

REGLAMENTO DE SEGURIDAD EN ESCALADA DE GRAN PARED SAS

La práctica de la escalada puede resultar en lesiones que produzcan incapacidades totales o parciales e incluso la muerte. Se requiere constante atención y cumplimiento de las normas de seguridad. Si no entiende algún término puede consultar la explicación de los términos anexa o si no entiendo cualquier parte del contenido de este reglamento debe preguntar al personal de Gran Pared SAS.

1. ACEPTACIÓN REGLAMENTO:

Antes de empezar a escalar se debe haber firmado la aceptación del cumplimiento de este reglamento, incluida en la exoneración de responsabilidad. Para los menores de edad debe haber firmado alguno de los padres o adulto responsable del menor.

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

Si desea asegurar en yoyo o en punta, o escalar en punta, debe 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 acatar las instrucciones del personal de Gran Pared. Si en repetidas oportunidades es corregido, no podrá seguir realizando esa actividad y deberá devolver el carné.

4. CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO:

Antes de escalar, se recomienda hacer una sesión de calentamiento para evitar lesiones articulares o musculares. Al terminar la escalada se recomienda hacer estiramiento muscular. Si tiene duda sobre cómo realizarlo pregunte en la zona de entrega del equipo o en recepción.

5. REVISIÓN DEL EQUIPO DE ESCALADA:

Gran Pared mantiene su equipo en buen estado, sin embargo, si a usted le parece que las cuerdas, cintas, mosquetones, chapas, maillones o arneses están en mal estado informe inmediatamente a un instructor del gimnasio. Si observa presas sueltas o cualquier aspecto que a su criterio afecte la seguridad, debe informar inmediatamente a un instructor.

6. TRAVERSOS:

Por seguridad no está permitido hacer boulder o transversos en la zona de punteo o de yoyos.

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 a los escaladores en caso de caída. No se desplace debajo del área donde haya alguien escalando, 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 para la cabeza y puede evitar lesiones graves e inclusive salvar vidas. Si usted no tiene casco puede solicitar uno en la bodega de entrega de equipos.

9. REVISIONES ANTES DE INICIAR LA ESCALADA:

Si está siendo asegurado por uno de nuestros instructores él hará la revisión. Sin embargo 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 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: (No aplica para principiantes, se debe tener carné de punta)

Obligaciones adicionales durante la escalada en punta:

- **Anúdesse 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 que la cuerda esté en buen estado.** El cabo de la cuerda del nudo debe tener entre 10 y 15 cms de longitud. Si tiene menos no es seguro y si tiene más se acorta la vida útil de la cuerda.
- **Mosquetonear correctamente y en orden todas las cintas de la ruta.** Si comete un error en este procedimiento y no corrige adecuadamente no se le permitirá continuar para evitar un posible accidente y en orden todas las cintas de la ruta. Si comete un error en este procedimiento y no corrige adecuadamente no se le permitirá continuar para evitar un posible accidente.
- **Evite que la cuerda le quede cruzada por detrás de los 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.
- Si no se siente seguro de poder mosquetonear la primera cinta, pida la ayuda de un instructor para pre-mosquetonearla.
- 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.
- 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.
- 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.
- No empiece a escalar si en la ruta contigua hay otra persona escalando, por seguridad espere a que la otra persona termine la ruta o le falten menos de tres cintas por mosquetonear, para que en caso de vuelo no caiga sobre usted.

11. PRECAUCIONES AL ASEGURAR:

Al asegurar tenga en cuenta:

- **NUNCA SUELTE LA CUERDA DE LA MANO DEL FRENO MIENTRAS ESTÁ ASEGURANDO.**
- **No se pare debajo de la línea de caída de un escalador.** No se pare más atrás de la línea gris marcada en la colchoneta.
- Si está asegurando en yoyo no deje bucle de cuerda, el escalador podría enredarse con la cuerda y golpearse contra el muro. Si el escalador está subiendo muy rápido o usted tiene dificultades para recoger cuerda, pídale que pare y recoja la cuerda hasta que no quede bucle.
- **Si necesita ayuda mientras está asegurando diga en voz alta "INSTRUCTOR NECESITO AYUDA"**
- **Este pendiente de la asegurada y 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.
- 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.
- 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 en punta**, 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. Si va a asegurar en yoyo puede hacerlo con atc o con grigri.
- Si está asegurando en punta, asegurar de forma dinámica los vuelos protege los anclajes, cintas y cuerdas y no maltrata al escalador. Está seguro de que sabe asegurar de esta forma antes de hacerlo pero **no le dé demasiada cuerda al vuelo. Si el escalador está antes de mosquetonear la tercera cinta, lo debe llevar corto para que en caso de vuelo no caiga al piso.**

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 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.