

**ANEXO**  
**REGLAMENTO Y CONDICIONES DE USO**  
**GIMNASIO EL MURO**

El gimnasio el Muro cuenta con dos zonas para la práctica de la escalada deportiva, una zona con de rutas de altura, en donde es imprescindible el uso del equipo de seguridad, y la segunda es una zona de boulder, o escalada de baja altura, cuyo suelo se encuentra protegido por colchonetas capaces de absorber los mayores impactos de las caídas de los escaladores.

**NORMAS GENERALES DE SEGURIDAD**

- EL EQUIPO DE SEGURIDAD DEL ESCALADOR Y DEL ASEGURADOR, ESTO ES, EL ARNES, CUERDA, MOSQUETON CON SEGURO Y SISTEMA DE CONTROL DE CAIDAS (OCHO, ATC, GRI-GRI U OTRO IDONEO) DEBEN ESTAR EN OPTIMAS CONDICIONES, Y POSEER LA CERTIFICACION OFICIAL DE LA UNION INTERNACIONAL DE ASOCIACIONES DE ALPINISMO O COMUNIDAD EUROPEA.
- TODO ESCALADOR, AL COMENZAR SU ACTIVIDAD EL GIMNASIO EL MURO, **DEBERA POSEER LA INSTRUCCIÓN CALIFICADA EN LAS TECNICAS DE SEGURIDAD ESPECIFICAS DE LA ESCALADA.** SERA CONTROLADO Y ACREDITADO CON NIVEL DE “NOVICIO” O “AVANZADO”, SEGÚN EL CONOCIMIENTO Y MANEJO DE LAS MANIOBRAS DE SEGURIDAD. EL NIVEL NOVICIO ACREDITA PARA ESCALADA Y ASEGURAMIENTO EN TOP- ROPE, Y EL NIVEL AVANZADO, ADEMAS PARA ESCALADA DE PUNTERO.
- SOLO INSTRUCTORES DE EL MURO U OTROS EXPRESAMENTE AUTORIZADOS **ESTARAN FACULTADOS PARA LA ENSEÑANZA DE TECNICAS DE SEGURIDAD** EN EL GIMNASIO EL MURO.
- TODO ASEGURADOR DEBERA SER MAYOR DE 14 AÑOS, SALVO EXPRESA AUTORIZACION Y CAPACITACION DE LOS INSTRUCTORES DE EL MURO.
- ANTES DE INICIAR LA ESCALADA TANTO EL ESCALADOR, COMO EL ASEGURADOR, DEBEN REVISAR SIEMPRE QUE EL ARNES ESTE CORRECTAMENTE PUESTO, EL NUDO CORRECTAMENTE ARMADO, Y VERIFICAR LA POSICION DE LA CUERDA EN EL APARATO DE ASEGURAMIENTO. LOS NUDOS DE ENCORDAMIENTO PERMITIDOS SON EL NUDO DE OCHO Y EL BULIN, AMBOS EN DOBLE Y CON NUDO DE SEGURIDAD.
- LOS ESCALADORES DEBEN PONER ATENCION RESPECTO DE LAS VÍAS QUE SE INTERFIEREN EN UNA MISMA LÍNEA O CON LA CONTIGUA, Y ESPERAR SU TURNO PARA SUBIR.
- ANTES DE COMENZAR EL ASCENSO, EL ESCALADOR DEBE SIEMPRE AVISAR AL ASEGURADOR QUE SE DISPONE A SUBIR POR LA VÍA, Y ESPERAR SU RESPUESTA CUANDO ESTA PREPARADO.
- LOS ASEGURADORES DEBEN SOSTENER, EN TODO MOMENTO, FIRME Y CONSCIENTEMENTE LA CUERDA DE FRENO. CUALQUIER CAMBIO DE MANO DEBE REALIZARSE **CON LA CUERDA EN POSICIÓN DE FRENO.**
- NO ESTÁ PERMITIDO A LOS ESCALADORES ASCENDER POR LOS MUROS SIN EL ADECUADO USO DE LAS CUERDAS Y EQUIPO DE SEGURIDAD, NO PODRAN SOBREPASAR CON LAS MANOS LA ALTURA DE LA PRIMERA CINTA EXPRESS.

- LOS ASEGURADORES DEBEN EVITAR ASEGURAR A MÁS DE 1,5 MTS. DESDE LA PARED.
- LOS ASEGURADORES DEBEN BAJAR SIEMPRE AL ESCALADOR LENTAMENTE, DE LO CONTRARIO EL EQUIPO SE MALGASTA Y DAÑA, Y ADEMÁS SE PUEDE PRODUCIR UN ACCIDENTE POR DESCONTROL.
- LOS ESCALADORES Y ASEGURADORES DEBEN TENER PRESENTE QUE LAS PRESAS, PRODUCTO DEL USO NORMAL, A VECES **TIENDEN A GIRARSE SOBRE SU EJE Y PROVOCAR CAIDAS INESPERADAS.**

#### NORMAS DE SEGURIDAD PARA MODALIDAD TOP-ROPE

- ANTES DE SUBIR, LOS ESCALADORES DEBEN CERCIORARSE SIEMPRE QUE EL ANCLAJE ES EL ADECUADO, ESTO ES, QUE HAY **2 PUNTOS DE ANCLAJE COMO MINIMO.**
- EL ASEGURADOR DEBE LLEVAR LA CUERDA EN TENSION DURANTE LOS PRIMEROS METROS, YA QUE LAS CUERDAS SE ELONGAN.
- PARA ESCALAR EN TOP-ROPE LAS RUTAS CON DESPLOME, **DEBEN HACERLO “DESMOSQUETONEANDO”, O DE “SEGUNDO”,** PARA EVITAR LOS PENDULOS EN LAS CAIDAS.
- **NO SE DEBEN SACAR NUNCA LAS CUERDAS** DISPUESTAS PARA TOP-ROPE Y SEÑALADAS AL PIE DE VIA.

#### NORMAS DE SEGURIDAD PARA ESCALAR EN MODALIDAD PUNTEANDO

- EL ASEGURADOR DEBE PROTEGER AL ESCALADOR POR LA ESPALDA HASTA QUE PASE LA CUERDA POR LA PRIMERA CHAPA, YA QUE SE PUEDE RESBALAR O GIRAR UNA PRESA Y CAER MAL AL PISO.
- EL ASEGURADOR DEBE LLEVAR MUY CORTA LA CUERDA DEL ESCALADOR DURANTE LAS PRIMERAS 4 CHAPAS, Y MANTENERSE A NO MAS DE 1, 5 METROS DEL MURO. ES FUNCION BASICA DEL ASEGURADOR EVITAR QUE EL ESCALADOR CAIGA AL PISO.
- EN CASO DE CAIDAS, DESPUES DE LA 4 CHAPA INTENTAR ASEGURAR DE FORMA DINAMICA, PARA SUAVIZAR EL IMPACTO DE LOS PIES CONTRA EL MURO Y AMINORAR LA FUERZA DE CHOQUE.
- EL ESCALADOR DEBE MOSQUETONEAR **TODAS LA CINTAS** Y HACERLO ADECUADAMENTE, ESTO IMPLICA QUE LA CUERDA QUE VA AL ESCALADOR SIEMPRE SALGA POR DELANTE DEL MOSQUETON.

#### NORMAS DE SEGURIDAD PARA LA ZONA DE BOULDER

- LOS ESCALADORES, ANTES DE INTENTAR UN BOULDER DEBEN FIJARSE DE **NO INTERFERIR EN LA ESCALADA DE OTRO ESCALADOR.**
- LOS ESCALADORES, EN TODO MOMENTO QUE ESTEN SOBRE LAS COLCHONETAS DEBEN ESTAR ATENTOS A LAS POSIBLES CAIDAS DE LOS OTROS ESCALADORES SOBRE ELLOS.
- LOS ESCALADORES, ANTES DE INICIAR UN BOULDER QUE TENGA POSIBILIDADES DE CAIDA **FUERA DE LA ZONA DE LAS COLCHONETAS,** DEBEN PEDIR A OTRO ESCALADOR

QUE LES PROTEJA LA CAIDA. SI NO HUBIESE PRESENTE O DISPONIBLE OTRO ESCALADOR PARA PROTEJERLE, **DEBE ABSTENERSE DE INTENTAR EL BOULDER.**

- LOS ESCALADORES DEBEN TENER PRESENTE QUE LAS PRESAS, PRODUCTO DEL USO NORMAL, A VECES TIENDEN A GIRARSE SOBRE SU EJE, LO QUE PUEDE PROVOCAR CAIDAS INESPERADAS.
- NINGUN ESCALADOR O USUARIO DE LAS INSTALACIONES DEBE DEJAR OBJETOS QUE PUDIEREN RESULTAR PELIGROSOS AL MOMENTO DE LAS CAIDAS DESDE LOS BOULDERS.
- ESTA PROHIBIDO ESCALAR A PIE **DESCALZO.**
- **ATENCIÓN A LAS CAIDAS**, SE RECOMIENDA AMORTIGUAR LAS CAIDAS RODANDO PARA DISMINUIR EL RIESGO DE ESGUINCES DE TOBILLO, SOBRE TODO EN LAS ZONAS DE UNION DE COLCHONES.