

## **Drošības tehnikas noteikumi kāpšanas sienām ( KS):**

### Risks:

1. Kāpējiem, kas kāpj pa sienu, ir jāapzinās, ka kāpšana ir potenciāli bīstams sports un, ka tie, kas nodarbojoties ar kāpšanu, pilnībā apzinās *savu (sportā ietvertu)* risku. (tas relatīvi drošs sporta veids, ja tiek ievēroti drošības tehnikas noteikumi)
2. Kāpējiem, kas lieto kāpšanas sienu, ir jāsaprot, ka atbildīgās personas par KS nevar kontrolēt katra individuālo rīcību, kuras rezultātā tie uzņemas nevajadzīgus riskus pāri to spējām vai zināšanām, un nest par to atbildību. Kāpjot, ļoti nozīmīgi ir *veselais saprāts un uzmanīga rīcība*.
3. Personas līdz 18 gadiem, tām kāpjot pa kāpšanas sienu, jāuzrauga pieredzējušam un kompetentam pieaugušajam, kas parakstās un uzņemas pilnu atbildību par šo personu.

### Inventārs:

4. Kāpšana un drošināšana veicama ar sertificētu inventāru (CE EN);
5. Kāpējiem regulāri jāseko līdzī inventāra stāvoklim un nepieciešamības gadījumā tas savlaicīgi jānomaina
6. Par kāpšanas sienu atbildīgās personas *nenes atbildību* par personīgā inventāra nepareizu pielietojumu vai tā bojājumiem.
7. Par bojājumiem sienai vai inventāram nekavējoties jāziņo par kāpšanas sienu atbildīgai personai

### Drošība:

8. Drošināšana veicama 2-3 m attālumā no sienas, izmantojot bremzēšanas ierīces (drošināt rokās ir aizliegts)
9. Izmantojot sienu, kāpējiem jāpievērš uzmanība citu kāpēju darbībai, drošināšanas virvei un jārikojas atbilstoši situācijai.
10. kāpšanas laikā aizliegts ar rokām izmantot drošināšanas āķus
11. kāpšanas laikā no rokām jānovelk gredzeni un citas rotas lietas, jānodrošina, lai garus matus nevarētu ieraut drošības āķos u.c.
12. Dalībnieki, kas nekāpj nedrīkst traucēt drošinātāju kā arī bez vajadzības atrasties pie KS.
13. Inventārs un citas personīgās mantas, kas netiek izmantots kāpšanā jānovieto ārpus kāpšanas un drošināšanas apgabala.
14. Atrodieties pie KS jāievēro sporta zāles iekšējās kārtības noteikumi.
15. aizliegts veikt jebkādas darbības, kas var apdraudēt citu cilvēku veselību un dzīvību

## 16. Bolderings:

- Bouldering nozīmē kāpšanu līdz 3-4m augstumā bez drošības inventāra. Boulderinga pielieto iesildīšanās, apmācību un sacensību laikā.
  - bouldering atļauts ne augstāk par 3-4m no zemes (rokām), izņemot gadījumus, kad ir nodrošināts speciāls krišanas laukums
  - Kāpšanas laikā jānodrošina dalībnieku nepārtraukta uzraudzība
  - Zem boldringa sienām jābūt adekvātam grīdas segumam, lai minimizētu iespējas kritot gūt savainojumus. Tam jābūt vienmērīgam bez spraugām vai arī tas jānosedz ar papildus segumu
  - „spotting”, t.i. „ uztveršana” ir rekomendēts drošināšanas veids boulderinga laikā
17. pirms uzsākt kāpšanu, izmantojot augšējo drošināšanu, vienmēr jāpārlicinās vai ir aizskrūvētas drošināšanas karabīnes, vai pareizi veikta pieāķēšanās un vai partneris ir gatavs uzsākt drošināšanu
18. Kāpjot ar augšējo drošināšanu virve pie drošības jostas pievienojama ar astotnieka vai dubultā Buliņa mezglēm, vai 2 pretēji vērtām skrūvējamām karabīnēm vai karabīnēm ar speciālu drošības aizdari (piem, DMM Belaymaster, Mammut Crag smart HMS)
19. Kāpšana ar apakšējo drošināšanu atļauta uz sienām, kurām šādu iespēju ir paredzējis to izgatavotājs; kāpjot ar apakšējo drošināšanu aizliegts izlaist starpākus, kāpt augstāk, ja visas ķermeņa daļas atrodas augstāk par atsaites apakšējo karabīni (vertikālos maršruta posmos) vai kāpt tālāk ja nepārliedot rokas nevar ieāķēt atsaiti kurai aizkāpts garām (horizontālos posmos)
- virves piesiet pie drošības jostas, kāpjot ar apakšējo drošināšanu, var tikai ar astotnieka vai dubultā buliņa mezglēm

## Nelaiemes gadījumi

20. Par jebkuriem nelaiemes gadījumiem nekavējoties jāziņo par kāpšanas sienu atbildīgai personai
21. Pirmās palīdzības aptiecināšanai jābūt pieejamai pie atbildīgās personas par KS
22. Visiem nelaiemes gadījumiem jābūt dokumentētiem pie atbildīgās personas par KS

## Ierobežojumi

23. Atbildīgās personas par KS patur tiesības nepielaist kāpēju pie KS vai lūgt pārtraukt KS izmantošanu jebkurā laikā, ja netiek ievērotas šo noteikumu prasības.
24. Individuālus ierobežojumus kāpšanai pa MKS var piemērot pret personām, kas atrodas alkohola vai narkotisko vielu iespaidā un kas nevar vai atsakās ievērot šo noteikumu prasības
25. Kāpējiem, kas vēlas nodarboties uz kāpšanas sienām patstāvīgi, jāsaprot (jāspēj paskaidrot noteikumos minētās prasības) un jāievēro „Drošības tehnikas noteikumi Kāpšanas sienām”. Savas zināšanas jāapliecina parakstoties drošības tehnikas žurnālā