

Tallinna Kaljuronimisklubi ronimissein Kristiine Spordihoones
RONIMISSEINA KASUTAMISE TINGIMUSED JA REEGLID

Ronimisseina kasutamise tingimused

Riskid - Kaljuronimine on ohtlik spordiala ja harrastus, millega võivad kaasneda vigastused ja surm. Isikud, kes osalevad nimetatud tegevusalal, peavad olema teadlikud ja aktsepeerima neid riske ning vastutama oma tegevuse ja selle tagajärgede eest.

- *Vaatama sellele, et ronimissein on rajatis, on tema kasutamisega seotud riskid mitte vähem ohtlikud kui looduslikel kaljudel või mägedes ronimisel. Ronimisseinale poltidega kinnitatud ronimisevõrk võivad lahti tulla (pöörelda) või puruneda.*
- *Bouldering ronimisseina alla laotatud pehmendusmatid on mõeldud seinalt hüppamise või kukkumise pehmendamiseks. PEHMENDUSMATID EI MUUDA RONIMIST OHUTUMAKS. Murtud või nikastatud jäsmed on bouldering ronimise tüüpilised vigastused, mis võivad juhtuda vaatamata pehmele maandumisele. Kontrollimatu hüppamine ja kukkumine võivad põhjustada vigastusi nii endale kui ka teistele ronijatele.*
- *Ronimine, mis on sinu võimete piiril või üle selle, võib lõppeda seinalt lahtikukkumisega. Seinalt kukkumine võib kaasa tuua vigastusi, vaatamata ronimisseinal kasutatavale julgestussüsteemile. Enne iga ronimist pead sa ise hindama kõik riskid.*

Meie vastutus – Tallinna Kaljuronimisklubi on kehtestanud oma ronimisseina kasutamiseks reeglid, mis ei ole mõeldud piirama ronimisseina kasutamise nautimist, vaid selleks et tagada ronijate ohutust. Reeglid on kohustuslikud ja ei kuulu vaidlustamisele. Juhul kui sa ei ole valmis neid reegleid järgima, siis ronimisseina esindajal (instruktoril) on õigus paluda sul ronimisseinalt lahkuda.

Sinu vastutus - tegutse ja käitu teiste ronimisseina kasutajate suhtes vastutustundlikult. Ronimisseinale on paigaldatud „hea ronimistava“ selgitused aktsepteeritud julgestusvõtete ja meetodite kohta, suhtlemise ja käitumise kohta ronimisseinal.

Ronimine ilma järelevalveta - ilma järelevalveta ronimiseks ja julgestamiseks pead sa olema kompetentne ja oskama kasutada julgestusvõõd, siduda köit võõsse kaheksaga, ühendada julgestusvahendit võõsse, valdama julgestusvõõteid ronija ronimisel, kukkumise pidurdamisel ning kõiega alla laskmisel kasutades manuaalselt lukustatavat julgestusvahendit. Enne ronimisseinal ronimist pead sa olema registreerunud selle kasutajaks. „Registreerimislehe“ täitmise ja allkirjastamisega sa kinnitad, et oskad kasutada varustust, oled valmis täitma kõiki ronimisseina kasutamise reegleid, mõistad kõiki ronimisseina kasutamise seotud riske. *Peale esmast registreerumist ronimisseina instruktor kontrollib sinu kompetentsust testi abil. Juhul kui testi ei sooritata või selle tulemused ei vasta nõutule, saad sa ronida vaid juhul, kui registreerid end järelevalve all ronimisele koos instruktoriga või registreeritud kogenud ronijaga.* Kui soovid instruktoraži, siis selle tellimise kohta tuleb teha vastav märge registreerimisvormile. Instrueerimise viib läbi kvalifitseeritud instruktor. Järelevalveta ronimise ja julgestamise õiguse saamiseks saad hiljem sooritada kordustesti. Kõiki neid, kes ei ole registreerunud loetakse automaatselt algajateks, kellel ei ole õigust ilma järelevalveta ronida. Teadmiseks! Järelevalveta ronimise ajal tekkivate küsimuste korral aitab

instruktor sind vaid üldkõsimumustes, mis puudutavad ronimisseina kasutamist. Instruktsiooni varustuse kasutamise ja ronimise tehnikate kohta järelvalveta ronimise ajal instruktor ei jaga, välja arvatud kui oled instruktaaži tellinud ja selle eest tasunud. Juhul kui sa ei ole kindel varustuse ja tehnikate kasutamises, ära püüa seda kasutada, ilma instruktoriga või kompetentse ronija juuresolekuta.

Järelevalve all ronimine - algajatel on lubatud ronida vaid instruktorite või kogenud ronijate järelvalve all (juhendamisel). Täiskasvanud ronija, kes on registreeritud ronimisseina kasutajaks, kes on demonstreerinud oma teadmisi ja oskusi (reeglina ronimiskaardi omanik) võib olla juhendajaks kuni kahele (2) algajale kui ta on kirjalikult tõendanud, et on valmis võtma täielikku vastutust nende ronijate turvalisuse eest. Ronijate grupe, mis koosnevad kolmest või enamast algajast saavad juhendada vaid ronijad, kes omavad kehtivat instruktoriga kvalifikatsiooni (seinaronimise juhendaja) ning on sooritanud esmaabi eksami. Instruktor peab olema ronimisseinal registreeritud ning peab teavitama oma grupist ka klubi juhatust.

Alaealised (kuni 18 aastat) saavad ronida ainult vanemate kirjalikul nõusolekul, mis tuleb esitada ronijaks registreerimisel. Lastel vanuses 8 kuni 14 aastat peab ronimisseinal olema kaasas vanem või täiskasvanud vastutav isik, välja arvatud juhul kui laps on läbinud kompetentsuse testi ja on registreeritud järelvalveta ronijana. Lapsed vanuses kuni 8 aastat saavad järelvalvega treeningutel ronimisseina kasutada ainult koos lapsevanema või täiskasvanud vastutava isikuga või eraldi kokku lepitud ronimistundides.

Ronimisseina üldreeglid

Üldine ohutus

1. Kaljuronimise treeningud toimuvad vastavalt treeningute ajakavale või siis eraldi kokkulepitud aegadel. Ronimistreeningute ajakava on üleval ronimisseinal ja Tallinna Kaljuronimisklubi kodulehel, www.kaljuronimine.ee/?go=a127
2. Enne ronimisseina kasutamist esitle end ronimisseina vastutavale esindajale (instruktor), kes kontrollib sinu registreeringut.
3. Riided tuleb vahetada üldkasutatavas või lukustatavas riietusruumis. Lukustatava riietusruumi võti asub treeningu vältel ronimisseinal. Riietumine ronimisseina all on keelatud.
4. Ronimisseinal pead sa üles näitama tähelepanelikkust, tervet mõistust ja hoolivust.
5. Probleemidest seoses ronimisseinaga, selle varustusega või teiste ronijate käitumisega teavita ronimisseina esindajat (instruktoriga).
6. Ole teadlik kaasronijatest sinu ümber, sellest kuidas sinu tegevus neid mõjutab.
7. Ära sega ronijaid ajal kui nad ronivad või julgestavad.
8. Ole tähelepanelik seinal olevate ronijate suhtes, kes võivad igal ajahetkel lahti kukkuda. See kehtib nii bouldering seinal kui ka kõisjulgestusega kõrgel seinal.
9. Hoidu ronimisseina all seismisest, välja arvatud juhul kui kedagi spotid või julgestad. Ära seisa vahetult ronimisseinal oleva ronija all.

Ronimine

1. Kõitega varustatud ronimisseinal kasuta alati kõisjulgestust ning spetsiaalset julgestusvööd.
2. Julgestuskõis seo otse julgestvöösse kaheksa või tagasiseotud paalisõlmega. Kõie kinnitamine vöösse karabiiniga pole üldjuhul lubatud.

3. Ronija peab olema veendunud, et teda julgustab piisavalt kogenud julgestaja.
4. Enne ronimist kontrolli julgustusvöö ja köie kinnituste korrektsust, eemalda sõrmused ja rippuvad ehted.
5. Ronimisel on keelatud kätega haarata seinal olevatest terasest julgustusankrutest ja ekspreskarabiinidest.
6. Köisjulgustusega ronimiseks mõeldud kõrgel ronimiseinal on keelatud omavoliline sooloronimine.
7. Kõrge ronimiseina madalamal osal traaversi ronimisel, ära roni jalgadega kõrgemale kui 1,5 meetrit põranda pinnast, traavers teiste ronijate all on keelatud.

Julgestamine

1. Kasuta aktsepteeritud julgustusvahendit. Igasugune muu improviseeritud või üle keha julgustusviis pole lubatud. Aktsepteeritud julgustusvahendid on: manuaalselt lukustatavad julgustusvahendid (ATC tüüpi) ja automaatselt lukustuvad julgustusvahendid (Grigri tüüpi). Julgustusvahend tuleb julgustusvöösse kinnitada HMS tüüpi lukustatava karabiiniga (keermega- või tri-lock väravaga).
2. Enne julgestamist kontrolli julgustusvöö ja julgustusvahendi töökorras olekut. Julgestamise ajal ei tohi pikad juuksed olla lahti, riided ei tohi katta julgustusvahendit.
3. Kasuta korrektseid julgustusvõtteid, vastavalt julgustusseadme tootja juhendile. Ole tähelepanelik julgestamise erinevate olukordade suhtes.
4. Juhul kui ronija on julgestajast oluliselt raskem (kaaluvahe), kasuta teisi kaaslasti lisaraskusena (lase teisel enda vööst kinni hoida). Jaamast otse julgestamine pole lubatud.
5. Ole tähelepanelik, jälgi ronija tegevust ning käsklusi.
6. Julgestamiseks vali sobiv asukoht- ole võimalikult ronimiseina julgustusankru all, et vältida ronija lahtikukkumisel julgestajale mõjuvat horisontaalsuunalist jõudu ja pendlit. Samas, peab asukoht olema valitud nii, et ka köide kukkuv ronija ei paiskuks pendliga vastu julgustusköit.
7. Julgestaja peab valima julgustusvahendi, millega oskab julgestada, sealhulgas ka dünaamiliselt kui see on ohutuse tagamiseks vajalik (näiteks, ülaltjulgustus ronimiseina tugevalt ülekalduvates osades)
8. Kunagi ära julgesta istudes või pikali olles.

Ülajulgustusega ronimine

1. Ronimiseinal olevaid statsionaarseid ülajulgustusköisi ei tohi võtta alla.
2. Tugevalt ülekalduva reljeefiga ronimiseina osas võib ülaltjulgustusega ronimisel tekkida ronijale ohtlik pendel. Pendlit saab kontrollida kahekordse julgustusega (nii ülaltjulgustus kui altjulgustus) või dünaamilise julgestamisega. Viimane eeldab vastavate julgustusvõtete valdamist, soovitatavalt manuaalselt lukustatava julgustusvahendiga (ATC tüüpi).
3. Teine võimalus pendli vältimiseks on ronida julgustusköiega, mis on eelnevalt klipitud läbi ekspreskarabiinide. Ronimise edenedes ronija klipib julgustusköit ekspreskarabiinidest lahti. Kui soovitakse korrata sama raja ülaltjulgustuses ronimist, tuleb laskumisel köis klippida uuesti läbi ekspreskarabiinide. *NB! Selleks et vältida lahti klippimisega võimalikku julgustuse kaotust, peab julgustusköis olema eelnevalt pandud üle julgustustoru (kollektiivankru).*

Altjulgustusega ronimine

1. Aljulgustusega ronimisel julgesta end isikliku dünaamilise köiega, keelatud on selleks kasutada ronimiseina statsionaarseid ülajulgustusköisi.

2. Ronimisseina rajad on teatud intervallide tagant varustatud ekspresskarabiinidega. Altjulgestuses ronimisel tuleb kõis klippida läbi kõikide rajal olevate ekspresskarabiinide.
3. Jälgida rangelt ohutu klippimise põhimõtteid- keelatud on „tagant klipp“ ja „Z klipp“.
4. Radadel, mis on mõeldud ainult ülaltjulgestusega ronimiseks (ekspresskarabiinid on eemaldatud või plokkeeritud) on keelatud ronida altjulgestuses.

Bouldering

1. Enne bouldering ronimist võta julgestusvöö ja magneesiumikott enda küljest ära.
2. Bouldering ronimise ajal veendu enese ja teiste ohutuses.
3. Veendu, et pehmenusmatid on paigaldatud vajalikus kohas ja ilma vahedeta.
4. Veendu, et pehmenusmattidel pole esemeid ega inimesi.
5. Ära roni teiste seinal olevate ronijate kohal ega all.
6. Ära istu ega lama pehmenusmattidel samal ajal kui keegi ronib.
7. Roni radasid, mis on sulle jõukohased.
8. Mitte ronida bouldering ronimisseina otsa (bouldering topout).
9. Vajadusel kasuta gümnaastilist julgestust (spottimine).
10. Võimalusel lasku seinalt alla ronides, kuna kontrollimatu alla hüppamine või kukkumine võib põhjustada tõsiseid traumasid.
11. Seinalt alla hüppamisel püüa teadlikult kasutada maandumise pehendamise võtteid, väldi pehmenusmattide vahesid.

Ronimisseina standardreeglid

1. Ronimiseinal on keelatud suitsetamine, alkoholi tarbimine, viibimine narko- või alkoholi joobes.
2. Välisjalanõudes ja paljajalu ronimine on keelatud.
3. Ronimissussides mööda spordihalli koridore käimine on keelatud.
4. Ronimisseina esisel põrandal on keelatud toidainete, joogi hoidmine ja tarbimine.
5. Isiklike asju hoida ronimistsoonist eemal, pinkidel või seina ääres.
6. Ronimisseina varustuse kulumise ja seina ümbruse reostuse vähendamiseks on keelatud kasutada lahtist pulbrilist magneesiumit. Lubatud on pulbriline magneesium pallides või vedelmagneesium.
7. Magneesiumi kasutamisse suhtuda säästvalt. Mg kasutada säästlikult- ainult ronimisseinal või vahetult selle all. Keelatud on: a) hoida bouldering ronimise ajal Mg kotti pehmenusmattide peal või vöö küljes; b) magneesiumikottide viskamine. c) Mg kotiga jalutamine mööda saali. **NB!** Pehmenusmattidele ja põrandale maha aetud pulbriline või vedel Mg tuleb selle kasutajal endal koheselt ära koristada.
8. Treeningu lõpus on treeningul osalenute kohuseks panna kokku pehmenusmatid, puhastada mattide pealispind ja ronimisseina ümbrus lahtisest ning põrandale külge kleepunud ronimispulbrist.
9. Treeninguga puhtuse ja korra eest vastutab treeningut juhendav instruktor, iseseisval ronimisel vastutab korra eest treeningul osalenud ronijaid esindav kogunud ronija (ronimiskaardi omanik).
10. Ronimisseina esisel on keelatud jooksmine, omavoliline märgete tegemine ronimisseinale ja selle esisele põrandale.
11. Lahtistest nukkidest teavita ronimisseina esindajat (instruktorit).
12. Ronimisseina vastutava instruktori ülesanne on jälgida, et ronimisseinal ronimine toimiks turvaliselt. Vajadusel ta teeb ronimisseina kasutajatele märkusi ebakorrektselt,

- mitteturvalise ronimise või julgestamine kohta. Ronimisseina instruktoril on õigus keelduda ronijat ronimisseinale lubamast, juhul kui tema käitumine või tegevus ohustab teiste ronijate turvalisust.
13. Mitte sulgeda asjadega ronimisseina juures asuvaid tuletõrje püstakut ja väljapääse.
 14. Juhul kui vajad abi, küsi seda ronimisseina instruktorilt või kogenud ronijalt. Ole valmis sellest, et nad võivad olla hõivatud mõne teise algaja ronija või ronijate grupiga mistõttu pead ootama kuni ronijad on jõudnud turvaliselt seinalt põrandale.
 15. Ronimisseinal saavad ronijaid instrueerida ainult ronimisseina registreeritud instruktorid. Kõigil teistel isikutel, kes viivad läbi ronijate instruktaaži palutakse ronimisseinalt lahkuda, välja arvatud juhud, mis on klubi juhatusel eelnevalt kokku lepitud.
 16. Algajad ronijad, kes pole läbinud ronimise ja julgestamise kompetentsuse testi võivad ronida ja julgestada ainult registreeritud kogenud ronija või instruktori järelevalve (juhendamise) all. Kogenud ronija saab üheaegselt juhendada maksimaalselt kuni kahte (2) algajat ronijat. Juhendamise ajal on juhendajal keelatud ronida. Algajal on soovitatav pigem ronida köisjulgestuses, mitte bouldering seinal, sest bouldering seab kogenematu ronija kõrgendatud vigastuseohtu alla.
 17. Kui ronija on vähem kui 18 aastane ON RONIMINE KEELATUD ILMA SELLETA KUI VANEMAD POLE ALLKIRJASTANUD LAPSEVANEMA NÕUSOLEKU VORMI.
 18. Juhul kui ronimisseina juhendaja või instruktor juhib sinu tähelepanu heale ronimistavale ning näitab mingeid võtteid, siis need kehtivad ainult konkreetse situatsiooni kohta ronimisseinal. Neid ei ole alati võimalik rakendada teistesse ronimisolukordadesse, olgu need siis tehironimisseintel või looduslikel kaljudel. Iseseisvaks riskide võtmiseks erinevates ronimise olukordades tuleks enne läbida vastav instruktaaz või treeningkursused, mida saab tellida.
 19. Info kaljuronimise koolitussüsteemi ja selle erinevate kursuste kohta leiad Tallinna Kaljuronimisklubi kodulehelt www.kaljuronimine.ee/?go=training
 20. Ronimisseinal on keelatud ilma loata pildistamine ja filmimine kommertslikel eesmärkidel.
 21. Ronimisseina esindajad ei kannu mingit juriidilist vastutust isikute vara kaotamise või riknemise eest, mis on tekkinud seoses ronimisseina kasutamisega.
 22. Ronimisseinal on isikliku varustuse kasutamine, selle ronimisseinale jätmine täielikult nende omanike omal vastutusel.
 23. Ronimisvõistluste ajal peavad kõik osalejad ja pealtvaatajad lisaks ülalkehtivatele reeglitele järgima võistlusteks kehtestatud erakorralisi reegleid ja piiranguid.

Ronimisseina aadress:

Kristiine Spordihoone, Forelli 12, Tallinn

Tallinna Kaljuronimisklubi postiaadress:

Kiili 11-48, Tallinn, 13423;

Kontakt:

tel: 5113256; email: info@kaljuronimine.ee;

web: www.kaljuronimine.ee