

Kiipeilyajan varaaminen

- Voit osallistua yleisille kiipeilyvuoroille tai varata itsellesi erillisiä salivuoroja kiipeilyä varten kotisivuiltamme <http://luoma-aho.info/kylatalon-varauskalenteri>
- Mikäli varaat salin kiipeilyä varten, suosittelemme minimivaraukseksi 2 h
- Varattaessa oma aika, on patjojen asentamisen ja pois ottamisen vastuu vuoron varaajalla
- Ilmoittautuminen ennen kiipeilyä on pakollista. Ilmoittautuminen tehdään kirjoittamalla oma nimi salissa olevaan kiipeilykansion nimilistaan. Allekirjoituksellaan kiipeilijä vakuuttaa, että on lukenut nämä säännöt ja sitoutuu noudattamaan niitä
- Jokaisen kiipeilemään tulevan täytyy ilmoittautua ja hyväksyä kiipeilyn säännöt
- Kiipeilyvuoron täytyy olla maksettuna ennen kiipeilyn aloittamista

Ennen kiipeilyä

- Lämmittele lihakset, nivelet ja jänteet hyvin ennen kiipeilyä
- Etenkin lantio, yläselkä, sormet, ranteet ja nilkat on hyvä verrytellä
- Tiputtaudu patjalle eri korkeuksilta testataksesi patjan kovuutta ja herätelläksesi kehoasi
- Muutama kuperkeikka patjalla on hyvä liike lämmittelyyn
- Voit myös kiivetä vaakatasossa seinän päästä päähän
- Jumppanauha on myös hyvä lämmittelyväline

Käyttäjäsäännöt kiipeilyyn

- Älä juokse
- Poista ylimääräiset tavarat taskuistasi
- Poista ennen kiipeilyä sormukset, kello yms.
- Kiipeilyseinän katolle kiipeäminen on kielletty
- Varo, ettet jää kenenkään alle
- Pystysuoralla seinällä on sallittu kahden kiipeilijän yhtäaikainen kiipeäminen
- Kaltevalla seinällä saa kiivetä yksi kiipeilijä kerrallaan
- Patjoilla oleskelu on kiipeilyn aikana kielletty
- Varo, ettet tipu kenenkään päälle
- Kun kiipeät ylös, kiipeä vähän matkaa alaspäin ennen kuin hyppäät alas
- Pyri tippumaan tasaisesti molemmille jaloille, älä ota kädellä vastaan. Jos putoat, niin laita kädet vartaloon kiinni ja leuka rintaan. **ÄLÄ OTA KÄSILLÄ VASTAAN TIPPUESSASI**
- Juomapullojen yms. Esineiden säilytys patjoilla kielletty
- Kiipeilylle on ominaista, että otteet voivat joskus pyörähtää
- Ulkokengillä/paljain jaloin kiipeilytilaan meneminen on kielletty. Kiipeilyyn tarvitaan joko kiipeilykengät tai sisäpelitossut
- Päihtyneet eivät saa kiivetä, promilleraja 0.0

Vahingot kiipeillessä

- Kiipeily tapahtuu omalla vastuulla ja omalla vakuutuksella. Vapaa-ajan vakuutuksista on hyvä tarkistaa, sisältääkö se kiipeilyn (sisäkiipeily, boulder). Saatavissa on erillisiä kiipeilyvakuutuksia
- Kiipeillessä on normaalia, että otteista yms. tulee hiertymiä käsiin, ranteisiin, kyynärvarsiin yms.
- Pienten vammojen hoitoa varten on olemassa ensiaputarvikkeet, jotka sisältävät kylmäpakkauksia ja sidetarpeita

- Jos kiipeillessä sattuu vakavampi tapaturma, soita tarvittaessa yleiseen hätänumeroon 112
- Ilmoita kaikista tapahtuneista vaaratilanteista ja ongelmista Luoma-ahon kyläyhdistykselle osoitteeseen luomaahokylätalo@gmail.com / 044-2380663

Kiipeily ja lapset

- Ikärajaa ei ole, mutta alle 14-vuotiailla tulee aina olla aikuinen mukana. Aikuisen on oltava lapsen / lasten kanssa KOKO ajan yhdessä
- Jos ette ole varanneet ryhmäaikaa ja ohjaajaa, nyrkkisääntö on, että aikuisia tarvitsee olla vähintään yksi kolmea lasta kohden.
- 14-17-vuotiaat voivat kiipeillä itsenäisesti vanhempien allekirjoittamalla luvalla. Lupa jätetään talolla olevaan kiipeilykansioon. Lupalapun pohjan voi tulostaa kotisivuiltamme.
- Koululuokat / muut ryhmät kiipeävät opettajan tai ryhmän valvojan alaisuudessa
- Salissa on 3 paria kiipeilykenkiä joita saa käyttää. Kahdet n.43-44 ja yhdet n.39-40 koon kengät.

Luoma-ahon kyläyhdistys pidättää itsellään oikeuden muuttaa käyttäjä sääntöjä. Nämä ajantasaiset käyttäjä säännöt ovat esillä myös kiipeilytiloissa. Asiakkaalla on velvollisuus seurata mahdollisia muutoksia näissä ehdoissa. Luoma-aholla 21.2.2022

Patjojen asennus

Patjojen oikeaoppinen asennus käy ilmi alla olevasta kuvasta (patjojen 1 ja 2 välinen tarranauha on vielä kiinnittämättä). Pajoja lattialla liikutellessa on varottava vetokejuullisen sivun osumista lattiaan lattian vaurioiden välttämiseksi.

Patjat on numeroitu numeroilla yhdestä viiteen ja patjojen väliset tarranauhat on numeroitu niiden patjojen numeroyhdistelmällä, joiden väliin ne tulevat. Kiipeilyseinässä on myös pienet numerot ilma-aukkojen vieressä osoittamaan patjojen paikat. Tarranauhoilla estetään jalkojen ym. pääseminen patjojen väliin. Patjojen ja seinän väliin ei saa jäädä rakoa.

PATJOJA EI SAA KÄYTTÄÄ ILMAN, ETTÄ NIITÄ YHDESSÄ PITÄVÄT TARRANAUHAT OVAT PAIKOILLAAN.

