



Il Regolamento

1 – Generalità

La pratica dell'arrampicata sportiva presso le strutture della palestra è consentita **previa presa visione ed accettazione firmata del presente regolamento**; per i minori è necessaria l'autorizzazione firmata dai genitori. L'accesso alla palestra è possibile ai soci dell'associazione sportiva in possesso di certificato medico sportivo non agonistico in presenza di personale responsabile di servizio e solo negli orari prestabiliti. La palestra potrà, previo avviso posto in bacheca, essere occasionalmente chiusa o parzialmente agibile (corsi di arrampicata, manifestazioni, ecc.) senza che questo comporti una riduzione del prezzo dell'abbonamento. All'interno della palestra è vietato svolgere qualsiasi attività incompatibile con l'arrampicata sportiva; è inoltre vietato fumare e introdurre animali. Tutti i frequentatori della palestra debbono collaborare alla sistemazione del materiale utilizzato (area fitness, corde ed altro) per gli allenamenti. Durante l'attività all'interno della palestra ogni frequentatore deve adottare un comportamento educato e rispettoso degli altri utenti. Ogni fruitore della palestra si assume ogni responsabilità per il proprio comportamento. Chi non è in possesso dei requisiti tecnici e/o esperienza necessaria a praticare l'arrampicata sportiva dovrà categoricamente astenersi da qualsiasi manovra di salita o assicurazione ad altri e dovrà rivolgersi al personale responsabile di servizio per ricevere idonee istruzioni.

I **minori** di 14 anni, per la frequentazione libera della palestra, devono obbligatoriamente essere accompagnati ed assistiti da un adulto firmatario dell'accettazione del presente regolamento. L'adulto avrà la completa responsabilità del minore, di esso dovrà controllare ogni azione affinché venga rispettato il presente regolamento e affinché non incorra in possibili incidenti. Per i minori dai 15 anni di età dovrà essere firmata dal genitore il modulo "Autorizzazione per l'ingresso di arrampicatori minorenni" nel quale si dichiara che il minore sia sufficientemente maturo da saper gestire in sicurezza la scalata, la quale potrà essere esclusivamente da secondo di cordata.

Tutti i soci e fruitori della parete sono responsabili della custodia e del buon uso della parete nonché del mantenimento delle condizioni di pulizia, evitando di sporcare e lasciare rifiuti di qualsiasi genere. L'Associazione "S'Avanzada Climbing Cagliari" non svolge alcuna attività d'istruzione o di ausilio durante la fruizione libera della parete di arrampicata ed è facoltà del personale responsabile di allontanare dalla palestra chiunque si comporti in modo ritenuto non conforme a quanto previsto nel presente regolamento.

2 - Ingressi e Abbonamenti

Le quote degli ingressi singoli e le quote per gli abbonamenti vengono stabilite annualmente. Le tessere di ingresso in abbonamento sono personali e non cedibili. E' facoltà del personale preposto l'eseguire controlli richiedendo la tessera ed eventualmente un

documento ai presenti in palestra. Tutti gli utilizzatori della struttura sono tenuti a registrare il loro ingresso comunicando la presenza al personale incaricato.

L'iscrizione annuale alla palestra ha validità 12 mesi consecutivi dalla prima iscrizione o rinnovo.

3 - Regole tecniche generali

Premesso che la pratica dell'arrampicata sportiva sia potenzialmente pericolosa, è fatto obbligo a tutti i frequentatori di rispettare scrupolosamente le norme di sicurezza nel seguito riportate. Ciascun frequentatore della palestra è responsabile della corretta manutenzione ed uso della propria attrezzatura personale. E' vietato camminare a piedi scalzi. Per l'uso delle pareti di arrampicata e del boulder è obbligatorio calzare scarpette da arrampicata. E' fatto divieto di togliersi la maglietta. E' fatto divieto di utilizzo di sostanze psicoattive ed alcool prima e durante l'utilizzo della struttura.

4 – Norme di sicurezza

Si riconosce che la pratica dell'arrampicata sia un'attività potenzialmente pericolosa. I partecipanti a tale attività devono essere coscienti di questi pericoli, ed essere responsabili delle proprie azioni. La scrivente Associazione sportiva non si rende pertanto responsabile per imperizie, mancanze di buon senso, negligenze dei fruitori della palestra. I frequentatori sono altresì tenuti a rispettare il proprio turno di salita e comunque attenersi a quanto indicato dal personale addetto, al fine di evitare responsabilità a lui imputabili per danni a persone e/o cose.

5 - Regole specifiche per l'arrampicata su corda

Chi non è in possesso dei requisiti tecnici e/o esperienza necessaria a praticare l'arrampicata sportiva con l'utilizzo della corda dovrà categoricamente astenersi da qualsiasi manovra di salita o di sicurezza ad altri se non all'interno delle attività svolte e gestite dagli istruttori.

I minorenni fino al 18° anno di età possono solo arrampicare da secondo di cordata e non assicurare. Potranno scalare da secondi sempreché siano assicurati dai genitori, o da persona maggiorenne delegata dai genitori, che se ne assume la responsabilità. Entrambi (genitori o maggiorenne delegato) devono essere in grado di effettuare la sicura al minore. E' onere del genitore o dell'adulto dallo stesso delegato, verificare che il minore abbia correttamente compreso le modalità di utilizzo della struttura, così come indicato nel presente regolamento.

Su ciascuna via di salita è consentito arrampicare ad una sola persona per volta che potrà iniziare la salita solo quando chi lo precede sia stato calato a terra. L'arrampicatore, qualora una via contigua fosse già impegnata da altra cordata, dovrà necessariamente intraprendere la salita solo quando l'altro capocordata avrà provveduto a rinviare il 5° rinvio e comunque con 5 rinvii di distanza. È in ogni caso vietato arrampicare sopra le persone che stazionano nella possibile area di caduta e nella direzione di caduta di chi si trova più in alto. Può essere praticata l'arrampicata da capocordata solo dai soggetti in possesso delle opportune capacità tecniche.

Sulle pareti si può arrampicare utilizzando obbligatoriamente attrezzature e materiali (corde, imbracature, freni, moschettoni, rinvii, caschi e dispositivi di protezione della caduta) conformi all'uso specifico, in buono stato, dotati di marcatura CE e normate da regolamenti EN sulle caratteristiche dei DPI per l'arrampicata sportiva. L'utente è responsabile dell'adeguatezza, della qualità e della conformità delle attrezzature individuali e di cordata che introduce e utilizza in palestra. È cura dell'utente verificare che tutte le attrezzature siano omologate secondo le normative vigenti e in regola con le norme che disciplinano l'utilizzo dei dispositivi di sicurezza individuali (DPI).

Ciascun frequentatore della palestra è responsabile della corretta manutenzione ed uso della propria attrezzatura personale e si assume quindi ogni responsabilità in relazione a danni a persone e/o cose cagionati dalla vetustà o mancata omologazione della attrezzatura in proprietà e/o uso. È vietato arrampicare con imbracature intere sprovviste di cintura lombare. È **obbligatorio l'uso del caschetto** sia per l'arrampicatore e l'assicuratore.

I responsabili dell'associazione vigileranno su tutti gli utenti e sulle attrezzature private, e potranno intervenire in qualsiasi momento e prendere provvedimenti adeguati in caso di comportamento pericolosi o non conformi a questo regolamento.

È consentito il solo uso di corde intere dinamiche omologate (non sono ammesse mezze corde), legate direttamente all'imbracatura con il nodo ad otto o il bulino infilato ed utilizzando tutti i rinvii intermedi per assicurarsi correttamente con la corda, nonché utilizzando strumenti di assicurazione omologati e conformi al diametro delle corde utilizzate. Ogni utente è responsabile della corretta esecuzione del nodo e del corretto utilizzo dell'attrezzo di assicurazione. Gli attrezzi di assicurazione devono essere utilizzati come indicato nelle relative istruzioni.

L'arrampicata da secondo di cordata può essere affrontata solo se la corda è stata passata nel doppio ancoraggio sommitale. Il capo della corda a cui ci si dovrà assicurare è quello che passa in tutti i rinvii dell'itinerario. Sulle pareti fisse di arrampicata non si possono utilizzare i punti intermedi di rinvio per effettuare la calata per l'assicurazione in "moulinette".

L'assicurazione del compagno che sale da secondo di cordata deve avvenire con la corda passata sul doppio ancoraggio sommitale. Il compagno deve salire sul capo di corda che passa attraverso tutti i rinvii in posto. L'assicurazione deve essere effettuata con attrezzi di assicurazione omologati.

È vietato assicurare più di una persona alla volta.

Durante la salita da primo di cordata devono essere passati in successione e correttamente tutti gli ancoraggi facenti parte dell'itinerario. Raggiunta la sommità dell'itinerario, la corda deve essere passata in entrambi i moschettoni contrapposti. È vietata l'arrampicata in auto sicura. E' fatto divieto allo scalatore in capocordata di lasciare la corda dietro le gambe.

Per l'assicurazione sarà utilizzabile il "GRI-GRI", o dispositivi di assicurazione equivalenti dei quali si conoscono appieno tecnica e pratica di utilizzo secondo le indicazioni fornite dal costruttore. E' vietato arrampicare utilizzando gli appigli posti oltre i 2 metri senza l'utilizzo della corda e assicurati da un compagno. Prima di iniziare ad arrampicare sia da primo che da secondo la coppia di arrampicatori dovrà controllare reciprocamente gli imbracci (double check), i nodi di collegamento, la chiusura dei moschettoni, il sistema di assicurazione, rivolgendosi in caso di dubbi al personale responsabile di servizio. E' vietato arrampicare sopra le persone che stazionano nella possibile area di caduta e nella direzione di caduta di chi si trova più in alto.

E' fatto divieto all'assicuratore di sedersi e non dovrà allontanarsi dalla parete per più di due metri se non in caso di necessità.

L'assicuratore deve assicurarsi che il nodo sia stato eseguito correttamente e che l'attrezzo di assicurazione sia predisposto in modo idoneo. L'assicuratore dovrà parare il compagno di scalata fino al passaggio della corda nel primo rinvio. Il "lasco" di corda deve essere tenuto al minimo e l'attenzione rivolta all'arrampicatore. E' fatto divieto per la progressione dell'utilizzo dei punti di protezione intermedi con le mani e con i piedi. E' assolutamente vietato mettere la corda in bocca o tenerla con i denti.

E' fatto divieto all'arrampicatore di superare con la vita il rinvio senza prima aver passato la corda al suo interno.

E' fatto divieto dell'arrampicatore di fare qualsiasi manovra in sosta, se non all'interno di un corso ed alla presenza dell'istruttore, e dovrà quindi utilizzare i moschettoni posti nella sosta per la calata.

E' fatto assoluto divieto di superare le soste.

6 - Regole specifiche di utilizzo della parete "Boulder"

Prima di iniziare l'arrampicata sul boulder è indispensabile controllare la corretta posizione del materasso di protezione in modo da attutire qualsiasi tipo di caduta dal pannello. E' vietato sostare sui materassi sottostanti il boulder. L'esercitazione sul singolo boulder è possibile da un solo arrampicatore per volta. E' vietato utilizzare il boulder indossando l'imbracatura o altri elementi contundenti che possono danneggiare il materasso di protezione. In caso in cui sia necessario, per un passaggio particolarmente esposto o con possibile caduta traumatica, si dovrà chiedere di essere parati durante l'esecuzione del blocco. E' fatto divieto di salire sui pannelli o tentare di superarli. E' vietato salire con i piedi sopra il battiscopa dei materassi boulder.

7 - Regole specifiche di utilizzo della zona attrezzi di allenamento

L'area di allenamento è provvista di strumenti, quali sbarre, travi, elastici etc., che devono essere usati esclusivamente per l'uso e le modalità specifiche per i quali sono stati progettati. E' assolutamente vietato sedersi, salire sopra le sbarre con i piedi o mettersi a testa in giù sulle sbarre. E' compito degli utenti prima e dopo ogni utilizzo delle attrezzature, l'igienizzazione tramite panno usa e getta e apposito prodotto fornito in loco.

8 - Regole specifiche di utilizzo spogliatoi

E' consentito l'accesso agli spogliatoi ad una persona alla volta la quale dovrà riporre i propri indumenti all'interno della propria borsa e non potrà lasciarli sparsi all'interno dello spogliatoio. L'Associazione non è responsabile degli oggetti lasciati incustoditi negli spogliatoi e nell'intera area della palestra.

Il Presidente