

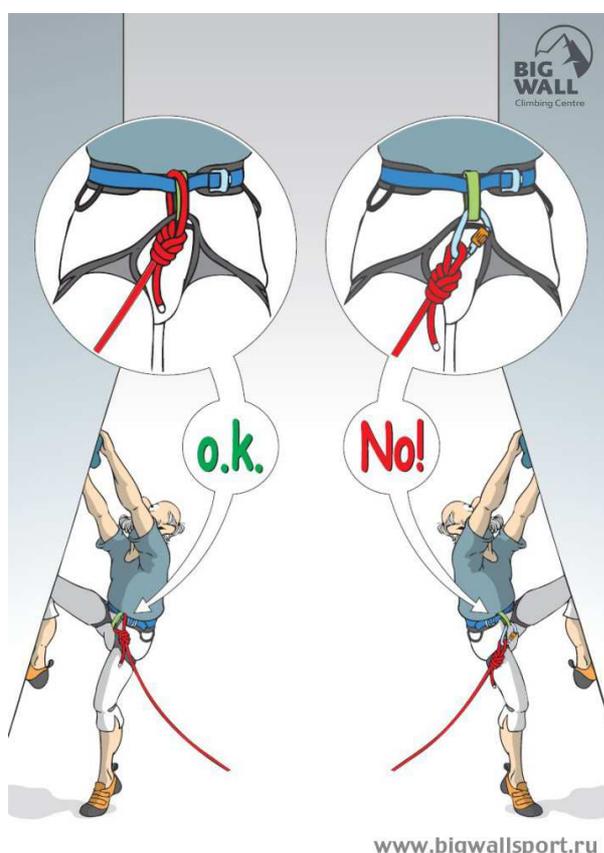
## Техника безопасности для лазания с нижней страховкой

---

### НИЖНЯЯ СТРАХОВКА

При лазании с нижней страховкой обязательно **ввязывать** веревку в страховочную систему!

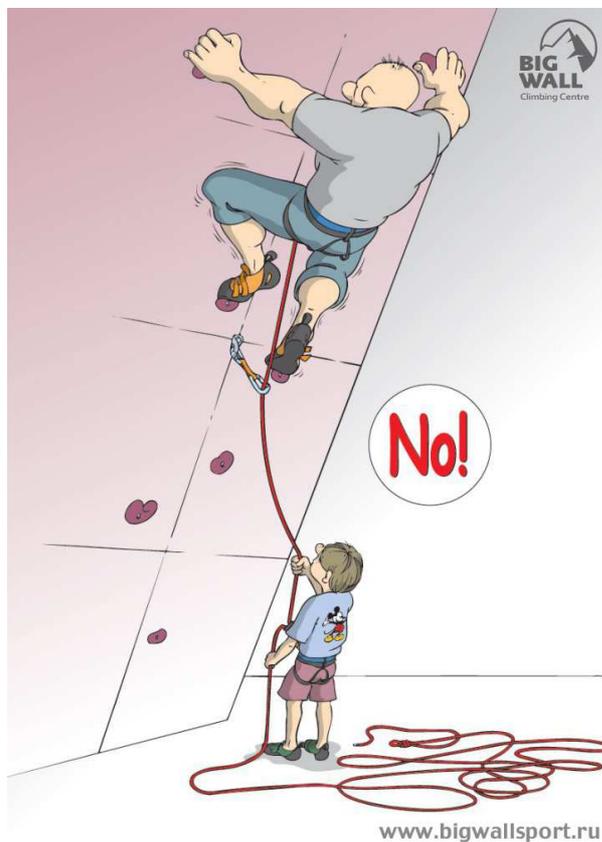
- для ввязывания веревки разрешены два узла: «восьмерка» и «двойной булинь»;
- узлы должны быть правильно завязаны и затянуты;
- веревку обязательно ввязывать в верхнюю и нижнюю петлю страховочной системы;



**Страховка несовершеннолетними детьми ЗАПРЕЩЕНА!**

## Следите за соотношением веса страхующего и лезущего!

- при возможности не страхуйте человека тяжелее себя более чем на 20 кг;
- старайтесь лазать с напарником одной весовой категории;



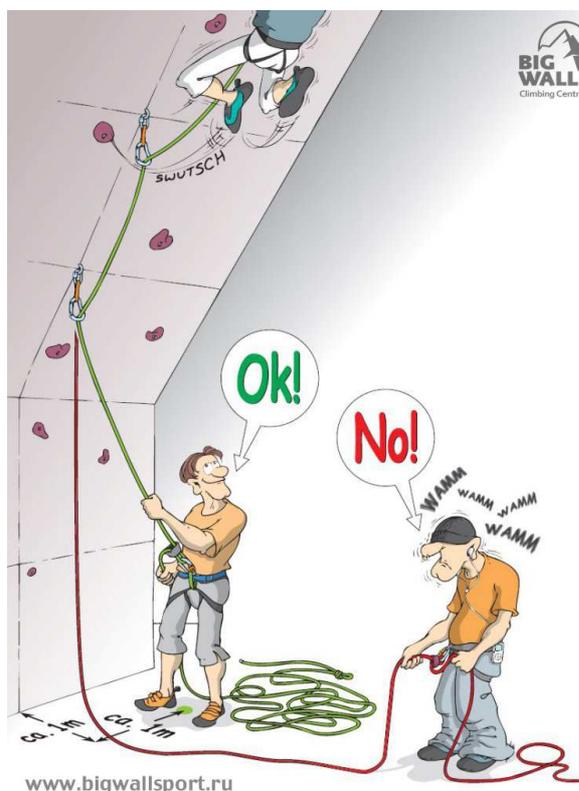
## Используйте страховочное устройство правильно!

- следуйте рекомендациям производителя по использованию страховочного устройства;
- если вы не знаете, как пользоваться страховочным устройством, обратитесь к инструкторам Скалодрома;
- не доверяйте свое обучение некомпетентным и незнакомым людям;
- следуйте рекомендациям инструкторов Скалодрома;
- рабочая рука должна всегда удерживать страховочный конец веревки;
- обращайте внимание на правильное расположение руки, держащий страховочный конец веревки.



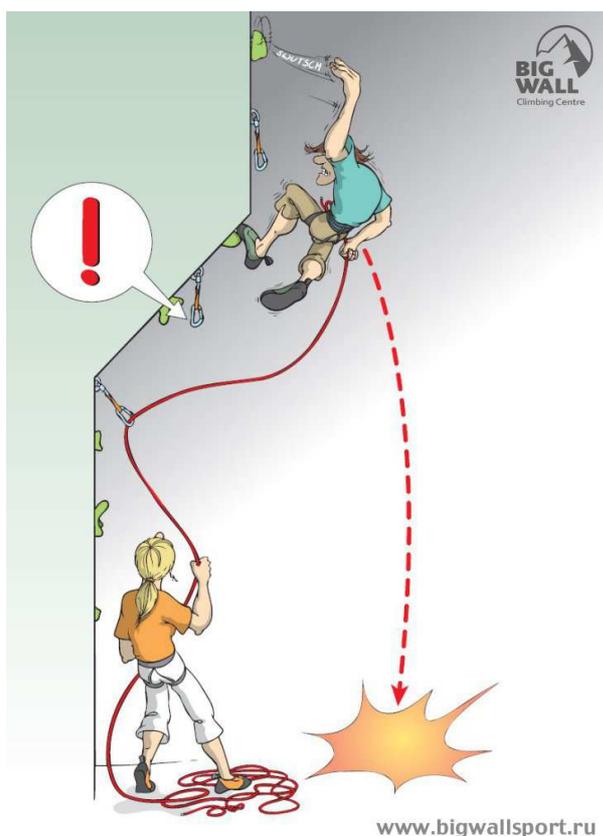
## Будьте предельно внимательны при страховке!

- при страховке на первых оттяжках располагайтесь так, чтобы исключить падение лезущего на веревку, сразу после вщелкивания первой оттяжки страхующий должен принять позицию под первым крюком, слегка отодвинувшись в сторону от лезущего;
- не допускайте глубоких срывов;
- внимательно следить за всеми действиями лезущего, быть готовым отреагировать на любое его действие.
- в нижней части стены, а точнее до уровня третьей оттяжки, быть предельно внимательным и готовым удержать неожиданный срыв партнера. В это время велика опасность срыва с падением до пола. Веревка не в коем случае не должна «провисать»
- выше третьей оттяжки, когда вероятность падения на пол уже не так остра, можно дать слабину провиса веревки около 20-50 сантиметров.
- во время вщелкивания партнером очередной оттяжки надо быть готовым быстро выдать необходимое количество веревки и после вщелкивания быстро выбрать «лишнюю слабину».



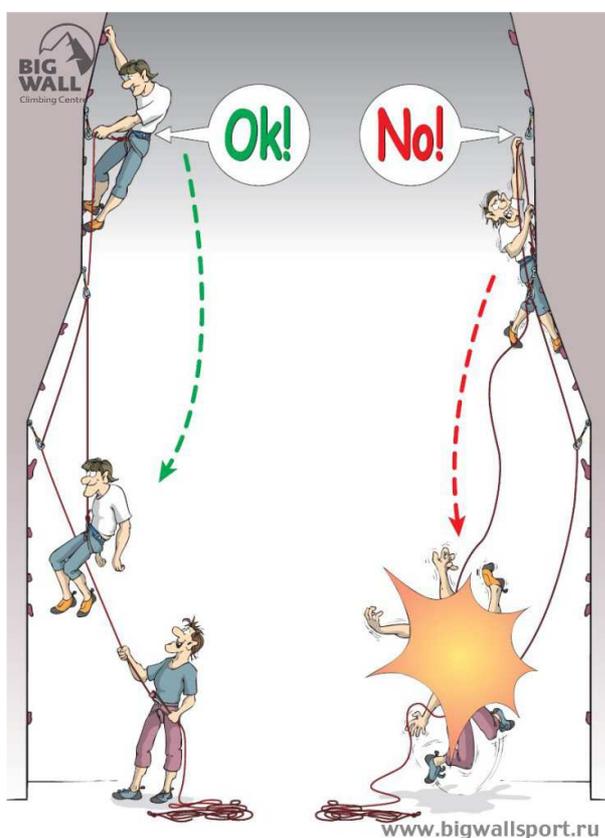
## Процелкивайте все оттяжки!

- Будьте внимательны; сорваться можно не только в момент совершения предельного для себя движения, но и просто если, к примеру, провернулся плохо прикрученный зацеп. Процелкивание всех имеющихся на линии оттяжек предотвратит глубокий срыв.
- При лазании с нижней страховкой старайтесь не заносить ногу между стеной и веревкой, в случае срыва это грозит ожогами о веревку и неконтролируемым срывом с переворачиванием;



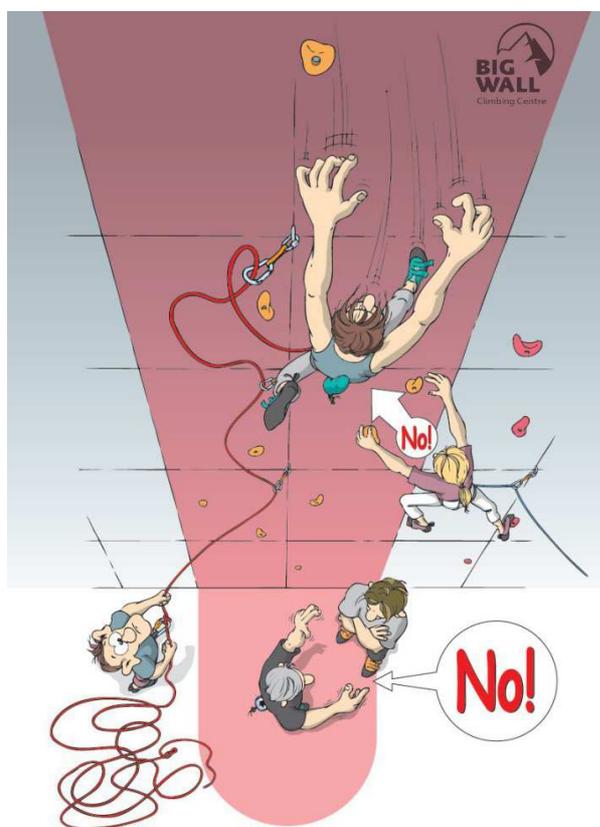
## Вщелкивайте оттяжки правильно!

- при вщелкивании на уровне пояса потребуется меньше веревки, при этом уменьшается риск глубокого срыва и падения до земли;
- избегайте вщелкивания, при котором требуется много выбранной веревки;
- вщелкивание в оттяжку, находящуюся выше головы, допустимо только в тех случаях, в которых явно видно, что выше удобной позиции не предвидится.;
- при вщелкивании подавайте команду «выдай»;
- вщелкивайте оттяжки не переворачивая, веревка должна идти от стены через карабин к лезущему;
- вщелкивание должно производиться по возможности из стабильной позиции



## Следите за свободным пространством для срыва.

- не лазайте близко с рядом лезущим человеком;
- не допускайте нахождения под собой людей и особенно детей;
- как на полу, под лезущим, так и на стене под ним должно быть пустое пространство. Избегайте залезать в зону падения лезущих сверху и обращайтесь внимание находящихся внизу об опасности их нахождения под вами.
- просчитывайте возможную траекторию падения во время срывов с маятником и в соответствии с этим планируйте безопасное прохождение этих участков так, чтобы не поставить под угрозу столкновения с другими скалолазами в случае срыва.



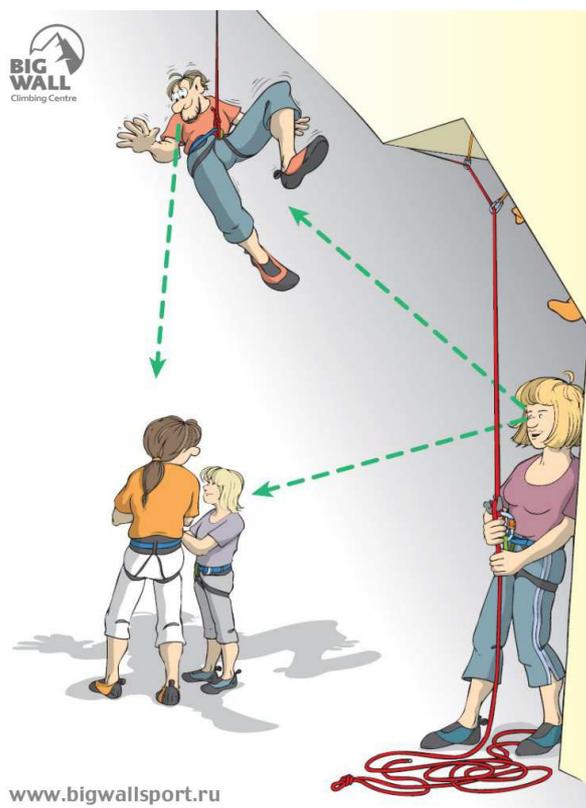
## Категорически запрещено вщелкивание двух веревок в одну страховочную оттяжку или карабин!

- Не в коем случае не вщелкивать в «разворот» две веревки
- В каждый «разворот» можно вщелкивать только одну единственную веревку для верхней страховки! (обязательно перед началом пролезания маршрута проконтролируйте отсутствие в «развороте» посторонних веревок)
- Не в коем случае нельзя спускать напарника «парашютиком» на петлях из стропы или из репшнура (только через металлические карабины или кольца)



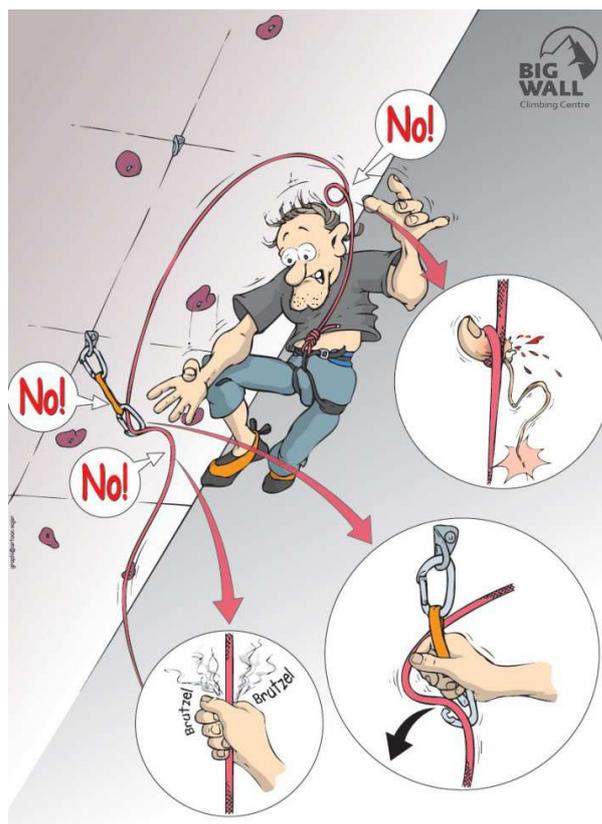
## Внимательно следите за тем, кого страхуете!

- запрещается разговаривать по телефону во время страховки;
- не отвлекайтесь на разговоры;
- всегда следите за своим партнером;
- после вщелкивания в последнюю оттяжку попросите выбрать и закрепить веревку. Старайтесь не нагружать веревку без предупреждения;
- спускайте партнера медленно;
- будьте знакомы и корректно обращайтесь с механизмом торможения спускового устройства;



## Важные аспекты связанные со срывом

- Не хвататься руками за веревку.
- Не хвататься при срыве за оттяжки
- Если позиция при вщелкивании нестабильная, ни в коем случае не держать веревку про протягивании зубами.
- Руки во время срыва (как крылья) в стороны от корпуса.
- При контакте со стеной руки и ноги вперед для амортизации удара



[www.bigwallsport.ru](http://www.bigwallsport.ru)

***Пожалуйста, запомните и неукоснительно следуйте этим правилам при занятиях скалолазанием!***