

RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ GRAN PARED SAS

La pratique de l'escalade peut entraîner des blessures entraînant des incapacités totales ou partielles et même la mort. Une attention constante et le respect des règles de sécurité sont nécessaires. Si vous ne comprenez pas un terme ou une partie du contenu de ce règlement, vous devez vous adresser au personnel de Gran Pared SAS.

1. ACCEPTATION DU RÈGLEMENT:

Avant de commencer à grimper, vous devez avoir signé l'acceptation de conformité à ces règlements, incluse dans la clause de non-responsabilité. Pour les mineurs, un parent ou un adulte responsable du mineur doit avoir signé.

2. TEST D'ASSURANCE, EN YOYO ET / OU EN LEADER:

Si vous souhaitez assurer en corde ou en tête, ou grimper sur les voies principales, vous devez passer le test avec un moniteur de gym et obtenir la carte qui vous accrédite en tant que personne compétente pour effectuer ces activités.

3. SUIVEZ LES INSTRUCTIONS:

Tous les grimpeurs doivent suivre les instructions du personnel de Gran Pared SAS. Si elle est corrigée à plusieurs reprises, vous ne pourrez pas effectuer cette activité et vous devrez retourner la carte.

4. RÉCHAUFFEMENT ET ÉTIRAGE:

Avant de grimper, il est recommandé de faire une séance d'échauffement pour éviter les blessures articulaires ou musculaires. À la fin de la montée, il est recommandé de faire des étirements musculaires. Si vous avez des questions sur la façon de le faire, posez-les à la zone de livraison du matériel ou à la réception.

5. EXAMEN DE L'ÉQUIPEMENT D'ESCALADE:

Gran Pared SAS maintient votre équipement en bon état, cependant, si un mousqueton ou un système subit un fort coup ou une chute ou s'il vous semble que tout équipement (cordes, bandes, mousquetons, plaques, maillons ou harnais) est très usé, utilisez-les et informez immédiatement un moniteur de gym. Si vous observez des prises lâches ou tout autre aspect qui, à votre avis, affecte la sécurité, vous devez immédiatement en informer un instructeur.

6. PASSAGES:

Pour des raisons de sécurité, il n'est pas permis de faire du bloc ou de la traversée dans la zone de repérage ou de corde supérieure, sauf les jours de bloc.

7. RESTER DANS LA ZONE D'ESCALADE:

Sur les tapis, il ne devrait y avoir que des grimpeurs et des assureurs. Il est interdit de laisser des sacs à dos, des bouteilles ou tout objet sur les tapis, car cela pourrait causer des blessures aux grimpeurs en cas de chute. Ne vous déplacez pas sous la zone où quelqu'un grimpe, ne vous asseyez pas ou ne vous allongez pas sur les tapis, quelqu'un pourrait tomber sur vous et avoir ou causer des blessures graves.

8. UTILISATION DU CASQUE

Gran Pared recommande l'utilisation du casque pour sécuriser et grimper, à la fois dans la corde supérieure et dans la zone de tête. Le casque est une protection de la tête et peut prévenir les blessures graves et même sauver des vies. Si vous n'avez pas de casque, vous pouvez en demander un à l'entrepôt de livraison du matériel.

9. RÉVISIONS AVANT DE COMMENCER LA MONTÉE:

Avant de grimper, respectez toujours la routine suivante:

- Vérifiez le bon état, le positionnement et le réglage de votre harnais et de celui de votre assureur.
- Vérifier l'installation correcte du système de sécurité sur le harnais et l'installation correcte de la corde sur le système.
- Soyez conscient de vos compétences, de vos peurs et de vos limites et faites-les savoir à votre assureur. Une bonne communication rend l'escalade plus sûre. Si vous ne connaissez pas ou n'êtes pas à l'aise avec les capacités d'assurage de votre partenaire, ne vous laissez pas assurer par lui.

10. ESCALADE LEADER: (Ne s'applique pas aux débutants, vous devez avoir une carte d'autorisation)

Obligations supplémentaires lors de la première ascension

- Nœud uniquement avec huit nœuds et assurez-vous qu'il est correctement positionné dans le harnais. Grimper avec un nœud différent n'est pas autorisé. Vérifiez votre nœud et demandez à votre assureur de le vérifier également. Vérifiez que la corde est en bon état. L'extrémité de la corde à nœud doit mesurer entre 10 et 15 cm de long. Si vous en avez moins, ce n'est pas sûr et si vous en avez plus, la durée de vie de la corde est raccourcie.
- Clipper correctement et dans l'ordre tous les mousquetons de l'itinéraire. Si vous faites une erreur dans cette procédure et ne la corrigez pas correctement, vous devez être abaissé au sol pour éviter un éventuel accident. Faites attention de ne pas tenir la corde avec votre bouche pour la couper.
- Évitez de placer la corde croisée derrière vos pieds car elle peut brûler votre peau en cas de chute ou pire, retournez-la et heurtez votre dos ou votre tête contre le mur. L'assureur doit avertir le grimpeur chaque fois que la corde n'est pas correctement positionnée.
- Si vous n'êtes pas sûr de pouvoir clipser le premier mousqueton, demandez à un instructeur de le pré-clipser.
- Lors de votre montée, assurez-vous que votre assureur vous offre une corde et une sécurité adéquates. Si vous n'êtes pas à l'aise avec la façon dont ils vous protègent, demandez-leur de vous donner de la tension et de la réduire.
- Après un vol très fort ou plusieurs vols légers mais répétés, abaissez et changez l'extrémité de la corde. Cela aide à prendre soin de sa durabilité et de sa sécurité.
- Soyez conscient de la bonne utilisation du mur et de ses tracés. Si vous travaillez un itinéraire depuis longtemps, descendez vous reposer. D'autres attendent peut-être cet itinéraire
- Si vous apportez votre propre corde d'escalade, vous devez le faire avec une corde d'escalade dynamique de plus de 9,8 mm. Assurez-vous que la longueur de la corde est suffisante pour monter et descendre sans s'épuiser. Faites un nœud au bout de la corde. Nos itinéraires nécessitent env. 28 mètres de corde. Ne faites pas de parcours en diagonale lorsqu'il y a d'autres grimpeurs dans la zone de tête et notez que cela peut nécessiter jusqu'à 40 mètres de corde.
- Ne commencez pas à grimper s'il y a une autre personne qui grimpe sur la route adjacente, pour des raisons de sécurité, attendez que l'autre personne termine la route ou ayez moins de trois bandes à clipser, afin qu'en cas de vol, elle ne vous tombe pas dessus.

11. PRÉCAUTIONS À L'ASSURANCE:

- **NE RELÂCHEZ JAMAIS LA CORDE DE LA MAIN DE FREIN PENDANT QUE VOUS ASSUREZ.**
- La sécurité et la vie de votre partenaire sont entre vos mains. Soyez très conscient de cette responsabilité
- Positionnez-vous correctement; ne vous tenez pas sous la ligne de descente d'un grimpeur. Ne vous tenez pas plus loin que la ligne grise marquée sur le tapis.
- Si vous fixez la corde supérieure, ne laissez pas de boucle de corde, le grimpeur pourrait s'emmêler dans la corde et heurter le mur. Si le grimpeur monte trop vite ou si vous avez du mal à ramasser la corde, demandez-lui de s'arrêter et de ramasser la corde jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de boucle.
- Si vous avez besoin d'aide pendant que vous vous assurez, dites à haute voix «INSTRUCTEUR J'AI BESOIN D'AIDE».
- Soyez conscient du développement de l'escalade de votre partenaire à tout moment et corrigez-le si nécessaire. Si vous n'êtes pas satisfait de votre propre comportement ou du comportement du grimpeur, dites-lui d'arrêter de grimper et de le baisser, cela peut éviter un accident.
- En descendant le grimpeur, faites-le lentement. Descendre rapidement le grimpeur est non seulement un risque pour lui, mais aussi l'usure des cordes et des mousquetons.
- Il existe de nombreux systèmes d'assurance différents (ATC, huit, gri-gri, inversé, etc.) et ils ont tous leur propre mode d'installation et leur mode d'utilisation. Lors de l'utilisation de nos cordes, il est uniquement permis de s'assurer avec ATC, en tenant compte du fait que grigri ou d'autres

systèmes de sécurisation raccourcissent la durée de vie des cordes. Si vous apportez votre propre corde, vous pouvez utiliser le grigri ou l'atc selon votre choix.

- Si vous assurez dans la zone de tête, la sécurisation dynamique des vols protège les ancrés, bandes et cordes et ne maltraite pas le grimpeur. Assurez-vous de savoir comment assurer de cette façon avant de le faire, mais ne vous retrouvez pas trop. Si le grimpeur est avant de clipper le troisième mousqueton, il doit être court pour qu'en cas de vol il ne tombe pas au sol. 12. ATTENTION LORS DE LA MONTÉE ET DE L'ASSURANCE:

Lorsque vous grimpez ou que vous assurez, vous devez toujours être conscient de ce que vous faites et ne pas faire d'autres activités qui pourraient vous distraire, comme bavarder avec d'autres personnes, regarder les autres grimper, utiliser des écouteurs, etc. De même, l'utilisation de téléphones portables ou d'appareils photo est interdit en grim pant, en assurant ou en prenant soin du dos.

13. DOUTES ET QUESTIONS:

En cas de doute, demandez toujours à un instructeur et assurez-vous de bien comprendre. Si vous ne comprenez aucun terme de ce règlement ou la signification de l'une de ses parties ou de toute recommandation reçue, demandez à l'un de nos instructeurs.

14. CHUTES OU ACCIDENTS:

En cas d'accident, ne vous laissez pas déplacer ou ne tentez pas de déplacer quelqu'un qui a subi un coup ou une chute. Demandez à vous présenter à un instructeur de gymnastique et attendez l'aide du service médical d'urgence.

Chez Gran Pared, nous voulons que vous appreniez et appréciez votre escalade. Les procédures de sécurité ne sont pas négociables et doivent être strictement suivies. Le grimpeur qui ignore ce règlement ou les explications des moniteurs ne pourra pas grimper à Gran Pared, car leurs actions pourraient être dangereuses pour lui ou les autres utilisateurs du gymnase.