником.
- 2.17 В зонах сильного нависания запрещается лазание с верхней страховкой (за исключением лазания с выщелкиванием оттяжек, если веревка проходит через все промежуточные точки страховки и страховочную станцию и лезущий закреплен к тому концу веревки, который проходит через промежуточные точки страховки).
- 2.18 Не рекомендуется подниматься без страховки на высоту выше – 1,5 - 2 м от земли до нижней части тела. При расположении первой оттяжки не позволяющем выполнить указанное требование, для её вщелкивания необходимо использовать специальные приспособления, позволяющие сделать это, находясь на земле. Рекомендуется осуществлять гимнастическую страховку.
- 2.19 Запрещается находиться под человеком, лезущим с верхней или нижней страховкой, находиться друг под другом во время лазания.
- 2.20 Запрещено находиться и лазать в секторах и на трассах, обозначенных знаком «закрыто» или другими обозначениями запрещающими лазание.
- 2.21 Запрещается осуществлять страховку сидя или лежа. Страховка может осуществляться только в положении стоя.
- 2.22 При лазании со страховочным устройством без механизма самоблокировки веревки (типа Гри-Гри), рекомендуется использование страховочных перчаток.
- 2.23 Несовершеннолетним запрещается самостоятельно пользоваться страховочным устройством и страховать человека: допускается страховка под контролем инструктора, тренера.
- 2.24 Запрещается делать искусственные зацепы на маршруте, а также специально менять форму зацепов. При необходимости нужно обратиться к ответственному за район или подготовщику трассы.

- 2.25 Запрещено разрушать или снимать точки страховки, а также делать дополнительные точки страховки без согласования с энтузиастами (ответственным за район) района или подготовщиками трасс.
- 2.26 Запрещается писать и рисовать на скалах (использовать мел).
- 2.27 Запрещается осуществлять страховку, если масса тела страхуемого значительно превышает массу тела страхующего (более чем в 1,5 раза).
- 2.28 Запрещается лезть по одному и тому же маршруту одновременно двум скалолазам и использовать занятые точки страховки.
- 2.29 На свободном конце веревки должен быть ВСЕГДА завязан узел «восьмерка проводник» или «полугрейпвайн».
- 2.30 Рекомендуется всегда носить с собой аптечку первой помощи.
- 2.31 В камнеопасных районах необходимо страховать и лазить в касках. Фактор камнеопасности обычно указывается в путеводителях по скалолазному району.
- 2.32 Запрещается лазить маршрут, который в путеводителе помечен, как опасный или с проржавевшими точками страховки.
- 2.33 Скалолаз должен принимать решение самостоятельно, исходя из личного опыта лезть или не лезть маршрут, если на точках страховки видны следы сильной коррозии.

3. Правила техники безопасности при лазании с верхней страховкой

- 3.1 При осуществлении верхней страховки веревка должна проходить через две независимые точки, расположенные не далее двух метров друг от друга (если нет заблокированной станции).
- 3.2 Запрещается во время верхней страховки отходить далеко от стены. В случае если один страхующий не успевает выбрать веревку, это должны делать двое.
- 3.3 Верхняя страховка и её организация должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками.
- 3.4 Во избежание эффекта маятника запрещается во время движения по стене значительно отклоняться от линии трассы.
- 3.5 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.
- 3.6 Недопустимо вщелкивание карабина в карабин.

- 3.7 При ввязывании веревки или вщелкивании карабинов в страховочную систему необходимо руководствоваться рекомендациями фирмы производителя страховочных систем.
- 3.8 Недопустимо вщелкивание карабина в контрольный узел на страховочной веревке.
- 3.9 Запрещается спускать партнера на веревке с большой скоростью.
- 3.10 Страховщик обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей.
- 3.11 Запрещается вщелкивать две веревки в одну промежуточную точку страховки или в одно кольцо или карабин станции.
- 3.12 Запрещается во время страховки совершать какие-либо действия, не связанные с осуществляемой страховкой, и отвлекаться на постороннее общение.
- 3.13 При опасности возникновения большого маятника разрешается лазание только с выщелкиванием веревки.
- 3.14 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 верхние точки станции. Перед началом лазания веревка должна быть вщелкнута во все точки страховки на маршруте.
- 3.15 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.
- 3.16 При лазании с выщелкиванием скалолаз обязан оставлять для спуска минимум две независимые точки страховки.

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 страховки. Допускается лазание с нижней страховкой под руководством тренера или инструктора в процессе обучения. При этом лазающий должен иметь достаточный опыт лазания с верхней страховкой.
- 4.2 Каждый страховщик несет личную ответственность за выбранную им технику и тактику страховки и несет ответственность за свои действия в случае несчастного случая.
- 4.3 Рекомендуется привязываться к страховочной веревке узлом «восьмерка» с контрольным узлом.
- 4.4 Лазание с нижней страховкой разрешено только при условии, что страховочная веревка ввязана в страховочную систему согласно рекомендациям фирмы производителя данной системы.

- 4.5 Запрещается укорачивать оттяжки завязыванием узла, а также удлинять их, связывая стропы:
- 4.6 Веревка должна быть вщелкнута в оттяжки без перекручивания последних. Веревка должна идти от стены через оттяжку к лезущему.
- 4.7 Рекомендуется вщелкивание веревки в первую оттяжку.
- 4.8 Не рекомендуется пропускать вщелкивание оттяжек.
- 4.9 Оттяжки должны быть вщелкнуты последовательно, в случае «полиспаста» движение по трассе должно быть прекращено до устранения полиспаста.
- 4.10 Во избежание опасного падения, необходимо до вщелкивания первой либо первых двух оттяжек осуществлять «гимнастическую» страховку.
- 4.11 Запрещается при лазании с нижней страховкой пересекать веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте.
- 4.12 Страховщику не рекомендуется отходить от стены более, чем на 2 метра при незначительном нависании скалы. Движение страховщика рекомендуется осуществлять вдоль скалы.
- 4.13 Во время лазания страховщик и лезущий должны следить за тем, чтобы страховочная веревка не проходила поверх частей тела лезущего и не цеплялась за выступающие элементы рельефа.
- 4.14 Позиция страховщика под трассой должна исключать возможность падения на него камня или другого снаряжения, а также падения на него скалолаза в случае срыва.
- 4.15 Позиция страховщика должна исключать попадание лезущего при возможном срыве на участок веревки между страховщиком и первой вщелкнутой оттяжкой.
- 4.16 Страховщик должен обеспечивать необходимую слабину веревки при движении страховаемого и контролировать натяжение веревки при срыве таким образом, чтобы исключить жесткий удар страховаемого о поверхность скал, а также падение на других скалолазов и на землю.
- 4.17 Страховщик обязан внимательно следить за действиями лезущего и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации (пропуск крюка, уход от линии страховочной станции, нахождение над или под другим спортсменом и т.п.).
- 4.18 Скалолаз обязан проследить за тем, чтобы используемое им снаряжение (а также посторонние предметы) не падало вниз.
- 4.19 Для исключения возможности падения лезущего на землю рекомендуется обеспечить минимум выдаваемой веревки до вщелкивания третьей оттяжки.
- 4.20 Длина используемой для лазания веревки должна соответствовать выбранному маршруту с учетом спуска.

- 4.21 Запрещено вщелкивать веревку в карабин оттяжки, если там уже вщелкнута веревка, особенно если это карабины станции верхней страховки.
- 4.22 Если верхняя точка страховки (станция) состоит из двух карабинов, то следует вщелкивать веревку в оба карабина.
- 4.23 Запрещено двигаться по маршруту с веревкой в зубах или с выбранной веревкой в руке.
- 4.24 Запрещено братья за оттяжки и страховочную ветвь веревки при падении.

5. Правила техники безопасности при лазании с гимнастической страховкой, а также в боулдеринге

- 5.1 «Гимнастическая» страховка и лазание с «гимнастической» страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками страховки.
- 5.2 Рекомендуется лазить боулдеринговые трассы как минимум вдвоём, чтобы один человек осуществлял гимнастическую страховку и помог в случае травмы. Лазание в компании всегда безопаснее!
- 5.3 Максимальная высота падения (от нижней части тела до верхней части матов) – 3 метра при наличии матов и страховки. Максимальная высота падения определяется в зависимости от толщины, количества матов, количества страховщиков, рельефа и других условий и может быть меньше указанной.
- 5.4 Перед прохождением боулдеринговой трассы необходимо убедиться, что маты уложены максимально ровно (в имеющихся условиях), на матах нет посторонних предметов.
- 5.5 Запрещается располагать переносимые маты таким образом, при котором они могут стать причиной травм.
- 5.6 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.
- 5.7 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 Не рекомендуется принимать положение тела «вниз головой».
- 5.9 Запрещено придумывать и осуществлять лазание трасс, которые представляют опасность, как для самих занимающихся, так и для других.
- 5.10 Не рекомендуется лазание в страховочной системе, особенно при пристегнутых к ней сбоку страховочном устройстве, карабине или иных приспособлениях.
- 5.11 Запрещено лазить с посторонними предметами в карманах, а также со щетками для чистки зацепов в карманах или прикрепленными к мешочку для магнезии.

- 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 Не рекомендуется бросать мешок с магнезией на маты, прыгать на него и пинать его.

6. Правила техники безопасности после окончания занятия

- 6.1 Проверить и убрать спортивный инвентарь.
- 6.2 После возвращения в лагерь или на базу провести визуальный осмотр спортивного инвентаря, снаряжения на наличие дефектов. В случае их обнаружения сообщить тренеру/инструктору. Исключить использование неисправного снаряжения.
- 6.3 Обо всех обнаруженных неисправностях или изменениях рельефа трассы рекомендуется сообщить энтузиастам района или подготовщикам трасс.