

För Klättercentrets kunder

Regler och rekommendationer

1. Allmänt

Syftet med våra regler och rekommendationer är främst att förebygga olyckor och bevara ordning och hygien. Reglerna och rekommendationerna finns tillgängliga på respektive anläggning samt på vår hemsida - **www.klattercentret.se**

1. Allmänt

- 1.1** All aktivitet i anläggningen sker under eget ansvar.
- 1.2** Kunden förbinder sig att följa våra regler och rekommendationer, läsa lokala anslag på anläggningarna samt att uppträda vänligt och respektfullt mot andra kunder, såväl som personal på Klättercentret.
- 1.3** Klättercentrets personal har inte möjlighet att kontinuerligt kontrollera att alla kunder säkrar korrekt eller på annat sätt använder anläggningens olika områden och delar på ett säkert sätt.
- 1.4** Grepp och steg kan rotera eller, i extrema fall, gå sönder - en risk vi inte helt kan utesluta.
- 1.5** Hjälp oss att förebygga olyckor. Om avvikelser upptäcks i anläggningen, t.ex. ett löst klättergrepp, rapportera detta omedelbart till personalen.
- 1.6** Kurser, undervisning eller uppklätringar i Klättercentrets anläggningar får endast ske i Klättercentrets regi.
- 1.7** Klättercentrets kurser och events har företräde i hallen.
- 1.8** Klättercentret förbehåller sig rätten att avbryta aktiviteter som innebär fara.
- 1.9** Personer som är påverkade av medicin, alkohol eller droger får inte klättra eller säkra.
- 1.10** Du som kund ansvarar för dina saker när du vistas på Klättercentret. Töm ditt skåp innan du lämnar anläggningen.
- 1.11** **Force Majeure**
Klättercentret ansvarar inte för avbrott i träningsmöjligheter som beror på omständigheter utanför Klättercentrets kontroll, såsom strömavbrott, vattenskada, brandskada eller annan skada på träningsanläggningen, strejk, lockout, naturkatastrof eller myndighetsbeslut.

2. Ansvar & försäkring

2. Ansvar & försäkring

- 2.1** Klättercentret ansvarar inte för skada som åsamkats kunden på grund av olycksfall orsakat av annan kunds agerande eller underlåtenhet att följa regler och rekommendationer.
- 2.2** Varje kund ansvarar själv för att dess hälsotillstånd är sådant att denne utan risk kan utöva de aktiviteter som denne väljer i anläggningen. Klättercentret tar inte ansvar för medicinering eller förvaring av läkemedel å kundens vägnar.
- 2.3** Klättercentret ansvarar inte för stöld, inbrott, personskador eller skador på egendom och värdesaker, inklusive i omklädningsrum (gäller också för skåp och deras innehåll). Den som orsakar skador eller skadar personer måste själv bära konsekvenserna.
- 2.4** För att du ska ha bästa möjliga skydd och trygghet behöver du se till att du är försäkrad. Börja med att kontakta ditt försäkringsbolag för att ta reda på hur ditt skydd ser ut. Som kund hos oss har du ett visst grundskydd i vår försäkring, men för att du ska få det bästa möjliga skyddet och tryggheten när du klättrar måste du själv säkerställa försäkringskydd genom din olycksfallsförsäkring och t ex medlemskap i en klätterklubb. Viktigt att veta är att Klättercentret inte är en klätterklubb.

3. Repsäckrad klättring

allmänt

3.1 Behörighet

Vid all repsäkrad klättring måste säkringsarbete, inknytning och inkoppling utföras av personer med behörighetskort för respektive disciplin (gult, grönt eller rött kort). Dessa kort ska vara utfärdade av Svenska Klätterförbundet eller KABO (Klätteranläggningarnas branschorganisation).

3.2 Varje kund är ansvarig för det korrekta skicket och ålder på sin utrustning. Utrustningen som används (repet, karbiner, repbromsar, etc.) måste uppfylla gällande krav (CE-märkt, etc.). Om Klättercentrets personal bedömer skicket på utrustningen som bristfällig får utrustningen inte användas.

3.3 Lösa föremål som kan tappas, undantaget klätterutrustning, får inte medföras vid klättring.

3.4 Vid säkring är användning av telefoner, surfplatta eller motsvarande inte tillåtet.

3.5 Klättercentret rekommenderar att klättring och säkring sker utan hörlurar. Vid klättring med autobelay är hörlurar ej tillåtet.

3.6 Undvik att befinna dig i fallzonen under personer som klättrar, för att minska risken för kollision.

3.7 Falldämpande golv

Golvet nedanför väggar som säkras med rep och autobelay är falldämpande golv som ska lindra konsekvenserna vid ett markfall. Golvet ska hållas fritt från föremål som kan försämra denna förmåga. Detta gäller väskor som inte behövs för klättringen, barnvagnar, stolar mm. Undantaget är viktsäckar för säkringspersoner.

3.8 Snabb nedsänkning är ej tillåtet. Vid nedsänkning av klättraren är säkraren ansvarig för att inte utsätta tredje part för fara.

3.9 Inknytning

Klättercentret tillåter inknytning med dubbelåtta alternativt påstek med avknytning. Inknytningen ska ske i den punkt i selen som tillverkaren anvisar.

3.10 Kamratkontroll

Klättrare och säkrare måste kontrollera varandra inför varje led vid klättring med rep.

3.11 Hjätplåsande repbromsar

Klättercentret rekommenderar hjälplåsande repbroms.

- 3.12** Vid all säkring måste det alltid finnas en hand med ett fast grepp om bromsänden av repet. Handbytet sker nedanför repbromsen och bromshanden ska endast kortvarigt vara ovanför vid hemtag av repet.
- 3.13** Om klättraren är tyngre än säkringspersonen rekommenderar vi användning av viktsäck(ar), Edelrid Ohm eller motsvarande. Vid användning av viktsäck bör även hjälplåsande repbroms användas. Säkringshandskar rekommenderas för säkringspersonen.
- 3.14** **Ej tillåtna repbromsar och säkringsmetoder**
Firningsåtta eller HMS-knut är inte tillåtet vid säkring.
- 3.15** Att sitta eller ligga ner när man säkrar är ej tillåtet.
- 3.16** Direkt inkoppling i ankaret eller en bult/mellansäkring med lanyard/cowtail/slinga/quickdraw till klättrarens sele är ej tillåtet. Säkringspersonen måste alltid direkt kunna sänka ner klättraren till marken.
- 3.17** Drytooling, med isyxor anpassade för inomhusklättring, är inte tillåtet.

3. Repsäkrad klättring

topprepsklättring

3. Repsäkrad klättring

topprepsklättring

- 3.18** Endast topprep som är installerade av Klättercentret får användas för topprepsklättring. Att dra ner topprep från ankaret är ej tillåtet.
- 3.20** Vid topprepsklättring måste säkraren stå i närheten av ankarets lodlinje, dvs. där repet hänger.

3. Repsäckrad klättring

ledklättring

- 3.21** Vid ledklättring måste repet kopplas i alla mellanliggande säkringar (quickdraws). När klättraren når golvet efter avslutad led måste repet omedelbart dras ner.
- 3.22** Inkoppling med lanyard/cowtail/slinga i ankaret för omkoppling är ej tillåtet.
- 3.23** Att följa (gå som s.k. andreman/på topprep) vid ledklättring är ej tillåtet, om det inte sker under övervakad kursverksamhet.
- 3.24** Vid ledklättring måste säkraren vara placerad i omedelbar närhet av ledens början (hålla ett avstånd på någon meter från väggen, men inte direkt under klättraren). Placering nära väggen ska prioriteras framför visuell kontakt med klättraren. I de fall då klättraren är mycket lättare än säkraren, kan undantag från detta göras av säkraren om denne har tillräcklig kompetens.
- 3.25** **Företräde**
Personen som har kommit längre på en led har företräde. Klättrare som klättrar på en intilliggande led, direkt bakom eller nedanför måste ge tillräckligt med utrymme och se till att fallområdet är fritt för den person som har företräde. Om klättraren som tidigare hade företräde passerats av en annan klättrare (detta kan hända till exempel när personen med företräde hänger i repet eller på annat sätt vilar under längre tid), ändras företrädet automatiskt.
- 3.26** Undvik onödigt slack i repet och därmed onödigt långa eller farliga fall.

3. Repsäckrad klättring

autobelay

3. Repsäkrad klättring autobelay

- 3.27** Användare av autobelay ska känna till de regler som gäller för autobelay. Dessa finns anslagna i anläggningen.
- 3.28** Behöriga användare är: innehavare av gult, grönt eller rött kort.
- 3.29** Kunder utan behörighet får använda autobelay endast under direkt övervakning av en person med gult, grönt eller rött kort.
- 3.30** Båda karbinerna måste kopplas in i rätt inkopplingspunkt i selen.
- 3.31** Selen måste sitta korrekt, med samtliga spännen låsta.
- 3.32** En autobelay måste funktionstestas innan varje användning: motståndet måste vara märkbart när du drar i bandet och bandet måste matas tillbaka.
- 3.33** Innan klättring med autobelay måste en egenkontroll utföras, där utrustningen och autobelayens funktion kontrolleras.
- 3.34** Klättraren måste alltid befinna sig under enheten.
- 3.35** Klättring får endast ske på de leder som hör till den specifika autobelayen.
- 3.36** Klättring snabbare än autobelayen hinner ta in slack är ej tillåtet.

- 3.37** Autobelaybandet får inte löpa över kanter eller kopplas i karbiner/quick-draws.
- 3.38** Inga föremål eller andra personer är tillåtna i klättrings- och nedsänkingsområdet.
- 3.39** Vid användning av autobelay får inte ledrep eller topprep användas samtidigt.
- 3.40** Om en autobelay fastnar under klättring måste klättraren påkalla uppmärksamhet och vänta på hjälp. Koppla aldrig loss autobelayen från selen.
- 3.41** Om en autobelay inte matar in bandet under klättring, klättra ned och meddela personalen.
- 3.42** Vid fel måste användningen omedelbart stoppas och personalen informeras.
- 3.43** Nedsänkning ska ske med fötterna först.
- 3.44** Endast en person per autobelay är tillåten.
- 3.45** Lägsta viktgräns 11,5 kg, högsta viktgräns 140 kg.
- 3.46** Vid klättring med autobelay är hörlurar ej tillåtet.

4. Bouldering

4. Bouldering

- 4.1** Boulderväggarna får endast användas av den som läst och förstått säkerhetsreglerna. Vår rekommendation är att du som nybörjare får en introduktion av vår personal eller en mer erfaren klättrare.
- 4.2** Hela bouldermattan utgör en fallzon, vilket innebär att klättrare ska kunna landa var som helst på mattan utan att riskera att skada sig på grund av att någon eller något befinner sig på mattan; flaskor, väskor, borstar, kameror och liknande lämnas utanför mattan. Ansvaret ligger här på den som befinner sig, eller har placerat något, på mattan. Hjälp varandra att hålla fallzonen fri.
- 4.3** Öva landning på mattorna successivt så att du kan landa på ett kontrollerat sätt.
- 4.4** Använd, när det är möjligt, nedklättringsgrepp för att klättra ner.
- 4.5** Klättercentret rekommenderar att bouldering sker utan sele eller åtminstone att utrustning på selen tas bort innan.
- 4.6** Klättercentret rekommenderar att bouldering sker utan hörlurar.
- 4.7** Drytooling, med isyxor anpassade för inomhusklättring, är inte tillåtet.

5. Gym och styrketräning

5. Gym och styrketräning

- 5.1** Barn under 12 år har inte tillträde till styrketräningsytor och träningsutrustning. Lokala åldersgränser förekommer.
- 5.2** Vikter och utrustning ska tillbaka till sin rätta plats. Krita, svett, vatten, etc. städas bort.
- 5.3** Att släppa utrustning/redskap på golvet är ej tillåtet, framförallt hantlar, kettlebells och skivstänger.
- 5.4** Gymmets utrustning ska användas ändamålsenligt.

6. Barn och klättring

- 6.1** Med "barn" avses nedan dem som på grund av ålder inte självständigt kan förväntas följa de riktlinjer vi har för klättring. Barnets beteende kan, säkerhetsmässigt, inte vara annorlunda än någon annans, oavsett ålder. Reglerna gäller lika för alla. Det som skiljer sig åt är ansvaret. Den vuxnes fokus är barnet, inte den egna klättringen. Att "klättra med barn" betyder alltså att det är barnets klättring som är i fokus. Den vuxne har hela ansvaret för var barnet befinner sig, samt att gällande regler följs.
- 6.2** Barn ska under inga omständigheter befinna sig på bouldermattan, eller i annan fallzon, om syftet inte är barnets egna klättring. Lek i klätter- och boulderområdet samt gymområde är ej tillåtet. Klättercentret är en idrottsanläggning med skaderisker - inte en lekplats.
- 6.3** Barn upp till 12 års ålder får endast vistas i anläggningens klätter-/ boulderområden i sällskap med en vuxen som läst och förstått dessa regler och rekommendationer. Hela vistelsen måste ske under konstant övervakning av vuxna och inom en armlängds avstånd från den vuxna.
- 6.4** Vi rekommenderar att det är max ett barn per vuxen på bouldermattan. Undantag är i områden speciellt anpassade för barn.
- 6.5** Barnvagnar får endast placeras på för ändamålet lämpliga ställen, i mån av plats. Fråga personalen var det är, om markering saknas. Torka gärna av däckan på vagnen innan du går in i hallen.

7. Ordning och renlighet

- 7.1** Att klättra barfota eller i strumplästen är ej tillåtet i hela anläggningen. För att skydda väggarna, samt av hygienskal, är klättring i kängor, tofflor och strumpor ej tillåtet. Endast klätterskor och rena sneakers är tillåtna.
- 7.2** Vi rekommenderar varmt att du ej vistas barfota i anläggningen. Vi vet att klätterskor kan vara obekväma att ha på sig under en längre tid. För att undvika svettiga fötter på mattor och golv när du vilar fötterna, ta på dig tofflor eller liknande.
- 7.3** Att träna, eller för den delen att vistas i, våra lokaler med bar över- eller underkropp är inte tillåtet. Undantaget är omklädningsrum och toaletter.
- 7.4** Ombyte sker i omklädningsrummen.
- 7.5** Sköt om din hygien för din egen och andras skull och ha rena träningskläder på dig.
- 7.6** Hundar och andra djur är generellt inte tillåtna på Klättercentret. Undantag gäller för led- och assistanshundar.
- 7.7** Kaféets platser är främst till för kunder i kaféet.
- 7.8** För konsumtion av mat och dryck ber vi dig använda borden som finns tillgängliga i kaféet.
- 7.9** Cyklar, sparkcyklar och andra åkdon ska lämnas utanför anläggningen av utrymmesskal. Batterier till elektriska åkdon får ej laddas i anläggningen.
- 7.10** Nödutrymningsdörrar måste hållas fria från föremål.

8. Turordningsregler

För att så många som möjligt ska få chansen att klättra de leder och problem de vill, är det viktigt att vi samsas om resurserna. Det fungerar lite olika beroende på vilken disciplin det gäller. Rent allmänt gäller förstås att vi lämnar egot hemma, behandlar varandra schysst och stöttande. Här följer några grundläggande etikettsregler:

8.1 Boulderering

När det är mycket folk använder man ett informellt kösystem. När det problem du vill klättra blir ledigt går du fram och gör ett försök. Oavsett om du klarar problemet eller ej har du nu gjort ditt försök och hamnar sist i kön av av dem som vill testa. Det här betyder inte nödvändigtvis att det finns någon fysisk kö, utan det går oftast bra att hålla koll ändå. Självklart gäller sunt förnuft och om du exempelvis halkar på startsteget, brukar det gå bra att få ett andra försök direkt.

8.2 Topprepsklättring

Här är det inte riktigt lika självklart, men vid hög beläggning och kö är grundregeln att båda personerna i replaget får göra varsitt försök på leden. Det betyder inte att du måste fira ner vid fall, utan du får gå på igen och fortsätta uppåt, inom rimliga gränser.

8.3 Ledklättring

Samma princip som för topprepsklättring.

8.4 Autobelay

Eftersom autobelay ofta används som uppvärmning och/eller uthållighetsträning, är det rimligt att man får klättra mer än en gång. Hur mycket mer beror på hur hög beläggningen är, dvs. hur många det är som väntar. Att som enskild person eller grupp ockupera en autobelay under längre tid är inte ok. Om du, som ovan nämnts, vill använda autobelayen för uthållighetsträning gäller tider med låg beläggning.

9. **Fotopolicy**

- 9.1** På Klättercentret värnar vi om alla våra kunders integritet. Vår fotopolicy är en del i detta arbete. Det är tillåtet att fota eller filma sig själv, men det är inte tillåtet att fota eller filma andra kunder utan deras tillåtelse. I våra omklädningsrum råder totalt foto- och filmförbud.
- 9.2** Användning av drönare är inte tillåten någonstans i anläggningen.
- 9.3** Undantag från fotopolicyn sker endast när Klättercentret själva, eller tredjepart på uppgift av Klättercentret, filmar eller fotar i hallen. Personer som är framträdande på bild eller film måste fortfarande ge sitt tillåtande innan publicering men vid miljö- och gruppbilder, där enskilda personer inte syns tydligt, får publicering ske utan den enskildes medgivande. Fotografering och filmning av omklädningsrum kan ske, men görs då aldrig samtidigt som omklädningsrummen är öppna för våra kunder.