

REGLAMENTO DE SEGURIDAD

GIMNASIO DE ESCALADA DE LA UNIVERSIDAD JORGE TADEO LOZANO

Todo usuario del gimnasio de escalada de la Universidad Jorge Tadeo Lozano debe cumplir con este reglamento y estar atento en todo momento a las sugerencias e instrucciones del equipo a cargo. La escalada es un deporte considerado de alto riesgo y su práctica puede resultar en lesiones que produzcan incapacidades totales o parciales, temporales o permanentes e incluso la muerte. Por tal motivo requiere constante atención por parte de quienes lo practican y en ningún momento o bajo ninguna circunstancia el escalador puede olvidar o delegar en los demás la responsabilidad de su seguridad.

1. ACEPTACION DEL REGLAMENTO

Todo escalador aceptar las condiciones de este reglamento en su totalidad y declara que exonera de cualquier responsabilidad a la Universidad Jorge Tadeo Lozano. Su sola presencia en las instalaciones de práctica del gimnasio será manifestación de su aceptación.

2. CUBRIMIENTO MEDICO

Es obligación de todos los practicantes estar afiliado a una E.P.S. y en todo caso será de su responsabilidad tener un cubrimiento médico.

3. USUARIOS

Podrán ser usuarios del Gimnasio de Escalada de la Universidad los estudiantes, funcionarios, docentes y egresados debidamente vinculados a la Universidad, sin ningún costo.

4. PRÁCTICA LIBRE Y PRÁCTICA DIRIGIDA

Habrán horarios definidos para práctica dirigida por un instructor y horarios para práctica libre. Nadie podrá realizar práctica libre sin haber concurrido a un mínimo de cuatro (4) sesiones de entrenamiento dirigido. En ellas se aclarará cuales son las condiciones del uso del área de escalada, la indumentaria, el reglamento los servicios y horarios de atención y se darán las instrucciones básicas para la práctica segura.

5. SEGUIR LAS INSTRUCCIONES

Todo escalador debe corregir inmediatamente cualquier postura o procedimiento que resultase peligroso para él mismo o para otros escaladores. El equipo a cargo del gimnasio cuando vean posiciones, actitudes o prácticas inseguras dará indicaciones para solucionar posibles errores y es obligación del escalador seguir estas instrucciones y corregir su proceder:

- El escalador que en repetidas oportunidades tenga que ser corregido por los instructores del gimnasio, no podrá seguir realizando esa actividad hasta

tanto no tome y apruebe un curso con el cual domine las técnicas adecuadas.

- El escalador que haga caso omiso de este reglamento o de las explicaciones de los del equipo, será penalizado con la prohibición de escalar en el gimnasio de la Universidad Jorge Tadeo Lozano, ya que sus acciones pueden ser peligrosas para él y para los demás usuarios del gimnasio.

6. CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

Antes de empezar a escalar, se debe hacer una sesión de calentamiento y estiramientos, para evitar lesiones articulares o musculares. El Gimnasio provee una guía para la rutina de estiramientos y es recomendable también hacer otra sesión de estiramientos al terminar la escalada.

7. ESCALADORES NOVATOS Y AVANZADOS

Se entiende por escaladores novatos quienes no sepan o no dominen las técnicas de aseguramiento. Se entiende por escaladores avanzados quienes conocen y dominan las técnicas de aseguramiento y saben cuidar la espalda. Se entiende por cuidar la espalda la acción que se realiza al momento de escalar boulder y consiste en extender las manos hacia la espalda del escalador de manera que en una eventual caída se pueda proteger la espalda y cabeza del escalador.

8. ESCALADA EN BOULDER

Mientras escale en el Boulder evite escalar “encima” de la ruta de otro. Establezca turnos de escalada para así evitar golpear a otro escalador.

Las colchonetas del Boulder son eficaces mientras se caiga bien en ellas. Si siente que va a hacer un movimiento o una escalada con posibilidad de caída aparatosa o mayor de un metro con cincuenta centímetros, pida a otro escalador o al equipo a cargo que le cuiden la espalda. Es responsabilidad del escalador asegurarse que la persona que lo cuida sea idónea para esta actividad.

Bajo ninguna circunstancia está permitido escalar sin seguridad, a una altura superior de la línea horizontal establecida y demarcada en el gimnasio, es decir que ninguna parte del cuerpo, incluidas las manos deben sobrepasar esta línea.

9. PERMANENCIA EN EL AREA DE ESCALADA

En el área del muro sólo deben estar escaladores y aseguradores. No entorpezca la movilidad de ellos si usted no está escalando. No deje botellas, maletas ni cualquier otro elemento que entorpezca la actividad.

10. PRECAUCIONES AL ASEGURAR

Al asegurar tenga en cuenta:

- La seguridad y la vida de su compañero están en sus manos. Sea muy consciente de esta responsabilidad.
- Asegure de forma dinámica las caídas ya que lo más importante es no maltratar al escalador. Esté seguro de que sabe asegurar de esta forma.
- Este pendiente en todo momento del desarrollo de la escalada de su compañero y corríjalo cuando sea necesario. Si no se siente conforme con su propio proceder dígame al escalador que pare la escalada y bájelo. Es mejor que esté tranquilo y seguro de lo que puede hacer.
- Si usted como asegurador observa que el escalador no cumple con las normas de seguridad, no lo deje seguir y oblíguelo a bajar.

11. DUDAS Y PREGUNTAS

“En la escalada es más peligroso aprender mal que no saber”

Si no entiende algún término de este reglamento, o el significado de alguna de sus partes, o de cualquier recomendación recibida, siempre pregunte al equipo a cargo y cerciórese de haber entendido.

12. CAIDAS O ACCIDENTES

En caso de ocurrir un accidente, evite moverse y no deje que lo muevan, ni intente mover a alguien que ha sufrido una caída. Espere la ayuda del servicio médico de urgencias de la universidad.

En la Universidad Jorge Tadeo Lozano queremos que usted aprenda y disfrute su escalada. La seguridad es pieza fundamental para que esto pueda ser posible y por lo tanto los procedimientos de seguridad no son negociables y deben ser cumplidos estrictamente.

Su propio criterio es muy importante: si siente que usted u otro escalador esta en una situación insegura o peligrosa, conserve la calma pero no permita que la situación se convierta en un problema mayor y deténgala inmediatamente.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN, RECUERDE QUE LA SEGURIDAD EN ALTURA LOS CONSTRUIMOS TODOS.

“BUENA ESCALDA”

Este documento fue tomado del reglamento de seguridad del muro de escalada GRAN PARED por su buena estructuración y por la claridad en los parámetros de seguridad, posteriormente fue modificado de acuerdo a las necesidades y exigencias del Gimnasio de escalada de la Universidad Jorge Tadeo Lozano y el equipo a cargo del proyecto Boulder.