



REGLAMENTO DE SEGURIDAD DE GRAN PARED

La escalada es considerada una actividad de alto riesgo y su práctica puede resultar en lesiones que produzcan incapacidades totales o parciales e incluso la muerte. Su práctica requiere constante atención y cumplimiento de las normas de seguridad.

1. ACEPTACIÓN REGLAMENTO:

Todo escalador debe aceptar este reglamento comprometiéndose a su cumplimiento al firmar la exoneración de responsabilidad a Gran Pared, antes de empezar a escalar. Los menores de edad deben adjuntar la firma y fotocopia del documento de identidad de alguno de los padres o acudiente.

2. TEST DE ASEGURAMIENTO, EN YOYO Y/O PUNTEO:

Las personas que deseen asegurar en yoyo o en punta, o escalar en punta, deben hacer el test con un instructor del gimnasio y obtener el carné que lo acredita como persona competente para realizar dichas actividades.

3. SEGUIR LAS INSTRUCCIONES:

Todo escalador debe corregir inmediatamente cuando se le advierta de cualquier postura o procedimiento que pueda resultar peligroso para él mismo o para otros escaladores. Si en repetidas oportunidades es corregido por los instructores del gimnasio, no podrá seguir realizando esa actividad y deberá devolver el carné, hasta que apruebe un curso con el cual domine las técnicas adecuadas.

4. ESTIRAMIENTOS:

Antes de empezar a escalar, se recomienda hacer una sesión de estiramientos y calentamiento, para evitar lesiones articulares o musculares. Se recomienda hacer otra sesión de estiramientos al terminar la escalada.

5. REVISIÓN DEL EQUIPO:

Si algún mosquetón o sistema sufre un golpe o caída fuerte o cualquier equipo (cuerdas, cintas, mosquetones, chapas, maillones o arneses) están muy desgastados, no los utilice e informe inmediatamente a un instructor del gimnasio. Si observa presas sueltas o cualquier aspecto del gimnasio que a su criterio afecte la seguridad, debe informar inmediatamente a un instructor del gimnasio y consignarlo en el formato que el gimnasio tiene a disposición de los clientes.

6. ESCALADA EN CUEVA O BOULDER:

Evite escalar “encima” o “debajo” de otra persona. Las colchonetas son eficaces mientras se caiga bien en ellas, si siente que va a hacer un movimiento con posibilidad de caída aparatosa o mayor de un metro con cincuenta centímetros, pida que le cuiden la espalda. **Es responsabilidad del escalador asegurarse que la persona que lo cuida sea idónea para esta actividad.**

Por seguridad no está permitido hacer boulder o transversos en la zona de punteo o de yoyos. Sólo se permite en el primer piso en la zona de cueva.

7. PERMANENCIA EN EL ÁREA DE ESCALADA:

En las colchonetas sólo deben estar escaladores y aseguradores. **Está prohibido dejar morrales, botellas o cualquier objeto en las colchonetas, ya que podría ocasionar lesiones graves a los escaladores en caso de caída. Tenga cuidado al desplazarse en el área de posible caída de los escaladores, así mismo no se siente o acueste en las colchonetas, alguien podría caer sobre usted y tener o producirle graves lesiones.**

8. USO DEL CASCO

Gran Pared recomienda el uso del casco para asegurar y escalar, tanto en yoyo como en punta. El casco es una protección importante y puede evitar lesiones graves e inclusive salvar vidas.

9. REVISIONES ANTES DE INICIAR LA ESCALADA:

Antes de escalar cumpla siempre con la siguiente rutina:

- **Revise el buen estado, posicionamiento y ajuste de su arnés y el de su asegurador.**
- **Revise el buen estado de la cuerda. Anúdese únicamente con un nudo ocho y asegúrese que esté bien posicionado en el arnés. No es permitido escalar con un nudo diferente. Revise su nudo y haga que su asegurador también lo revise.**
- **Revise la correcta instalación del sistema de seguridad al arnés y la correcta instalación de la cuerda al sistema.**
- Sea consciente de sus destrezas, miedos y limitaciones y hágaselas saber a su asegurador. La comunicación adecuada hace más segura la escalada. Si no conoce o no está tranquilo con las capacidades como asegurador de su compañero, no se deje asegurar por él.

10. ESCALADA EN PUNTA:

Obligaciones adicionales durante la escalada en punta:

- a. **Mosquetonear correctamente y en orden todas las cintas de la ruta.** Si comete un error en este procedimiento y no corrige adecuadamente debe ser bajado al piso para evitar un posible accidente. Procure no sostener la cuerda con la boca para mosquetonear, ubíquese en una posición adecuada antes de hacerlo.
- b. **Vigilar la posición adecuada de la cuerda** y evitar que se cruce por detrás de sus pies ya que le puede quemar la piel en una eventual caída o peor aún voltearlo y golpear su espalda o cabeza contra el muro. El asegurador debe advertir al escalador cada vez que la cuerda no esté bien posicionada.
- c. Si no se siente seguro de poder mosquetonear la primera cinta, pida la ayuda de un instructor para pre-mosquetonearla.
- d. Durante su escalada esté pendiente de que su asegurador le proporcione cuerda y seguridad en forma adecuada. Si no se siente conforme con la forma en que lo están asegurando pida que le den tensión y lo bajen.
- e. Después de un vuelo muy fuerte o varios leves pero repetidos baje y cambie de punta la cuerda. Esto ayuda a cuidar su durabilidad y su seguridad.
- f. Sea consciente del adecuado uso del muro y sus rutas. Si lleva mucho tiempo trabajando una ruta, baje a descansar. Otros pueden estar esperando esa ruta.
- g. Si trae su cuerda para escalar en punta, debe hacerlo con una cuerda dinámica de escalada de más de 10 mm. Asegúrese que la longitud de la cuerda es suficiente para escalar y bajar sin que se acabe. Haga un nudo al final de la cuerda. Las rutas de Gran Pared requieren aprox. 28 metros de cuerda. No haga rutas diagonales cuando haya otros escaladores en el área de punta y tenga en cuenta que puede requerir hasta 40 metros de cuerda.

11. PRECAUCIONES AL ASEGURAR:

Al asegurar tenga en cuenta:

- a. **La seguridad y la vida de su compañero están en sus manos.** Sea muy consciente de esta responsabilidad.
- b. **Ubíquese correctamente, no se pare debajo de la línea de caída de un escalador. No se separe demasiado del muro.** En las colchonetas hay unas líneas amarillas, ubíquese entre estas líneas y el muro con el fin de evitar posibles choques contra el muro en caso de caída del escalador.
- c. Asegure de forma dinámica los vuelos. Esto protege los anclajes, cintas y cuerdas y no maltrata al escalador. Esté seguro de que sabe asegurar de esta forma pero **no le dé demasiada cuerda al vuelo, especialmente si el escalador está cerca del piso.**
- d. Al bajar al escalador, hágalo despacio. Bajar rápidamente al escalador no sólo es un riesgo para él sino que desgasta las cuerdas y los mosquetones.
- e. **Este pendiente en todo momento del desarrollo de la escalada de su compañero** y corríjalo cuando sea necesario. Si no se siente conforme con su propio proceder o el del escalador, dígame que pare la escalada y bájelo, esto puede evitar un accidente.
- f. Existen muchos sistemas diferentes de aseguramiento (ATC, ocho, gri-gri, reverso, etc.) y todos tienen su propia forma de instalación y método de utilización. **Cuando use las cuerdas de Gran Pared solo está permitido asegurar con ATC**, teniendo en cuenta que el grigri u otros sistemas de aseguramiento acortan la vida útil de las cuerdas. Si usted trae su propia cuerda podrá hacer uso únicamente del grigri o el atc según su elección.

12. ATENCIÓN AL ESCALAR Y ASEGURAR:

Cuando esté escalando o asegurando debe estar siempre atento a lo que está haciendo y no realizar otras actividades que puedan distraerlo tales como charlar con otras personas, mirar la escalada de otros, hacer uso de audífonos, etc. Así mismo **está prohibido el uso del teléfono celular o de cámaras fotográficas mientras se escala, asegura o cuida la espalda.**

13. DUDAS Y PREGUNTAS:

Ante cualquier duda, siempre pregunte a un instructor y cerciórese de haber entendido. Si no entiende algún término de este reglamento o el significado de alguna de sus partes o de cualquier recomendación recibida, pregunte a uno de nuestros instructores.

14. CAÍDAS O ACCIDENTES:

En caso de ocurrir un accidente, evite moverse y no deje que lo muevan, ni intente mover a alguien que ha sufrido un golpe o caída. Pida que informen a un instructor del Gimnasio y espere la ayuda del servicio médico de urgencias.

En **Gran Pared** queremos que usted aprenda y disfrute su escalada. **Los procedimientos de seguridad no son negociables y deben ser cumplidos estrictamente.** El escalador que haga caso omiso de este reglamento o de las explicaciones de los instructores **no podrá escalar en Gran Pared**, ya que sus acciones podrían ser peligrosas para él o los demás usuarios del gimnasio.