



## **PRAVILA VARNE VADBE**

### **VELIKA STENA:**

- Plezanje na veliki steni je dovoljeno samo pod nadzorom ustrezno usposobljene osebe, ki je odgovorna za varnost plezalcev.
- Samostojno plezanje je dovoljeno polnoletnim osebam ali tistim, ki imajo naziv športni plezalec.
- Pred plezanjem je obvezno dvojno preverjanje (plezalni pas, osmica, varovalo in vozal na koncu vrvi). Plezalca se najprej preverita med sabo, manj izkušene in mlajše plezalce pa obvezno preveri še odgovorna oseba. Vstop v steno pred tem ni dovoljen.
- Oprema za plezanje mora biti primerna (plezalni pas ne sme biti prevelik ali premajhen, vrvi in kompleti pa ne smejo biti prestari).
- Prepovedano je plezati bos ali v nogavicah. Zaželeno je uporaba plezalnih čevljev, lahko pa tudi v športnih čevljih ali copatih.
- Daljši lasje morajo biti speti, nakit pa je treba pred plezanjem ali varovanjem sneti.
- Pod steno morajo biti vedno postavljene tanke blazine.
- Varovanje je dovoljeno samo tistim za katere inštruktor oceni, da so ga zmožni.
- V času vadbe je prepovedana uporaba mobilnih telefonov.
- Pri plezanju od zgoraj mora odgovorna oseba zagotoviti, da je vpetih dovolj kompletov in ne pride do prevelikega nihaja.
- Plezalca je treba spuščati počasi, prepovedano pa je visenje na vrvi in guganje.
- Vsi prisotni na treningu morajo skrbeti za opremo (prepovedana je hoja po vrvi, metanje varoval in kompletov po tleh...).
- Razsut magnezij pospravi tisti, ki ga je stresel.
- Če kdo ne upošteva pravil in se neprimerno obnaša, ga lahko vodja skupine odstrani iz telovadnice.

### **MALA STENA:**

- Plezanje po steni ni dovoljeno dokler niso postavljene blazine in dokler vodja skupine tega ne dovoli.
- Čez blazine mora biti vedno napeta plahta, pri straneh pa morajo biti postavljene 10 centimeterske blazine.

- Med treningom je treba večkrat preveriti blazine in jih po potrebi popraviti.
- Plezanje je za mlajše otroke dovoljeno samo do rdeče črte. Tudi po letvenikih (ribstolih) lahko plezajo samo do višine katero določi trener.
- Brez dovoljenja trenerja ni dovoljena uporaba ostalih športnih pripomočkov/rekvizitov (drog, greda, odrivna deska, ...).
- Kdor ne pleza se ne sme zadrževati na blazinah.
- Stena ne sme biti preveč polna. Plezanje pod drugimi je zelo nevarno!
- Prepovedano je plezati bos ali v nogavicah. Zaželjena je uporaba plezalnih čevljev, lahko pa tudi v športnih čevljih ali copatih.
- Obvezna je uporaba magnezija.
- Nagib stene lahko spreminja samo vodja skupine. Dostop do omarice je za otroke strogo prepovedan!
- Zadrževanje za steno je nevarno in je prepovedano.
- Če kdo ne upošteva pravil in se neprimerno obnaša, ga lahko vodja skupine odstrani iz telovadnice.

Načelnik ŠPO Radovljica  
Klemen Humerca

Radovljica, 20.09.2017