

CLUB ANDINO ESQUEL

REGLAMENTO DE USO DEL MURO DE ESCALADA Y SALA DE BOULDER DE LA SEDE

REGLAMENTO GENERAL:

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.

DISPOSICIONES GENERALES:

- a. Está prohibido ejecutar o admitir la ejecución de actos contrarios a la moral y a las buenas costumbres.
- b. Solo se podrán utilizar los lugares expresamente autorizados.
- c. Está prohibido el ingreso y uso de elementos riesgosos o que originen peligro (bengalas, fuegos de artificio, cualquier elemento de pirotecnia, etc.).
- d. Está prohibido causar, producir o estimular ruidos innecesarios o excesivos, equipos de sonido con alto volumen, escándalos, alborotos dentro o fuera del lugar.
- e. Se prohíbe la permanencia en las instalaciones de personas alcoholizadas.
- f. Está prohibido fumar y/o consumir sustancias tóxicas dentro del Club Andino Esquel.
- g. La Comisión Directiva del Club tendrá facultades para disponer aspectos operativos o de implementación del presente reglamento como asimismo resolver cuestiones no previstas en el mismo.
- h. Los asistentes a las instalaciones del Club Andino Esquel que hubieren realizado un uso indebido de las instalaciones, no respeten las normas establecidas para su uso, o hubieren efectuado daños a la propiedad o a personas que concurran a las instalaciones o a terceros, serán sancionados por la Comisión Directiva del Club Andino Esquel, según la gravedad de los hechos o daños producidos con: 1º) Llamado de atención; 2º) Suspensión para el uso de las instalaciones por 6 meses, 9 meses, un año, o en forma definitiva, sin perjuicio del pago por los daños ocurridos.
- i. Está prohibido escalar si no se está inscripto en la Secretaría Administrativa del Club y/o dado de alta en el seguro. Es función del Instructor responsable del muro, o Monitores colaborar en que esta regla se cumpla. Tanto en horarios de clases como en horarios de palestra libre.
- j. No se puede escalar sin el equipamiento específico o acorde a la actividad.
- k. Mantener el cuidado e higiene del lugar.
- l. El equipamiento del CAE sólo puede ser utilizado por aquellas personas que pertenezcan a alguna de las Escuelas del Club con supervisión de sus instructores. Está prohibido prestar equipo del CAE a escaladores de Palestra Libre o visitantes ocasionales del muro.
- m. No se puede saltar y o jugar en los colchones de protección de caídas del Muro de escalada.
- n. Mantener reglas de respeto hacia las otras personas que desarrollan la actividad y/o actividad paralela.

ACEPTACIÓN REGLAMENTO:

Todo escalador debe aceptar las condiciones de este reglamento firmando su total acuerdo y compromiso de cumplimiento de todas sus cláusulas en la ficha de inscripción de la actividad, la cual es obligatoria firmar antes de empezar a escalar en el Gimnasio.

Esta ficha, presta consentimiento de lectura y aceptación del Reglamento de la actividad y conocimiento en acuerdo de todos sus términos.

ESCALADORES NOVATOS Y AVANZADOS:

El escalador novato sólo puede escalar en Top-rope o debajo de la línea de seguridad o en el boulder. Se entiende por escaladores novatos quienes no sepan o no dominen las técnicas de aseguramiento y escalada de primero.

El escalador novato que desee asegurar y escalar de primero, debe realizar un test práctico y recibir la aprobación de un Instructor de Club Andino Esquel.

El escalador avanzado puede escalar en el boulder, en Top-rope o de primero y puede asegurar. Se entiende por escaladores avanzados quienes conocen y dominan las técnicas de aseguramiento y escalada de primero y saben cuidar la espalda.

Se entiende por cuidar la espalda la acción que se realiza al momento de escalar boulder o antes de mosquetonear la primera cinta y consiste en extender las manos hacia la espalda del escalador de manera que en una eventual caída se pueda proteger la espalda y cabeza del escalador.

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:

- a. 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.
- b. El escalador que haga caso omiso de este reglamento o de las explicaciones de los instructores será penalizado con la prohibición de escalar en Club Andino Esquel, ya que sus acciones pueden ser peligrosas para él y para los demás usuarios del muro de escalada.

CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO:

Antes de empezar a escalar, se debe hacer una sesión de calentamiento y estiramientos, para evitar lesiones articulares o musculares.

REVISIÓN DEL EQUIPO:

El equipo de escalada está diseñado para soportar grandes fuerzas, pero todos deben ser manipulados y cuidados para garantizar su correcto desempeño. 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 entregarlo inmediatamente al responsable del muro para retirarlo de circulación.

Recuerde que todos dependemos del buen cuidado de este equipo.

ESCALADA EN LA CUEVA O EN BOULDER:

Mientras escale en la cueva evite escalar "encima" de la ruta de otro. Establezca turnos de escalada para así evitar golpear a otro escalador.

Las colchonetas de la cueva y del 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 o a un instructor que le cuiden la espalda. Es responsabilidad del escalador asegurarse que la persona que lo cuida sea idónea para esta actividad. Bajo ninguna circunstancia está permitido hacer boulder a una altura superior a la línea horizontal demarcada en el muro, es decir que la parte más baja del cuerpo no debe sobrepasar la línea horizontal, cuando se esté escalando sin cuerda.

PERMANENCIA EN EL ÁREA DE ESCALADA:

En el área del muro y de la cueva sólo deben estar escaladores y aseguradores. No entorpezca la movilidad de ellos si usted no está escalando.

Todos los menores que se encuentren en el gimnasio deben estar o en clase o a cargo de sus padres, no pueden estar niños solos. (ej. Padres en Secretaria / reuniones y chicos solos en la Palestra).

REVISIONES ANTES DE INICIAR LA ESCALADA:

Antes de escalar cumpla siempre con la siguiente rutina:

- a. Revise el buen estado, posicionamiento y ajuste de su arnés y el de su compañero de escalada. Revise en especial el estado de las reatas y hebillas y cerciórese que estén re pasadas de forma correcta.
- b. Revise el buen estado de la cuerda con la que va a escalar. Si va a escalar en punta debe hacerlo con una cuerda dinámica de escalada de más de 9.7mm. Asegúrese que la longitud de la cuerda es

suficiente para escalar y bajar sin que se acabe. Si tiene duda al respecto haga un nudo al final de la cuerda. Las rutas del muro del Club Andino requieren aprox. 20 metros de cuerda, pero si se hacen diagonales pueden requerir hasta 40 metros de cuerda.

- c. 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. Siempre realizar CHEQUEO CRUZADO, El chequeo cruzado corresponde a un procedimiento que permite al escalador verificar el equipo de seguridad que maneja el asegurador y viceversa. Es un procedimiento vital, ya que NO son dos sistemas de seguridad independientes, el del escalador y asegurador, sino que es un TODO, por lo tanto el escalador DEBE verificar el equipo de seguridad que maneja el asegurador antes de escalar.
- d. Revise el buen estado del sistema de seguridad que su compañero asegurador va a utilizar y asegúrese de que sabe utilizarlo. Si usted no está seguro de las capacidades como asegurador de su compañero no se deje asegurar por él.
- e. Revise la correcta instalación del sistema de seguridad al arnés y la correcta instalación de la cuerda al sistema. Recuerde que existen en el momento muchos dispositivos diferentes de aseguramiento (ATC, ocho, gri-gri, reverso, etc.) y todos tienen su propia forma de instalación y método de utilización. Esté seguro de que tanto usted como su compañero saben operarlo.
- f. Si va a intentar una ruta que en su inicio sugiere una caída peligrosa antes de poder mosquetonear la primera cinta, o no está seguro o está intranquilo pida la ayuda de un instructor para pre-mosquetonear esa primera cinta.
- g. Sea consciente de sus destrezas, miedos y limitaciones y hágaselas saber a su asegurador. La comunicación entre el escalador y el asegurador hace más segura la escalada para usted y a su vez más provechosa e instructiva.

ESCALADA DE PRIMERO:

Obligaciones durante la escalada de primero:

- a. Mosquetonear correctamente y en el orden correcto cada una de las cintas de la ruta que está intentando. Si comete un error en este procedimiento se le pedirá que lo corrija inmediatamente. Si no lo hace se le impedirá que siga escalando.
- b. Debe mosquetonear todas las cintas de la ruta y en el orden correcto. Sólo en situaciones de rutas o vuelos especiales podrá dejar de mosquetonear algunas cintas pero sólo bajo la autorización y vigilancia de un instructor.
- c. Vigile en todo momento la posición adecuada de la cuerda y evite que se cruce por detrás de sus pies ya que le puede quemar en una eventual caída o peor aún voltearlo con probabilidad de golpe en la cabeza. El asegurador debe advertir al escalador cada vez que esto pueda suceder.
- d. Durante su escalada este pendiente de que su compañero asegurador esté atento en todo momento y de que 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. Sólo escale cuando confíe en su asegurador.
- e. Después de un vuelo muy fuerte o varios leves pero repetidos baje y cambie de punta la cuerda. Esto ayuda a cuidar su durabilidad y su seguridad.
- f. Sea consciente del adecuado uso del muro y sus rutas. Si lleva mucho tiempo trabajando una ruta, baje a descansar. Seguramente hay otros escaladores aguardando para también intentar la vía.
- g. La utilización del casco es obligatorio.
- h. No meter dedos en chapas ni tomarse de las cintas

PRECAUCIONES AL ASEGURAR:

Al asegurar tenga en cuenta:

- a. La seguridad y la vida de su compañero están en sus manos. Sea muy consciente de esta responsabilidad.
- b. Asegure de forma dinámica los vuelos. Esto protege los anclajes y cintas del muro, las cuerdas y lo más importante no maltrata al escalador. Esté seguro de que sabe asegurar de esta forma y no le dé demasiada cuerda al vuelo.
- c. 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.

- d. Esté 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 dígame al escalador que pare la escalada y bájelo. Es mejor que esté tranquilo y seguro de lo que puede hacer.
- e. Si usted como asegurador observa que el escalador no cumple con las normas de seguridad, no lo deje seguir y oblíguelo a bajar. Personas con pelo largo deben atarlo para asegurar.

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.

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 una caída. Espere la ayuda del servicio médico de urgencias.

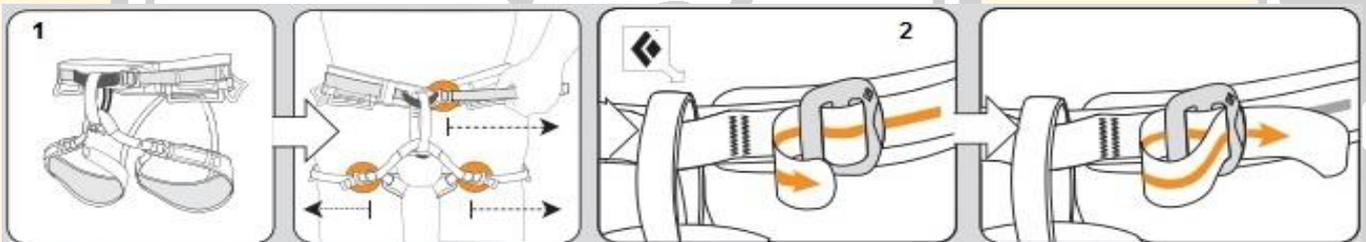
La seguridad es pieza fundamental para que esto pueda ser posible y por lo tanto los procedimientos de seguridad no son negociables y deben ser cumplidos estrictamente.

Su propio criterio es muy importante: si siente que usted u otro escalador está en una situación insegura o peligrosa, conserve la calma pero no permita que la situación se convierta en un problema mayor y deténgala inmediatamente.

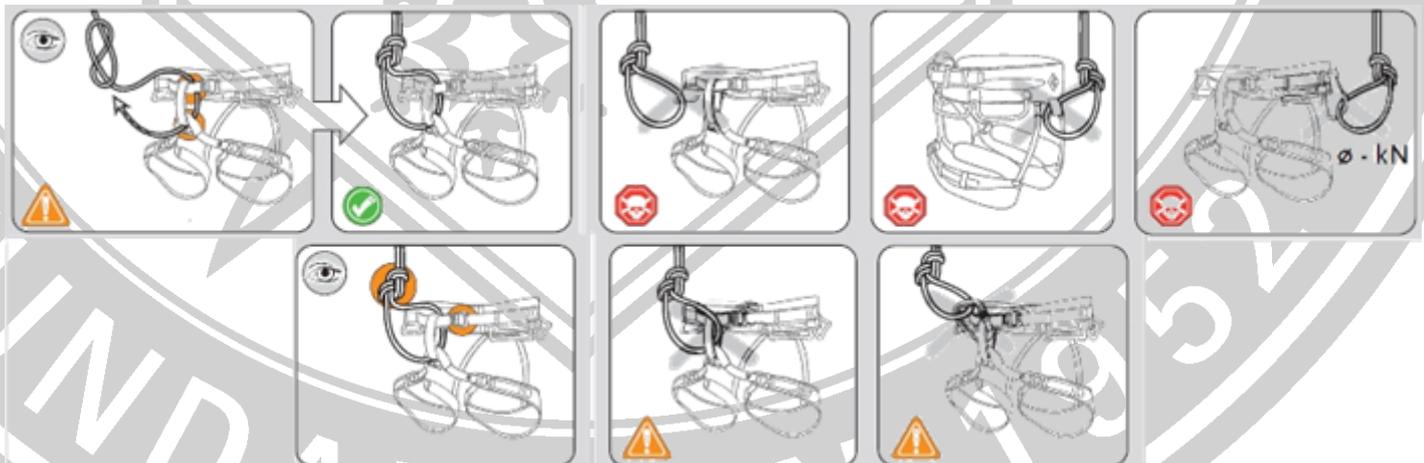
- **Ante cualquier eventualidad el accidentado será asistido con los recursos materiales y humanos del Club.**
- **Si se requiere traslado se hará a través del sistema público de Salud al HZE (Hospital Zonal Esquel).**

NOCIONES BÁSICAS Y TÉCNICAS DE SEGURIDAD

1. Siempre revisa tu arnés. Una vez colocado, comprobar que esté bien ajustado, sin torceduras (1) y que el cinturón vuelva a pasar por la hebilla hacia atrás (2). Chequear que tu asegurador tenga bien puesto el suyo.



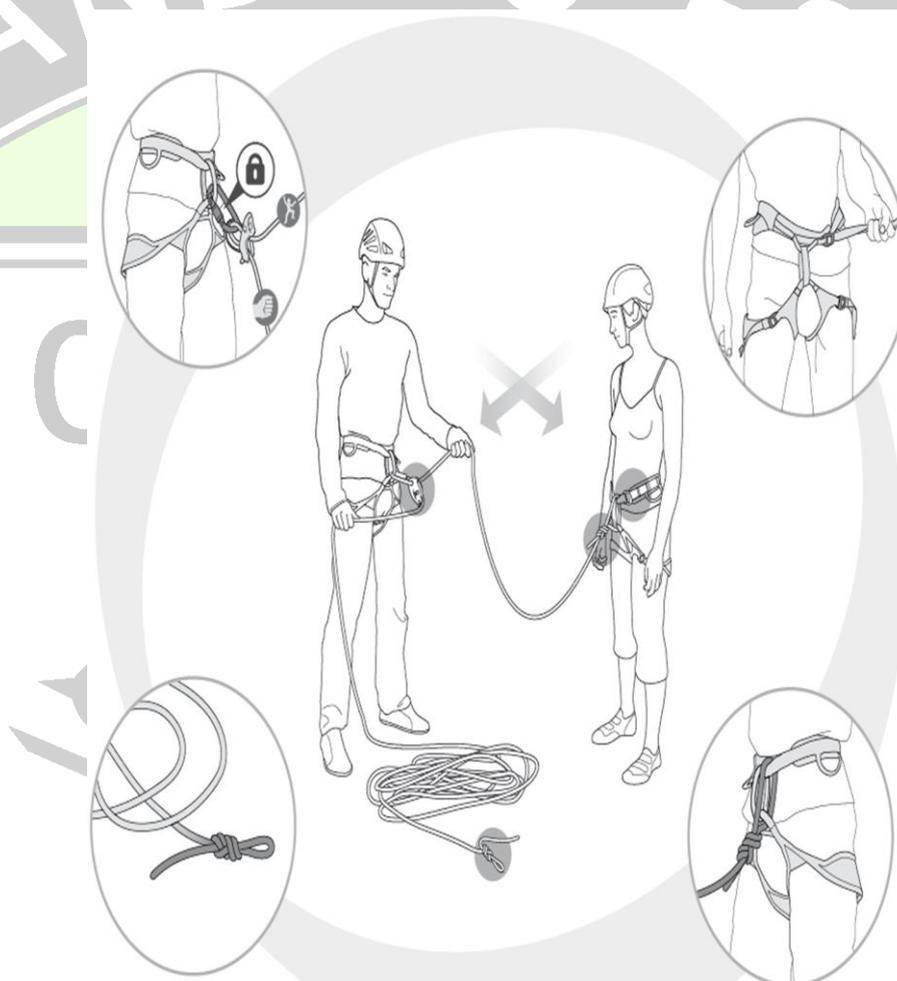
2. Revisar el nudo. Tejer de forma correcta el nudo ocho reconstituido (ver imagen). Chequear que la cuerda esté pasada por el bucle de la cintura y por el bucle de las piernas.



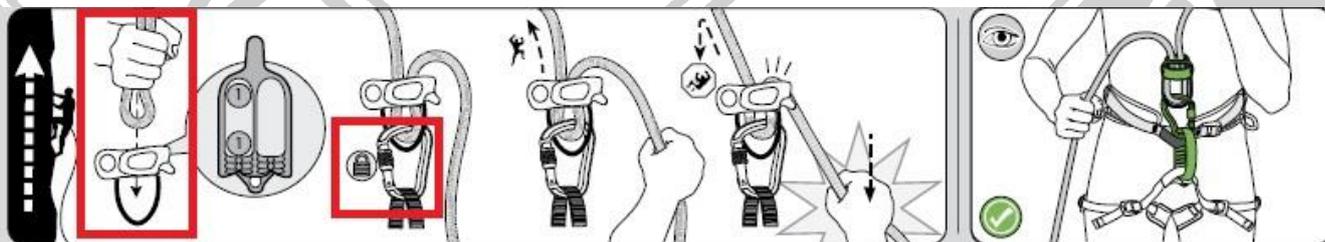
3. Siempre utilizar casco. El escalador que equipa vías como primero de cuerda debe utilizar casco. Asegurar que el casco se encuentre bien puesto (ver imagen).



4. Siempre realizar el chequeo cruzado.



5. Chequear el dispositivo de freno. Revisar que la cuerda esté correctamente introducida en el freno de seguridad. Chequear que el mosquetón del cual depende el freno esté bien cerrado. Asegurar que la posición de aseguramiento sea la correcta (ver imágenes para el caso del ATC).



6. Posición correcta de aseguramiento. El asegurador debe estar a una distancia prudente de la pared y debe estar atento a la escalada de su compañero.



7. Cuidado con los pies! Cuando se escala de forma vertical la cuerda debe quedar entre las piernas. De forma lateral la cuerda debe pasar lateralmente sobre el pie o la pierna. Ambas situaciones son para evitar la vuelta de campana. El uso de casco es fundamental.



8. Usar correctamente las cintas express. Al equipar las chapas es importante que la cuerda quede pasada correctamente por el mosquetón, es decir, la leva del mosquetón debe quedar de manera opuesta a la dirección de progresión de escalador (imagen 1), sino se corre riesgo! (imagen 2). Los mosquetones de leva recta deben ir en la chapa y los de leva curva a la cuerda (imagen 3). Nada debe molestar la ubicación del mosquetón (apoyos externos, filos de lajas, etc) (imagen 4), y siempre deben trabajar en sentido longitudinal (imagen 5).

