



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU
UNIVERSITY OF MACAU

OSA

Sports Facilities Management
體育事務部 體育設施管理



資訊及社交媒體
Info / Social Media



澳大體育設施微信客服
OSA-SFM WeChat



✉ osa.facility@um.edu.mo

☎ +853 8822 2512



抱石牆 安全指引

1. 使用權及資格

- 在抱石牆舉辦的活動必須在體育事務總監認可之專業人士監督下進行。
- 若在抱石牆的團體使用中沒有任何持有相關體育總會發出的認可及有效之攀石訓練證書或以上資格人士，該團體必須在至少兩名專業人士 (其中一人須持有攀石訓練證書，而另一人須持有有效之教練/導師證書) 監督下才能使用。
- 未經體育事務部事先許可，使用者不得擅自改動預設之攀爬路線。任何攀爬路線之改動必須由相關體育總會或體育事務部推薦/認可的合格人員進行。

2. 裝備和器材

- 鞋類：**攀爬時必須穿著專業的攀岩鞋或乾淨的運動鞋。禁止赤腳或穿拖鞋或涼鞋進行攀爬活動。
- 鎂粉：**為保持空氣質量，請使用**液態攀岩止滑粉**或裝在粉袋中的**攀石用防滑粉球**。禁止使用散裝攀岩粉。
- 飾物及髮型：**攀登前，必須摘掉戒指、項鍊和大耳環。長頭髮必須綁起來。

3. 攀爬抱石牆前

- 最大高度：**請勿攀爬超過指定的「終點」線或牆壁頂部邊緣。
- 攀爬落地區：**嚴禁在攀爬者下方的防墜墊上站立、坐下或行走。
- 攀爬保護：**建議有保護者在攀爬者下方接應或由監督人士負責保護。
- 往下攀爬：**為了保護您的關節和下方其他人士的安全，請盡可能使用任何顏色的支點**往下攀爬**，而不是跳下來。
- 安全距離：**與其他抱石者保持兩公尺的橫向距離，以避免空中碰撞。