

## ボルダリングのマナーとルール

---

ボルダリング設備内およびクライミングには、常に危険が伴います。事故をできる限り防ぐために、十分に注意を払い、決められたルールをきちんと守って各々が責任をもった行動をすることが求められます。

escaladrome GbRが運営する施設の利用および施設内でのボルダリングにおいて、事故やけがが発生した場合、弊社は責任を負いません。危険やリスクは全て自己責任となります。

### 周囲への配慮を大切に

利用者同士の配慮は、ボルダリング設備を一緒に利用する上で欠かせません。お互いが気持ちよく楽しむために大変重要です。周りの人に危険が及ぶような行為は、如何なる場合も避けるように心がけてください。

### 十分に注意を払うこと

- 用意しているマットは、足から着地する用のマットです。壁から降りる時は、落ちるのではなく、常に足から着地するようにしてください。
- 登る高さやコースは、マット上に着地が可能な範囲かを常に確認しながら、決めていきましょう。
- 既に登っている人がいる時は、その人の下には絶対に入らないように、そして登るコースが近づきすぎないように注意してください。
- 装飾品やその他妨げになるようなものは、登る前に外しておいてください。

### 1. マットの使用方法

着地エリアは、常に空けておくようにしてください。クライミング中の人がいるいないに関わらず、不必要に近寄らないこと。

- マットの上に座ったり横たわったり、そこで靴の着脱や準備体操をしたり、飛び跳ねて遊んだりすることはご遠慮ください。着地エリアに物を置いたりしないでください。
- マットの端に座ったりということは問題ありません。但し、何かがあった時にすぐに動けるように、足はマットの外に出しておくこと。

### 2. クライミングの範囲

- クライミングの際は、壁の上に登らないよう注意してください。但し、マンタリングエリアは例外であり、そこでは壁の上に登ったり降りるために壁の反対側へ行くということを行います。
- 証明器具や天井の骨組み（金属製の梁）は、登ってはいけません。

### 3. その他の決まり

- クライミングをする際には、必ず適した靴（専用のクライミングシューズや室内用の運動靴）を履いてください。靴なし、裸足、靴下のみでのクライミングは禁止です。
- ホールドやその他壁に装着されているものを、取ったり回したり動かしたりしないこと。ホールドの破損や緩みがある場合は、すぐにスタッフに知らせてください。

### 4. 責任と保証

escaladrome GbRは、利用者の損害に一切責任を負いません。貴重品の紛失に関しても、同様です。但し、escaladrome GbRおよびその法的代理人と従業員による重過失の債務不履行に起因する人命・身体・健康そしてその他の損傷に関する責任においては、この限りではありません。未成年者がそのような損害を引き起こした場合の責任は、その親並びに保護者が負います。

### 5. 未成年者による利用およびその保護者の皆様へ

- 赤ちゃんや小さな子供をマットの上に載せないでください。
- 子供（年齢無関係）は、受付で申込みをし使用料を支払ってから、クライミングエリアに入り壁を使用するようにしてください。
- 指輪、ネックレス、腕時計などの装飾品は、怪我の元になりますので必ず外してください。
- 口内に物（飴その他）を入れた状態でのご利用はご遠慮ください。
- クライミングの範囲は、無理のない高さ（恐怖感のない範囲）そしてコントロールが効く範囲までにしてください。
- 慣れない場合は上から一度に跳び降りることはせず、安全のため少し下に降りてから無理のない高さより行ってください。

#### 正しい降り方をするために

まず、低めの位置から降りる練習を数回行いましょう。その際に、下記のことにご注意してください。

- 必ず足から着地すること。両足が同時に着くように、そして足と足の間は肩幅くらいの間隔が空くように着地してください。
- 降りる時は、上半身は起こした状態にしておくこと。そうしないと着地時に歯が膝にぶつかってしまう危険があります。
- 足のバネを使って衝撃を吸収する形で着地しましょう。

他の人が壁を登っている場合は、その壁の周辺からは十分な距離を保つこと。そして、クライミングが終了したら、その都度すぐにマットから離れて下さい。