

REGLAMENTO DE SEGURIDAD 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 o cualquier parte del contenido de este reglamento debe preguntar al personal de Gran Pared SAS.

1. ACEPTACIÓN DEL 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 PUNTA:

Si desea asegurar o escalar en punta, debe hacer el test con un instructor del gimnasio y obtener el carné, el cual debe portar en su arnés.

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 calentamiento para evitar lesiones articulares o musculares. Al terminar la escalada se recomienda hacer estiramiento muscular.

5. REVISIÓN DEL EQUIPO DE ESCALADA:

Si algún mosquetón o sistema sufre un golpe o caída o le parece que cualquier equipo (cuerdas, cintas, mosquetones, chapas, maillones o arneses) está muy desgastado, no lo utilice e informe 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 Y BOULDER:

No haga boulder o traversos en la zona de punteo o de yoyos cuando haya personas escalando en esas áreas. No suba sin cuerda por encima del límite marcado con la palabra TOP o por encima de la primera chapa. Si le van a cuidar la espalda asegúrese que la persona que lo haga conozca la técnica adecuada. Baje los pies durante las caídas para no caer sobre la espalda o brazos. Si ha tenido luxaciones o esguinces de tobillo no escale en Boulder, las caídas lo pueden lesionar nuevamente.

7. PERMANENCIA EN EL ÁREA DE ESCALADA:

Está prohibido dejar morrales, botellas o cualquier objeto en las colchonetas; no se sienta o acuesta en las colchonetas. No se desplace debajo del área donde haya alguien escalando.

8. USO DEL CASCO

Gran Pared recomienda el uso del casco para asegurar y escalar, tanto en yoyo como en punta. El casco puede evitar lesiones graves e inclusive salvar vidas. Si usted no tiene casco puede solicitar uno en la bodega de entrega de equipos. Los menores de edad siempre deben usar casco así como los alumnos de cursos o entrenamiento.

9. REVISIONES ANTES DE INICIAR LA ESCALADA:

Antes de escalar revítese con su compañero y cumpla siempre con la siguiente rutina:

- **Revise el buen estado, posicionamiento y ajuste de su arnés y el de su asegurador.** El arnés debe quedar bien ajustado en la cintura y visible, con la camisa por dentro del arnés.
- **Revise la correcta instalación del sistema de seguridad al arnés, la instalación de la cuerda al sistema y el nudo ocho del escalador.**
- Sea consciente de sus destrezas, miedos y limitaciones y hágaselas saber a su compañero. Si no conoce o no está tranquilo con las capacidades como asegurador de su compañero, no se deje asegurar por él.
- Se debe escalar siempre con zapatos de escalada (no se puede escalar descalzo ni con zapatos de calle excepto los niños pequeños).

10. ESCALADA EN PUNTA:(No aplica para principiantes, se debe tener carné de punta)

Obligaciones adicionales durante la escalada en punta:

- **Anúdese únicamente con un nudo ocho y asegúrese que esté bien posicionado en el arnés. No es permitido escalar con un nudo diferente. 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.** Procure no sostener la cuerda con la boca para mosquetonear.
- **Evite que la cuerda le quede cruzada por detrás de los pies** ya que le puede quemar la piel en una eventual caída o 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.
- Si trae su cuerda para escalar en punta, debe hacerlo con una cuerda dinámica de escalada de más de 9.8 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. 24 metros de cuerda. No haga rutas diagonales ya que obstaculiza las rutas aledañas.
- No empiece a escalar si en la ruta contigua hay otra persona escalando, 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.
- No utilizar las cuerdas de los carriles para hacer resistencia, para ello deben usarse las cuerdas asignadas de resistencia.
- No está permitido cogerse de las cintas para proteger, recuperarse, o sostenerse.
- Las únicas personas autorizadas para enseñar a asegurar o escalar en punta en Gran Pared son los Instructores de cursos de punta. Los clientes no le pueden enseñar a asegurar o escalar en punta a otros clientes.

11. PRECAUCIONES AL ASEGURAR:

Al asegurar tenga en cuenta:

- **NUNCA SUELTE LA CUERDA DE LA MANO DEL FRENO MIENTRAS ESTÁ ASEGURANDO.** La seguridad y la vida de su compañero están en sus manos.

- **Ubíquese correctamente, no se pare debajo de la línea de caída de un escalador, ni se aleje demasiado del muro.**
- Si está asegurando en yoyo no deje bucle de cuerda, el escalador podría enredarse con la cuerda y golpearse contra el muro. Si tiene dificultades para recoger cuerda, pídale al escalador 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 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.
- 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.
- **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 cuerda. Si trae su propia cuerda, podrá hacer uso del grigri o el atc. En yoyo sí podrá usar el grigri.
- Si está asegurando en punta, procure asegurar 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 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.**
- Se debe asegurar con zapatos. Asegurar descalzo (especialmente en punta) es riesgoso para lesiones en los pies.

12. ATENCIÓN AL ESCALAR Y ASEGURAR:

Cuando esté escalando o asegurando debe estar siempre atento y no realizar otras actividades que puedan distraerlo tales como charlar con otras personas, mirar la escalada de otros, hacer uso de audífonos, etc. **Está prohibido el uso del teléfono celular o de cámaras fotográficas mientras se escala, asegura o cuida la espalda. No escale con artículos en los bolsillos, podrían caer durante la escalada y golpear a su asegurador o a otras personas.**

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.

15. OTRAS NORMAS:

No está permitido escalar sin camiseta.

Las bandas, pesas y demás implementos de la zona de calentamiento deben permanecer en su espacio. No subirlos ni dejarlos en otro lugar.

La cuerda debe recogerse siempre por la punta donde se realizó el nudo ocho. Se recoge colocándola por tramos dentro de la caneca.

Prohibido fumar y hacer uso de vapeadores dentro de las instalaciones de gran pared, incluyendo el patio.

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.