

PRAVILA IN RED V TELOVADNICI S ŠPORTNO-PLEZALNO STENO

Izvajanje aktivnosti na umetni plezalni steni je dovoljeno zgolj ob upoštevanju vseh pravil in varnostnih ukrepov. Pravila morajo upoštevati vsi udeleženci in njihovi starši (v nadaljnjem besedilu tudi plezalci) visokih in balvanskih plezalnih sten na II. OŠ Celje, IV. OŠ Celje, OŠ Lava in OŠ Ljubecna ali katerikoli drugi lokaciji, kjer se izvajajo vadbe oziroma dogodki društva.

SPLOŠNA PRAVILA

Upoštevanje pravil v telovadnicah je nujno za zagotavljanje varnosti plezalcev in ustrezne higijene v prostoru. Plezalce in starše naprošamo, da jih pozorno preberejo in spoštujejo. V primeru kršitve pravil in reda se lahko kršitelju prepove nadaljnja uporaba plezalne stene in obisk telovadnice. Kršitelj tudi izgubi pravico do vračila plezalnine. Potrebno pa je tudi upoštevati navodila izvajalcev plezalnih vadb ter ostalih zaposlenih. Mesečna plezalnina se poravna prvi teden v mesecu. Mesečne plezalnine ne vračamo, razen v primeru predloženega zdravniškega opravičila.

PRVI OBISK

Ob prvem obisku mora vsak obiskovalec izpolniti PRIJAVNICO. S podpisom prijavnice se udeleženec zaveže k uporabi pravil varnega plezanja, ki zajema plezalca ter soplezalce v okolici in izkaže seznanjenost s hišnim redom. Za mladoletne plezalce seznanjenost s pravili potrdijo starši oziroma skrbniki. Udeleženec s podpisom izjavi, da je seznanjen z nevarnostmi in tveganji športnega plezanja ter morebitnimi poškodbami, ki izhajajo iz aktivnosti. S podpisom polnoletni plezalec izjavi, da je poučen o varnem plezanju na visokih in balvanskih stenah ter da razpolaga z znanjem ustrezne vrvne tehnike.

VARNOST IN TVEGANJA

Vsi uporabniki se morajo zavedati, da se oprimki in stopi lahko vrtijo in v izjemnih primerih tudi zlomijo. Odgovornost za nevarnost poškodb v tem primeru nosi plezalec sam. Obiskovalcem brez ustreznega znanja varnega plezanja in varovanja ni dovoljeno samostojno plezanje ali varovanje drugega plezalca na visokih stenah brez nadzora pooblaščenega in odgovorne osebe (inštruktorja ali vaditelja športnega plezanja). Otroci in mladostniki do 16 leta starosti lahko plezajo le pod nadzorom odrasle osebe, ki ima primerno znanje o varnem plezanju in varovanju in je za otroka oziroma mladostnika odgovorna. Mladostnikom med 16 in 18 letom je samostojno plezanje na visokih stenah dovoljeno le v primeru, da imajo naziv športni plezalec, ki ga opravijo v okviru Komisije za športno plezanje. S podpisom prijavnice se plezalec zaveže, da bo pred plezanjem vsake smeri izvajal dvojno preverjanje. Obiskovalci in uporabniki sten plezajo na lastno odgovornost in prevzemajo vsa tveganja za svoje ravnanje. Vseh vadb in dogodkov društva se udeležujejo na lastno odgovornost oziroma odgovornost staršev in se ob morebitni poškodbi ali nesreči izključijo krivda ŠPO Celje in pooblaščenih oseb društva. V primeru, da plezalec opazi kakršnokoli napako ali pomanjkljivost na plezalni steni, je dolžan to javiti organizatorju.

PRAVILA PLEZANJA

- Plezanje je šport, povezan z mnogimi tveganji. Pri nezadostnem obvladovanju tehnike plezanja in varovanja in neprimernem rokovanju z opremo obstaja nevarnost hudih poškodb in celo smrti.
- Poškodbe pri športnem plezanju se dogajajo. ŠPO Celje za tovrstne športne poškodbe ne odgovarja. S pravilnim pristopom pri varovanju (dinamično zaustavljanje padca) in ogrevanju ter upoštevanjem zakonitosti učinkovitega in varnega treninga lahko mnoge poškodbe preprečimo.
- V primeru opažanja nevarnega ravnanja prisotnih v telovadnici ste to čimprej dolžni sporočiti pristojnemu inštruktorju oziroma zaposlenemu ŠPO.
- Vsako samovoljno spreminjanje plezalne stene je strogo prepovedano, kot npr.: premikanje oprimkov, pritrditev novega sidrišča, označevanje, odstranitev varovalne vrvi oz. varovanja od zgoraj.
- Plezanje na visoki steni brez vrvi je strogo prepovedano.
- Plezanje v vodstvu in varovanje je dovoljeno samo osebam, ki obvladajo osnove vrvne tehnike in varovanja športnega plezanja.
- Oprema (vrv, plezalni pas, varovala, kompleti), ki jo plezalci uporabljajo mora biti izdelana po ustreznih standardih in primerno vzdrževana.
- Pred vsakim začetkom plezanja je obvezno dvojno preverjanje, ne glede na izkušnost plezalcev.
- Plezanje in varovanje brez primerne obutve je prepovedano.
- Zaradi nevarnosti, da lasje pridejo v varovalo, je dolge lase potrebno speti.
- Dovoljena je uporaba zgolj standardiziranih varoval v kombinaciji s primernimi dinamičnimi vrvmi. Poskrbite za pravilno rokovanje z varovali in varujte v stoječem položaju. Plezalna vrv naj bo ustrezne dolžine in v zadovoljivem stanju.
- Med plezanjem je prepovedana uporaba mobilnega telefona, ravno tako je prepovedano plezanje s sluškami.
- Potrebno je ohranjanje zadostne razdalje med soplezalci, prepovedano je plezanje drug preko drugega.
- Varovalo mora biti pripeto na ustrezno mesto na pasu (manevrska zanka).
- Soplezalca je potrebno spuščati »počasi«, »hitro« spuščanje je prepovedano.
- Igra, tek in skakanje so prepovedani. Prepovedano je guganje, nihanje na vrvi in ostale aktivnosti »igranja« z vrvjo.
- Prepovedano je držanje/prijemanje za varovalne ploščice, saj lahko pride do težjih poškodb prstov.
- V dvoranah pod plezalnimi stenami ni dovoljeno odlagati predmetov – nevarnost spotikanja/padca;
- Vstop v plezalne dvorane je v čevljih prepovedan. Vstopate lahko v copatih, natikačih ali drugi obutvi za notranjost.
- Obiskovalcem, ki ne plezajo je **obisk prepovedan** razen z dovoljenjem osebja organizatorja.
- Spuščanje kompletov je prepovedano.
- Prepovedana so tudi vsa druga ravnanja, ki lahko privedejo do poškodb ali materialne škode.

BALVANSKA STENA

- Na blazinah in v bližini blazin v balvanski dvorani se je prepovedano zadrževati dlje, kot je to nujno potrebno za dostop do stene in umik po vsakokratnem plezanju.
- Padec na blazino mora biti kontroliran, upoštevati je potrebno, da so v prostoru še druge osebe (nevarnost poškodb). Posebno obzirni bodite v primeru otrok.
- Vadba na campus-u in sistemski deski je dovoljena le s podloženimi blazinami na uradnem treningu tekmovalcev.

RED IN ČISTOČA

Ob vsakem vstopu v telovadnico je potrebno svojo prisotnost javiti pristojni osebi (po navadi izvajalcu vadbe). Preoblačenje v športna oblačila poteka v garderobah in ne v telovadnici.

VSTOP PLEZALCEV, STARŠEV TER OSTALIH OBISKOVALCEV V TELOVADNICO S ČEVLJI JE STROGO PREPOVEDAN. Prisotnost staršev ter ostalih spremljevalcev med vadbo otrok ni dovoljena. V primeru, da bi si vadbo želeli ogledati se lahko oglasite zadnje 3 minute vadbe. Vstop v telovadnico je dovoljen samo v čisti obutvi. **Po blazinah na balvanski steni je prepovedana hoja s kakršno koli obutvijo razen s plezalniki ali drugo plezalno obutvijo.** Plezanje z gorniškimi čevlji in natikači ni dovoljeno. Plezanje je dovoljeno v plezalnikih, »telovadnih balerinkah« ali čistih športnih copatih.

Pitje alkohola in kajenje nikakor nista dovoljena v telovadnicah. Osebam pod vplivom psihoaktivnih in drugih opojnih substanc vstop v plezalne dvorane ni dovoljen. Prosim vas, da hrane ne nosite v plezalne dvorane.

Prosimo, skrbite za red in čistočo v telovadnicah, garderobah in sanitarjah. Odpadke odlagajte v za to namenjene smetnjake (skrbite za ločevanje odpadkov).

ODGOVORNOST

Za poškodbe oseb in materialno škodo v primeru kraje vrednih stvari v garderobah ne prevzemamo odgovornosti. Povzročitelj škode ali povzročitelj telesnih poškodb oseb nosi odgovornost v zvezi z nastalo škodo. ŠPO Celje v tovrstnih primerih ne prevzema nobene odgovornosti.