



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр организационно-методического
обеспечения физического воспитания»**

«УТВЕРЖДАЮ»

И. о. директора ФГБУ «Федеральный
центр организационно-методического
обеспечения физического воспитания»

А.Е. Фатеев

« 16 »

2024 г.



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
«Техника безопасности при организации занятий скалолазанием
в образовательных организациях»**

Москва, 2024 г.

Методические рекомендации «Техника безопасности при организации занятий скалолазанием в образовательных организациях» разработаны в соответствии с:

Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Скалолазание»;

Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г. № 28);

Правилами вида спорта "Скалолазание" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 10 октября 2022 года № 809 с изменениями, внесенными приказом Минспорта России 23 октября 2024 года приказом №1052);

Национальным стандартом Российской Федерации Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии «Скалолазный стенд (скалодром)», Часть 1 «Требования безопасности и методы испытаний для конструкций с точками страховки, ГОСТ Р 58066.1 – 2018», Часть 2 «Требования безопасности и методы испытания стен для боулдеринга, ГОСТ Р 58066.2-2018»;

Сводом правил по проектированию и строительству. Открытые физкультурно-спортивные сооружения (СП 31-115-2508), Часть 4 Экстремальные виды спорта. М, 2010;

Правилами по проектированию и строительству скалодромов (утвержденных постановлением Правления Федерации скалолазания России от 04 апреля 2009 г. № 5);

Инструкцией по технике безопасности при занятиях на скалодроме, рекомендованной Федерацией скалолазания России для применения в практической деятельности организациями, реализующими услуги по пользованию скалодромом.

Методические рекомендации по технике безопасности при организации занятий скалолазанием в организациях дополнительного образования одобрены экспертным советом ФГБУ «ФЦОМОФВ», рекомендованы к реализации в организациях дополнительного образования Российской Федерации (протокол заседания № 12 от 15 ноября 2024 года).

Оглавление

1. Общие положения	3
2. Термины и определения	4
3. Требования к сооружениям для скалолазания	7
4. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	15
5. Обеспечение безопасности при занятиях скалолазанием	16
5.1 Обязанности тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования)	16
5.1.1 Общие требования техники безопасности	16
5.1.2 Требования техники безопасности перед началом занятия	16
5.1.3 Требования техники безопасности во время занятия	17
5.1.4 Требования техники безопасности в травмоопасных ситуациях	17
5.1.5 Требования техники безопасности после завершения занятия	18
5.2 Требования техники безопасности для обучающихся.....	18
5.2.1 Общие требования безопасности.....	18
5.2.2 Требования безопасности перед началом занятий.....	19
5.2.3 Требования безопасности во время занятий.....	19
5.2.4 Требования безопасности в аварийных ситуациях	26
5.2.5 Правила техники безопасности после окончания занятия	26

1. Общие положения

Спортивное скалолазание - увлекательный, зрелищный и красивый вид спорта, популярный во многих странах мира. Это один из немногих отечественных видов, получивший широкое международное признание.

Скалолазание — вид спорта и вид активного отдыха, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу. Зародившись как разновидность альпинизма, скалолазание в настоящее время — самостоятельный вид спорта.

Скалолазание является потенциально опасным видом спорта и потому требует высокой осторожности и ответственности.

Настоящие методические рекомендации по технике безопасности при занятиях на скалодроме разработаны с целью обеспечения безопасных и комфортных условий тренировок.

Скалолазание как вид спорта включает в себя три основные дисциплины:

боулдеринг;

лазание на скорость;

лазание на трудность.

Боулдеринг - серия коротких проблемных трасс, не требующих страховочной веревки, т.к. их высота не превышает 4 м (внизу в качестве страховки - переносные или стационарные маты).

Лазание на скорость - (индивидуальное лазание, парная гонка, эстафета). Прохождение трассы на время, трассы на скорость бывают двух видов, это эталонная и классическая. Эталонная трасса — это трассы, где зацепы расположены в определенной последовательности, эта последовательность зацеп соблюдена на всех скалодромах мира и изменению не подлежит. Классическая трасса подразумевает собой произвольное расположение зацеп, соревнования по классике в настоящее время проводятся крайне редко. Трассы готовятся для этих соревнований сравнительно легкие, используется верхняя страховка.

Лазание на трудность (индивидуальное лазание): трассы сложные, используется нижняя (или верхняя) страховка веревкой. Судьи фиксируют максимальную высоту подъема на дистанции по трудной трассе.

2. Термины и определения

Скалолазный стенд (скалодром) (СС) - инженерное сооружение, состоящее из специально изготовленных конструкций, предназначенное для различных видов лазания и обладающее соответствующими конструкционными характеристиками, не предназначенное специально для какой-либо выделенной возрастной группы пользователей. Скалолазный стенд может состоять из нескольких частей, каждая из которых соответствует требованиям различных видов лазания. Рельефы поверхности большинства скалолазных стендов уникальны и не повторяются. Исключение составляют типовые конструкции.

Боулдеринг – дисциплина скалолазания, серия коротких трасс.

Восьмёрка (фламандская петля) — петля, применяемая в альпинизме.

Гимнастическая страховка - это страховка, которую организует судья, тренер или напарник спортсмена, поддерживая его тело руками в момент падения.

Страховщик должен быть внимателен и при срыве спортсмена обеспечить плавное приземление (если возможно, на ноги) или подстраховать голову и шею спортсмена.

Применяется в боулдеринге и лазании на трудность до первой оттяжки при нижней страховке.

Точки страховки – на искусственном рельефе (скалодроме) являются частью конструкции скалодрома и представляют собой проушины для карабинов.

Верхняя страховка - это страховка, при которой страховочная веревка закреплена за две верхние точки страховки или верхнюю станцию страховки. 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.

Зацеп – спортивный снаряд для скалолазания в виде искусственно созданного камня. Зацепы могут быть различной величины и формы. Зацепы, закрепленные на различном расстоянии друг от друга, формируют трассу для скалолазания на искусственном рельефе. Зацепы крепятся к щитам, из которых сооружается Скалодром, при помощи болтов или шурупов.

Кампус-борд — это тренажер для пальцев (лист фанеры с деревянными

планками разной ширины), позволяющий отрабатывать динамические движения, точность и силу хвата. Фанера закреплена под углом 15—20 градусов к стене.

Карабин — быстродействующее соединительное звено между двумя предметами, имеющими петли. Карабин имеет форму скобы с пружинной защелкой. Муфтованные карабины оснащены специальной муфтой, не дающей им самопроизвольно открываться.

Коллективная наземная страховочная станция - страховочная система, закрепленная на земле у основания СС и предназначенная для крепления страхующих, контролирующих страховочные веревки ведущих скалолазов, или в качестве наземного якоря для крепления самостраховочных систем.

Коллективная страховочная система с верхним креплением - страховочная система, закрепленная в верхней части СС и предназначенная для крепления страховочных веревок нескольких скалолазов одновременно.

Мат — мягкий настил (амортизационное покрытие), предохраняющий от ушибов при падении или при прыжках.

Мунборд – небольшой тренажер, имеющий жесткие стандарты: неизменный угол наклона, сетку расположения зацепов, специальные зацепы.

Нижняя страховка - это страховка, при которой скалолаз последовательно прощелкивает страховочную веревку в точки страховки, расположенные на трассе. Способ осуществления страховки, при котором точки страховки расположены вдоль всего маршрута. Один из концов веревки привязан к участнику, а страхующий держит в руках участок веревки с помощью специального страховочного (тормозного) устройства. В процессе лазания участник продевает (вщелкивает) веревку в оттяжку (2 карабина, соединенные стропой, один карабин вщелкнут в точку страховки на скалодроме, в другой вщелкивается веревка). Страхующий при этом постепенно выдает или выбирает веревку.

Таким образом, в случае срыва участник пролетает некоторое расстояние в свободном падении и повисает на последней оттяжке, которую смог вщелкнуть.

Номинальная нагрузка - максимальная нагрузка, которая может возникнуть при нормальном использовании СС.

Оттяжка — петля из прочной ленты разной длины. В скалолазании применяется для организации страховки. Один карабин оттяжки вщелкивается в точку страховки, а во второй (нижний) карабин вщелкивается страховочная веревка для обеспечения нижней страховки.

Страховочная система (беседка) — элемент скалолазного и альпинистского

снаряжения, состоит из соединенных между собой пояса и ножных обхватов, который спортсмен надевает на себя, и к которому с помощью узла «восьмерка» с контрольным узлом или двух карабинов крепится веревка. Страховочная система служит для распределения усилия при рывке веревки вследствие срыва (падения) на большую площадь и предотвращения травмирования спортсмена.

Спускное устройство — специальное приспособление для спуска по верёвке.

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

Страховочная точка (точка страховки) - место на СС, предназначенное для крепления страховочного оборудования.

Секция для лазания (дорожка) - часть поверхности СС, на которой обеспечивается комфортное лазание одного скалолаза.

Траверс – это способ передвижения по скалодрому, предполагающий движение не вверх или вниз, а в сторону без существенного набора высоты.

Трасса - часть поверхности СС, обозначенная для лазания по определенному маршруту.

Фингерборд – тренажер для развития силы пальцев. Доска с множеством зацепов.

Щипок – зацепка, которую удобно брать, сжимая с двух сторон и используя большой палец.

3. Требования к сооружениям для скалолазания

Физкультурно-спортивные сооружения для скалолазания - это скалолазные стенды (скалодромы и тренажеры, имитирующие скальный рельеф) - инженерные сооружения, состоящие из специально изготовленных конструкций, предназначенных для различных видов лазания и обладающих соответствующими конструкционными характеристиками. Скалолазный стенд может состоять из нескольких частей, каждая из которых соответствует требованиям различных видов лазания. Рельефы поверхности большинства скалолазных стендов уникальны и не повторяются. Исключение составляют типовые конструкции.

Современный скалодром, как правило, состоит из: металлокаркаса; панелей, имитирующих рельеф; скалолазных зацепок; систем страховки. Он должен отвечать требованиям европейского стандарта EN12572, Правил Международной федерации спортивного скалолазания и Правил по проектированию и строительству скалодромов (скалолазных стендов), утвержденных постановлением Правления Федерации скалолазания России от 04 апреля 2509 г. № 5:

Скалолазные стенды подразделяются:

по типу: стационарные и мобильные;

по назначению и использованию:

скалодромы для лазания и проведения соревнований на скорость по эталонным трассам, на которых регистрируются мировые рекорды;

скалодромы для лазания и проведения соревнований на трудность;

скалодромы для лазания и проведения соревнований в боулдеринге;

скалодромы для тренировок и спортивно-оздоровительного лазания;

универсальные скалолазные стенды (центры), сочетающие в себе элементы рельефа для различных видов лазания;

траверсы;

скалодромы, устанавливаемые на детских площадках.

Оптимальной является площадь скалодрома около 140 - 220 м² поверхности. На подобной конструкции можно организовать полноценный учебно-тренировочный процесс.

Единовременную пропускную способность скалодрома следует принимать исходя из ширины скалодрома 1,2 пог. м на двух занимающихся в час.

При проектировании скалолазных центров следует учитывать интересы скалолазов различных уровней подготовки, выделяя для этого следующие зоны:

для занятий детей отводится около 10 % поверхности;

для занятий новичков отводится около 40 % поверхности;

для занятий спортсменов отводится около 40 % поверхности;

для тренировок на боулдеринге отводится около 10 % поверхности.

Скалолазные стенды легко размещаются в стандартных спортивных залах. Установка скалодромов позволит эффективнее использовать стены залов. Небольшая глубина конструкции позволяет устанавливать их практически без ущерба для игровых видов спорта.

Требования к параметрам скалодромов для проведения соревнований различного ранга на скорость и на трудность представлены соответственно в таблицах 1 и 2.

Таблица 1. Параметры скалодромов для проведения соревнований на скорость

Ранг соревнований	Высота скалодрома, м	Минимальная ширина, м	Нависание, не более, м
Международные	От 10 до 20	6	5
I	От 9 до 30	6	7
II	От 8 до 20	5	6
III	От 6 до 20	3	5

Таблица 2. Параметры скалодромов для проведения соревнований на трудность

Ранг соревнований	Высота скалодрома, м	Рекомендуемая ширина, м	Нависание, м
Международные	12 - 18	18	1 - 12
I	9 - 25	15	
II	8 - 25	10	0 - 12
III	6 - 25	8	

Требования к параметрам скалодромов для лазания и проведения соревнований на скорость по эталонным трассам, на которых регистрируются мировые рекорды (согласно требованиям Международной федерации спортивного скалолазания IFSC), следующие.

Тип 1. Длина дорожки 10,5 м.

Ширина скалодрома 6 м.

Угол наклона 5°.

Высота точки верхней страховки над скалодромом 1 м.

Тип 2. Длина дорожки 15,55 м.

Ширина скалодрома 6 м.

Угол наклона 5°.

Высота точки верхней страховки над скалодромом 1 м.

Требования к параметрам скалодрома для лазания и проведения соревнований в боулдеринге представлены в таблице 3.

Таблица 3. Параметры скалодрома для лазания и проведения соревнований в боулдеринге

Ранг соревнований	Высота скалодрома, м	Минимальная ширина, м	Нависание, м
Международные	От 3 до 4,5	25	Ограничений нет
1	От 3 до 6	25	То же
2	От 3 до 6	12,5	»
3	От 3 до 6	12,5	»

Скалодром для боулдеринга может представлять собой единую конструкцию или состоять из набора отдельно расположенных стендов (боулдеров). В последнем случае под шириной скалодрома подразумевается суммарная ширина боулдеров. Высота скалодрома или боулдера может превышать установленные нормы. В этом случае трассы не доходят до верха конструкции. В любом случае, расстояние между нижней частью тела спортсмена и страховочными матами не должно превышать 3 м.

Скалолазные стенды, предназначенные для организации спортивно-оздоровительного лазания, могут содержать в себе как элементы для лазания на скорость, трудность, так и для боулдеринга. Они должны иметь высоту и ширину 3 м и более.

Универсальные скалолазные стенды (центры), сочетающие в себе элементы рельефа для различных видов лазания, могут содержать в себе как элементы для лазания на скорость, трудность, так и боулдеринга. Основной характеристикой таких стендов является возможность проведения на них как соревнований и тренировочного процесса, так и спортивно-оздоровительного лазания. Часть поверхности стендов может имитировать натуральный скалолазный рельеф и его

элементы (трещины, сталактиты, камины и т.п.). Универсальные скалолазные стенды (центры) должны иметь высоту от 10 м и периметр от 35 м.

Траверсы - это невысокие вертикальные конструкции, позволяющие спортсмену передвигаться горизонтально на относительно небольшой поверхности от пола. Траверсы должны иметь высоту менее 3 м и ширину 6 м и более.

При организации соревнований, тренировочного процесса и спортивно-оздоровительного лазания на скалодроме должна быть использована соответствующая страховка.

Допускается использование верхней, нижней страховки в лазании на трудность, верхней страховки в лазании на скорость и в боулдеринге - гимнастической страховки безопасности спортсмена.

Гимнастическая страховка разрешается для лазания на высоту не более 3 м при условии наличия амортизационного покрытия по всей зоне безопасности.

Зона безопасности рассчитывается индивидуально для каждой трассы.

На траверсе страховочные точки не используются. На уровне 1 м от пола на траверсе обязательно наличие хорошо различимой сигнальной полосы, запрещающей подъем ног лазающего выше нее.

Окончательное решение об использовании на скалодроме тех или иных видов страховочных точек лежит на лице, ответственном за его эксплуатацию.

При проектировании скалодромов следует ориентироваться на требования к проектированию и контролю (тестированию) скалолазных стендов (скалодромов) (приложение Д свода правил по проектированию и строительству Открытые физкультурно-спортивные сооружения СП 31-115-2508), которые:

описывают возможные критерии тестирования и оценки скалодрома на соответствие требованиям данного стандарта;

дают определение основных составных частей скалолазного стенда;

определяют возможные динамические и статические нагрузки на конструкцию скалодрома;

учитывают специфику организации безопасности спортсмена на скалодроме.

При расчете зон безопасности (индивидуально для каждой трассы) учитываются требования и методы тестирования, относящиеся только к страховочным точкам и устойчивости скалолазных стендов (скалодромов). Данные требования не относятся к окружающей территории и используются для скалолазных стендов (скалодромов), находящихся в нормальной эксплуатации. В особенности они относятся к способам и методам страховки, используемым при

подъеме по скалолазным стендам (скалодромам), далее - СС.

Зоной безопасности называется область возможного силового удара скалолаза в случае его срыва или спуска.

В зоне безопасности не должны находиться:

посторонние предметы;

посторонние люди, кроме скалолаза и страхующего.

Расчет зоны безопасности при использовании верхней страховки

Зона безопасности по полу рассчитывается по формуле:

$$X = 2S + 2500 \text{ мм,}$$

где S - расстояние (в проекции) между самой нижней точкой СС и точкой с максимальным нависанием.

Зоной безопасности в верхней части СС является верхний периметр СС + 2500 мм.

Расчет зоны безопасности при использовании нижней страховки

Зона безопасности по полу рассчитывается по формуле:

$$X = S + 2500 \text{ мм,}$$

где S - расстояние (в проекции) между самой нижней точкой СС и точкой с максимальным нависанием. Зоной безопасности в верхней части СС является верхний периметр СС + 2500 мм.

Расчет зоны безопасности при использовании гимнастической страховки и страховки с использованием матов

Зона безопасности рассчитывается по формуле:

$$X = S + 2500 \text{ мм,}$$

где S - расстояние в проекции между самой нижней точкой СС и точкой с максимальным нависанием.

Зоной необходимого использования амортизирующего покрытия скалолазных стендов (скалодромов) с верхней и нижней страховкой является вся поверхность на расстоянии 2 м от нижнего края СС, по всему периметру СС, включая боковые поверхности СС и поверхности, не предназначенные для лазания. В этой зоне необходимо использование амортизационного покрытия толщиной не менее 80 мм, плотностью не менее 40 кг/м³. Амортизационное покрытие должно исключать открытые стыки.

Рекомендуется использовать амортизационное покрытие на участке пола от нижнего края скалодрома до 2-х метров от проекции нависающей части скалодрома.

Толщина матов для боулдеринга выбирается исходя из высоты конструкции. На каждый метр высоты приходится 10 см толщины мата, но не менее 20 см. Плотность мата от 18 кг/м³ до 60 кг/м³, плотность меняется по высоте мата. Между матами не допускается наличие открытых стыков. Мат должен плотно примыкать к основанию скалодрома. Допускается отслаивание мата от основания СС на расстоянии не более 0,4 м, если суммарное нависание данного участка СС на высоте 1,5 м от пола составляет 130° и более.

Зоной необходимого использования амортизирующего покрытия для боулдерингов является вся зона безопасности.

Зоной необходимого использования амортизирующего покрытия для траверсов является вся поверхность на расстоянии 2 м от нижнего края траверса по всему периметру, включая боковые поверхности траверса.

Толщина матов для траверса составляет 10 см. Плотность мата 30 кг/м³ и более. Между матами не допускается наличие открытых стыков.

При проектировании скалодромов должны учитываться требования и рекомендации по организации территории, близлежащей к скалолазным стендам (скалодромам), а также следующих зон:

- зона расположения зрителей;
- зона разминки и изоляции участников;
- судейская зона;
- изолированная зона отдыха участников после старта;
- транзитная зона (зона подготовки и вызова участников на старт);
- стартовая зона.

Для скалодромов, где проводятся соревнования, дополнительно следует предусмотреть:

вспомогательные для проведения мандатной комиссии и технического совещания с тренерами и представителями команд;

для допинг-контроля;

для медицинского контроля и неотложной помощи.

При проектировании скалодромов должны учитываться:

- а) Требования к зоне разминки и изоляции участников.

Зона изоляции и разминки – это отдельное помещение (пространство) площадью не менее 250 м² с ограниченным доступом посторонних.

В зоне разминки должны устанавливаться:

скалодромы или скалодром для разминки (общей площадью не менее 30 м²),

оборудованные матами, покрывающими всю зону безопасности каждого отдельного модуля разминочного скалодрома;

места для сидения для спортсменов, не менее 100 мест;

место для разминки площадью не менее 100 м²;

уборные (мужская и женская - минимум по 2 кабинки) должны быть предусмотрены в зоне изоляции или в непосредственной близости.

Зона изоляции участников должна располагаться вблизи от стартовой зоны, не более чем в 5 мин ходьбы от стартовой зоны и так, чтобы участники не могли слышать, что происходит в зале.

б) Требования к стартовой зоне. Стартовая зона расположена в непосредственной близости от СС. В стартовой зоне участники соревнований принимают старт. Стартовую зону целесообразно располагать в зоне безопасности.

в) Требования к судейской зоне. Судейская зона должна располагаться сразу за стартовой зоной. Из нее должны хорошо просматриваться все трассы соревнований. Ширина судейской зоны должна быть не менее ширины СС или той части СС, которая используется для проведения соревнований. Минимальная глубина судейской зоны 6 м. В судейской зоне располагаются судьи соревнований и необходимое оборудование (столы, стулья, оргтехника, судейские видеокамеры и др.).

г) Требования к зоне допинг-контроля. В зоне допинг-контроля должна быть отдельная уборная. Допускается использование зоны изоляции в качестве зоны допинг-контроля, если непосредственно в этой зоне имеется уборная.

Возможность проведения соревнований на скалодромах образовательных организаций в каждом конкретном случае решается Федерацией скалолазания на основе письменного обращения администрации организации, на балансе которой находится скалодром.

При сдаче СС в эксплуатацию к нему в обязательном порядке должно прилагаться руководство по использованию СС, включающее в себя следующую информацию:

а) всю информацию, указанную в пункте «Маркировка» приложения Д;

б) положение и тип страховочных точек на СС;

в) желательно провести сертификацию соответствия.

Для сертификации соответствия СС согласно Своду правил по проектированию и строительству Открытые физкультурно-спортивные сооружения СП 31-115-2508 и Правилам по проектированию и строительству

скалодромов (утвержденных постановлением Правления Федерации скалолазания России от 04 апреля 2009 г. № 5) скалодромы, скалолазные стенды и все их компоненты должны быть рассчитаны и проверены в соответствии с процедурами, указанными в данных документах.

В процессе проектирования скалолазных стендов (скалодромов) рекомендуется сотрудничать с региональными федерациями скалолазания.

4. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Все снаряжение, с помощью которого обеспечивается безопасность (веревки, страховочные системы, страховочное снаряжение для организации страховки, карабины и т. д.) должно быть сертифицировано (ГОСТ, UIAA, CE). Перед каждой тренировкой необходимо обязательно проверять все страховочное снаряжение на предмет износа и повреждения, и если есть сомнения в его надежности, то его следует изымать из обращения.

Обязательные требования к личному и специальному снаряжению:

Личное снаряжение:

система страховочная;
скальные туфли;
мешок для магнезии;
страховочное устройство;
карабин с муфтой.

Специальное снаряжение:

тренажеры;
зацепы с болтами;
веревки страховочные;
карабины муфтованные;
оттяжки с карабинами;
стационарное оборудование для верхней страховки;
гимнастические маты.

5. Обеспечение безопасности при занятиях скалолазанием

5.1 Обязанности тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования)

5.1.1 Общие требования техники безопасности

Тренер-преподаватель (педагог дополнительного образования) обязан проводить с группой обучающихся инструктаж по технике безопасности с записью в специальном журнале 1 раз в 6 месяцев.

Занятия по скалолазанию должны проводиться в соответствии с расписанием, разработанным администрацией школы с соблюдением установленного режима труда и отдыха.

Тренер-преподаватель (педагог дополнительного образования) несет полную персональную ответственность за сохранение жизни и здоровья обучающихся во время проведения занятий.

При проведении занятий по скалолазанию должна быть медицинская аптечка для оказания первой помощи при травмах, укомплектованная в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения российской Федерации от 24.05.2024 г. № 262н «Об утверждении требований к комплектации аптечки для оказания работниками первой помощи пострадавшим с применением медицинских изделий».

Тренер-преподаватель (педагог дополнительного образования) обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

5.1.2 Требования техники безопасности перед началом занятия

Проветрить помещение.

Осмотреть стационарные веревки на наличие внешних механических повреждений, особенно в местах завязывания узлов. При обнаружении повреждений не использовать веревку до замены на исправную.

Осмотреть стационарные карабины, рапиды и стропы на нижних точках страховки (которые служат для изменения направления веревки при страховке на противовесе) на наличие механических повреждений. Закрутить муфты.

Осмотреть на наличие механических повреждений все стационарные карабины, используемые для пристегивания в страховочную систему. При обнаружении повреждений не использовать карабины до замены на исправные.

Разложить маты под трассами и соединить их клапанами (при наличии), закрывающими щели.

При выявлении механических повреждений чехлов мата, заменить поврежденный мат на целый (при наличии).

Убрать с матов и из зоны проведения тренировок посторонние предметы и вещи.

Провести осмотр специального снаряжения, используемого на занятии.

Допускать обучающихся к занятиям по скалолазанию на основании медицинской справки об отсутствии противопоказаний.

Перед началом лазания проверить у обучающихся правильность завязывания узлов, пристегивания карабинов, надевания страховочной системы; проверить, закручены ли муфты карабинов.

5.1.3 Требования техники безопасности во время занятия

Следить за соблюдением требований безопасности при проведении занятий на скалодроме.

Во время лазания и осуществления страховки контролировать действия обучающихся.

Подбирать напарников, соответствующих по весу при осуществлении страховки (масса тела страхуемого не превышает массу тела страхующего более чем в 1,5 раза).

Для обучающихся с плохой координацией рекомендуется использовать полные страховочные системы, поддерживающие верхнюю часть тела, для исключения повисания вниз головой, а также каски. Оценивать физические параметры ребенка (рост, обхват талии и бедер) и его особенности здоровья при принятии решения об использовании полной страховочной системы и каски вне зависимости от возраста обучающихся.

5.1.4 Требования техники безопасности в травмоопасных ситуациях

При возникновении неисправности с оборудования и инвентаря, прекратить занятия, доложить непосредственному руководителю, в случае его отсутствия вышестоящему руководителю, продолжить занятие после принятых мер по устранению неисправности.

При получении обучающимся травмы прекратить занятие, оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации образовательной организации и законным представителям пострадавшего, при необходимости вызвать бригаду «Скорой помощи» в соответствии с Порядком действий работника

при несчастном случае, или отправить его с сопровождающим в лечебное учреждение.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из здания, используя все имеющиеся выходы, сообщить о пожаре руководителю школы, в ближайшую пожарную часть, при этом четко назвав адрес спортивного сооружения, место возникновения пожара, свою фамилию и должность. Убедиться, что все обучающиеся покинули здание и принять меры по дальнейшему сохранению здоровья обучающихся.

5.1.5 Требования техники безопасности после завершения занятия

Убедиться, что все обучающиеся покинули место проведения занятий.

Осмотреть стационарные веревки, карабины, нижние точки страховки на наличие внешних механических повреждений.

Убрать инвентарь (коврики, скакалки, маты и пр.), использованный на занятии, на место.

Забытые вещи или снаряжение убрать в специально отведенное место.

Обо всех обнаруженных неисправностях сообщить представителю администрации образовательной организации.

5.2 Требования техники безопасности для обучающихся

5.2.1 Общие требования безопасности

При проведении занятий по скалолазанию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

травмы при несоблюдении правил техники безопасности по скалолазанию;
травмы, полученные при неправильном подборе экипировки и инвентаря;
травмы при использовании неисправной экипировке страхуемого и страхующего;

травмы в результате использования неисправных страховочных элементов;
травмы в результате неправильной страховки;

травмы в результате неправильного расположения обучающихся друг относительно друга;

травмы в результате неправильной организации и проведении занятий.

Обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения на скалодроме и осуществления страховки, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

5.2.2 Требования безопасности перед началом занятий

Обучающиеся обязаны выполнять требования по соблюдению техники безопасности во время занятий скалолазанием.

Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования).

Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, кольца, часы, заколки и т.д.

Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

Перед началом занятия необходимо проводить разминку — во избежание травм и растяжений при лазании.

Перед началом занятия 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.

При обнаружении каких-либо неисправностей на скалодроме (проворачивающиеся зацепы, сомнительно закрепленные крючья и т.п.) следует немедленно сообщить об этом тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования)

Проверить экипировку, снаряжение и страховочную систему:

Убедиться в готовности напарника к страховке перед каждым подъёмом: «Страховка готова?» и получить подтверждение готовности: «Готова!».

Начинать лазание в присутствии тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) и с разрешения тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования).

5.2.3 Требования безопасности во время занятий

Выполнять упражнения и задания только по команде тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования).

Лазание на скалодроме разрешается только при обеспечении одного из видов страховки:

верхней страховки — на предназначенных для этого плоскостях, оборудованных соответствующими для данного вида верхними точками страховки;

нижней страховки — на плоскостях, оборудованных промежуточными точками страховки;

гимнастической страховки — без верёвки, на боулдеринговых плоскостях, при помощи страховочных матов и рук страхующего. Применяется только в зале для боулдеринга;

автоматической страховки, предназначенной для использования только одним человеком.

Всё внимание страхующего должно быть направлено на страхуемого.

Страхующий должен выбирать и выдавать верёвку, надев на пояс страховочную обвязку.

Страхующему выбирать верёвку, не мешая лазанию.

Выдавать верёвку по команде страхуемого.

При прохождении трассы страхуемый должен самостоятельно следить за тем, чтобы страховочная веревка находилась в правильном положении и не цеплялась за неровности рельефа. В случае угрозы безопасности страхующий должен дать команду напарнику о необходимости исправить положение веревки или остановиться.

Для спуска страхуемого жёстко выбрать верёвку (сильно натянуть) и при полной нагрузке верёвки страхуемым, медленно опустить его.

При занятиях скалолазанием запрещается:

сидеть на матах под лазательными стенами, тем самым мешая другим обучающимся заниматься и создавать дополнительно угрозу причинения вреда своему здоровью и здоровью других обучающихся;

браться руками и наступать на страховочные проушины.

лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами.

лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме на стену могут упасть вниз.

отвлекаться на посторонние действия при осуществлении любого вида страховки; отвлекать человека, осуществляющего страховку;

оставлять посторонние предметы на поверхности страховочных матов;

принимать пищу, жевать жевательную резинку во время лазания;

засовывать пальцы в отверстия для установки зацепок;

подниматься без страховки на высоту выше рекомендованной на данном скалодроме;

залезать за конструкцию скалодрома или внутрь конструкции (за наружные щиты);

находиться под человеком, лезущим с верхней или нижней страховкой, находиться друг под другом во время лазания;

самостоятельно пользоваться страховочным устройством и страховать человека: допускается страховка под контролем тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования);

самостоятельно производить перестановку зацепов;

лазание с верхней страховкой в зонах сильного нависания;

лазание с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов.

Правила техники безопасности при лазании с верхней страховкой

Верхняя страховка и лазание с верхней страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под руководством тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования).

Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки.

Во избежание эффекта маятника, запрещается во время движения по стене значительно отклоняться от линии трассы.

Запрещается использование на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута.

Страховочная веревка должна быть прикреплена к обучающему узлом «восьмерка» с контрольным узлом, либо прищелкнута двумя муфтованными карабинами, защелки которых направлены в разные стороны, а муфты закрыты. Применение других узлов («булинь» и др.) – запрещено.

При осуществлении «верхней страховки» веревка должна проходить через две независимые точки с муфтованными карабинами, расположенные не далее двух метров друг от друга или через специальное устройство станции верхней страховки.

Недопустимо вщелкивание «карабин в карабин».

Недопустимо вщелкивание карабина в контрольный узел на страховочной веревке.

Страхующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей.

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.

При лазании с выщелкиванием веревка должна быть вщелкнута во все точки страховки на маршруте, в том числе в два карабина пункта разворота.

При лазании с выщелкиванием скалолаз обязан оставлять для спуска минимум две независимые точки страховки.

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 пункт разворота.

При лазании с верхней страховкой запрещается:

использовать на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута;

вщелкивать карабин в контрольный узел на страховочной веревке;

прокладывать два маршрута через одну точку страховки;

вщелкивать «карабин в карабин»;

лазать с верхней страховкой по сильно нависающим трассам;

находиться друг под другом во время прохождения маршрута;

браться за крючья руками при лазании;

отклоняться от линии маршрута во избежание «маятника»;

спускать партнера на веревке с большой скоростью.

совершать какие-либо действия во время страховки, не связанные с осуществляемой страховкой, отвлекаться на постороннее общение.

лазание с верхней страховкой в зонах нависания. Однако в зонах нависания разрешено лазание с выщелкиванием, если веревка проходит через все промежуточные точки страховки и точку разворота, и лезущий закреплен к тому концу веревки, который проходит через промежуточные точки страховки.

отходить далеко от стены. В случае если один страхующий не успевает выбрать веревку, это должны делать двое.

Правила техники безопасности при лазании с нижней страховкой

Нижняя страховка и лазание с нижней страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний.

Обучающийся обязан привязываться к страховочной веревке узлом «восьмерка» с контрольным узлом. Применение других узлов («булинь» и др.) – запрещено.

Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки.

Длина используемых для лазания веревок должна соответствовать выбранному маршруту с учетом спуска.

Разрешено привязываться к страховочной веревке только узлом «восьмерка».

Во время движения спортсмена к первому крюку под трассой должен находиться мат и осуществляться гимнастическая страховка.

Расстояние между оттяжками не должно превышать два метра.

Веревка должна быть встегнута в оттяжки без перекручивания последних.

Оттяжки должны быть вщелкнуты последовательно, в случае «полиспаста» движение по трассе должно быть прекращено до устранения полиспаста.

Во время лазания страхующий и лезущий должны следить за тем, чтобы страховочная веревка не проходила поверх частей тела лезущего и не цеплялась за выступающие элементы рельефа.

Позиция страхующего под трассой должна исключать возможность падения на него зацепа (в случае поломки) или другого снаряжения, а также падения на него скалолаза в случае срыва.

Позиция страхующего должна исключать попадание лезущего при возможном срыве на участок веревки между страхующим и первой вщелкнутой оттяжкой.

Страхующий должен обеспечивать необходимую слабинку веревки при движении страхуемого и контролировать натяжение веревки при срыве таким образом, чтобы исключить жесткий удар страхуемого о поверхность скалодрома, а также падение на других обучающихся.

Страхующий обязан внимательно следить за действиями лезущего и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации (пропуск крюка, уход от линии пунктов страховки, нахождение над или под другим спортсменом и т.п.).

Для исключения возможности падения, лезущего на пол, необходимо обеспечить минимум выдаваемой веревки до вщелкивания третьей оттяжки.

Длина используемой для лазания веревки должна соответствовать выбранному маршруту с учетом спуска.

При лазании с нижней страховкой запрещено:

занимать страховочную дорожку, которая уже занята.

вщелкиваться в оттяжки на занятом маршруте;

вщелкивать веревку в карабин оттяжки, если там уже вщелкнута веревка, особенно если это карабины сдвоенной верхней точки (разворот).

укорачивать оттяжки завязыванием узла, а также удлинять их, связывая стропы или соединяя карабинами.

вщелкивать карабин в контрольный узел на страховочной веревке;

пропускать вщелкивание оттяжек;

пересекать веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте;

находиться под другим лезущим по стене скалолазом;

осуществлять страховку, если страхуемый значительно превышает по весу страхующего.

Правила техники безопасности при лазании с гимнастической страховкой,
а также в боулдеринговом зале

Гимнастическая страховка и лазание с гимнастической страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под руководством тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования).

Перед началом прохождения трассы обучающийся обязан предупредить о своем намерении лезть, и убедиться, что не будет создана помеха для других обучающихся, как лазающих, так и находящихся внизу.

Перед прохождением боулдеринговой трассы необходимо убедиться, что маты уложены правильно, отсутствуют щели между матами, маты скреплены соответствующими фиксаторами, на матах нет посторонних предметов.

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).

В процессе лазания необходимо избегать опасного положения тела, избегать расклинивания любых частей тела.

При прохождении трасс, расположенных близко к выступающим конструктивным элементам зала, а также к оконному или дверному проемам, необходимо обеспечивать гимнастическую страховку.

При лазании с гимнастической страховкой запрещается:

подниматься выше, чем рекомендовано на данном скалодроме.

лазать с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов;

располагать переносимые маты, таким образом, при котором они могут стать причиной травм любого находящегося в зале.

принимать положение тела «вниз головой».

спрыгивать на страховочный мат с топа трассы. Перед спрыгиванием необходимо спуститься ниже, используя все возможные соседние зацепки.

лазать с гимнастической страховкой при надетой страховочной системе; лазать с мешком для магнезии, за исключением «траверсов».

стоять и сидеть под лезущим человеком, лазать над другими лезущими людьми.

находиться в зоне возможного падения на маты лазающих (кроме страхующего).

Правила безопасности при проведении занятий с автоматической страховкой

Применение автоматической страховки допускается пользователями с массой тела согласно инструкции по пользованию устройства.

Обучающиеся в возрасте до 18 лет обязаны осуществлять прищелкивание в присутствии тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования).

Перед прищелкиванием к автоматической страховке необходимо проверить, что стропы не перепутаны с другими веревками.

При присоединении к автоматической страховке необходимо прочно удерживать карабин, чтобы избежать самостоятельного сматывания страховочной стропы.

После вщелкивания карабинов необходимо замуфтовать их (в случае карабинов с резьбовой муфтой) и расправить страховочную стропу.

Перед началом лазания убедиться, что траектория спуска и зона приземления свободна от людей и препятствий.

Обучающийся обязан следить за тем, чтобы стропа не оборачивалась вокруг него. При провисании стропы прекратить лазание и немедленно сообщить тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования).

Во избежание эффекта маятника, запрещается во время движения по стене отклоняться от линии трассы.

Обучающийся, не имеющий навыков пользования «автоматической страховкой», обязан осуществить первый спуск с небольшой высоты.

После тренировки обучающийся обязан закрепить страховочную стропу в предназначенном для этого месте.

В начале маршрута оборудованным автоматической страховкой обязательно должны быть установлены ворота безопасности, препятствующие лазанию без вщёлкивания в автоматическую страховку.

При лазании с автоматической страховкой запрещается:

производить самостоятельное прищелкивание автоматической страховки обучающихся в возрасте до 10 лет;

залезать на уровень или выше уровня крепления автоматической страховки;

при спуске раскачиваться, а, спустившись, вытягивать стропу до упора.

5.2.4 Требования безопасности в аварийных ситуациях

В случае срыва страхуемый должен развернуться лицом к стенке, отталкиваться от неё ногами, не цепляясь руками за стену.

В случае срыва страхуемого, страхующий должен держать и медленно опустить страхуемого на землю.

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования).

5.2.5 Правила техники безопасности после окончания занятия

Провести визуальный осмотр спортивного инвентаря и снаряжения.

Убрать спортивный инвентарь, снаряжение в отведенное для хранения место.

Обо всех обнаруженных неисправностях сообщить тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования).

Снять специальную одежду и обувь.

Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.