

REGULAMIN ŚCIANY WSPINACZKOWEJ WIERZCHOŁEK

Uczniowski Klub Sportowy „Błyskawica”
ul. Starowiejska 66, 44-285 Kornowac

Listopad 2025
(miesiąc, rok)

I. Użytkownicy.

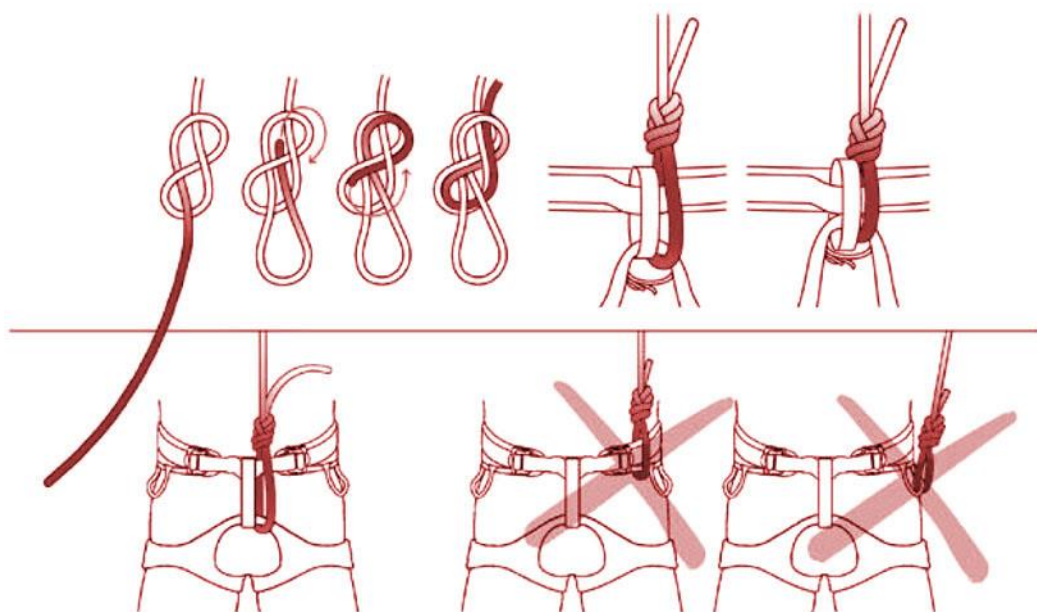
Ze ściany wspinaczkowej mogą korzystać:

- A. Osoby dorosłe tzn. mające ukończony 18 rok życia.
- B. Osoby niepełnoletnie (poniżej 18 r.ż.) mogą wspinąć się tylko za pisemną zgodą przynajmniej jednego z rodziców/opiekuna prawnego. Osoby te mogą wspinąć się tylko pod opieką rodzica/opiekuna prawnego lub upoważnionej przez nich pisemnie osoby dorosłej. Dozwolone jest upoważnienie do sprawowania opieki udzielone operatorowi sztucznej ściany wspinaczkowej.
- C. Osoby dorosłe tzn. mające ukończone 18 rok życia wspinają się na własną odpowiedzialność. Dopuszcza się możliwość samodzielnego wspinania przez osoby pełnoletnie po odpowiedniej weryfikacji umiejętności wspinaczkowych przez operatora ściany wspinaczkowej.
- D. Wszyscy wspinający się mają obowiązek zaznajomić się z instrukcją obsługi i użytkowania sztucznej ściany wspinaczkowej, a także zapoznać się z instrukcją użytkowania każdego sprzętu i urządzenia, które wypożyczają, np. przyrządu asekuracyjnego lub uprząży alpinistycznej. Dozwolone jest instruowanie w tym zakresie przez licencjonowanego operatora sztucznej ściany wspinaczkowej delegowanego przez właściciela ściany.
- E. Jeżeli na ścianie wspinaczkowej nie odbywają się zorganizowane zajęcia, wspinający wspinają się na własne ryzyko wynajmując powierzchnię ściany wspinaczkowej na własną odpowiedzialność. Muszą oni podporządkować się „Regulaminowi porządkowemu” opracowanemu przez Uczniowski Klub Sportowy „Błyskawica”.
- F. Za przestrzeganie instrukcji i regulaminu odpowiada operator ściany, który jest obecny na obiekcie podczas wspinania. Decyzjom operatora należy się bezwzględnie podporządkować.
- G. W przypadku prowadzenia zorganizowanych zajęć z wychowania fizycznego, sportu, rekreacji ruchowej lub rehabilitacji, itp. prowadzący działalność na ścianie zobowiązany jest zadbać o prowadzenie tych zajęć przez osoby posiadające odpowiednie uprawnienia zawodowe (w sensie ustawy o sporcie z 25.01.2010r.): nauczyciel wychowania fizycznego, instruktor sportu lub trenera o specjalności wspinaczka sportowa.
- H. Przed rozpoczęciem wspinaczki zaleca się wykonanie serii ćwiczeń rozgrzewających. Wspinaczka bez rozgrzewki grozi kontuzją!

II. Zasady wspinania.

Na ścianie wspinaczkowej w trakcie wspinania powinien być obecny operator sztucznej ściany wspinaczkowej delegowany przez właściciela ściany.

- A. 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) oraz części Bulderowej przy zeskoku zabezpieczonym materacem odpowiedniej grubości.
- B. Osobom o wąskiej talii zaleca się używane uprząży wspinaczkowej dwuczęściowej (z pasem piersiowym). Dzieci o wadze do 40 kg powinny wspiąć się w uprząży pełnej, przeznaczonej dla dzieci.
- C. Wspinanie do 4m bez asekuracji (część Bulderowa) dopuszcza się po uprzednim zabezpieczeniu zeskoku ściany materiałem elastycznym np. materacami gimnastycznymi lub podłożem bezpiecznym (np. żwir) zgodnie z normą PN-EN 12572-2: 2017 - 04.
- D. Asekuracja jest przeprowadzana za pomocą liny wspinaczkowej przy użyciu karabinka zakręcanego i przyrządu asekuracyjnego pół-automatycznego (np. „gri gri”, itp.), który obsługuje osoba asekurująca. Uwaga: niektóre typy przyrządów asekuracyjnych zezwalają na używanie lin tylko o określonej, podanej w instrukcji do tych urządzeń, średnicy.
- E. 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. Do każdego rodzaju sprzętu używanego na ścianie powinna być dołączona instrukcja określająca zasady bezpiecznej obsługi i warunki technicznego użytkowania wywieszona w widocznym miejscu i udostępniana dodatkowo w oddzielnym egzemplarzu na życzenie wspinającego się. Instrukcja taka jest opracowana przez producenta sprzętu i dołączana wraz z dostarczonym wyposażeniem.
- F. Linę do uprząży należy wiązać za pomocą węzła "ósemki", przedstawionego na rysunku, przestrzegając instrukcji producenta uprząży.



- G. Podczas wspinania podłoga pod ścianą (strefa bezpiecznego użytkowania SW) musi być wolna od wszelkich zbędnych przedmiotów i osób.
- H. Osoba asekurująca musi zachować maksymalną uwagę dlatego nie wolno jej w tym przeszkadzać. Uczniowie oraz osoby niedoświadczone w asekuracji powinny stosować dodatkową asekurację (osoba trzecia trzymająca linę za przyrządem asekuracyjnym).
- I. Osoba wspinająca się może ważyć maksymalnie do **1,3** raza więcej niż osoba asekurująca!
- J. 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.
- K. Zabronione jest wspinanie się pod kimś, grozi to kolizją w przypadku odpadnięcia. Dotyczy to zarówno wspinania z liną jak i boulderingu.
- L. 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) a nawet oparzeniem!
- M. Nie wolno przechodzić pod wspinającym się, a także pomiędzy ścianą po której się on wspina, a osobą która go asekuruje w trakcie wspinaczki.
- N. 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 tzw. luzu na linie. 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 na linie. W przypadku odpadnięcia wspinacza grozi to poślizgnięciem asekurującego 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 np. nogami o ścianę, wskutek wykonania tzw. wahadła, wykonanego w płaszczyźnie prostopadłej do powierzchni ściany. Może to być niebezpieczne dla zdrowia wspinacza.

- O. Do wspinania z asekuracją wolno używać tylko liny dynamicznej lub pół-dynamicznej zgodnie z zaleceniami i instrukcjami danego producenta.
- P. Używane liny powinny mieć zabezpieczone końcówki poprzez obtopienie termiczne, zalepione plastrem lub folią termokurczliwą na szerokości 2-4cm z każdego końca liny. Lina nie może mieć poprzecieranej „koszulki” otaczającej rdzeń liny, zgrubień w końcowych odcinkach ani innych widocznych uszkodzeń mechanicznych.
- Q. Osoba wspinająca się „z dolną asekuracją” wpina 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.
- R. Na ścianie wolno wspinąć się używając chwytów wspinaczkowych, rzeźby powierzchni samej ściany wspinaczkowej, w tym rys, szczelin, oraz struktur wspinaczkowych. Powierzchnia ściany została specjalnie zaprojektowana w tym celu. Nie wolno natomiast chwytać za górną krawędź konstrukcji i układów indywidualnej asekuracji.
- S. 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 to zerwaniem liny !
- T. Liny używane do asekuracji powinny być mocowane zawsze za pomocą karabinka (układ indywidualnej asekuracji górnej) lub ekspresu (w punktach asekuracyjnych. Mocowanie liny w stanowisku asekuracyjnym pośrednim lub dolnym z użyciem do tego celu pętli z taśmy lub liny (stanowiska samonastawne z dwóch punktów asekuracyjnych przewidzianych do tego celu na powierzchni ściany wspinaczkowej) zawsze wymaga zastosowania karabinka zakręcanego! Przełożenie liny bezpośrednio przez pętlę (bez karabinka) grozi zerwaniem liny lub pętli! Jedyne odstępstwo od tej

reguły to fabryczne zamocowanie układu indywidualnej asekuracji górnej bez karabinka.

- U. Nigdy nie chwytać palcami za punkty asekuracyjne! Grozi zranieniem!
- V. Strefa bezpiecznego użytkowania ściany wspinaczkowej określona jako rzut górnej krawędzi ściany na podłogę + 2m, na całej swej wysokości musi być wolna od wszystkich przedmiotów i innych elementów wyposażenia budowli (np. kabel elektryczne, lampy, wystające rury, balustrady itp.). Szczególnie dotyczy to sytuacji późniejszego montażu różnych innych urządzeń na obiekcie.
- W. W zasięgu ciała wspinającego się nie mogą znajdować się żadne przewody elektryczne, za które mógłby złapać ręką lub zahaczyć nogą.
- X. Niedopuszczalne jest korzystanie ze ściany wspinaczkowej pod wpływem alkoholu, środków odurzających i innych substancji wpływających na postrzeganie rzeczywistości i szybkość reakcji wspinających się.
- Y. Przed rozpoczęciem wspinania każdy wspinający się powinien sprawdzić czy:
 - Prawidłowo zawiązano węzeł łączący linę z uprzążą.
 - Zakręcono karabinki.
 - Asekuracja została prawidłowo zawieszona.