



運動攀登牆 安全指引

1. 使用權及資格

- 在運動攀登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。
- 若在運動攀登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

- 檢查具用：**所有個人安全帶和配件必須通過UIAA或CE認證，且使用狀況良好。體育事務部對個人裝備的安全性擁有最終決定權。
- 鞋類：**攀登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登活動。
- 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，以防纏繞在保護器上。

3. 攀登運動攀登牆前

- 雙重檢查：**每次攀登前，每位登山者和保護者都必須進行「**手動檢查和目測檢查**」（安全帶扣好、繩結正確、保護器穿好）。
- 體重比例：**建議保護者的體重應至少為攀登者的**70%**。若存在體重差異較大，請使用地面錨點。
- 溝通：**必須隨時使用標準攀岩指令（例如，「保護就緒」、「開始攀登」、「放鬆繩索」）。
- 攀岩禮儀：**不要攀登到其他攀岩者的「墜落區域」。請禮讓已經在牆上的攀岩者。
- 保護技術：**必須採用「標準PBUS」（拉、制動、下置、滑動）方法。保護時禁止坐著或躺著。

4. 自動保護系統

- 首次使用前的強制性措施：**必須觀看完整的 YouTube 影片，了解如何使用自動保護系統。

- “CLIP”操作步驟：**

- 連接：將登山扣連接到安全帶上指定的保護環。
- 鎖定：確保登山扣的扣門已完全關閉並上鎖。
- 檢查：開始攀登前，向下拉動扁帶，確保煞車裝置能回縮（向上拉回）。
- 開始攀登：開始攀登！但如果發現扁帶無法回縮（向上拉回），請立即停止攀登並呼救！

- 正確下降：**

- 當到達頂部或想要下降時，請勿跳躍。慢慢地將身體向後靠在安全帶上，保持雙腳在前方，並在保護器下降的過程中用雙腿輕輕蹬牆。
- 務必雙腳著地。

