

# **PALESTRA DI ARRAMPICATA SPORTIVA**

## **CAI MEDA sez. "Franco Fusetti"**

### **CONDIZIONI E REGOLE PER L'ESPLETAMENTO DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA DI ARRAMPICATA**

#### **1) PREMESSA**

Il parco di arrampicata sportiva è situato all'interno del Centro Sportivo "Palameda" a Meda, via Udine. È composto da due strutture per arrampicata con corda alte circa 8 mt. e due Boulder.

#### **2) INFORMAZIONI GENERALI**

a) Gli utilizzatori, al primo accesso, devono aver preso visione del presente regolamento e sottoscrivere la scheda di presa visione e accettazione dello stesso, indicando un valido indirizzo email al fine di ricevere copia del regolamento e tutte le informazioni inerenti alla palestra di arrampicata. Con l'accettazione gli utilizzatori si assumono la piena responsabilità nei confronti di altri utenti e della propria protezione, che non può, in nessun caso essere demandata e pertanto devono essere a conoscenza di tutte le tecniche necessarie per il corretto uso dei vari strumenti, attrezzature e di un corretto comportamento come prescritto dal regolamento.

b) La gestione non si assume la responsabilità della custodia dei materiali e di qualunque altro bene o effetto personale durante la permanenza degli arrampicatori nei locali della palestra.

c) È vietato occupare l'area dedicata all'arrampicata per svolgere attività a essa estranee.

d) La pratica dell'arrampicata sportiva COMPORTA DEI RISCHI.

Il frequentatore dichiara, firmando la scheda di accettazione del regolamento, di essere a conoscenza che è uno sport potenzialmente pericoloso: l'utente della palestra si accolla ogni responsabilità per il proprio comportamento. Chi non è in possesso dei requisiti tecnici e/o esperienza necessaria alla pratica dell'arrampicata sportiva dovrà categoricamente astenersi da qualsiasi manovra di salita/sicurezza ad altri e dovrà rivolgersi al personale responsabile di servizio in accettazione.

e) Coloro che violano le disposizioni del regolamento possono essere allontanati dalla palestra.

f) Si informa che questa attività è considerata di tipo ludico-amatoriale e l'impegno fisico che essa richiede a volte potrebbe essere di elevato impegno cardiovascolare e pressorio, anche se in maniera saltuaria, breve e non continua e soprattutto dipendente solo dalla volontà del frequentatore. L'utilizzatore con la firma sulla scheda di accettazione accetta il presente regolamento e, dichiara di essere in buona salute e di non essere afflitto da alcuna patologia cardiaca o di altra natura, incompatibile con la pratica dell'arrampicata sportiva. Per la propria sicurezza fisica l'utente dichiara di aver effettuato un controllo medico prima dell'inizio dell'attività con validità di un anno. **Nel caso in cui l'utilizzatore sia un minore, è il genitore che, firmando la scheda di accettazione, ne certifica l'idoneità fisica per l'arrampicata.**

g) La gestione non fornisce materiale tecnico individuale per la pratica dell'arrampicata, se non concordato.

h) I frequentatori sono altresì tenuti ad attenersi a quanto disposto dal personale di servizio al fine di garantire la massima sicurezza per la pratica dell'arrampicata.

i) Il presente regolamento può essere suscettibile di modifiche nel tempo. Ogni modifica sarà comunicata tempestivamente agli utenti della palestra.

j) È severamente vietato entrare nel vano interno alla struttura di arrampicata.

#### **3) ACCESSO ALLA PALESTRA CONSENTITO SOLO AI SOCI C.A.I.**

L'accesso alla palestra è consentito solo negli orari di apertura sotto indicati; l'accesso e l'utilizzo della palestra fuori dai sopraindicati giorni e orari è severamente vietato:

**LUN:** 20.00 - 23.00

**MER:** 20.00 - 23.00

**VEN:** 20.00 - 23.00 (dalle ore 20:00 alle ore 21:30 alcune salite di arrampicate sono riservate ai bambini )

**SAB:** 15.00 - 19.00      (solo previa comunicazione sulla pagina *Facebook* e via *email*)

#### **4) CONTRIBUTI PER GLI INGRESSI**

- a) Il contributo da sostenere per l'accesso è riportato sul sito [www.caimeda.it](http://www.caimeda.it). Le tariffe sono suscettibili di variazioni nel tempo.
- b) La palestra potrà, previo avviso in bacheca, essere occasionalmente chiusa o parzialmente agibile (manutenzione, corsi, manifestazioni, ecc...).
- c) Gli ingressi singoli e gli abbonamenti **sono strettamente personali**.

#### **5) REGOLE COMPORTAMENTALI**

- a) Durante l'attività ogni frequentatore deve adottare un comportamento educato, diligente e igienico al fine di evitare rischi per se stesso e per gli altri. È vietato turbare l'ambiente con schiamazzi, urla e, in generale, con una condotta che non sia consona all'attività sportiva e al rispetto altrui e che possa recare disturbo, molestia o danni a terzi.
- b) Ogni utilizzatore è pienamente responsabile per i danni cagionati a persone e/o cose derivanti dal mancato rispetto delle norme di cui ai commi del presente regolamento.
- c) È vietato l'uso di fiamme libere.
- d) È vietato assumere sostanze alcoliche.
- e) È fatto obbligo a tutti gli utilizzatori di contribuire a mantenere l'igiene e l'ordine nelle aree della palestra, è vietato sostare a piedi nudi, sui materassi e arrampicare sulle strutture.
- f) **È VIETATA LA MAGNESITE IN POLVERE.** È altresì fatto obbligo a tutti gli arrampicatori di limitare al minimo indispensabile l'utilizzo di magnesite, in modo tale da ridurre la quantità di polvere sulle prese e da assicurare l'igiene e la salubrità dell'ambiente.
- g) È severamente vietato rimuovere, spostare e/o aggiungere rinvii, appigli e appoggi e nastri adesivi sulle pareti della palestra se non si è stati autorizzati.
- h) **Sono autorizzate solo scarpette d'arrampicata** pulite e asciutte.
- i) Durante la scalata, è vietato indossare anelli, catenine, orologi e bracciali e/o trasportare nelle tasche oggetti rigidi o appuntiti che possano causare lesioni o traumi a sé e/o ad altri.
- j) È vietato scalare e/o assicurare con telefonini, cuffie o altri apparecchi elettronici e lasciare per terra qualsiasi oggetto entro i 2 metri dalla base delle pareti ( scarpe, indumenti, bevande, corda ecc.)
- k) È severamente vietato fumare in palestra, negli atrii, corridoi, spogliatoi, bagni e altri locali chiusi.
- l) Il personale responsabile **ha la facoltà di allontanare dal parco di arrampicata chiunque violi ripetutamente le norme comportamentali enunciate.**
- m) L'attività di arrampicata è consentita solo con un compagno che a sua volta abbia letto e sottoscritto la scheda di accettazione del presente regolamento e sia esperto nella pratica di arrampicata e dell'uso dei mezzi di assicurazione.
- n) Su ciascuna via di salita è consentita l'arrampicata di una sola persona per volta. Si potrà iniziare la salita solo quando chi precede sia stato calato a terra.
- o) Qualora una via contigua fosse impegnata da altra cordata in "moulinette", l'utente dovrà intraprendere la salita esclusivamente quando l'arrampicatore della via contigua sarà arrivato al terzo rinvio.
- **È VIETATO ARRAMPICARE SULLE TRACCIATURE A DESTRA E SINISTRA DI UNA CORDATA IMPEGNATA NELLA SALITA DA "PRIMO", FINO A QUANDO L'ARRAMPICATORE NON È ARRIVATO IN CATENA.**
- p) **È vietato stazionare sotto ogni possibile area di caduta.** I frequentatori sono tenuti a rispettare il proprio turno di salita. È inoltre obbligatorio, durante la discesa, far passare la corda in tutti i rinvii delle pareti strapiombanti (verde, rossa e arancio).
- q) È consentito arrampicare in "moulinette" (ovvero da secondi di cordata o con la corda dall'alto) solo quando la corda è passata nel moschettone in catena e chiuso con la ghiera. È vietato l'ancoraggio ai rinvii per arrampicare in moulinette.
- r) **Nell'arrampicata da "primo" di cordata si devono utilizzare tutti i punti di assicurazione ( rinvii) presenti lungo la linea di salita scelta e si deve rinviare solo quando il rinvio si trova sotto l'altezza della spalla ( escluso il primo rinvio) .** Su ciascuna linea di salita è consentito uno scalatore per volta.
- s) L'assicuratore del primo di cordata si dichiara a conoscenza del corretto utilizzo dell'attrezzo preposto alla sicurezza del capocordata. L'assicuratore deve verificare che i nodi siano stati eseguiti correttamente e

che l'attrezzo di assicurazione sia predisposto in modo idoneo. **L'assicuratore deve trovarsi a una distanza non superiore a 1,5 mt. dalla linea di salita (massimo 1 mt. sotto la parete del tetto).** Il lasco di corda deve essere tenuto al minimo e l'attenzione sempre rivolta all'arrampicatore.

t) Per l'assicurazione è obbligatorio utilizzare dispositivi di assicurazione omologati di cui si conosca il corretto uso. È consentito l'uso di: secchiello, reverso, tuber, GriGri; GriGri2 e Click-Up. Non sono consentiti altri dispositivi di assicurazione.

u) È obbligo degli utenti arrampicare sulle pareti fisse utilizzando esclusivamente attrezzi e materiali (corde, imbracature, freni, moschettoni, rinvii, dispositivi di protezione della caduta ecc..) conformi all'uso specifico, in buono stato e dotati di marcatura CE. Ciascun utente è pienamente responsabile della corretta manutenzione e uso della propria attrezzatura personale e si assume la piena responsabilità per i danni cagionati a persone e/o cose a causa della vetustà o mancata omologazione dell'attrezzatura in proprietà e/o uso.

v) È vietato arrampicare con imbracature intere sprovviste di cintura lombare. È consentito esclusivamente l'utilizzo di corde intere dinamiche omologate; in caso di salita da primi di cordata si deve utilizzare corde di proprietà dell'arrampicatore, di lunghezza non inferiore a 20 mt. legate direttamente all'imbracatura con il nodo a "otto". È altresì fatto obbligo utilizzare strumenti di assicurazione omologati e conformi al diametro delle corde utilizzate.

w) È sempre vietato l'utilizzo di mezze corde.

x) Ogni utente è responsabile della corretta esecuzione dei nodi e del corretto utilizzo degli attrezzi di assicurazione. Gli attrezzi di assicurazione devono essere utilizzati come indicato nelle relative istruzioni fornite dalle aziende produttrici.

**y) È OBBLIGATORIA L'ISCRIZIONE AL CAI PER LA COPERTURA DELL' ASSICURAZIONE DI RESPONSABILITÀ CIVILE E INFORTUNIO PERSONALE.**

z) Inoltre, tutti gli utilizzatori sono anche tenuti a:

- comunicare tempestivamente al personale responsabile eventuali anomalie e/o difformità delle strutture di arrampicata e delle spalliere in uso per il riscaldamento muscolare, anche qualora le stesse siano solo apparenti, in particolare per quanto riguarda rinvii, appigli, appoggi e materassi di protezione ecc...;
- fare buon uso di tutti gli oggetti sia fissi che mobili presenti all'interno della palestra, anche se non strettamente necessari all'esercizio dell'attività sportiva;
- accettare, con la sottoscrizione della scheda di accettazione, di volere correre i pericoli, anche quelli più imprevedibili e inevitabili, connessi all'esercizio dell'arrampicata, quale attività sportiva potenzialmente pericolosa, o determinati da fattori esterni;
- assumere un comportamento prudente, diligente e adeguato all'elevato grado di pericolosità insita nell'attività dell'arrampicata sportiva.

## **6) IL BOULDER**

a) Prima di iniziare la salita, è obbligo dello scalatore controllare la corretta posizione dei materassi di protezione sul pavimento e ai lati posti con la finalità di attutire qualsiasi tipo di caduta.

b) **E' vietato sostare sui materassi e sotto gli arrampicatori dei Boulder.**

c) Il salto dai Boulder sul tappeto deve avvenire in modo controllato, salvaguardando sia la propria incolumità che quella degli altri.

d) L'esercitazione su ciascun Boulder è consentita al massimo a due arrampicatori contemporaneamente, ma che non si devono intralciare o sovrapporre.

e) **È vietato utilizzare i Boulder indossando l'imbracatura.**

f) È severamente vietato rimuovere, spostare e/o aggiungere appigli e appoggi sulle pareti del Boulder.

g) Durante la scalata, è vietato indossare anelli, catenine, bracciali e/o trasportare nelle tasche oggetti rigidi o appuntiti che possano causare lesioni o traumi a sé o agli altri.

h) È vietato scalare con telefonini, cuffie o altri apparecchi elettronici e lasciare sui materassi qualsiasi oggetto (aste, scarpe, indumenti, dispositivi di assicurazione, imbraggi, bevande, corda ecc.)

i) **E' consigliabile per l'arrampicatore avere un compagno che lo segue con funzione di "paratore" che lo aiuti a coordinarlo in caso di caduta.**

## **7) TRAVERSI**

a) È vietato superare la linea gialla tracciata sulle pareti che delimita l'**altezza massima di appoggio dei piedi durante i traversi**.

b) È vietato passare sotto agli arrampicatori in cordata che non abbiano ancora raggiunto il terzo rinvio. In caso di sosta, per l'attesa che l'arrampicatore raggiunga il terzo rinvio, è necessario tenere una debita distanza per evitare urti in caso di caduta.

**8) MINORI** a) La pratica dell'arrampicata sportiva è consentita ai minori a partire dagli 6 (sei) anni compiuti nella serata di venerdì 20.00 – 21.30. E' consentita anche un'età inferiore e in qualsiasi serata di apertura, se nell'arrampicata, sono seguiti solamente dai propri genitori ed esclusivamente previa accettazione del presente regolamento da parte dei genitori o chi ne abbia la rappresentanza legale, come previsto dalla scheda di iscrizione in palestra..

b) L'adulto responsabile del minore e firmatario della scheda di accettazione del regolamento, garantisce di aver preso visione in ogni sua parte del presente regolamento, di accettarlo e di assicurare che ogni azione del minore, durante l'attività in palestra dovrà essere conforme a tutti i punti e regole descritte e sia idonea a evitare incidenti. In caso contrario il personale di staff potrà precludere l'accesso alle strutture.

c) Ai minori è consigliato l'utilizzo del casco.

d) **Tutti i minori devono obbligatoriamente essere accompagnati** da un genitore o da un adulto che dovrà assumere la completa responsabilità del minore e dovrà rimanere presente durante tutta la permanenza del minore nella struttura.

## **PRINCIPALI CAUSE DEGLI INCIDENTI IN ARRAMPICATA SPORTIVA**

Si riportano, in ordine d'importanza e di frequenza, le principali cause di incidenti riscontrate negli anni. Da notare che, se fino ad oggi le statistiche provenivano principalmente dal Soccorso Alpino, ora con la nascita di molte palestre *indoor*, si hanno molti più dati ricavabili da incidenti sia gravi, che di minore entità e che solo la fortuna non ha reso tali. Nell'arrampicata sportiva gli incidenti dovrebbero essere ridotti al minimo possibile, mentre nella realtà capitano molti incidenti e al 90% a causa di errori umani. Quali sono le principali cause?

**1) Uso scorretto dei freni da parte dell'assicuratore.** Al momento questa è sicuramente la causa principale di incidenti gravi o potenzialmente tali. Spesso i freni per l'assicurazione non vengono utilizzati secondo le indicazioni date dalle case costruttrici.

**RISCHIO:** l'arrampicatore che cade può arrivare a terra con conseguenze molto gravi.

**2) Lasco di corda eccessivo lasciato dall'assicuratore al proprio compagno.** Spesso per semplificare il "dare corda" o perché, così facendo, si crede di fare una sicura più "dinamica".

**RISCHIO:** in caso di caduta nei primi metri l'arrampicatore rischia di arrivare a terra.

**3) Sicura troppo statica da parte dell'assicuratore** con conseguente impatto violento dell'arrampicatore sulla parete. Si ha questo effetto quando ci si vuole opporre con tutte le forze alla caduta del compagno.

**RISCHIO:** soprattutto sugli strapiombi l'arrampicatore rischia di "ritornare" violentemente contro la parete con possibile rottura di caviglie o altri traumi.

**4) Assicuratore di peso molto inferiore rispetto al compagno di cordata, non ancorato alla parete.**

**RISCHIO:** soprattutto in presenza di pochi attriti (vedi palestre indoor, ma non solo) l'assicuratore può essere sbattuto violentemente contro la parete e/o innalzato fino ad incastrarsi sul primo rinvio.

**5) Nodo eseguito in modo errato.** Non è fortunatamente una causa frequente. Il rischio è riducibile con un controllo reciproco, da attuare sempre in una cordata.

**PER ULTERIORI DISPOSIZIONI SI FA RIFERIMENTO ALLA SUDETTO SCHEDA DI ACCETTAZIONE  
DA COMPILARE E FIRMARE AL PRIMO INGRESSO**



**ISCRIZIONE ALLA PALESTRA DI ARRAMPICATA SPORTIVA anno 2017/2018  
del Club Alpino Italiano sezione di Meda, presso il PalaMeda in via Udine 1/A**

Il/la Sottoscritto/a **Nato a**

il \_\_\_\_\_ residente in \_\_\_\_\_ Via/piazza \_\_\_\_\_

N° \_\_\_\_\_ PR \_\_\_\_\_ telefono \_\_\_\_\_

**EMAIL**

1

Table 1. Summary of the main characteristics of the four groups of patients.

in qualità di  **Utilizzatore** delle strutture di arrampicata -

in qualità di  **Genitore/legale rappresentante del minore - Nato il** \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_ cognome \_\_\_\_\_

## DICHIARA

- Di aver letto attentamente il regolamento sul sito [www.caimeida.it](http://www.caimeida.it) conforme a quello esposto in palestra e con la sottoscrizione del presente, di **ACCETTARLO** in ogni sua parte; **di accettare ad essere iscritto nel data base della palestra DI ARRAMPICATA**, di ricevere via mail il regolamento e in caso di non rilascio del mio indirizzo mail di aver chiesto in accettazione e ottenuto copia cartacea del regolamento; di impegnarmi ad informare lo staff qualora non ricevessi la mail di iscrizione con allegato il regolamento dopo i 7 gg. dalla data del presente.
  - Di essere informato dei rischi che comporta la pratica dell'arrampicata sportiva, di essere consapevole della mia responsabilità civile, per danni a cose o persone durante la permanenza nella sede, e pertanto di esonerare e rinunciare ad ogni azione giudiziaria, sia essa in sede civile che penale, il C.A.I. MEDA nella figura del suo legale rappresentante e di tutto il personale incaricato della gestione della palestra, ivi compresi i responsabili del PalaMeda, da ogni forma di responsabilità per infortuni ed incidenti che dovessero verificarsi durante l'attività e l'utilizzo delle strutture, accessori e pertinenze anche se nel pieno rispetto del regolamento e in particolare per le responsabilità connesse a danni cagionati da cose di cui i soggetti sopra menzionati, abbiano la diretta custodia all'interno della palestra.
  - Di essere informato che : questa *attività* sportiva è considerata ludico-amatoriale e di essere consapevole della natura e dell'impegno fisico che essa richiede, che a volte è di elevato impegno cardiovascolare e pressorio, anche se saltuario breve e non continuo e soprattutto dipendente solo dalla mia volontà; pertanto dichiaro che sono in ottima salute e non affetto da patologie cardiache o di altra natura incompatibili con tale attività. Inoltre sono stato informato che sarebbe opportuno, **per la mia sicurezza fisica**, effettuare un controllo medico prima dell'inizio dell'attività con validità di un anno.
  - Di essere perfettamente a conoscenza delle tecniche di assicurazione e dell'uso degli attrezzi per tale pratica; di non affidare l'attrezzo di assicurazione a persone non esperte all'uso.
  - La pratica dell'arrampicata sportiva è **consentita ai minori** esclusivamente previa sottoscrizione del presente da parte di un genitore e in caso che questi siano separati di ambedue. Chi firma il presente certifica che ha la completa rappresentanza legale, che ha informato ed è stato autorizzato dal genitore assente a far arrampicare il minore e garantisce che ogni azione del minore sia conforme alle buone regole di comportamento del nostro regolamento e sia idonea a evitare incidenti.
  - Il genitore che sottoscrive il presente dichiara sotto la sua responsabilità: di essere consapevole, della natura e dell'impegno fisico che richiede l'attività, che a volte può diventare di elevata intensità e che il minore è in buona salute e non è affetto da alcuna patologia cardiaca o di altra natura, incompatibile con la pratica di arrampicata sportiva; di essere stato informato che sarebbe opportuno far effettuare al minore, **per la sua sicurezza fisica**, un controllo medico prima dell'inizio dell'attività con validità di un anno.

Preso atto dell'informativa di cui all'art. 13 Reg 679/16 EU e preso atto dei diritti dell'interessato, **esprimo il mio consenso** al trattamento dei miei dati personali ex d. L.vo 196/2003. Inoltre ai sensi dell'art.10 Cod Civ.e degli art.96 e 97 legge n°663/1941 sul diritto di autore, AUTORIZZO il CAI di Meda alla realizzazione, l'uso, la riproduzione e la pubblicazione con ogni mezzo tecnico delle proprie immagini e riprese durante l'utilizzo della struttura di arrampicata e durante le gite istituzionali.

**Data** firma leggibile