

## Pravidla bezpečného lezení

### CHYT boulder Vitality – Sport Vitality Bystřice

Aby si všichni mohli lezení užít naplno a bezpečně, prosíme o dodržování těchto jednoduchých pravidel. Děkujeme, že respektujete sebe, ostatní i prostor kolem sebe.

#### 1. Vhodná obuv a výbava

- Lez na stěně pouze v čisté **lezecké obuvi**.
- Vstup do lezecké zóny bez bot nebo v nevhodné obuvi (např. sandály, tenisky) **není povolen**.
- Lezečky nesmí být používány mimo lezecký prostor (např. v kavárně nebo toaletách).

#### 2. Udržuj čisté a volné dopadové zóny

- Podložky u stěny **neslouží k sezení, hraní nebo odkládání věcí**.
- Nezdřuj se zbytečně v prostoru dopadové zóny – buď ve stěně, nebo mimo ni.
- Své věci odkládej do šaten, boxů nebo určených úložných prostor.

#### 3. Respektuj ostatní lezce a jejich bezpečný prostor

- **Nevstupuj pod jiného lezce** – riziko pádu je vždy přítomné.
- **Nelez příliš blízko k ostatním** – dodržuj bezpečnou vzdálenost.
- Vždy sleduj své okolí – buď ohleduplný, ať už lezeš, nebo sleduješ.

#### 4. Bezpečné padání

- Při pádu dopadej **na nohy s pokrčenými koleny**.
- Ruce drž volně – **nechytáš se země** ani nestabilních prvků.
- Pokud si nejsi jistý výškou nebo skokem, **nelez výš, než si dovolíš bezpečně spadnout**.

## 5. Spotování (zachytávání pádu)

- Spotuj (chraň) pouze pokud **znáš správnou techniku**.
- Při spotování chraň hlavu a směr pádu, **nechytáš lezce za tělo**.
- Děti při lezení **vždy doprovází dospělá osoba**.

## 6. Lezecká etiketa

- Lezci na stěně mají **vždy přednost**.
- Nedávej rady bez vyžádání – každý má své tempo.
- **Nezdržuj se zbytečně na stěně** mezi pokusy.
- Používej **magnesium s mírou** – příliš mnoho znečišťuje stěnu i vzduch.

## 7. Zdraví, hygiena a odpovědnost

- Lezení je **na vlastní odpovědnost** – buď pozorný a přemýšlej.
- **Nepřistupuj k lezení pod vlivem alkoholu nebo jiných látek**.
- V případě úrazu nebo nevolnosti **okamžitě kontaktuj personál**.
- **Děti mladší 15 let** mohou lézt pouze pod dozorem dospělého.

## 8. Pravidla pro skupiny a školy

- Vedoucí skupiny **nese odpovědnost za své svěřence**.
- Děti se nesmí pohybovat bez dozoru v zónách mimo lezení.
- Před vstupem do prostoru probíhá **instruktáž pravidel**.

**Děkujeme, že dodržíte pravidla.**

**Lezeme s respektem – k sobě, k ostatním i ke stěně.**