

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБУ ДО «ЦТиР «Планета талантов»


«29» октября



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель управления
образования администрации
города Ачинска



Г.М. Нефедова
«30» октября 2025 г.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении городских соревнований по скалолазанию «Будь на высоте»

1. Общие положения

Городские соревнования по скалолазанию «Будь на высоте» (далее – Соревнования) проводятся в спортивной дисциплине «Лазание на трудность» в соответствии с правилами вида спорта «Скалолазание», утвержденными приказом Министерством спорта Российской Федерации от 10 октября 2022 г. № 809 с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 октября 2024 г. № 1052.

Соревнования проводятся с целью развития и популяризации скалолазания как вида спорта и активного отдыха среди населения города Ачинска, а также пропаганды здорового образа жизни.

Задачи Соревнований:

- повысить спортивную мотивацию участников;
- приобщить жителей города Ачинска к здоровому образу жизни.

2. Учредители и организаторы

Учредителем Соревнований является управление образования администрации города Ачинска.

Руководство, организацию и проведение Соревнований осуществляет муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр творчества и развития «Планета талантов» (далее – МБУ ДО «ЦТиР «Планета талантов»).

3. Участники

В Соревнованиях принимают участие жители Ачинского муниципального округа в возрасте от 10 до 70 лет.

Возрастная группа:

- юноши/девушки 10-13 лет;
- юноши/девушки 14-15 лет;
- юноши/девушки 16-17 лет;
- мужчины/женщины 18+.

Допуск к соревнованиям получают зарегистрированные участники, ознакомившиеся с инструкцией по безопасности и правилами поведения на скалодроме (Приложение 1) и расписавшиеся в журнале по технике безопасности.

Несовершеннолетним участникам необходимо предоставить медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом спорта, а также письменное заявление от родителей или опекунов (Приложение 2).

Нахождение участников, болельщиков и сопровождающих лиц в раздевалках и зале скалодрома возможно только в сменной обуви или бахилах. Всем посетителям рекомендуется иметь индивидуальную бутылочку с водой.

4. Сроки и порядок проведения

Соревнования пройдут на скалодроме МБУ ДО «ЦТиР «Планета талантов», расположенном по адресу: г. Ачинск, 5 микрорайон, строение 14, кабинет 1-7.

№	Наименование спортивных мероприятий	Дата и время проведения	График проведения
1	Городские соревнования по скалолазанию «Будь на высоте» (возрастной категории 18+)	15.11.2025	10:00-11:00 – регистрация участников; 11:00-11:30 – открытие соревнований; с 11:30 – квалификационный этап; финальный этап; награждение победителей
2	Городские соревнования по скалолазанию «Будь на высоте» (возрастной категории 10-13 лет)	19.11.2025	
3	Городские соревнования по скалолазанию «Будь на высоте» (возрастной категории 14-15 лет)	21.11.2025	
4	Городские соревнования по скалолазанию «Будь на высоте» (возрастной категории 18+)	23.11.2025	
5	Городские соревнования по скалолазанию «Будь на высоте» (возрастной категории 16-17 лет)	25.11.2025	

Программа предварительная и может быть скорректирована в зависимости от количества заявившихся участников.

Для участия в Соревнованиях необходимо предварительно записаться через администратора по номеру телефона 8-939-264-99-48.

Участники, не подавшие предварительную заявку, к участию в Соревнованиях не допускаются.

В целях обеспечения безопасности участники должны соблюдать требования Инструкции по безопасности и правилам поведения на скалодроме (Приложение № 2). Все участники Соревнований должны быть в соответствующей одежде и обуви. В случае невыполнения требований Инструкции, участники к Соревнованиям не допускаются.

Участники несут персональную ответственность за выполнение правил инструкции по обеспечению безопасности, соблюдение дисциплины на месте проведения Соревнований.

На соревнованиях во время их проведения присутствует врач, либо другой медицинский работник, готовый к оказанию квалифицированной медицинской помощи.

5. Подведение итогов и награждение

Участники, занявшие I – III место, награждаются медалями, грамотами и памятными подарками.

Награждение победителей и призеров состоится в день проведения Соревнований на первом этаже, кабинет 1-7, в МБУ ДО «ЦТиР «Планета талантов».

6. Финансирование

Финансирование городских соревнований по скалолазанию «Будь на высоте» осуществляется за счет средств Фонда «Центр социальных программ» РУСАЛа.

Приложение № 1
к Положению о проведении
городских соревнований по
скалолазанию «Будь на высоте»

Согласие родителей
на участие в городских соревнованиях по скалолазанию «Будь на высоте»
МБУ ДО «ЦТиР «Планета талантов»
г. Ачинск, микрорайон 5, строение 14

Принимая во внимание специфику занятия Скалолазанием

Я, _____
фамилия, имя, отчество родителя/законного представителя
« ____ » _____ года рождения, паспорт: серия _____ номер _____
выдан _____,
« ____ » _____ 20__ г., код подразделения _____,
проживающий(ая) по адресу: _____,
контактный телефон: _____,
являюсь отцом (матерью) несовершеннолетнего

_____ *фамилия, имя, отчество ребенка*
« ____ » _____ года рождения (далее – ребенок), и разрешаю ему участвовать в соревнованиях по скалолазанию на Скалодроме в МБУ ДО «ЦТиР «Планета талантов», г.Ачинск, микрорайон 5, строение 14.

Я понимаю, что скалолазание является опасным видом спорта и может представлять повышенную угрозу для жизни, здоровья и имущества моего ребенка (детей).

Я получил(-а) разъяснения и консультацию по всем интересующим меня вопросам у инструкторов/тренеров скалодрома.

Я гарантирую, что мой ребенок знает правила Техники безопасности нахождения на скалодроме.

Я принимаю на себя ответственность за жизнь и здоровье моего несовершеннолетнего ребенка (детей).

Я подтверждаю, что мой ребёнок (дети) не имеет противопоказаний к занятиям спортом, в том числе скалолазанием.

Даю согласие на обработку моих персональных данных, а именно - совершение действий, предусмотренных п. 3 ч. 1 ст. 3 Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных», содержащихся в настоящем заявлении, в целях обеспечения соблюдения законодательства и иных нормативных правовых актов.

Дата: « ____ » _____ 20__ год

Подпись

ФИО полностью

Приложение № 2
к Положению о проведении
городских соревнований по
скалолазанию «Будь на высоте»

ИНСТРУКЦИЯ ИПБ-01
по безопасности и правилам поведения на скалодроме

Данная инструкция по безопасности рекомендована Федерацией скалолазания России для применения в практической деятельности организациями, реализующими услуги по пользованию скалодромом.

1. Общие положения

1.1 Скалолазание является потенциально опасным видом спорта и потому требует высокой осторожности и ответственности. Объем личной ответственности определяется правилами безопасности, которые должен соблюдать каждый посетитель скалодрома. Пребывание на территории скалодрома и использование скалолазного оборудования, а в особенности само лазание, представляют риск и являются личной ответственностью каждого.

1.2 Настоящая инструкция по безопасности при занятиях на скалодроме разработана с целью обеспечения безопасных и комфортных условий тренировок. Следование данной инструкции сведет к минимуму риск получения травм.

1.3 Соблюдение безопасности на скалодроме является обязательным для всех посетителей скалодрома.

1.4 Находиться на скалодроме разрешается только в присутствии на территории скалодрома дежурного инструктора.

1.5 Посетители обязаны неукоснительно выполнять требования сотрудников скалодрома, касающиеся вопросов соблюдения безопасности и правил посещения скалодрома.

1.6 В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий, посетитель обязан обратиться за разъяснением к дежурному инструктору и продолжить занятия на скалодроме исключительно после наступления полной ясности в вопросах, которые вызывали сомнения.

1.7 Администрация скалодрома не несет ответственности за несчастные случаи, которые могут иметь место в результате страховки третьими лицами.

1.8 В случае нарушения требований настоящей инструкции, Администрация скалодрома освобождается от ответственности за вред, причиненный вследствие оказания услуги.

1.9 К занятиям на скалодроме допускаются лица, не имеющие противопоказаний к занятиям скалолазанием, ознакомившиеся с инструкцией по безопасности и подтвердившие это своей подписью в Журнале ознакомления по правилам и безопасности при занятиях на скалодроме.

1.10 Посетитель скалодрома (обучающийся) обязан ознакомиться с данной инструкцией по безопасности и поставить подпись в Журнале ознакомления при каждом новом сеансе пользования услугой (обучения).

1.11 Подпись посетителя скалодрома в Журнале ознакомления по правилам и безопасности посещения является подтверждением принятия на себя всей полноты ответственности за любые свои действия, совершенные на территории скалодрома.

1.12 Лазать на скалодроме возможно только при обеспечении страховки: гимнастической при лазании на боулдеринговых плоскостях, верхней (исключительно на плоскостях, оборудованных соответствующими точками страховки), нижней (на плоскостях, оборудованных промежуточными точками страховки).

1.13 Проведение занятий на скалодроме разрешается только с использованием специального снаряжения (страховочные устройства, обвязки, веревки, карабины, оттяжки), отвечающего необходимым требованиям безопасности (ГОСТ, UIAA, CE) и используемом в соответствии с рекомендациями фирм-производителей. Надежность снаряжения подтверждается соответствующими сертификатами.

1.14 При обнаружении каких-либо неисправностей на скалодроме (проворачивающиеся зацепы, сомнительно закрепленные крючья и т.п.) следует немедленно сообщить об этом инструктору скалодрома.

1.15 Каждый посетитель скалодрома должен быть максимально внимательным к другим занимающимся (обучающимся), и не предпринимать никаких действий, которые могут привести к угрозе собственной безопасности или безопасности другого. Каждый должен учитывать опасность, которую представляют для него лазающие люди и падающие сверху предметы и предпринимать все необходимые меры предосторожности самостоятельно, под свою ответственность.

1.16 О каждом несчастном случае, при котором причинен вред посетителю, необходимо сообщить инструктору.

1.17 Не допускается посещение скалодрома лицами, находящимися в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, под воздействием иных сильнодействующих или лекарственных препаратов, употребление которых ограничивает или снижает внимание, зрение, реакцию, а также способность контролировать свои действия и осознавать их последствия для себя и окружающих.

1.18 Инструктор имеет право отстранить лицо, пользующееся услугами скалодрома, от пользования скалодромом при несоблюдении правил пользования и безопасности.

1.19 Лица, не достигшие 18-летнего возраста допускаются к занятиям на скалодроме в сопровождении инструктора. Лицо ответственное за несовершеннолетнего, предъявляет соответствующие документы (письменного согласия одного из родителей на посещение скалодрома), (приложение 1).

1.20 Лица, не достигшие 18-летнего возраста, допускаются к занятиям на скалодроме:

- в сопровождении ответственного за него совершеннолетнего лица (лиц) при предъявлении соответствующих документов (письменного согласия одного из родителей на посещение скалодрома), (приложение 2).

- сопровождающее совершеннолетнее лицо ознакомится с настоящей инструкцией по безопасности и поставит подпись в журнале ознакомления по правилам и безопасности. При этом сопровождающее совершеннолетнее лицо несет ответственность за действия, жизнь и здоровье сопровождаемого несовершеннолетнего лица, о чем свидетельствует соответствующая подпись в Журнале ознакомления по правилам и безопасности, (приложение 4).

1.21 Запрещается оставлять детей без присмотра родителей или доверенных лиц на всей территории скалодрома.

2. Правила безопасности при нахождении на скалодроме

2.1 Запрещается сидеть на матах под лазательными стенами, тем самым мешая окружающим заниматься и создавая дополнительно угрозу причинения вреда своему здоровью и здоровью окружающих.

2.2 Запрещается братья руками и наступать на страховочные проушины.

2.3 Запрещается лазать с кольцами на пальцах рук и другими украшениями, которые могли бы зацепиться за элементы скалодрома, снаряжение, создать предпосылки к несчастному случаю, нанести травму посетителю и окружающим.

2.4 Запрещается лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами.

2.5 Запрещается лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме на стену могут упасть вниз.

- 2.6 Запрещается **разговаривать** по телефону или иным образом отвлекаться при лазании или во время страховки напарника.
- 2.7 **Категорически** запрещается оставлять посторонние предметы на поверхности страховочного мата.
- 2.8 Запрещается принимать пищу, жевать жевательную резинку во время лазания, пить сладкую и **газированную** воду в зоне лазания.
- 2.9 Запрещается засовывать пальцы в отверстия для установки зацепок.
- 2.10 В зонах сильного нависания категорически запрещается лазание с верхней страховкой.
- 2.11 Запрещается подниматься без страховки на высоту выше **рекомендованной** на данном скалодроме.
- 2.12 Запрещается находиться под человеком, лезущим с верхней или нижней страховкой, находиться друг под другом во время лазания.
- 2.13 **Несовершеннолетним** посетителям запрещается **самостоятельно** пользоваться страховочным устройством и страховать человека: допускается страховка под контролем инструктора.
- 2.14 Запрещено находиться и лазать на секторах **обозначенных** знаком «закрыто».
- 2.15 Запрещается залезать на **непредусмотренной** для лазания поверхности скалодрома, конструкции.
- 2.16 Запрещается **самостоятельно** прикручивать, откручивать или менять положение зацепок или рельефов на стенах.
- 2.17 Запрещается осуществлять страховку, если масса тела страхуемого значительно превышает массу тела страхующего (более чем в 1,5 раза).
- 2.18 Запрещается лазать на скалодроме без сменной обуви либо босиком.
- 2.19 Запрещается нахождение в скальных туфлях вне зоны лазания скалодрома.
- 2.20 Запрещается лазание с **гимнастической** страховкой на любой высоте в отсутствии матов.

3. **Правила безопасности при лазании с «верхней» страховкой**

- 3.1 «Верхняя» страховка и лазание с «верхней» страховкой должны **осуществляться исключительно** при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под присмотром инструктора.
- 3.2 Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки.
- 3.3 Во избежание эффекта маятника, запрещается во время движения по стене значительно отклоняться от линии трассы.
- 3.4 Запрещается использование на маршруте веревки, не **предусмотренной** для прохождения данного маршрута.
- 3.5 Страховочная веревка должна быть прикреплена к спортсмену узлом «восьмерка» с контрольным узлом, либо прищелкнута двумя **муфтованными** карабинами, защелки которых направлены в разные стороны, а муфты закрыты. Применение других узлов («булинь» и др.) – запрещено.
- 3.6 При **осуществлении** «верхней страховки» веревка должна проходить через две независимые точки с **муфтованными** карабинами, расположенные не далее двух метров друг от друга или через специальное устройство станции верхней страховки.
- 3.7 Недопустимо вщелкивание «карабин в карабин».
- 3.8 При ввязывании веревки или вщелкивании карабинов в страховочную систему необходимо **руководствоваться рекомендациями** фирмы производителя страховочных систем или указаниям инструктора скалодрома.
- 3.9 Недопустимо вщелкивание карабина в контрольный узел на страховочной веревке.
- 3.10 Запрещается спускать партнера на веревке с большой скоростью.

3.11 Страхующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей.

3.12 Запрещается вщелкивать две веревки в одну промежуточную оттяжку или в верхний стационарный карабин.

3.13 Запрещается во время страховки совершать какие-либо действия, не связанные с осуществляемой страховкой, и отвлекаться на постороннее общение.

3.14 В зонах нависания запрещается лазание с верхней страховкой. Однако в зонах нависания разрешено лазание с **выщелкиванием**, если веревка проходит через все промежуточные точки страховки и точку разворота, и лезущий закреплен к тому концу веревки, который проходит через **промежуточные** точки страховки.

3.15 При лазании с **выщелкиванием** необходимо следить за тем, чтобы на сильном нависании (в случае маятника) скалолаз не нанес при срыве травм себе и окружающим его людям.

3.16 При лазании с **выщелкиванием** веревка должна быть вщелкнута во все точки страховки на маршруте, в том числе в два карабина пункта разворота.

3.17 При лазании с **выщелкиванием** скалолаз обязан оставлять для спуска минимум две независимые точки страховки.

3.18 При лазании с **выщелкиванием** скалолаз обязан ввзываться и лезть привязанным к тому концу веревки, который проходит через все точки страховки, в том числе и через пункт разворота.

3.19 Запрещается во время «верхней» страховки отходить далеко от стены. В случае если один страхующий не успевает выбрать веревку, это должны делать двое.

4. Правила безопасности при лазании с «нижней» страховкой

4.1 «Нижняя» страховка и лазание с «нижней» страховкой должны осуществляться исключительно при владении **соответствующими** навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под присмотром инструктора.

4.2 Каждый лазающий несет личную ответственность за выбранную им технику и тактику страховки и несет **ответственность** за свои действия в случае несчастного случая.

4.3 Пользователь обязан **привязываться** к страховочной веревке узлом «восьмерка» с контрольным узлом. Применение других узлов («булинь» и др.) – запрещено.

4.4 Запрещено занимать страховочную дорожку, которая уже занята.

4.5 Запрещено лезть по той страховочной дорожке, в страховочную оттяжку которой уже вщелкнута веревка.

4.6 Запрещено вщелкивать веревку в карабин оттяжки, если там уже вщелкнута веревка, особенно если это карабины сдвоенной верхней точки (разворот).

4.7 Лазание с нижней страховкой разрешено только при условии, что страховочная веревка ввязана в **страховочную** систему согласно **рекомендациям** фирмы производителя данной системы или указаниям инструктора.

4.8 Запрещается укорачивать оттяжки **завязыванием** узла, а также удлинять их, связывая стропы или соединяя карабинами.

4.9 Веревка должна быть вщелкнута в оттяжки без перекручивания последних.

4.10 Обязательно вщелкивание веревки в первую оттяжку.

4.11 Запрещено пропускать вщелкивание оттяжек.

4.12 Оттяжки должны быть вщелкнуты **последовательно**, в случае «полиспаста» движение по трассе должно быть прекращено до устранения полиспаста.

4.13 Во избежание опасного падения, необходимо при вщелкивании первой либо первых двух оттяжек осуществлять **«гимнастическую»** страховку.

4.14 Запрещается при лазании с «нижней» страховкой пересекать веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте.

4.15 Во время лазания страхующий и лезущий должны следить за тем, чтобы страховочная веревка не проходила поверх частей тела лезущего и не цеплялась за **выступающие** элементы рельефа.

4.16 Позиция страхующего под трассой должна исключать возможность падения на него зацепа (в случае поломки) или другого снаряжения, а также падения на него скалолаза в случае срыва.

4.17 Позиция страхующего должна исключать попадание лезущего при возможном срыве на участок веревки между страхующим и первой вщелкнутой оттяжкой.

4.18 Страхующий должен обеспечивать необходимую слабинку веревки при движении страхуемого и контролировать натяжение веревки при срыве таким образом, чтобы исключить жесткий удар страхуемого о поверхность скалодрома, а также падение на других посетителей.

4.19 Страхующий обязан внимательно следить за действиями лезущего и своевременно **предупреждать** его в случае **возникновения** опасной ситуации (пропуск крюка, уход от линии пунктов страховки, нахождение над или под другим спортсменом и т.п.).

4.20 Скалолаз обязан проследить за тем, чтобы используемое им снаряжение (а также посторонние предметы) не падало вниз.

4.21 Для исключения возможности падения лезущего на пол, необходимо обеспечить минимум выдаваемой веревки до вщелкивания третьей оттяжки.

4.22 Длина используемой для лазания веревки должна **соответствовать** выбранному маршруту с учетом спуска.

5. Правила безопасности при лазании с гимнастической страховкой, а также в боулдеринговом зале

5.1 «Гимнастическая» страховка и лазание с «гимнастической» страховкой должны осуществляться **исключительно** при владении соответствующими навыками, после прохождения обучения и отработки полученных знаний под присмотром инструктора.

5.2 Запрещено подниматься выше, чем **рекомендовано** на данном скалодроме.

5.3 Перед прохождением **боулдеринговой** трассы необходимо убедиться, что маты уложены правильно, отсутствуют щели между матами, маты скреплены **соответствующими** фиксаторами, на матах нет посторонних предметов.

5.4 Запрещается располагать переносимые маты, таким образом, при котором они могут стать причиной травм любого находящегося в зале.

5.5 Перед началом прохождения трассы пользователь обязан предупредить окружающих о своем намерении лезть, и убедиться, что не будет создана помеха для других посетителей, как лазающих, так и находящихся внизу.

5.6 Запрещается спрыгивать на **страховочный** мат с топа трассы. Перед спрыгиванием необходимо спуститься ниже, используя все возможные соседние зацепки.

5.7 При падении на **страховочный** мат, во избежание причинения себе травм необходимо **группироваться** (не выставлять прямые руки, не падать на локоть, осуществить амортизацию **полусогнутыми напряженными** ногами или кувырком).

5.8 Запрещается принимать положение тела «вниз головой».

5.9 В процессе лазания необходимо избегать опасного положения тела, избегать **расклинивания** любых частей тела.

5.10 Запрещено придумывать и осуществлять лазание трасс, которые представляют опасность, как для самих занимающихся, так и для других посетителей.

5.11 В боулдеринговом зале запрещено лазание в страховочной системе, особенно при **пристегнутых** к ней сбоку страховочном устройстве, карабине или иных **приспособлениях**.

5.12 Запрещено стоять и сидеть под лезущим человеком, лазать над другими лезущими людьми.

5.13 Занимающимся (кроме **страхующего**) запрещается находиться в зоне возможного падения на маты лазающих спортсменов.

5.14 Запрещается оставлять мешок с магнезией на матах.

5.15 При прохождении трасс, расположенных близко к выступающим конструктивным элементам зала, а также к оконному или дверному проемам, необходимо обеспечивать гимнастическую страховку.

6. Правила безопасности после окончания занятия

6.1 Провести визуальный осмотр спортивного инвентаря, снаряжения на наличие дефектов. В случае их обнаружения сообщить инструктору.

6.2 Убрать спортивный инвентарь, снаряжение в отведенное для хранения место.

6.3 Обо всех обнаруженных неисправностях сообщить Администрации скалодрома.

7. Правила поведения при травмоопасных случаях

7.1 Обратиться к дежурному инструктору или любому другому сотруднику скалодрома с описанием ситуации.

7.2 Сотрудник скалодрома в случае необходимости вызовет машину скорой помощи и окажет доврачебную первую медицинскую помощь.

7.3 Дежурным инструктором в присутствии администратора и свидетелей составляется Акт фиксированного происшествия, (приложение 3), в соответствии с требованиями законодательства РФ.

Определения и термины

Скалодром – искусственное сооружение, имитирующее рельеф скалы (тренажер для скалолазания), в данном случае под скалодромом также понимается спортивный клуб, организованный и оборудованный для предоставления услуг скалолазания.

Боулдеринг – дисциплина скалолазания, серия коротких предельно сложных трасс.

Трасса – часть поверхности скалолазного стенда, отведенная для лазания по определенному маршруту.

Зацеп – спортивный снаряд для скалолазания в виде искусственно созданного камня. Зацепы могут быть различной величины и формы. Зацепы, закрепленные на различном расстоянии друг от друга, формируют трассу для скалолазания на искусственном рельефе. Зацепы крепятся к щитам, из которых сооружается Скалодром, при помощи болтов или шурупов.

Страховка (в скалолазании) – система мероприятий для предотвращения несчастных случаев во время срыва спортсмена с трассы. Во всех видах страховки с использованием веревки используется узел «восьмерка» с контрольным узлом.

Гимнастическая страховка – способ страховки, при котором лезущего страхует руками напарник, стоящий рядом с ним. Страхующий должен быть внимателен и при срыве спортсмена обеспечить плавное приземление (если возможно, на ноги) или подстраховать голову и шею спортсмена.

Верхняя страховка – способ осуществления страховки, при котором точки страховки находятся выше участника. Веревка проходит через эти точки и спускается к участнику. В процессе лазания он двигается вверх или вниз, а человек, осуществляющий страховку, вытягивает («выбирает») лишнюю веревку или «выдает» ее. Таким образом, в случае срыва участник повисает на веревке немного ниже того места, до которого он смог подняться или спуститься. Нагрузка при рывке и риск получить травму являются при этом минимальными.

Точки страховки – на искусственном рельефе (скалодроме) являются частью конструкции скалодрома и представляют собой проушины для карабинов.

Нижняя страховка – способ осуществления страховки, при котором точки страховки расположены вдоль всего маршрута. Один из концов веревки привязан к участнику, а страхующий держит в руках участок веревки в нескольких метрах от него с помощью специального страховочного (тормозного) устройства. В процессе лазания участник продевает («вщелкивает») веревку в карабин на той точке, до которой поднимается (или выщелкивает

веревку при спуске). Страхующий при этом постепенно «выдает» или «выбирает» веревку. Таким образом, в случае срыва участник повисает недалеко от той точки страховки, до которой он смог подняться или спуститься (вщелкнуться или **выщелкнуться**).

Страховочная система (беседка) — элемент скалолазного и альпинистского снаряжения, состоит из соединенных между собой пояса и ножных обхватов, который спортсмен надевает на себя, и к которому с помощью узла «восьмерка» с контрольным узлом или двух карабинов крепится веревка. Страховочная система служит для распределения усилия при рывке веревки вследствие срыва (падения) на большую площадь и предотвращения травмирования спортсмена.

Карабин — быстродействующее соединительное звено между двумя предметами имеющими петли. Карабин имеет форму скобы с пружинной защелкой. **Муфтованные карабины** оснащены специальной муфтой, не дающей им самопроизвольно открываться.

Оттяжка — петля из прочной ленты разной длины. В скалолазании применяется для организации страховки. Один карабин оттяжки **вщелкивается** в точку страховки, а во второй (нижний) карабин спортсменом, поднимающимся по трассе, вщелкивается страховочная веревка для обеспечения нижней страховки.

Мат (в спорте) — мягкий настил (амортизационное покрытие), предохраняющий от ушибов при падении или при прыжках.

Пункт разворота (станция верхней страховки) – сдвоенная точка страховки, состоящая из двух независимых карабинов, **объединенных** в одну **страховочную** точку. Используется для организации верхней страховки, а также для спуска при лазании с нижней страховкой. Веревка всегда вщелкивается в оба карабина пункта разворота. В пункте разворота вместо карабинов также может использоваться другая специальная система, создающая достаточное трение для верёвки и отвечающая требованиям безопасности.

Узел Восьмерка – специальный узел, требует контрольного узла на конце и используется в основном для закрепления карабина на основной веревке.

«Протравливать» веревку – осуществлять спуск выдавая веревку проскальзыванием в руке страхующего.