



Vadba športnega plezanja

Planinsko društvo Lovrenc na plezalni steni športne dvorane pri OŠ Lovrenc organizira redno tedensko rekreativno vadbo za otroke in mladino, ki so člani s poravnano članarino za aktualno koledarsko leto. Vadbo izvajajo usposobljeni planinski vodniki društva in vaditelji športnega plezanja ob pomoči izkušenih mladoletnih plezalcev.

Ob sredah 17.30-19.00 poteka enostavnejša rekreativna vadba za otroke od 5 let do 15 let. Po dogovoru in potrebe pred tekmovanji organiziramo dodatne termine intenzivnejše in usmerjene vadbe.

Pri vadbi se posvečamo ogrevanju, vajam za moč, tehniki plezanja, varnosti, poznavanju opreme, odgovornosti in družabnosti pri tem športu.

Vadnina oz. prispevek za udeležbo je namenjen najemu športne dvorane, vzdrževanju plezane stene, nakupu in vzdrževanju opreme (plezalni pasovi, čevlji... na voljo za izposajo). Otroci stari 9 ali več se lahko udeležijo tekmovanj Vzhodne plezalne lige, kjer eno startnino poravna društvo.

Prijava je za eno polletje v katerem bomo omogočili vsaj 14 terminov vadbe.

Prijavnica

Prijavljam svojega otroka _____ na vadbo športnega plezanja PD Lovrenc in se strinjam s pravili uporabe na hrbtni strani.

Vadnino bom poravnaval (označi eno):

- ☐ Za obdobje (**sep-dec** oz. **jan-jun**); 40€ (za drugega otroka iz iste družine 30€)
- ☐ Mesečno: 10€/mesec
- ☐ Posebej za vsak obisk: 3€/obisk

Ime in priimek starša: _____, kontakt za obveščanje ob morebitnih

spremembah terminov (GSM ali e-pošta): _____

Datum _____, podpis _____.

Odsotnosti na treningih prosim sporočite Anžetu na 031343346 ali planinci@lovrenc.net.

Vadnino lahko poravnate z nakazilom na TRR društva SI56 0417 3000 0700 340.

Pravila uporabe, reda in varnega plezanja v VŠD OŠ Lovrenc

za organizirano vadbo Planinskega društva Lovrenc na Pohorju

Plezanje na umetni steni od plezalca zahteva **znanje, odgovornost in upoštevanje vseh varnostnih ukrepov**. Da bi se izognili morebitnim nevarnostim in nesrečam, smo zapisali naslednja pravila, ki jih morajo poleg hišnega reda VŠD upoštevati vsi uporabniki (v nadaljnjem besedilu plezalci) **visoke stene VŠD OŠ Lovrenc na Pohorju**. Kdor pravila krši, lahko izgubi pravico do nadaljnje uporabe plezalne stene.

1. Ob prvem obisku morajo vsi uporabniki izpolniti **izjavo o uporabi plezalne stene** s katero se uporabniki zavežejo, da bodo upoštevali **pravila uporabe, reda in varnega plezanja** ter skrbeli za svojo varnost in varnost svojih soplezalcev. Za mladoletne plezalce jamčijo njihovi starši oz. skrbniki.
Športno plezanje vsebuje določene **nevarnosti in tveganja**. Uporabnik se s podpisom izjave zaveže, da pozna, razume in sprejme tveganja in morebitne poškodbe, ki izhajajo iz aktivnosti. Predvsem napake pri varovanju in padce, zlome, odrgnine, udarnine in druge poškodbe. Obstaja možnost, da se plezalni oprimek odvijne ali zlomi, zato organizator v vseh navedenih primerih, ki izhajajo iz narave samega športnega plezanja, ne nosi odgovornosti za morebitne poškodbe ali celo smrt. Organizator se zaveže, da bo steno redno pregledoval in odpravljal morebitne napake in pomanjkljivosti. V primeru, da plezalec opazi kakršnokoli napako ali pomanjkljivost na plezalni steni je dolžan to javiti organizatorju.
2. Vsak plezalec je dolžan izvajati plezalne aktivnosti na način, ki **ne ogroža** varnega izvajanja aktivnosti drugim plezalcem. Vsak pleza oz. varuje na **lastno odgovornost** in odgovarja za vso škodo, ki bi jo povzročil med izvajanjem plezalnih aktivnosti organizatorju ali tretji osebi.
3. Plezanje je za člane PD Lovrenc **brezplačno**, za ostale obiskovalce do 2x letno tudi. Za nečlane se lahko pobira prispevek.
4. Plezalci morajo skrbeti za **red in higieno**. Prinašanje **hrane in pijače** v dvorano ni dovoljeno. Za **preoblačenje** so jim na voljo garderobe in toaletni prostori pri glavnem vhodu v dvorano.
5. Plezalci morajo uporabljati čisto **plezalno obutev** oz. športne copate. Prepovedano je plezati bos ali v umazani obutvi.
6. Prepovedan je vsak **poseg** v plezalno steno, prestavljanje kompletov ali plezalnih oprimkov.
7. **Oprema** (vrvi, plezalni pas, varovala, kompleti), ki jo plezalci uporabljajo mora biti izdelana po ustreznih standardih in primerno vzdrževana.
8. Z **izposojeno opremo** ravnajte skrbno in obvezno opozorite na poškodbe in obrabo.
9. Obvezna je **uporaba vrvi**. Prepovedano je plezanje brez varovanja, razen za ogrevanje do višine 2m.
10. Plezanje v vodstvu in varovanje je dovoljeno samo osebam, ki obvladajo **osnove vrvene tehnike in varovanja športnega plezanja**.
11. Plezalci naj nikoli ne plezajo kadar je **nad ali pod njimi drug plezalec**.
12. Obvezno je **dvojno preverjanje** (vozel na pasu, pravilno zapet pas, pravilno nameščen varovalni pripomoček, vozel na koncu vrvi).
13. Plezalci morajo pri plezanju v vodstvu **vpenjati vse varovalne točke** v smeri. Spuščanje kompletov je prepovedano.
14. Na sidrišču, na vrhu, morajo plezalci obvezno **vpeti obe vponki**.
15. **Spuščanje** naj bo počasno in enakomerno. Hitro spuščanje je prepovedano.
16. Varujoči **varujejo stoje**. Pri varovanju naj namenijo vso pozornost plezalcu, ki ga varujejo. Varujejo naj dinamično in ne s prevelikim lokom.
17. Pod steno se je **prepovedno zadrževati, skakati in tekati**.
18. Prosimo, da v športni dvorani, kjer se nahaja plezalna stena, niste preglasni in **ne motite ostalih soplezalcev**.
19. Prosimo **ne stopajte po vrveh**.
20. Vsi uporabniki so dolžni ravnati z umetno steno **skrbno**. Z magnezijem ne razsipavajte, po plezanju za seboj pospravite smeti in pomagajte organizatorju vadb **pospraviti pripomočke** (blazine, pasove, vrvi...).
21. V primeru nevestnega, **neprimernega ravnanja**, ko plezalec ogroža svojo varnost oz. varnost drugih, mu lahko organizator prepove plezanje.
22. Obiskovalcem, ki ne plezajo je **obisk prepovedan** razen z dovoljenjem osebja organizatorja.
23. Organizator ne odgovarja za **pozabljene ali ukradene stvari**.
24. Pravila lahko planinsko društvo kadarkoli dopolni ali spremeni, zadnja verzija je objavljena pred vstopom v dvorano in na spletni strani <http://planinci.lovrenc.net/sportno-plezanje/>

V Lovrencu na Pohorju, 1.1.2018

