

## REGlamento DE SEGURIDAD DEL GIMNASIO ALIANZA TRAINING

Todo usuario del gimnasio debe cumplir con este reglamento y estar atento en todo momento a las sugerencias e instrucciones de los instructores. La escalada es un deporte considerado de alto riesgo y su práctica puede resultar en lesiones que produzcan incapacidades totales o parciales, temporales o permanentes e incluso la muerte. Por tal motivo requiere constante atención por parte de quienes lo practican y en ningún momento o bajo ninguna circunstancia el escalador puede olvidar o relegar en los demás su responsabilidad y seguridad.

### 1. ACEPTACION REGLAMENTO:

Todo escalador debe aceptar las condiciones de este reglamento firmando su total acuerdo y compromiso del cumplimiento de todas sus cláusulas, en la exención de responsabilidad a gimnasio Alianza Training, la cual se obliga a firmar antes de empezar a escalar en el Gimnasio. Los niños menores de 18 años deben adjuntar la firma de los padres en la exención de responsabilidad.

### 2. SEGUIR LAS INSTRUCCIONES:

Todo escalador debe corregir inmediatamente cualquier postura o procedimiento que resultase peligroso para él mismo o para otros escaladores. Los instructores del gimnasio cuando vean posiciones o actitudes o prácticas inseguras darán indicaciones para solucionar posibles errores y es obligación del escalador seguir estas instrucciones y corregir su proceder:

- El escalador que en repetidas oportunidades tenga que ser corregido por los instructores del gimnasio, no podrá seguir realizando esa actividad hasta tanto no tome y apruebe un curso con el cual domine las técnicas adecuadas.
- El escalador que haga caso omiso de este reglamento o de las explicaciones de los instructores será penalizado con la prohibición de escalar en Alianza Training, ya que sus acciones pueden ser peligrosas para él y para los demás usuarios del gimnasio.

El gimnasio Alianza Training cuenta con dos zonas para la práctica de la escalada deportiva, una zona con rutas de altura, en donde es imprescindible el uso del equipo de seguridad, y la segunda es una zona de boulder, o escalada de baja altura, cuyo suelo se encuentra protegido por colchonetas capaces de absorber los mayores impactos de las caídas de los escaladores.

### 3. NORMAS GENERALES DE SEGURIDAD

- El equipo de seguridad del escalador y del asegurador, esto es, el arnés, cuerda, mosquetón con seguro y sistema de control de caídas (ocho, atc, gri-gri u otro idóneo) deben estar en óptimas condiciones, y poseer la certificación oficial de la Unión Internacional de Asociaciones de Alpinismo o Comunidad Europea.
- Todo escalador, al comenzar su actividad en el gimnasio Alianza training, deberá poseer la instrucción calificada en las técnicas de seguridad específicas de la escalada, entiéndase técnicas de aseguramiento
- Solo instructores del gimnasio Alianza Training u otros expresamente autorizados estarán facultados para la enseñanza de técnicas de seguridad en el gimnasio.
- Todo asegurador deberá ser mayor de 14 años, salvo expresa autorización y capacitación de los instructores del gimnasio. Antes de comenzar el ascenso, el escalador debe siempre avisar al asegurador que se dispone a subir por la vía, y esperar su respuesta cuando está preparado.
- Los aseguradores deben sostener, en todo momento, firme y conscientemente la cuerda de freno. Cualquier cambio de mano debe realizarse con la cuerda en posición de freno.
- No está permitido a los escaladores ascender por los muros sin el adecuado uso de las cuerdas y equipo de seguridad.
- Los aseguradores deben evitar asegurar a más de 1,5 mts. desde la pared.
- Los aseguradores deben bajar siempre al escalador lentamente, de lo contrario el equipo se malgasta y daña, y además se puede producir un accidente por descontrol.
- Los escaladores y aseguradores deben tener presente que las presas, producto del uso normal, a veces tienden a girarse sobre su eje y provocar caídas inesperadas.

### 4. NORMAS DE SEGURIDAD PARA LA ESCALADA EN MODALIDAD DE TOPE-ROPE.

- Revise el buen estado, posicionamiento y ajuste de su arnés y el de su compañero de escalada. Revise en especial el estado de las costuras de sus perneras y anilla ventral. Cerciórese que las cintas de su arnés recorren correctamente las hebillas tanto de las perneras como del cinturón lumbar.
- Anúdese únicamente con un nudo ocho. No es permitido escalar con un nudo diferente. Revise su nudo y haga que su asegurador también lo revise.
- Antes de subir, los escaladores deben cerciorarse siempre que el anclaje es el adecuado, esto es, que hay 2 puntos de anclaje como mínimo.
- El asegurador debe llevar la cuerda en tensión durante los primeros metros, ya que las cuerdas se elongan. No se deben sacar nunca las cuerdas dispuestas para top-ropes y señaladas al pie de vía.

### 5. NORMAS DE SEGURIDAD PARA LA ESCALADA EN ZONA DE BOULDER

Las colchonetas del sector de boulder son eficaces mientras se caiga bien en ellas. Si siente que va a hacer un movimiento o una escalada con posibilidad de caída aparatosa o mayor de un metro con cincuenta centímetros, pida a otro escalador que le cuide la espalda, esto es levantar sus manos en dirección al escalador, acompañando sus movimientos y evitando que al caer a la colchoneta ruede fuera de ella. Si no hubiese presente o disponible otro escalador para protegerle, debe abstenerse de intentar el boulder.

- Los escaladores, antes de intentar un boulder deben fijarse de no interferir en la escalada de otro escalador.
- Mientras escale en el sector de Boulder establezca turnos de escalada para así evitar golpear a otro escalador.
- Los escaladores, en todo momento que estén sobre las colchonetas deben estar atentos a las posibles caídas de los otros escaladores sobre ellos.
- Los escaladores deben tener presente que las presas, producto del uso normal, a veces tienden a girarse sobre su eje, lo que puede provocar caídas inesperadas.
- Ningún escalador o usuario de las instalaciones debe dejar objetos que pudieren resultar peligrosos al momento de las caídas desde los boulders.
- Está prohibido escalar a pie descalzo.
- Atención a las caídas, se recomienda amortiguar las caídas rodando para disminuir el riesgo de esguinces de tobillo, sobre todo en las zonas de unión de colchones.

### 6. REVISION DEL EQUIPO:

El equipo de escalada está diseñado para soportar grandes fuerzas, pero todos deben ser manipulados y cuidados para garantizar su correcto desempeño. Si usted observa que las cuerdas, cintas o arneses del gimnasio están desgastados severamente, no los utilice e informe inmediatamente sobre este hecho.

En cuanto a los mosquetones y sistemas de seguridad no sólo debe inspeccionarlos por su apariencia sino cuidarlos de golpes fuertes ya que pueden sufrir fracturas internas y no visibles. Si uno de estos elementos sufre un golpe o caída fuerte debe interrumpir su uso de inmediato.

Recuerde que todos dependemos del buen cuidado de este equipo.

### 7. DUDAS Y PREGUNTAS:

Ante cualquier duda, siempre pregunte a un instructor y cerciórese de haber entendido. En la escalada es más peligroso aprender mal que no saber. 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.

### 8. CAIDAS O ACCIDENTES:

En caso de ocurrir un accidente, evite moverse y no deje que lo muevan, ni intente mover a alguien que ha sufrido una caída. Espere la ayuda médica gestionada por el gimnasio.

Nombre \_\_\_\_\_

Rut \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_